

Ældre Sagen

Farum







FORÅR 2023

Information fra lokalbestyrelsen i Farum



Foto: Jesper Hammer

Lokalbestyrelsen Farum

	Formand KOU	Nils Danielsen Fensmarks Allé 30 42 77 70 56 aes.farum@gmail.com
	Næstformand Webmaster Det sker Nyhedsbrev	Birthe Berger Paltholmterrasserne 80B 26 16 96 11 birthe@berger.dk
	Kasserer KOU	Vibeke Jensen Gammelgårdsvej 23 44 95 38 43 fruje23@gmail.com
	Medlem Indkøbsbussen	Torben Ellegård Frederiksen Folehaven 9 42 95 48 88 tef@pilesvinget.dk
	Medlem Bladredaktion Fyraftenssang Udlandsture	Leon Andersson Maglehøj 7 40 51 60 22 leon.andersson@gmail.com
	Medlem	Vibeke Søtoft Skovbakken 90 30 31 95 62 skovbakken3520@gmail.com

	Medlem Telefonstjerne Bisidderkontakt	Anni Grete Berner Anekæret 25 44 95 24 83, mobil 31 95 17 07 anni@steensgaard.org
	1. suppleant IT-kontakt	Torben Westergren Kielshøj 9 42 74 88 04 torbenw@outlook.dk
	Besøgsvener-/ Vågetjenestekontakt	Kai Christiansen Bavnebjergpark 10 40 42 77 79 kaichr47@gmail.com
	Kontaktperson, ad hoc opgaver	Kai Ormstrup Jensen Engtoftevej 2F 25 13 16 99 kai@ormstrup.nu

Ældre Sagen i Farum:

Adresse: Stavnholtvej 3, Farum Kulturhus, 3520 Farum

E-mail: aes.farum@gmail.com

Lokalafdelingens hjemmeside: www.aeldresagen.dk/farum

Redaktion: Leon Andersson – Indhold; Cathrine Sort - Layout

Forside, portrætter og foto side 52: Jesper Hammer

Hvor fotografen ikke er nævnt, er billedet leveret af institutionen/gruppen.

Grafisk produktion: GRANDT, mobil: 28 14 75 54.

EN FORMAND TAKKER AF...

Efter 12 år i bestyrelsen, heraf 7 år som formand, har jeg besluttet mig for ikke at genopstille for en ny toårig periode til Ældre Sagens lokalbestyrelse i Farum. Jeg har meddelt bestyrelsen min beslutning i god tid inden årsmødet i marts og gør det altså også nu i det blad, der uddeles til vore medlemmer primo december.

Det betyder, at den kommende lokalbestyrelse på det konstituerende møde efter årsmødet den 17. marts skal vælge en ny formand. Da bestyrelsesmedlem Anni Berner og 2-suppleant Torben Westergren også har meddelt, at de stopper til årsmødet, er der opstået en sjælden mulighed for at blive en del af lokalbestyrelsen. I mange år har årsmødets dagsorden været domineret af genvalg på næsten alle poster, men denne gang kan ikke alene valg, men også kampvalg komme på tale.

Jeg har taget min tårn og er nu klar til at give formandsstafetten videre. Jeg gør det med sindsro, velvidende at de nuværende bestyrelsesmedlemmer nok skal fortsætte den positive udvikling,

der har karakteriseret Ældre Sagen i Farum i årevis. Meget få lokalforeninger har så mange aktiviteter i forhold til indbyggertallet som Ældre Sagen i Farum. Udover de ugentlige aktiviteter er der tilbud om kulturoplevelser og ture til seværdigheder, udlandet m.m. Hertil kommer de social-humanitære tilbud: Besøgsvener, Hjælpende hænder, Telefonstjernen Sprogvenner, Indkøbsbussen og Vågetjenesten i samarbejde med Værløse. Ja, der er meget at være stolt af som frivillig i Ældre Sagen – og det er der ikke mindst som formand for lokalforeningen. Det er da også med vemod, at jeg slipper tøjlerne og forlader det værdifulde fællesskab, som bestyrelsen har givet mig – og jeg kan kun ønske, at de nyvalgte i den kommende bestyrelse oplever den samme kvalitet i samarbejdet, som jeg kan se tilbage på. Men frem til årsmødet har jeg fortsat formandskasketten på. Henvend dig til vores næstformand: birthe@berger.dk eller til mig: nedanielsen@gmail.com
Se NB! næste side:

NB! Dette notabene er skrevet en måneds tid efter, at jeg skrev mit indlæg på side 4. Helt slipper jeg ikke Ældre Sagen i Farum, idet jeg fortsætter som frivillig på indkøbsbussen – og desuden vælger ”at gå benhårdt” efter en suppleantpost til Lokalbestyrelsen. I Farum deltager suppleanterne i Lokalbestyrelsesmøderne. Jeg startede

Rettidig omhu!

Seniorbofællesskaber er groet frem over det ganske land befordret af ønsket om at indgå i et fællesskab i en årrække frem mod plejehjemmet, eller der hvor livet nu engang rinder ud. Mister man sin ægtefælle er det af stor betydning at kunne trække på bofællesskabets etablerede naboskab. Men ikke alle har økonomi til eller ønsket om at forlade den lejlighed eller det hus, der har været rammen om familiens liv i årevis. Er det sådan, du har det, så tænk over hvordan du ønsker, at dit sociale netværk skal se ud der, hvor du bor om fem eller ti år. Og om der er noget, du kan gøre for at skubbe det sociale netværk i den rigtige retning allerede nu. Det kræver lidt arbejde at løbe nye aktiviteter i gang, og derfor er det vigtigt, at du er villig til at

i sin tid som suppleant i Lokalbestyrelsen, inden jeg i 2015 blev formand – og er dermed bevidst om, at en suppleantpost tidsmæssigt passer bedre end formandsposten til mit nuværende liv med bordtennis, volleyball og snart ni børnebørn.

