

Ældre @ Sagen

Nr. 1
22. årgang
1. halvår 2023

Værløse



www.aeldresagen.dk/vaerloese

Lokalbestyrelsen i Værløse



Formand

Elin Damgaard
tlf. 4447 2246
ed@damgaard-net.dk
Ældre- og
sundhedspolitik,
Koordinationsudv.



Næstformand

Mogens Dalsgaard
tlf. 2127 6212
mogensdalsgaard@
outlook.dk
Arrangementer
PR, kommunikation



Kasserer

Birthe Hey
tlf. 6077 4827
michelsen.hey@
webspeed.dk
Brevduer



Sekretær

John Storm
tlf. 2298 3333
johnstorm321@
gmail.com
Webmaster
IT



Birthe Olesen
tlf. 4448 5014
birtheolesen@
gmail.com
Nyhedsbrev
Arrangementer
Frivilligcentret



Kirsten Fuursted
tlf. 5186 0325
k.fuursted@
outlook.dk
Soc.hum aktiviteter
Koordinationsudv
Kulturelt Samråd



Per Billesø
tlf. 4089 6400
billesoe@gmail.com
Hold - Persondata
Arrangementer
Koordinationsudv.
Folkeoplysningsudv.
Satellitten



Jan Brünings
tlf. 2020 6585
jan.brunings@
gmail.com
Lokaler
1. suppleant



Regnar Jarnbak
tlf. 4497 3042
regnar@jarnbak.dk
Bladet
Webmaster
Det sker
2. suppleant



Social- humanitære aktiviteter

Aktivitetsledere
Se side 9

Forside: Vinterstemning ved Søndersø. Foto: Knud Vedel.

Koordinationsudvalget 2022

I kommuner, hvor Ældre Sagen har mere end én lokalbestyrelse, er der ned-sat et koordinationsudvalg. Koordinationsudvalget varetager lokalbestyrel-sernes interesser og opgaver overfor offentlige myndigheder (den lokale ældrepolitiske/sundhedspolitiske indsats) og pressen.

Elin Damgaard, Værløse – formand

Nils Danielsen, Farum – næstformand

Kirsten Fuursted, Værløse

Per Billesø, Værløse

Vibeke Jensen, Farum



QR-kode, en
stregkode, som du
kan aflæse med din
iPad, tablet eller
telefon.
Her kan du finde
vores hjemmeside.



Annoncer

Kurt Jørgensen,
tlf. 2085 0180
kurt.oskar@
kabelmail.dk

*Ældre Sagen holder kontortid om
onsdagen kl. 12.30-14.30 i Satellitten, lokale 1.
Kom og få hjælp og vejledning og måske en kop kaffe.*

Indholds- fortegnelse



<i>Kalender</i>	<i>5</i>	<i>Ugentlige aktiviteter</i>	<i>16</i>
<i>Formanden</i>	<i>7</i>	<i>Regler for tilmelding</i>	<i>17</i>
<i>Socialhum. aktiviteter</i>	<i>8</i>	<i>Rejsedag 2023</i>	<i>18</i>
<i>Seniorvejleder, bisidder</i>	<i>9</i>	<i>Vejledn. i Bookingsystemet ...</i>	<i>20</i>
<i>Bordtennis</i>	<i>10</i>	<i>Arrangementer</i>	<i>21</i>
<i>Der er plads til alle</i>	<i>11</i>	<i>Holdaktiviteter</i>	<i>51</i>
<i>Herreværelset</i>	<i>13</i>	<i>Søndagscafé</i>	<i>59</i>
<i>Arrangementsgruppen</i>	<i>13</i>	<i>Tilbud fra Farum</i>	<i>60</i>
<i>IT-café</i>	<i>14</i>		

Værløse Helse & Motion



Ryetevej 28 Værløse

tlf: 40 16 78 78

www.helseogmotion.dk

Motion for 40 +

Værløse Helse & Motion er et hyggeligt motionscenter, hvor der er plads til dig, som gerne vil holde dig i form på bedst mulig vis. Vi er her for dig - kompetente og erfarne instruktører, som altid er med i træningslokalet, til at vejlede i de forskellige redskaber og øvelser. Vi har damehold, herrehold og mixhold. Vi nyder at skabe en god atmosfære, hvor din tilstedeværelse også har stor betydning, hvilket vi bl.a. er kendt for i Værløse Helse & Motionscenter.

Du får god motion og kommer i godt humør.

Bevægelse er vejen til glæde ❤️



Kalender

Tilmelding Side

10/1 tirsdag	Bio Fædre og mødre	1/12	21
5/1 torsdag	Tur Regensen	1/12	22
23/1 mandag	Tur Østre Landsret	1/12	23
26/1 torsdag	Foredrag Peter Qvortrup Geisling	1/12	24
2/2 torsdag	Foredrag Hospiceforeningen	1/12	25
16/2 torsdag	Kabaretten Svenske skønheder	1/12	27
26/2 søndag	Søndagscafé Sabina Kirchmeier	1/12	28
28/2 tirsdag	Bio Kysset	1/12	29
10/3 fredag	Årsmøde		30
19/3 søndag	Foredrag Kim Bilsøe Lassen	1/12	31
16/3 torsdag	Niels Thomsen De første mennesker	1/12	32
26/3 søndag	Finn Nørbygaard, Godt vi blev ældre	1/12	33
28-30/3	Mandetur til Airbus Hamburg	7/12	34
12/4 onsdag	Herslev bryggeri og chokoladefabrik	1/12	37
17-22/4	Tur Sydengland, Cornwall og Devon	7/12	38
21/4 fredag	Tur Grundtvigs Kirke og Bispebjerg	1/2	40
26/4 onsdag	Tur Frederiksborg slot	1/2	41
2/5 tirsdag	Stevnsfortet og Den nedfaldne kirke	1/2	42
25/5 torsdag	Tur Valby og Søndermarken	1/2	44
9-11/5	Rejse Ærø	7/12	45
1/6 torsdag	Rejsemøde	1/2	18
4-10/6	Højskole Liselund, Slagelse	7/12	47
15/6 torsdag	Tur Egeskov Slot, Fyn	1/2	48
21/6 onsdag	Rundvisning Rokkedyssegård	1/2	50

Hvis vi ser os nødsaget til at aflyse et arrangement tilbagebetales det indbetalte beløb. Hvis det er en teknisk arrangør (rejser, højskole), der står for arrangementet, gælder dennes regler for tilbagebetaling.