Nils Danielsen, formand.

investere tid og kræfter i opgaven, mens du stadig har overskud og synes, at det er sjovt. Arbejdet med at starte en social aktivitet er i sig selv givende, og det er en god ide at finde en eller flere i nabolaget, der vil være med. Eksempler på aktiviteter man med fordel kan være fælles om: Morgenkaffe en gang om måneden, spisning en gang om ugen, ture til museer og seværdigheder evt. arrangeret af Ældre Sagen, biografture, grillaftener og petanqueturneringer. Få yderligere inspiration i pjecen ”Jeg skal bæres ud herfra – gode ældreliv i almene boliger”, som Dansk almennyttigt Boligselskab DAB og Ældre Sagen har udgivet i samarbejde. Pjecen kan erhverves ved henvendelse til undertegnede.

Nils Danielsen, formand.

Koordinationsudvalget 2022-23

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
Farum har pt. en ubesat plads i KOU
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 tlf.: 31 95 17 07 eller mail: anni@steensgaard.org



Redaktionens sider

Belært af mange års erfaring er jeg – Leon - ret sikker på, at de fleste af jer ikke kan huske, hvad jeg skrev i sidste nummer af bladet. Det handlede bl.a. om Corona, og det gør det så desværre igen. Vi kan alle følge med i at smittetallene er stigende, og det har desværre den konsekvens for vores forening, som for mange andre også, at man er bange for at melde sig til arrangementer, hvor der er mange til stede. Nu tror jeg, at Corona er kommet for at blive, på lige fod med influenza, så jeg håber, at vi kan lære at leve med det, så vi ikke sætter livskvaliteten over styr – altså meld jer trygt til de arrangementer I har lyst til at deltage i. Selvom jeg ved, at I er opmærksomme læsere, er det ikke sikkert, I lige får øje på de ændringer, der meget normalt finder sted i en levende forening som vores, så lad mig lige nævne nogle enkelte: Vi har fået nye gruppeledere som erstatning for nogle, der er gået på pension; det gælder Bridge, Hundetræning, Slægtsforskning og Vandreture 1. I den forbindelse er der god grund til

at takke de afgangede gruppeledere for et langt og godt arbejde. Der er også sket udskiftning for fyraftenssang og udenlandsture, som har fået nye ledere. Så tror jeg også, at det for mange vil være en god nyhed, at vi har fået et nyt Yogahold, og det kan I selvfølgelig læse om senere i bladet. Som I kan se, sker der ændringer, men Cathrine, som er vores layout-redaktør, har et stort ønske om, at alle gruppeledere vil sende fotos fra jeres aktiviteter. Det må I gerne gøre allerede nu, så lægger vi dem på lager til næste nummer af bladet – altså send til cathrine@portalia.dk. Bladets indhold og kvalitet beror bl.a. på, at I kan komme til orde med ros eller kritik og evt. bidrage med ideer. Det kan være svært, når bladet kun udkommer to gange om året, og det er så her vores nyhedsbrev kommer ind i billedet. – Jeg har sagt det før, men indtil vi får flere med på vognen. Gå nu ind på side 14 og overvej, om I ikke skal bruge to minutter på at melde jer til. God læselyst!
Leon Andersson, redaktør

Besøgsvenner



Besøgsvennerne er et af Ældre Sagens ældste tilbud.

Besøgsvært er dig, der ønsker at få besøg. Synes du, at hverdagens trummerum er for trivialt 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
Telefon: 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 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
Telefon: 61 50 14 66
jyttemouritzen@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 potteplanter
- 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.

Telefon: 29 87 51 12.

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: Ring til

Anni Berner

Telefon: 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.

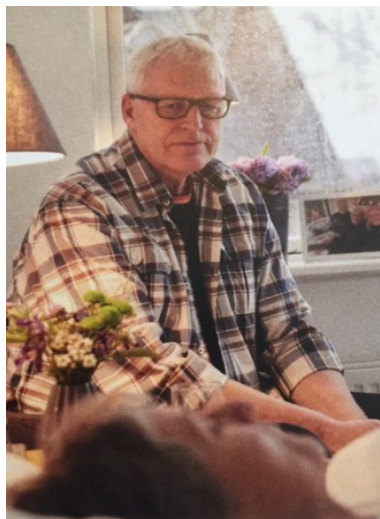
Kontakt: Ring til

Anni Berner

Telefon 31 95 17 07



Vågetjeneste



Ældre Sagen i Farum og i Værløse har i samarbejde med Røde Kors i Furesø en vågetjeneste, som nu fungerer på 6. år.

Vågetjenesten tilbyder at være hos døende medborgere de allersidste dage og timer af livet. Vi kan være hos den døende i aften- og natte-timerne, hvor familien har vanskeligt ved at være til rådighed. Vores opgave er at skabe ro og trykthed for den døende. Vi påtager os ingen plejeopgaver af nogen art, og erstatter derved ikke det

professionelle plejepersonale. Vågetjenesten tilkaldes altid af sygeplejersken i Hjemmeplejen eller af sygeplejersken og afdelingslederen på plejecentret. Vågetjenesten har siden starten i 2016 været tilkaldt til mere end 100 furesøborgere. Vi er i øjeblikket 20 frivillige vågere, som alle er fortrolige med at være hos døende personer. Vi har alle gennemgået et kursus for vågere, så vi er godt klædt på til opgaven.

Ud over vågeopgaverne samles vi en gang om måneden for at drøfte de vågninger, vi har været på eller lytte til gæster, som kan give os ny viden og indsigt i vågearbejdet.

Som alle øvrige social-humane tilbud under Ældre Sagen og Røde Kors er Vågetjenestens tilbud naturligvis gratis. Vi er altid interesserede i at blive flere vågere.

Er du blevet nysgerrig kontakt:
Kai Christiansen
Telefon: 40 42 77 79
Mail: kaichr47@gmail.com
eller Elsa Skriver

Indkøbsbussen

Det kan være svært at komme ud at handle, hvis man ikke bor i nærheden af offentlig transport, og måske især hvis man har brug for en rollator. Ældre Sagens bus, som snart har kørt i 20 år, er sat i verden for at løse det problem. Vi kører hver onsdag en bestemt rute, som starter kl. 9:30 fra Akaciepark og derfra til Æblelunden, Lillevang, Gedevassevang og så til Farum Øst, hvor vi kører ad Solhøjgårdsvej og Borgmester Jespersens Vej, inden vi ender på Bytorvet, hvor der kan handles. Ældre Sagen har etableret en lille café foran biografen i Farum Kulturhus, og her kan man til en meget rimelig pris købe kaffe/kage, ja oveni

købet en lille skarp eller en juice. Det er så fra p-pladsen, lige uden for caféen, at bussen kl. 11.30 returnerer af samme rute. Alle, også ikke-medlemmer af Ældre Sagen, med eller uden rollator, er velkomne til at køre med, og husk at det er GRATIS. Hvis det er første gang, du skal med, skal du melde dig til: Torben Ellegård Frederiksen på tlf. 42954888.



Indkøbsbussens sponsorer

Centerforeningen	Farum Bytorv	44 95 65 10
Oscar	Birkerød	42 90 90 48
Lynby 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

Nyhedsbreve fra lokalbestyrelsen

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 det grå 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 telefon 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 telefon 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

startside 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 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

Dato	TID	ARRANGEMENT	AFD.
Tirsdag 10/01	kl. 17.00	Fyraftenssang	Fa
Fredag 13/01	kl.13.00	Fællesspisning	Fa
Torsdag 26/01	kl. 09.40	Medicinsk Museion	Fa
Mandag 30/01	kl. 15.00	Tordenskjolds Lejlighed	Fa
Søndag 05/02	kl. 14.00	Søndagscafé	Fa
Fredag 10/02	kl. 13.00	Fællesspisning	Fa
Tirsdag 14/02	kl.17.00	Fyraftenssang	Fa
Torsdag 16/02	kl. 14.00	Svenske skønheder	Væ
Søndag 05/03	kl. 14.00	Søndagscafé	Fa
Fredag 10/03	kl. 13.00	Fællesspisning	Fa
Tirsdag 14/03	kl.17.00	Fyraftenssang	Fa
Fredag 17/03	kl. 14.00	Årsmøde	Fa
Tirsdag 28/03		Mandetur	Væ
Torsdag 30/03	kl. 14.00	Kaffe med Kurt	Fa
Søndag 02/04	kl. 14.00	Søndagscafé	Fa
Tirsdag 11/04	kl 17.00	Fyraftenssang	Fa
Mandag 17/04		Rejse England	Væ
Onsdag 19/04	kl. 14.00	Revysange	Fa
Fredag 21/04	kl.13.00	Fællesspisning	Fa
Torsdag 27/04	kl. 08.40	Trafiktårn Øst	Fa
Tirsdag 02/05	kl. 08.00	Egeskov Slot	Væ
Onsdag 03/05	kl. 19.00	Medlemsmøde	Fa
Søndag 07/05-14/05		Sommerrejse	Fa
Søndag 14/05	kl. 14.00	Søndagscafé	Fa

Velkommen til

Årsmøde hos Ældre Sagen, Farum

fredag den 17. marts 2023 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 den 2. marts 2023.
Husk at medbringe dit medlemskort til indgangen.

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

”Vel mødt!”, siger vi fra bestyrelsen.

Velkommen til nye medlemmer

Medlemsmøde for nye medlemmer

Ældre Sagen i Farum holder medlemsmøde 3. maj 2023, kl. 19 – 21 for nye medlemmer. 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 nye

medlemmer og at få mere at vide om vores mange aktiviteter og de muligheder, vi tilbyder dig – så reserver 3. maj. Tilmelding sker via: www.aeldresagen.dk/farum eller til Birthe Berger på telefon 26 16 96 11, hvis du ikke har pc. 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!

Det skete i Ældre Sagen i Farum

I 2022 holdt Ældre Sagen i Farum adskillige store arrangementer. Året bød bl.a. på et velbesøgt operaarrangement, en filmaften med oplæg fra instruktøren og en stor julecafé med lagkage fra La Glace



samt arrangement med foredrag om Fremtidsfuldmagter, som blev afholdt sammen med Ældre Sagen i Værløse. Og vi håber at gentage flere store arrangementer i 2023!



Foto fra velbesøgt fællesarrangement om fremtidsfuldmagter, afholdt af Ældre Sagen i Farum og Værløse. Advokat Rosa Charleman Thomsen og Per Billesøe på scenen og de to skrivetolke, der stod for teksten på væggen, gjorde tilsammen at fremtidsfuldmagter blev til forståeligt stof.