**Buketter
Dekorationer
Stue/Haveplanter
Sammenplantninger
Afskårne blomster
Brugskunst**

Vores friske medarbejdere står altid klar til at servicere dig, når du har brug for blomster til livets begivenheder.

Åbningstider:
Mandag-Søndag **8-20**
Helligdage **10-14**

Vi glæder os til at se dig

**På vores hjemmeside www.groennehjoerne.dk
og Facebook opdaterer vi ofte med nyheder.**



Danmark Spiser Sammen

I Ældre Sagen har vi to uger om året, hhv. forår og efterår, hvor der landet over afholdes Danmark Spiser Sammen arrangementer med det formål at få endnu flere med i fællesskabet og på den måde forebygge ensomhed.

Men hvorfor begrænse det til to uger og til foreningsregi. Måske kunne vi selv på andre tidspunkter finde en lejlighed til at spise sammen, ikke blot med familie og venner, men også med naboer, holdkammerater og måske nogle, vi slet ikke kender – endnu.

Nedlukningerne de seneste to år under corona pandemien satte en stopper for alle aktiviteter og dermed også for almindeligt socialt samvær med andre mennesker. Det har skabt basis for stor ensomhed.

Så lad os alle kikke lidt nærmere på beboerne i vores opgang, i vores rækkehusbebyggelse eller på nabomatriklerne – er der nogen, som sidder alene, og som kunne have brug for at blive inviteret på en kop kaffe og en lille snak. Det er så lidt der skal til, og det er ikke alle, der har lige nemt ved at tage det første skridt til at komme ud blandt andre.

Lokalt i Ældre Sagen i Værløse prøver vi så vidt muligt at få lagt en let frokost ind i tilslutning til vores arrangementer, eller vi holder en pause i et foredrag med lidt til at slukke tørsten og tid til at tale sammen.

Vi kan også se, at deltagerne på rigtigt mange hold selv arrangerer, at der sluttet af med kaffe eller lignende, så der skabes mulighed for en hyggelig stund, inden man går hver til sit.

Her i efteråret har vi endog oprettet et hold, Herreværelset, hvor man direkte samles over et måltid for at høre debatoplæg, drøfte aktuelle emner, eller andet efter aftale.

Skulle der være nogen af jer, der kunne have tid og lyst til at være med til at arrangere Danmark Spiser Sammen til foråret, så ring endelig snarest til undertegnede.

Rigtig god vinter med masser af nærvær og samvær.

Elin Damgaard

Socialhumanitære aktiviteter

<i>Aktiviteter</i>	<i>Aktivitetsledere</i>
Afskedsgruppen	Henning Rostung, tlf. 2331 8780
Bankovenner (Ryetbo)	Anne Andersen, tlf. 5195 0423
Besøgs- og gævenner	Mona Rosenberger, tlf. 3120 3020
Bisiddere	Kathrine Lindbæk, tlf. 5178 5258
Demenspårørende	Connie Dalsgaard, tlf. 5135 6278
Hjælpende hænder	John Friis-Jensen, tlf. 2031 3627
Seniorvejledning	Kathrine Lindbæk, tlf. 5178 5258
Sorg- og livsmodsamtaler	Connie Dalsgaard, tlf. 5135 6278
Søndagscafé	Hanne Svanholm, tlf. 2464 6619
Vågetjenesten	Elsa Skriver, tlf. 2972 2601

Kan du se fornuften...



... i at få ordentlig vejledning, god kvalitet og fleksible løsninger?

Så kig ind til Værløse Optik. Her er Camilla, Anne, Hanne og Andreas

- 4 faglige kompetente optikere - altid klar til at give dig et optimalt syn!

OPTIK
VERLØSE

Bymidten 108 - 3500 Værløse - Tlf. 44 48 63 33

Besøg os på Facebook og Instagram!



www.vaerloeseoptik.dk

Socialhumanitære aktiviteter



Brug vores seniorvejledere/ bisiddere – eller bliv frivillig

Der er et stigende antal borgere, som henvender sig om hjælp. Vi kan tilbyde hjælp f.eks. inden for områderne økonomi, jura, sundhedsvæsen, visitation, sociallovgivning m.m.

Vi deltager gerne i møder med de offentlige myndigheder, hospital, bank, læge m.m. Det kan også være, at der er behov for at diskutere en fastlåst problematik med en neutral person.

Vi har brug for flere frivillige. Du har muligvis en uddannelse eller erfaring som refererer til

den offentlige forvaltning eller hospitalsvæsen. Du kunne f.eks. også være bank- eller forsikringsuddannet. En specifik uddannelse er dog ikke et krav. Det vigtigste er, at du har indlevelsesevne, og er både kommunikativ og serviceminded. Vi vejleder i hele Furesø Kommune

Din opgave er naturligvis kun af vejledende karakter.

Hvis du har brug for en bisidder/vejleder eller at være frivillig, bedes du kontakte

Birthe Olesen tlf. 4448 5014 –
birtheolesen@gmail.com eller
Kathrine Lindbæk
tlf. 5178 5258 –
kathrine.lindbaeck@gmail.com.

Bordtennis for alle

Ældre Sagen i Værløse tilbyder nu bordtennis som et selvkørende, gratis motionshold for alle interesserede uanset færdigheder. Vi mødes i underetagen i Satellitten hver mandag kl. 13-15.

Lokalafdelingen har med central støtte fra Ældre Sagen indkøbt to nye bordtennisborde af bedste kvalitet med tilhørende bats og bolde.