Arrangementer

Fællesspisning

Fredag 13/1, kl. 13

Fredag 10/2, kl. 13

Fredag 10/3, kl. 13

Fredag 21/4, kl. 13

Fredag 19/5, kl. 13

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 den lille cafe 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

Telefon: 23 37 66 71

Fyraftenssang

Tirsdag 10/1, kl. 17

Tirsdag 14/2, kl. 17

Tirsdag 14/3, kl. 17

Tirsdag 11/4, kl. 17

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

Telefon: 51 26 89 60

Søndagscafé

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

Søndag 5. februar

Søndag 5. marts

Søndag 2. april

Søndag 14. maj

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 en der fortæller og underholder 10-15 minutter. Vil du være en af flere medværtinder og bage en helt almindelig kage, hører vi gerne fra dig på 26 16 96 11.

Arrangør: Birthe Berger.

Sommerrejsen 2023 til Peloponnes og Tolo i Grækenland

Fra 7. til 14. maj går sommerrejsen til halvøen Peloponnes.



Udgangspunktet er en lille charmerende fiskerby Tolo, og basen er et hyggeligt, familiedrevet Hotel John og George, der ligger i gåafstand til den atmosfærefyldte gamle bydel i Tolo og havet.



Der er et spændende udflugtsprogram, hvor vi blandt andet ser nogle af Athens store højdepunkter og oplever den unikke Korinthkanal. Vi skal også på udflugt til nogle af Grækenlands største arkæologiske attraktioner, såsom det antikke teater i Epidaurus og den unikke oldtidsby Mykene.



Vi besøger Grækenlands gamle hovedstad Naflio, og der bliver også tid til en hyggelig sejltur i Tolobugten. Vi lærer at drikke ouzo og ser, hvordan man fremstiller olivenolie. Og ikke mindst smager vi den lækre græske mad. Prisen er 8.799 for dobbeltværelse og ekstra 1.500 for enkeltværelse. Et fyldigt program kan rekvireres hos Leon Andersson, hvis du skriver en mail til:
leon.andersson@gmail.com

Medicinsk Museion

Torsdag 26. januar kl. 9.40

Mødested: Farum Station



Medicinsk Museion råder over en af verdens største medicinske samlinger. Genstandene fortæller om den rejse, læger, forskere og vi som befolkning har været igennem de seneste århundreder for at nå til den viden om sygdomme og behandlinger, vi har. Medicinsk Museion rummer en på én gang grum og blodig historie, som også er smuk og vigtig. Det er “den klassiske omvisning”, som fokuserer på kropsopfattelser og sygdomsforståelser fra antikken til genetikken, fra kropsvæsker til kemiske reaktioner, vi skal se og høre om. På rundvisningen kommer vi rundt på hele museet og får mulighed for at kigge ind i kroppen, komme tæt på levende bakterier og høre om historiens vigtigste

lægevidenskabelige opdagelser og teknologiske opfindelser. Prisen er 280 kr. ink. entré, rundvisning og frokost, men ekskl. transport og drikkevarer. Antal: Min. 15 og max. 24 deltagere.

Tilmelding fra 2. januar og sidste frist er 19. januar.

Arrangør: Inger Friis

Telefon: 22 79 76 00

Mail: inger@seeberg-friis.dk

Tordenskjolds lejlighed i Strandgade

Mandag 30. januar kl. 15

Mødested: Farum Station

Vi tager tog fra Farum kl.

13.52 og skifter til Metro.

Tordenskjolds lejlighed er en af Københavns bedst bevarede hemmeligheder. I ejendommen Strandgade 6 på Christianshavn boede den berømte søhelt Peder Wessel Tordenskjold i en kort periode i foråret 1720, inden han drog på frierfærd til Tyskland, hvor han døde i en skudduel med en svensk officer. Lejligheden, som blev Tordenskjolds sidste faste bopæl, rummer i dag noget af Danmarks bedst bevarede barokinteriør, udstyret med pragtfulde oliemalerier og svulmende stuklofter. På denne

rundvisning dykker vi ned i historier om både Tordenskjold og den barokkunst, som lejligheden fortsat rummer.

Rundviser: Christian Claudio Apostoli, cand.mag. i kunsthistorie, som er en i særklasse god rundviser. Varighed: ca. 45 min.

Prisen er 125 kr. for tur med guide. De, der har lyst, kan efterfølgende gå på café med individuel betaling.

Antal: Max 16 deltagere.

Tilmelding fra 2. januar og sidste frist er 23. januar via

www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Anders Nipper

Telefon: 23 21 46 39

Mail: andersnipper@gmail.com



Dyrevelfærd

Torsdag 23. februar kl. 17.00
Sted: Farum Kulturhus, bibliotekets store sal. Foredrag af Peter Mollerup om dyrebeskyttelse, dyrevelfærd og om de fantastiske – men ofte også skøre mennesker, som driver udviklingen. Op igennem de sidste årtier er dyrevelfærd blevet et begreb, som optager mange mennesker. Forbrugerne har fået øjnene op for, at de dyr, som leverer krop til de animalske fødevarer, ikke altid har det godt. Kampagner mod buræg og invaliderede slagtekylinger har sat gang i en udvikling, som også retter sig mod, hvordan vi behandler vores kæledyr, forsøgsdyrene og dyr i naturen. Foredraget vil gennem billeder og fortællinger beskrive udviklingen helt tilbage fra en tid, hvor der ikke fandtes love og bekendtgørelser om dyrevelfærd og frem til i dag. Som aktiv dyrebeskytter gennem 35 år har Peter Mollerup samlet stor viden om og erfaringer med dyr. Han har mødt mange spændende mennesker samt oplevet helt groteske situationer, som giver basis for nogle gode historier. Peter Mollerup er biolog, var

formand for dyrenes beskyttelse i 11 år, stifter og formand for Dyrenes Venner, stifter og formand for DOSO, næstformand i World Animal Protection og medlem af Dyreetisk Råd mm. Efter foredraget kan man følges med foredragsholderen til en af Farums hyggelige spisesteder med individuel betaling.