Vi troede, at bordene var lette at skrue sammen, men det tog mere en dag for to personer fra Hjælpende hænder, at skrue og samle bordene. Vi fik - mod

indgåede aftaler - leveret en stor pakke på 200 kg. foran bagdøren til Satellitten. Chauffør og hjælper forsvandt, men heldigvis var der raske folk fra Herreværelset, der pakkede ud og bar ned i underetagen. Bordene, der er parkeret i lokallet med betræk, køres meget let og elegant frem og slås ned til brug

Der er endnu et par ledige pladser, hvor vi foreløbig har sat en grænse på 12 deltagere. Men der er mulighed for at dublere holdet på andre tidspunkter. Holdleder er Per Hansen. Tilmelding på hjemmesiden: www.aeldresagen.dk/Vaerloese

Per Billesø



PIZZA & GRILL KEBAB HOUSE

CANTINO'S

tlf. 4447 4948

LÆSSEVEJ 5, 3500 VÆRLØSE

www.cantinos.dk

Der er plads til alle



Hvis du selv ønsker at deltage i en gratis aktivitet, er der vide muligheder. Du kan deltage på et strikkehold, tale om frimærker, spille kort, tale om litteratur, motionere, cykle eller måske tale på engelsk, tysk, fransk, spansk eller italiensk.

Forudsætningen for, at vi kan tilbyde alle disse gratis aktiviteter, er, at der er frivillige, der vil hjælpe fællesskabet og give mulighed for at flere ældre til at komme ud og opleve samvær med andre.

Alder er ingen hindring. Et nyt sproghold er etableret med tre tovholdere, der alle var over 90 år.

Mangler du en spændende aktivitet, og kunne du selv mere eller mindre uforpligtende

tænke dig at være med, så kom bare frem.

Er det madlavning? Er det sang og musik? Er det dans? Er det astrologi eller astronomi, der har din interesse, så lad os i fællesskab forsøge at gøre det til virkelighed.

Ønsker du at hjælpe til en gang imellem på et eksisterende hold, eller vil du gerne hjælpe som besøgsven, spille banko på plejehjem, være våger, være bisidder, arrangere foredrag eller noget helt andet, så ring eller send en e-mail, så bliver du hurtigt kontaktet, så vi finder en passende rolle til dig.

Kontakt. Per Billesø på 4089 6400 eller
e-mail: billesoe@gmail.com

Modtager du Ældre Sagen Værløses NYHEDSMAIL ?

Hvis ikke, går du glip af vigtige oplysninger om nyheder og information om vore aktiviteter og arrangementer.

Tilmeld dig nyhedsbrevet, (der bliver udsendt ca. en gang om måneden) på:

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Du kan altid afmelde nyhedsbrevet igen

VÆRLØSE VVS

v/ Jesper Jensen



TILFREDSE KUNDER ER VORES HELT KLARE MÅL!

Vi påtager os de fleste typer opgaver inden for VVS – både store og små job – i Værløse og omegn.

Vi overholder vores aftaler og kommer til tiden. Tilfredse kunder gennem hele processen er vores drivkraft, uanset opgavens størrelse.

Kontakt os for rådgivning og et skarpt tilbud.

Tlf: 2066 9984 • Email: kontakt@v-vvs.dk • [www: v-vvs.dk](http://www.v-vvs.dk)

Herrerne mødes

Et nyt hold er etableret. Det et »Herreværelse«, hvor alle mænd, der ønsker at indgå i et fællesskab for mænd er velkomne. Fællesskabet omfatter både enlige, gifte, og ensomme, så næsten alle er omfattet af målgruppen.

Foreløbig har vi planlagt, at deltagerantallet er godt 20 personer, men der er mulighed for udvidelse.

Herrerne mødes første fredag i hver måned, hvor vi over et sildebord med diverse tilbehør samt kaffe drøfter verdenssituation og andre interessante emner. Vi beslutter også, om der skal vises filmklip, spilles musik, have besøg eller tage på

virksomhedsbesøg eller lign. Keld Zylow er holdleder og Ove Andersen og Per Duelund hjælper til på holdet.

Per Billesø

Første møde i Herreværelset



Arrangementsgruppen

Vi søger en person, som vil medvirke i det spændende arbejde med at planlægge og udfører vore arrangementer.

Vi er p.t. 5 personer som glade og motiveret arrangerer vort program. I de senere år har vi haft stor succes, og har øget antallet af arrangementer. Vi har derfor behov for at udvide kredsene med en person.

Du er meget velkommen til at komme med nye ideer, men det vil være godt hvis du interesserer dig for et eller flere af følgende emner: kunst, musik, historie, lokal enhver, det sociale område, eller noget helt andet.

Vi udgiver 2 programmer om året, i alt ca. 40 arrangementer, der gerne skal indeholde noget for enhver smag.

Har du lyst til at høre nærmere, kontakt da formanden for arrangementsgruppen:

Mogens Dalsgaard tlf. 21276212 eller
mail: mogensdalsgaard@outlook.dk



Hvis du har spørgsmål eller problemer vedrørende din mobiltelefon, iPad, computer eller andre elektroniske enheder, så kan du få hjælp i IT-caféen. Tag udstyret med, så er vi nogle frivillige, som vil gøre vores bedste for at løse dine problemer eller svare på dine spørgsmål. Dog påtager vi os ikke at reparere eller istandsætte elektroniske apparater.

Vi hjælper ligeledes med de forskellige it-løsninger som e-mail, e-Boks, Mit.dk, MitID

og borger.dk, samt installation og anvendelse af apps til smartphones og tavleenheder.

IT-caféen holder til i Satellitten, Lokale 1, hvor vi har åbent om tirsdagen klokken 14.00-16.00 i perioden fra og med september til og med maj.

Sidste dag før jul bliver den 20. december, hvorefter vi åbner igen den 3. januar, for endelig at slutte før sommerferien den 30. maj. Hvis vi skulle finde på at holde ekstraordinært åbent i en periode i sommerferien, vil det bl.a. komme til at fremgå af

vores hjemmeside <http://æs.dk/værloese>.

Hvis behovet for hjælp vedrører udstyr, som du ikke kan bringe med dig, fx stationær computer, printer eller netværk, eller hvis du ikke selv er så mobil længere, så kan du aftale et hjemmebesøg ved at ringe til John Storm på telefon 22 98 33 33.

Vi afholder endvidere temadage i IT-caféen, hvor vi tager et emne op, fortæller om det og svarer på spørgsmål. Deltagerne bestemmer i høj grad selv, hvordan det skal forløbe. Hvilke temaer, der bliver behandlet og hvornår, kan du finde ud af ved at gå ind på <http://æs.dk/værloese> og søge på temadage. Endvidere vil du kunne holde sig orienteret om kommende temadage via lokalafdelingens nyhedsbrev. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet på vores hjemmeside (se ovenfor).

Vi har ikke vores egen Facebook-gruppe, men fra tid til anden melder vi ud på gruppen ”3500 Værloese”, hvis der sker noget af særlig interesse, ligesom vi orienterer om næste temamøde ugen i forvejen.

Vi ser frem til at se dig i IT-caféen og til forhåbentlig at kunne hjælpe dig med de spørgsmål, som dukker op i forbindelse med den daglige brug af IT.



Og så har vi JUBILÆUM!

For 10 år siden, i efteråret 2012, startede It-caféen. De to første hjælpere var Svend Lorenzen og John Storm. I de forløbne år er flere kommet til, så nu er vi 11 til at hjælpe i caféen eller hjemme.

Den første start var med tilskud fra Nordea til indkøb af 2 (brugte) computere. De er nu gået på pension, men gør stadig nytte, fx fungerer den ene som spilleur hos bridgeholdene.

Vi har ikke optalt minutløst, men anslået har vi hjulpet næsten 2000 borgere – og efter de sidste års optællinger - med næsten 90% løste opgaver.

Claus Jensen og John Storm

Holdaktiviteter					
Motion for hjernen					
Bridge for øvede	Onsdag	13:00-17:00	Satellitten, lok. 4	Ellen Grande	30278184
Bridgeundervisning	Tirsdag	09:30-13:00	Satellitten, lok. 4	Steen Kastberg	30298184
Canasta	Mandag	12:00-16:30	Satellitten, lok. 1	Karin Thorup	22880848
Debatklubben	Mandag	10:00-12:00	Satellitten, lok 5	Sven Mortensen	40238605
Foto- og videohold	Tirsdag	14:00-16:00	Farum. Stien, lok. 7	John Toelhøj	40550114
Frimærker	Mandage 2. og 4. i mdr.	14:00-16:00	Satellitten, lok. 6	Poul Verner Rasmussen	22913459
Herreværelset	Fredag 1.mdr.	12-14	Satellitten, lok 1	Keld Zülöw	51144633
IT cafe	Tirsdag	14-16	Satellitten, lok 1	Claus Jensen	93840941
Koncertklub	Hverdag 1 gang mdr.	aftales	Privat	Karin Aagesen	40137843
Læsekreds	Mandag ulige uger	10:00-12:00	Værløse Kirke	Per Billesø	4089 6400
Livshistorier for mænd 60+	Torsdag	11:00-13:00	Satellitten, lok. 2	Vakant	0
Strikke og hyggeklub	Torsdag lige uger	10:00-12:00	Satellitten, lok. 5	Kirsten Børsting	60613320
Motion for kroppen					
Bordtennis	Mandag	13-15	Satellitten, lok. 4	Per Hansen	21705670
Bowling	Onsdag	14:00-15:00	Cecilies, Hørkær 1, Herlev	Poul Rye	21278716
Cykelturisterne i Furesø	Tirsdag	10:00-12:00	Værløse	Per Billesø	40896400
Konditionstræning for mænd 60+,	Tirsdag	10:00-11:00	Satellitten, Salen	Bent Kofod	61459726
Konditionstræning for mænd 60+,	Fredag	10:00-11:00	Satellitten, Salen	Bent Kofod	61459726
Les Lanciers	1. Tirsdag i mdr.	19:00-21:00	Satellitten, Salen	Ellen Risum	21442526
Naturgruppe	Tirsdag	09:30-11:30	Værløse	Marianne Henney	51559677
Petanque	Torsdag og søndag	10:00-12:00	Jonstrupvang 150	Erling Brix	51418138
Senior Yoga	Tirsdag	12:05-13:05	Satellitten, salen	Vivi Fahnøe	23494032
Senior Yoga	Fredag	08:50-09:50	Satellitten, lok. 4	Hanne Olsen	23454518
Senior Yoga	Fredag	10:00-11:00	Satellitten, lok. 4	Hanne Olsen	23454518
Senior Yoga	Fredag	11:10-12:10	Satellitten, lok. 4	Hanne Olsen	23454518
Seniorzumba	Tirsdag	11:00-12:00	Satellitten, Salen	Vivi Fahnøe	23494032
Seniorzumba	Onsdag	11:45-12:45	Satellitten, salen	Winnie Andreassen	31393088
Seniorzumba	Fredag	09:00-10:00	Satellitten, salen	Vivi Fahnøe	23494032
Stavgang	Onsdag	09:30-11:00	Værløse v. skolekroghuset	Hanne Svanholm	24646619
Stolegymnastik og kaffe	Torsdag	10:00-12:00	Satellitten, lok 4	Jacqueline og Edith	30249680 60667365
Svømning	Tirsdag	07:30-10:00	Værløse svømmehal	Birte Storgaard	20818078
Svømning	Fredag	07:30-10:00	Værløse svømmehal	Birte Storgaard	20818078

Vandregruppe - Søndersø rundt	Fredag	09:30-11:00	P-plads v/Søndersø	ingen	
Varmtvandstræning	Torsdag	20:00-21:00	Værløse svømmehal	Hanna Rübner	61898589
Sprog					
Engelsk for let øvede	Torsdag	08:45-10:00	Satellitten, lok. 2	Lea Skovlund	50498558
Engelsksproget litteratur	Onsdag	10:00-12:00	Værløse kirke	Jane Kristensen	44484756
Fransk for let øvede	Onsdag	10:15-11:45	Værløse Kirke	Anny Kjeldsen	30310857
Fransk, samtalekreds	Mandag	10:00-11:30	Satellitten, lok. 1	Per Duelund	40281092
Fransk, samtalekreds	Tirsdag	12:15-13:45	Satellitten, lok. 1	Helge Christensen	24618068
Spansk for øvede	Mandag lige	09:30-11:30	Værløse kirke	Børge Ravn	28832733



Regler for tilmelding til arrangementer

Kun medlemmer af Ældre Sagen kan deltage

Til de fleste arrangementer skal du tilmelde dig online via Hjemmesiden www.aeldresagen.dk/vaerloese Se fremgangsmåden på side 20. Værløses hjemmeside opdateres løbende.