Prisen for foredraget er 30 kr.
Antal: Max 20. Tilmelding til foredrag: fra 2. januar og sidste frist 15. februar via:

www.aeldresagen.dk/farum

Tilmelding til middagen:

fra 2. januar og sidste frist 15. februar via:

www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Lotte Østerbye,

Telefon: 29 26 03 44

Mail: oesterbye@mail.dk

Kaffe med Kurt

Torsdag 30. marts kl. 14 -16
Mødested: Teatersalen i Farum Kulturhus.



Kom og bliv underholdt om krøllede typer, originaler, personligheder, fantastiske og skæbner. Kendte som ukendte. Mød den folkelige tv-journalist Kurt Leth der har et varmt, spændende, levende, fantastisk og fornøjeligt foredrag med masser af besnærende historier og indsigtsfulde videoer. Tiden forsvinder som dug for solen. Du får kaffe og blødt brød undervejs og efterfølgende lidt mere viden fra en journalists verden. Kurt kan bare sit kram, og der er fuld fart på fra start til slut.

Prisen er 125 kr. inkl. kaffe og kage undervejs.

Antal: Max 120 deltagere
Tilmelding fra 2. januar og sidste frist er 28. februar via www.aeldresagen.dk/farum
Arrangør: Birthe Berger
Telefon: 26 16 96 11
Mail: birthe@berger.dk

Revysange

Onsdag 19. april kl. 14 - 16
Mødested: Teatersalen i Farum Kulturhus.

Med duoen Revysangens Genklang dykker vi ned i skatteki- sten af glade, genkendelige re- vyviser. Tag med tilbage i ti- den før vi fik bil, kom med en

tur til Solitudevej, i varietéen eller til telefoncentralen på Østerbro. Revyviserne er fest- lige, sjove og eftertænsomme og giver gode minder om hvem vi var og er. To sæt af 45 mi- nutter som bliver en rejse i danske revyviser.



Birgitte Antonius synger og John Skou spiller på klaver og underholder os. De er begge uddannede fra Syddansk Mu- sikkonservatorium og har dyr- ket revy-genren gennem mange år. Det bliver en helt ny ople- velse af sange som du troede du kendte, men som i dag er folkeeje. Der er revyviser af blandt andet Ludvig Brandst- trup, Elga Olga, Marguerite Viby, Arthur Jensen og fra ny- ere tid med Lisbet Dahl, Carl Erik Sørensen og Niels Olsen på programmet. I 2021 skrev Ishøj Viseforening blandt an- det: ”Vi elsker god underhold- ning, vi elsker at få lov til at

synge med, og vi elsker at høre de gode historier bag viserne. Vi fik det hele serveret med både humor og charme”. I 2022 udtalte en publikummer blandt andet: ”Så gjorde I det igen - henrykkede en hel plænefuld af mennesker!” Kom og nyn med – eller bare lyt til toner og ord og lad minderne rulle frem.

Prisen er 100 kr., inkl. et glas vin. Antal: Max 120 deltagere
Tilmelding fra 2. januar og sidste frist 24. marts via:

www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Birthe Berger

Telefon: 26 16 96 11

Mail: birthe@berger.dk

DSB's Trafiktårn Øst

Torsdag 27. april kl. 8.40

Mødested: Farum Station

Vi skal med toget klokken 8.52



for at besøge den bygning, hvorfra DSB styrer al togtrafik og S-togstrafik i hele Danmark. Trafiktårn Øst er en cylindrisk bygning opført tæt på Dybbølsbro Station i København. Navnet på bygningen kom af, at man ville samle Banedanmarks og Vejdirektoratets trafikstyrings- og informationsfaciliteter i to bygninger. Trafiktårn Øst på Kalvebod i København og Trafiktårn Vest i Fredericia. Trafiktårn Øst er 41 meter højt og har en diameter på 41,5 m, med et samlet areal på ca. 10.000 kvadratmeter. Banedanmark etablerede i december 2017 styringen af den københavnske S-bane i bygningen, og man har gradvist flyttet styring af fjern- og regionaltogetrafikken fra den gamle FC-post til Trafiktårnet i 2021. Også Vejdirektoratet er flyttet ind og har indgået et samarbejde med Københavns Kommune og trafikradioen med henblik på at få trafikken til at glide så smidigt som muligt, især i myldretiden. Bygningen, der er tegnet af Tranberg Arkitekter, fremstår i rødbrune mursten som en reference til de historiske danske jernbanestationer. Argumentet for, at

bygningen er cylinderformet, er ifølge tegnestuen, at kontrol og styringsfaciliteterne skal opstilles i en bueform, og derfor kan bygningen også være krum. Tårnet har en 'dobbeltgænger' i Fredericia, der dog kun er halvt så stor. Planen er, at al togtrafik i Danmark skal styres fra disse to kommandoposter. Hvis vejret tillader det, kan vi komme en tur op på taget og se og nyde en ganske fantastisk udsigt over København fra mere end 40 meters højde.