Der betales med dankort eller Mobile Pay ved tilmeldingen. Medlemmer med internetadgang kan få hjælp i IT-cafeen, der har åbent hver tirsdag kl. 14-16. Husk at medbringe medlemskort og Dankort. Kom evt. forbi Ældre Sagens kontortid i Satellitten om onsdagen kl. 12.30-14.30.

Telefonisk tilmelding til arrangøren er kun til de medlemmer, der ikke har adgang til internettet. Betalingen sker i så tilfælde ved overførsel til lokalafdelingens bankkonto 3169-3169007896. Husk at anføre projekt- og medlemsnummer.

Tilmeldingen er bindende. Hvis du bliver forhindret, og der er venteliste, forsøger vi gerne at hjælpe med at afsætte billetten. – Se kontaktinformation for de enkelte arrangører på side 19.

I de tilfælde at der er en teknisk arrangør (rejser, højskole) der står for arrangementet gælder dennes regler for afbud.

Ældre Sagen Værløse inviterer til rejsedag.

Torsdag d. 1 juni kl. 14.00 i Satellitten, Bymidten 46

Kom til orientering om vores kommende rejser i 2. halvår 2023
Vi planlægger 3 rejser som vi præsenterer på
dette møde.

Så snart planen er færdig, vil den blive offentliggjort med datoer på vor hjemmeside og i nyhedsbrevet.

Rejserne vil blive præsenteret på mødet, og det vil være muligt at bestille dem efter mødet.

Mødet er gratis, men reservation er nødvendig på www.aeldresagen.dk/vaerloese

Hvis du ikke har mulighed for at bestille via vor hjemmeside, kan du ringe til Mogens Dalsgaard tlf. 21276212



Ristorante Atlantico

Din lokale familierestaurant



Selskaber • Fødselsdage • Familiemiddage mm..

Kig forbi eller kontakt os for et uforpligtende tilbud
så vi kan skræddersy det lige til dit behov.

Bymidten 11, 3500 Værløse • www.atlantico.dk • tel: **44471727**

Velkommen til sæsonen 1. halvår 2023

Arrangementsgruppen præsenterer et bredt udvalg af aktiviteter, som vi håber der vil falde i medlemmernes smag.

Vi har igen til denne sæson aftalt med flere gode, kendte foredragsholdere,

Dejlige udlandsrejser, Spændende en dagsture, Højskole ophold, Sang og musik, Biografforestillinger, mm.

Der er 22 arrangementer så vi håber at der er noget for alle, og vi kan få nogle gode timer samme.

Det er en god ide at tilmelde sig hurtigt, vor erfaring er, at flere arrangementer hurtigt bliver udsolgt.

Arrangementsgruppen består af:

Formand

Mogens Dalsgaard mail:
mogensdalsgaard@outlook.dk
tlf. 21276212

Per Billesø:
mail: billesoe@gmail.com
tlf. 40896400

Jan Brünings:
mail: jan.brunings@gmail.com
tlf. 20206585

Kirsten Dahl Vester:
mail: dallvester@gmail.com
tlf. 41980988

Birthe Olesen:
mail: birtheolesen@gmail.com
tlf. 44485014

Knud Vedel:
mail: knud@vip-foto.dk
tlf: 20355706

Henning Rostung:
mail: rostung@gmail.com
tlf. 23318780

Disse kontakter bedes benyttet ved eventuelle afbud.

Hvis du ikke har internetadgang, eller har problemer med at håndtere tilmeldingerne, er du velkommen til at ringe til den arrangør, som står for arrangementet.




Vejledning i anvendelse af Bookingsystemet

Til de fleste af arrangementerne og de betalbare motionshold skal du tilmelde dig online via www.aeldresagen.dk/vaerloese.

Sådan gør du:

- 1) Du skal bruge dit medlemsnummer, din fødselsdato og evt. VISA/Dankort.
OBS. Du skal være registreret i Ældre Sagen med fødselsdato og e-mail.
Kontakt Ældre Sagen på tlf. 3396 8689 for evt. at rette dine oplysninger.
- 2) Åbn vores hjemmeside: aeldresagen.dk/vaerloese



- 3) Find det arrangement eller hold, du ønsker at deltage i, og klik på det.
- 4) Klik på  **Tilmeld**
Er der ingen tilmeldingsknap, kan du læse i omtalen, hvordan du så tilmelder dig.
- 5) Nu åbnes et nyt vindue, og du følger blot instruktionerne trin for trin:



Du får en bekræftelse på din tilmelding via e-mail.

Fordelene ved at tage med Ældre Sagen Værløse på Rejser og ture.

Alle rejser og ture begynder og slutter i Værløse. Der er altid turhjælper med, det giver tryghed. Vær sammen med andre, der bor i nærheden af dig, og få oplevelser sammen, det skaber nye kontakter. Altid et godt program og en god pris. Stor erfaring fra mange succesfulde oplevelser.

Arrangementer

1. halvår 2023

Januar Formiddagsbio premierfilm: *Fædre og Mødre*

Tirsdag den 10. januar
kl. 10.30

Komedie: FÆDRE & MØDRE er en tåkrummende, genkendelig og bittersød komedie om, hvordan voksne mennesker kæmper for at skabe en identitet og position gennem et fællesskabstyranni, som de på én gang desperat higer efter og brændende ønsker at slippe ud af. Filmen er instrueret af Paprika Steen.