Prisen er 215 kr. inkl. omvisning og frokost med én genstand. Antal: Max. 25 personer. Tilmelding fra 2. januar og sidste frist er 13. april via www.aeldresagen.dk/farum
Arrangør: Claus Seeberg Friis
Mobil: 22 79 76 01
Mail: claus@seeberg-friis.dk

Skovtårnet

Torsdag 25. maj kl. 9



Vi prøver igen – for interessen var der i efteråret, men blot lidt for sent! Glæd dig til denne smukke tur til Skovtårnet ved Haslev, i skovene nær Gissellev. Bøgen er sikkert lige sprunget ud og gnistrende intens. På klare dage kan du se helt til København! Men der skal gode ben til; rollatorer og kørestole kan ikke komme op i tårnet! Gåturen fra nærmeste P-plads ved tårnet, derhen og tilbage igen til bussen er 3,2 kilometer. En del af gåturen går via to forskellige boardwalks der begge er 900 meter lange. Hertil kommer turen op og ned ad den spiralformede rampe i Skovtårnet på 650 meter. Så du skal kunne klare en gåtur på knap 4 km. Den øverste platform omkreds er 100 meter lang. Tårnet har fået stor international opmærksomhed. Prisen er 590 kr. inkl. bus, entre og frokost på traktørstedet Højeruplund i Store Heddinge. Antal: Min. 35 personer. Tilmelding fra 2. januar og sidste frist er 25. april via: www.aeldresagen.dk/farum
Arrangør: Birthe Berger
Telefon: 26 16 96 11.
Mail: birthe@berger.dk

Regensen

Tirsdag 30. maj kl. 9.50

Mødested: Farum Station, toget
kører kl. 10.02

Vi skal besøge et af de ældste kollegier i København, Regensen, hvis historie går helt tilbage til år 1623. De fleste har sikkert passeret buegangen over for Rundetårn uden at skænke det en tanke, at der inden for murene løbende har boet 100 studerende med mærkværdige traditioner i snart 400 år. Mens mange kun kender Regensen fra populære fremstillinger, som f.eks. "Jul i Nøddebo Præstegård" eller fra gadebilledet over for Rundetårn på et af Københavns travleste butiksstrøg - Købmagergade, har vi nu mulighed for at komme ind bag murerne. Vi vil under kyndig ledelse af en af Regensens 'ligbærere' blive ført rundt i en stor del af kollegiet. Vi vil høre om Regensens historie, arkitektur og ikke mindst de mange (skøre) traditioner, der stadig holdes i hævd her. Vi vil få at vide, hvad det vil sige at holde et regensembede, og vi vil høre om kollegiets mange berømteder, om kunsten at sjofle og om, hvad

det vil sige at dø i løbet af ens levetid. På turen rundt om kollegiet vil vi se udvalgte steder, som f.eks. Regensgården med Frk. Lind, den gamle kirkefløj, fægtekælderen, den gamle viceprovstebolig og Regensens bibliotek. Der er mange spændende historier begravet i det gamle kollegium, som venter på at blive fortalt. Turen slutter naturligvis med en dejlig frokost på en god restaurant i det gamle latinerkvarter.

Prisen er 245 kr. inkl. entre, guidet rundvisning og frokost ekskl. drikkevarer og transport.

Antal: Max 14 personer.

Tilmelding fra 2. januar og sidste frist 19. maj via:

www.aeldresagen.dk/farum

Arrangør: Inger Friis

Telefon: 22797600

Mail: inger@seeberg-friis.dk



Gode tilbud fra Ældre Sagen i Værløse

Kabaretten ”Svenske skønheder”

Torsdag 16. februar kl. 14
Sted: Satellitten, Bymidten 46.
Svenskerne har en lang tradition for at skrive og synge visser, smukke, melankolske, stemningsfulde, til tider erotiske, drikfældige, dramatiske eller humoristiske. Vi danskere elsker dem. Kom og oplev kendte svenske viser hos Ældre Sagen i Værløse. Sangeren Allan Høier og guitaristen Allan Sjølin fremfører et varieret udvalg af de bedste viser, hvor de kommer rundt om alle de største fra Bellman til Vreeswijk.

Hør og nyn med på fx visen om de 18 svaner, ”Så længe skuden ka’ gå”, ”Pigen i Havana”, ”Åbent landskab”, ”Deirdres samba” og ”Den første gang jeg så dig”. Mellem viserne portrætteres de store visedigtere. Viserne fremføres i fremragende danske oversættelser og enkelte på originalsproget. Allan Høier er en særdeles erfaren visesanger, og Allan Sjølin er konservatorieuddannet guitarist.