Handling: FÆDRE OG MØDRE er en komedie om ægteparret Piv og Ulrik, som skal tilkæmpe sig en plads i forældregruppen i datterens nye klasse. Her møder vi forældreskabet med magtstrukturer, dominerende personligheder og en institutionskultur af traditionsrige dagsordener, der har det med at glemme børnene og bringe det værste frem i de voksne. Det er ikke småting Piv og Ulrik skal gøre for at blive anerkendt i forældregruppen.



Ikke mindst at blive optaget i vinterbadeklubben. Men hvad er man ikke villig til at gøre for sit barn?

Medvirkende: En perlerække af de mest populære danske stjerner støder hovederne sammen i klasselokalet, skolegården og på hytteturen. Katrine Greis-Rosenthal og Jacob Hauberg Lohmann. I de øvrige roller kan publikum glæde sig til at møde bl.a. Amanda Collin, Nikolaj Lie Kaas, Lars Brygmann, Rasmus Bjerg, Lise Baastrup og mange flere.

Pris for at se filmen: 55 kr.

Film inkl. smørrebrød: 115 kr.

Sted: Biografen i Værløse

Tilmelding: på hjemmesiden fra den 1. december kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Per Billesø

Januar

Tur til Regensen

Torsdag den 5. januar
kl. 11.00

De fleste har sikkert passeret buegangen over for Rundetårn uden at skænke den røde bygning en tanke, og at der indenfor murene har boet 100 studerende i snart 400 år.

Kollegiet, der byder på kulturarv med stolte traditioner, blev opført i 1623 og er Danmarks næststørste kollegium.

I vil komme til at høre om Regensens historie, arkitektur og ikke mindst de mange specielle traditioner, der stadig holdes i hævd. Ligbærerne, der varetager rundvisningerne, vil bl.a. fortælle om, hvad det vil sige at holde et regensembede og om kollegiets berømt heder.

Rundvisningen varer 1 time. Der er en del trapper. Derefter går vi hen på Restaurant Jacobsen og spiser frokost.



Pris: 80 kr. (215 kr. inkl. frokost)

Mødested: Store Kannikestræde 2

Hvis I vil følges: Toget afgår fra Værløse Station kl. 10.06.

Tilmelding; fra 1. december kl. 9.00

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Birthe Olesen

VÆRLØSE AUTO SERVICE



Dansk Bilbrancheråd

P. BOE NIELSEN

Kirke Værløsevej 10

Tlf. 44 48 03 32

ALT I AUTOREPARATION



EXPRESS

Pladearbejde - Forsikringskader - Kiosk - Tilbehør - Benzin - Olie

Januar

Besøg hos Østre Landsret

Mandag den 23. januar
kl. 10.45

Vi besøger Østre Landsret i dennes nye bygning i Nordhavn. Efter en introduktion til Landsretten og strukturen i det danske retsvæsen skal vi se en af retssalene. Derefter bliver der mulighed for at studere bygningen og dens kunstneriske udsmykning på egen hånd. Østre Landsret er den ene af de to anden instans-retter under Danmarks Domstole og dermed appelinstant for byretterne i Østdanmark (Fyn, Sjælland, Bornholm og omkringliggende øer) samt Retten på Færøerne. Landsretten blev etableret



1919 og har afdelinger i Odense, Nykøbing Falster og Rønne. Bygningen har et areal på 16.000 m² (ekskl. kælder). Den er tegnet af Henning Larsen Architects og blev taget i brug i februar 2022. Retten havde tidligere til huse i Bredgade 59. Som afslutning på besøget spiser vi frokost i Landsrettens café.

Pris: 120 kr. inkl. frokost.

Mødetid: kl. 10.45 foran Landsretten (ved Sundkrogsgade). Alle besøgende skal gå igennem en scanner, og nogle bliver også visiteret.

Transport: Der er tog næsten til døren. De, som vil følges ad, kører kl. 9.56 fra Værløse Station.

Tilmelding: fra den 1. december 2022.

www.aeldresagen.dk/vaerloese
Arrangør: Henning Rostung



Januar **TV- lægen åbner** **konsultation i** **Værløse**

Torsdag den 26. kl. 14.00

Peter Qvortrup Geisling har de seneste fakta om danskernes sundhed, når han kigger forbi Værløse.

Livet er kort, og der er mange modstridende budskaber i luften på sundhedsområdet, så hvad skal vi stole på?

Sundhed er meget mere end kost, rygning, alkohol og motion. Det skal handle om livskvalitet og vores mentale sundhed, og så er danskerne blevet mere og mere opmærksomme på den

sunde indflydelse, som naturen kan have på vores liv.

Endelig skal humor jo også være meget sundt, så Peter har en masse sjove og finurlige historier med fra tv-konsultationen, for eksempel det bedste brev, han nogensinde har fået fra en seer.

Pris: 95 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46.

Tilmelding: fra den 1. december kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Mogens Dalsgaard



Februar

Foredrag om Hospice Søndergård

*Torsdag den 2. februar
kl. 14.00*

I 2010 åbnede Hospice Søndergård i Måløv. I dag er der plads til 16 beboere. Siden 2013 har Hospice Søndergård også haft et tilbud om udgående hospiceteam.

Der arbejdes efter de principper og holdninger, som ligger til grund for den lindrende pleje og behandling af livstruede syge og deres pårørende.

En af stedets sygeplejersker vil fortælle om, hvordan man kommer på hospice og kriterierne herfor. Vi skal høre om livet på hospice – om de

mange aktiviteter, der finder sted – for en stor del takket være den store frivillige indsats. Et ophold på hospice kan således give mennesker livskvalitet i den sidste tid og omsorg på en respektfuld og kærlig måde.

Det er også muligt at komme på et palliativt ophold på to til tre uger og få reguleret sine plagsomheder, medicin eller andet. Derefter kan man komme hjem igen en tid.

Vi skal også høre, hvad et udgående hospiceteam kan udrette i den sidste levetid for dem, der ønsker at dø i hjemmet.

Pris: 40 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46.