Arrangør: Mogens Dalsgaard.
Pris: 75 kr. Tilmelding starter 1. december kl. 9 via www.aeldresagen.dk/vaerloese



Mandetur til Airbus flyfabrik i Hamburg

Tirsdag 28. – torsdag 30. marts. Tre dages tur til Hamburg (damer også velkomne). Airbus-fabrikken beskæftiger 16.000 medarbejdere, der samler A318/A319-A321-flyene. Efter velkomst i besøgscentret og en film, bliver vi vist rundt på fabrikken, hvor vi ser slutmontage på forskellige maskiner. En spændende rundvisning, som tager tre timer. Efter frokost skal vi på sightseeing i Hamburg med bl.a. det imponerende koncerthus Elbphilharmonie. Dagen forinden har vi besøgt slottet i Pløn og spist frokost på Ricklingen Landbrauerei. Dag 3 kører vi til Neuengamme koncentrationslejr, hvor bl.a. det danske politi, ca. 1600 mand, blev interneret den 19. september 1944. En rørende oplevelse. Men det

gamle teglværk er omdannet til et sørgeligt, men historisk museum. På vejen mod Puttgarden nyder vi en frokost. Dette er inkluderet: Bustransport Hamburg t/r, rundstykke og kaffe dag 1, færge Rødby-Puttgarden t/r, 2 overnatninger incl. halvpension i Bad Bramstedt, frokost dag 1 og dag 3, rundvisning på Airbus fabrikken, byrundtur i Hamburg og besøg i Neuengamme koncentrationslejr. Arrangør: Rejseriet, Rejsegarantifond 206. Turhjælpere: Connie og Mogens Dalsgaard. Pris: 3.199 kr., enkeltværelsestillæg 350 kr. Se hele programmet på siden: www.aeldresagen.dk/vaerloese Tilmelding fra 7. december på medlemsmødet i Satellitten kl. 14 eller fra 8. december kl. 9 pr. mail til: mogensdalsgaard@outlook.dk

eller
telefon
21
27
62
12.



Egeskov Slot og park, Fyn

Tirsdag 2. maj kl. 8.

Mødested: Værløse Station, bussen kører kl. 8. Vi påregner at være tilbage ved Værløse station ved 18-tiden.

Vi starter turen med at køre gennem Sjælland, over Storebæltsbroen og videre til Midtfyn i det smukke majvejr til vores destination, Egeskov slot. Egeskov Slot ligger midt på Fyn og er en af Nordeuropas fineste renæssancebygninger. På slottet bor Greve Michael Ahlefeldt og hans familie, men det er også åbent for gæster. Den tilhørende park hører til eliten i Europa og kaldes også Danmarks smukkeste have, og netop slottet bliver vores første oplevelse. Kl. 11 vil to guider vise os rundt på slottet. Du mærker historiens vingesus på Egeskov. Oplev slottet, som er en af Europas bedst bevarede vandborge, og hør om slottets

historie, Jagstuen, Riddersalen, Titanias Palads, ”træmanden på loftet”, tidligere ejere og det nuværende grevepar. Efter rundturen, som varer 1 time, er det tid til frokost som indtages på Café Jomfru Rigborg. Frokosten er ”Den fynske Tallerken”, som består af de bedste råvarer til en fynsk fortælling. Drikkevarer for egen regning. Efter frokost er der ”fri leg”. Oplev bl.a. Danmarks smukkeste have, labyrinter, udstillinger med veteranbiler og fly, den gamle købmandsbutik, Falckmuseum, motorcykler, modeudstilling 1950-1960 og meget andet. Det er også muligt selv at købe eftermiddagskaffe og kage, hvis der er plads! Arrangør: Jan Brünings. Pris: 595 kr. Tilmelding: fra den 1. februar kl. 9 via: www.aeldresagen.dk/vaerloese



Rejse til Cornwall og Devon

Mandag 17. til lørdag 22. april. Tag med på denne flotte tur til det sydlige England. Gamle legender, barske kystlinjer, spektakulære landskaber og byer så smukke som et postkort. Det er det, der venter os på denne spændende tur til Cornwall og Devon. Vi besøger Lands End, der er det vestligste punkt på det engelske fastland, og på en klar dag har vi udsigt til Isles of Scilly, der ligger 40 km ude i Atlanten. Så tag kikkerten med, for her langs den rå og vilde kyst kan man spotte legende sæler og delfiner, der dykker ind og ud mellem de over 130 registrerede skibsvrag, der ligger på havets bund. Legenden om Kong Arthur kommer til live, når vi besøger Tintagel Castle, der troner på en klippetop med spektakulær udsigt ud over havet. Og i den smukke kystby St. Ives oplever vi den helt specielle sydengelske stemning, når vi går rundt i de smalle gader med charmerende huse. Her samledes mange engelske kunstnere under anden verdenskrig, og byen er kendt for sit fantastiske lys. Vi flyver med SAS og skal bo på det gode hotel Crowne

Plaza, Plymouth. Alt dette er inkluderet: bus fra Værløse til lufthavnen t/r, fly København – London Heathrow t/r, og 5 overnatninger på hotellet i Plymouth med halvpension. Fuldt program som beskrevet: frokost dag 2 og 3, madpakke dag 4, cornish cream tea dag 2, rundvisning på Mount Edgumbe House, entreer til Salisbury Cathedral, Tintagel Castle, Datmoor Prison og Buckland Abbey.

Se hele programmet på www.aeldresagen.dk/vaerloese.

Arrangør: Amazing Tours, Rejsegarantifond nr. 2824

Dansk Rejseleder og turhjælper: Connie og Mogens Dalsgaard. Pris: 12.495 kr., enkeltværelsestillæg 1.950 kr. Tilmelding: fra 7. december på medlemsmødet i Satellitten kl. 14 eller fra 8. december kl. 9 pr. mail til: mogensdalsgaard@outlook.dk eller telefon 21 27 62 12.



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 53-54

”Ballademagerne”

Onsdag kl. 13 – 16. Sted: Bil-
len under Kvicklys 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
(foto næste side).



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. 125,-/år, som betales til gruppelederen. Beløbet opkræves i januar og går til nyt klæde og f.eks. kridt. P.t. ingen Leder.

Bowling

Tirsdag kl. 12-13 (kom 15 min før). Sted: Ballerup Bowlingcenter, Tempovej 35, 2750 Ballerup. Transport skal I selv sørge for, men der kan sikkert arrangeres samkørsel. Det koster kr. 65 pr. gang, hvis I er 2 på banen og 45 kr., hvis I er 3. Hvis der meldes rettidigt afbud, betales ikke. Sæsonen går fra

september til slut november og fra start januar til slut april.
Leder: Jørgen Tordrup Nielsen.

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 lattersmusklerne – 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. 11.30 - 13.30.
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.

Bridge 2: onsdag kl. 14.15-17. Rubberbridge 6 par.
Leder: Lise Toft.

Brætspil

Tirsdag kl. 13-16 i ulige uger.
Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. P.t. 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. Carcasonne, 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, som vi nyder midtvejs. Kom og vær med en gang og se, om det er noget for dig. Leder: Birgitte Bay.

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 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 sluttes 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-8mm smalfilm på spole-8mm og hi8-kassetter samt sort/hvide og farve filmstrimler. 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 41 40 66 04.

Leder: Elsebet Larsen

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 opvarmingsøvelser 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

Torsdag kl. 11 – 12 træner de voksne hunde, træning kl 10 – 11 for hvalpe er sat på pause indtil videre. Hundetræning foregår hele året, dog med ferier. Ved schæferhundeplassen er der mulighed for hundetræning gennem Ældre Sagen. Hundene bliver socialiserede gennem leg og læring.

De får brugt både kroppen og intellektet. Vi har små hold, så der kan tages højde for den enkelte hunds behov og kunnen. Vi lægger også vægt på, at hundeførerne har det rart sammen. Ring og hør.

Leder: Susan Telling-Petersen.



IT-café

Torsdag kl. 10 - 12.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Få hjælp til oprettelse af NemID og rådgivning i brug af Windows 10, 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 bærbare computer, 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 bærbar 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, telefon 20 82 99 27 eller Ole Søndergaard, telefon 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, 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. 10-11.30. Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus. Vi vælger bøger efter forslag fra gruppen. Deltagerne skiftes til at indlede med information om forfatteren og den aktuelle bog. Alle har taletid til at uddybe egen oplevelse af det læste. Den sidste time er der fri debat med ordstyrer. Leder: Marianne Nielsen.



Litteratur 3

Første onsdag hver måned kl. 15. Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. Vi starter med at lave kaffen, vi nyder undervejs. Som regel er der en, som har kage med til kaffen. Så er der et kvarters tid med løst og fast. Vi har så på forhånd valgt en til at fortælle lidt om forfatteren og dernæst fortæller vi på skift om, hvad vi har fået ud af bogen, hvilke indtryk den har gjort osv. Titlerne er taget fra en liste vi har lavet. Det er en varieret liste med både nye og lidt ældre forfattere. Vi bruger ca. 1½ time pr. gang. 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

Mad for modne mænd

Mandag kl. 16 – 19.30 i lige uger. Madlavningskursus, 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 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 de 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.
Vi vil fordybe os i den klassiske musiks mange facetter, dvs. koncerter, opera og balletmusik. Vi vil se dvd'er med optagelser fra operahuse, koncertsale og teatre fra verden omkring os. Det kræver ingen forudsætninger af nogen art, så alle, der holder af klassisk musik, kan være med. Tilmelding nødvendig.
Leder: Jørgen Eggert Nielsen.

Patchwork mm

Onsdag kl. 12 – 15 i ulige uger.
Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.
Patchworkholdet har nu fungeret godt med sy- samt strikketøj 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 ca. 9. april.

Sted: Banerne ved Farum Svømmehal. Franskmændene kalder det Boule, når de går og 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: 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: Alette Kaaber

"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 be-cifringer. Rockende råhygge. Holdet er for tiden en meget stabil samling af 8 ret rutinede/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. Vi har igen åbent for nye medlemmer
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 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 restaurantes, libros, nietos, trabajo en el jardín o vacaciones. Naturalmente en español.

Leder: Søren Anker Nielsen.

Stavgang 2

Mandag kl 14 – ca. 16.

Sted: Ved stebordet 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 hyggensnakke.

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.

Leder Vibeke Søltoft



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 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

Trivial Pursuit

Tirsdag kl. 13.30 – 16.00
Sted: Ældre Sagens lokaler i
Farum Kulturhus. Vi spiller det
gode videns-spil og får en hyg-
gelig snak om alt siden sidst,
eller hvad der nu falder os ind.
Det hele er omkranset af en
god kop kaffe og lidt kage. Der
er ledige pladser.
Leder: Marianne Wirth.

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 kaffepause, og der er
næsten altid en, som har lidt
lækkert med.
Ledere: Helle von Nordheim
og Ulla Lūja Jensen.

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 Kultuhus 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 afbudspigt.

Vi er ca. 50 i gruppen i dag og omkring 20-30 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.



Tur til Mothsgården i Søllerød

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 vejlet 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 focus 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		
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	Elsebeth Lassen & 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 + Søn.café	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	Alette Kaaber	24 87 14 14
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 Søltøft	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	23 95 44 14
Yoga 2	Gisela Tolstoy	24 21 48 76

FORÅRSFRISK GÅ-KAFFE



CAFÉER &
SPISESTEDER

DELIKATESSER

FORÅRS-
MODE

SPORT &
FRITID



FARUM BYTORV
EN HIMMEL TIL FORSKEL



Vandregruppel i Hellebæk Kohave. Foto: Birgit Wittrock .