Tilmelding: fra den 1. december kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Birthe Olesen





Restaurant
5055 0444



*Hold festen på
Restaurant Furesøbad*

7030 0708

*Vi har rammen,
sammen skaber vi jeres dag*



*Skal I fejre Jeres bryllupsdag,
fødselsdag, eller samle familie
og venner til fest, så lad os
hjælpe jer med at
planlægningen.*

Vi ses på Furesøbad

FURESØBAD

Selskaber • À la carte • Konference • Events

Frederiksborgvej 101 • 3500 Værløse • 7030 0708 • info@furesoebad.dk • furesoebad.dk

Februar

Kabaretten "Svenske skønheder"

Torsdag den 16. februar
kl. 14.00

Kom og oplev kendte svenske viser hos Ældre Sagen

Svenskerne har en lang tradition for at skrive og synge viser, smukke, melankolske, stemningsfulde, til tider erotiske, drikkældige, dramatiske eller humoristiske. Vi danskere elsker dem!

Sangeren Allan Høier og guitaristen Allan Thorsgaard fremfører et varieret udvalg af de bedste viser, hvor de kommer rundt om alle de største visedigtere fra Bellman til Vreeswijk.

Hør (og nyn med på) f.eks. Visen om de 18 svaner, Har du viser, Så længe skuden ka gå, Pigen i Havanna, 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 erfarne visesanger, og Allan Thorsgaard er konservatorieuddannet guitarist.

Pris: 75 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46.

Tilmelding: fra den 1. december kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Mogens Dalsgaard



Februar Sang/Søndagscafé

Søndag den 26. februar
kl. 14.00



Vor søndagscafé byder denne gang velkommen til en virkelig kapacitet, Sabine Kirchmeier, der er tidligere direktør for Dansk Sprog-nævn og har arbejdet med rigtig mange andre spændende opgaver.

Hun er uddannet cand. mag. i dansk sprog og litteratur. Sabine Kirchmeier fortæller om det danske sprogs udvikling gennem tiden, om påvirkningerne fra engelsk og andre sprog, og om hvordan generationerne forstår og ind i mellem også misforstår hinanden.

Vi skal som altid synge fra højskolesangbogen, hvor Dot Hurvig spiller på det nystemte klaver.



Vore fem værtinder vil servere kaffe/te og dejlig hjemmebag. Den interessante og hyggelige eftermiddag forventes afsluttet kl.16.30.

Pris 40 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46

Tilmelding: fra den 1. december kl.9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangører: Hanne Svanholm
og Mogens Dalsgaard

SPIS UDE -
MANDAG TIL FREDAG

RESTAURANT
FURESØBAD

Benyt Ældre Sagens tilbud
Spar 25% på maden

FURESØBAD
Selskaber • À la carte • Konference • Events
Frederiksborgvej 101 • 3500 Værløse • 7030 0708 • info@furesobad.dk • furesobad.dk



Februar Formiddagsbio premierfilm: *Kysset*

*Tirsdag den 28. februar
kl. 10.30*

Romantisk drama: Filminstruktøren Bille August er allerede nu parat til at præsentere sin næste film: »Kysset«.

Handling: Handlingen udspiller sig i Danmark i 1913. Frygten for en snarlig verdenskrig høres på det tidspunkt som et ekko op gennem Europa. »Kysset« er frit baseret på den østrigske forfatter Stefan Zweigs roman: »Hjertets utålmodighed«. Bille August har selv omskrevet fortællingen til danske forhold.

Den noble og pligtopfyldende Anton Abildgaard, der er ved at blive officer, inviteres til bal hos den lokale Baron Løvenskjold. Men dette bliver en skæbnesvanger aften for den unge mand. Han inviterer nemlig intetanende husets smukke datter Edith op til dans, men da det viser sig, at hun er lam efter en tragisk rideulykke, rammes den unge løjtnant af skyldfølelse over at have sat pigen i forlegenhed.

Den enestående historie blotlægger nogle ukendte sider af den menneskelige psyke. Den berører en række eviggyldige

moralske problemstillinger indrammet i en bevægende, intim fortælling om to forslåede unge menneskers møde i livet.

Medvirkende: Esben Smed, Clara Rosager, Rosalinde Mynster, Lars Mikkelsen og David Dencik m.fl.

Pris for at se filmen: 55 kr.

Film inkl. smørrebrød: 115 kr.

Sted: Biografen i Værløse

Tilmelding på hjemmesiden fra den 1. december kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Per Billesø



*Foto: Rolf Konow -
© Nordisk Film Production*

Årsmøde

*Fredag den 10. marts
kl. 14 i Galaksen,
Værløse Bymidte*

Årsmødet afholdes i henhold til vedtægterne med følgende dagsorden :

1. Valg af dirigent.
2. Beretning om lokalbestyrelsens/koordinationsudvalgets virksomhed til godkendelse.
3. Forelæggelse af lokalbestyrelsens regnskab til udtalelse.
4. Orientering om lokalbestyrelsens fremtidige virke.
5. Indkomne forslag, som skal være lokalbestyrelsens formand i hænde senest 14 dage før mødet.
6. Valg af lokalbestyrelsesmedlemmer for to år.
7. Valg af suppleanter for et år.
8. Eventuelt.

Husk venligst medlemskortet for 2023.

Kortet er udsendt sammen med Ældre Sagens medlemsblad »Ældre Sagen« nr. 6/2022 i begyndelsen af december 2022.

Ældre  Sagen

Lokalafdelingen i Værløse

Marts

Interessant foredrag med Kim Bildsøe Lassen

Søndag den 19. marts kl. 14.00

”Mit liv som TV-journalist”

Mød Kim Bildsøe Lassen og hør ham fortælle om sit liv som tv-journalist.

Igennem mere end 25 år har Kim Bildsøe Lassen været en central skikkelse i mediebildet i Danmark. Han har for DR reporteret fra både ind- og udland, fra krige og konflikter og interviewet verdensledere og statsministre.

Kim Bildsøe Lassen er redaktør og studievært på Danmarks Radio. Han blev uddannet som journalist og har været ansat på Månedssbladet Press, Ekstra Bladet, arbejdede i en periode for Danida, og har været korrespondent i Mellemøsten for Dagbladet Information.

Han kom til Danmarks Radio i 1998 som redaktør i DRs chefredaktion og blev kort tid derefter redaktionschef med ansvar for udviklingsopgaver i DR Nyheder.

Han har været korrespondent i USA, udlandschef på TV-Avisen samt reporter og redaktionssekretær på TV2 Nyhederne. Han er forfatter til bogen »Frihed og



Retfærdighed for alle«.

Han har mødt utallige statsledere, præsidenter og statsministre i USA, Mellemøsten og Europa. Hvordan er det at interviewe George Bush, Bashar al-Assad, Bill Clinton, Kofi Annan, Yasir Arafat eller en af de mange andre, Kim Bildsøe er stødt på gennem sit arbejde?

Og hvad er det for nogle udfordringer moderne journalister har, når de på splitsekunder skal analysere og forklare verden? Få en underholdende tour de force gennem dansk journalistik fra et personligt perspektiv fra en af Danmarks mest kendte journalister.

Kim Bildsøe Lassen blev tildelt Special Journalism Award Palestine i 1996.

Pris: 95 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46.

Tilmelding: fra den 1. december 2023 kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/Vaerloese

Arrangør: Jan Brünings

Marts

De første mennesker på Furesøegnen

Torsdag den 16. marts
kl. 14.00

Niels Bødker Thomsen fra Historisk Forening har begyndt en foredragsrække om de ældste perioder på Furesøegnen.

Foredraget handler denne gang om bronzealderen. For omkring 3800 år siden udkonkurrerede bronzen flinten i Danmark som det foretrukne redskabsmateriale.

Det var en forvandlings tid i Europa. På det europæiske kontinent opstod et vidtrækkende og forgrenet netværk af udvekslings- og handelsforbindelsen gennem hvilken råvarer og færdigprodukter bevægede sig over store afstande.

Ude i landskabet blev der nu bygget tusindvis af gravhøje, som med deres rige gravudstyr signalerede, at her lå en stor-

mand eller en fornem kvinde begravet.

Mange fantastiske fund fra Furesøegnen vidner om at denne udvikling også fandt sted på Furesøegnen. Foredraget vil ud fra de mange aktuelle fund af huse, grave, helleristninger og offernedlæggelser fortælle om udviklingen og om bronzealderfolkets daglige liv, kultur og kult på Furesøegnen.

Vi skal møde Lundsbyggemanden, en højtstående person som blev højsat i en egetræskiste ved vejen mellem Værløse og Kirke Værløse. I graven fandt arkæologerne fyrstens sværd, hans barberkniv og to bronze-knapper udformet som dobbelt-økser.

Det er i tankerne på tilsvarende måde at fortælle om jernalderen, vikingetiden og tidlig middelalder på Furesøegnen.

Pris: 40 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46.

Tilmelding: fra den 1. december kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Mogens Dalsgaard



Marts Godt vi blev ældre!

Et inspirerende foredrag
med skuespiller og forfatter
Finn Nørbygaard

Søndag den 26. marts
kl. 14.00

Finn Nørbygaard fortæller i
dette foredrag om sit begiven-
hedsrige liv.

På baggrund af sin nyeste bog
"Mine 12 veje til liv" fortæller
han bl.a. om nogle af de mange
"nye" følelser, som kan blive
vakt til live i seniortilværel-
sen. Følelser som er et specielt
"seniortilbud".

I seniorlivet gælder det mere



end nogensinde, at uden humor
går det slet ikke!

Gå ikke glip af denne gode ople-
velse hos Ældre Sagen Værlø-
se.

Pris: 95 kr.

Sted: Satellitten, Bymidten 46
Tilmelding: fra den 1. decem-
ber kl. 9.00

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Mogens Dalsgaard

HELIN HAIR

h

**DROP IN
eller
BOOK**

- Hørsholm
- Værløse
- Allerød
- Farum

www.Helinhair.dk

Marts Mandetur til Airbus flyfabrik i Hamburg.



(damerne er også velkomne)

Tirsdag den 28.–

torsdag den 30. marts

Spændende 3 dages tur til Hamburg

Airbus fabrikken beskæftiger 16.000 medarbejdere, der samler A318/A319-A321 flyene. Efter vi er blevet budt velkommen i besøgscentret og har set en film, bliver vi vist rundt på fabrikken, hvor vi ser slutmontagen på nogle af de forskellige maskiner. En meget spændende rundvisning, som tager ca. 3 timer.



Efter frokost skal vi på en dejlig sightseeing tur i Hamburg med bl.a. det imponerende koncerthus Elbphilharmonie.

Det ligger i Hafencity og blev indviet i 2017 efter mere end 10 års arbejde, og er i dag en stor seværdighed i Hamburg.

Dagen forinden har vi besøgt slottet i Plön 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.

Det vil givet blive 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 til Hamburg t/r, rundstykke og kaffe dag 1, færge Rødby-Puttgarden t/r, 2 overnatninger

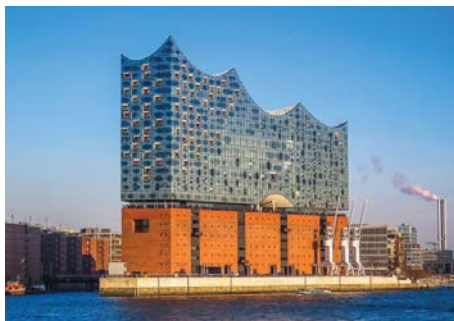
incl. halvpension i Bad Bramstedt, frokost dag 1 og dag 3, rundvisning på Airbus fabrikken, byrundtur i Hamburg og besøg i Neuengamme koncentrationslejr.

Se hele programmet på www.aeldresagen.dk/vaerloese
Pris: 3.199 kr., enkeltværelses-tillæg 350 kr.

Tilmelding: den 7. december på medlemsmødet i Satellitten kl. 14.00 eller fra den 8. december kl. 9.00 pr. mail mogensdalsgaard@outlook.dk eller tlf. 2127 6212.

Arrangør: Rejseriet, Rejsegarantifond 206

Turhjælpere: Connie og Mogens Dalsgaard



En smuk afsked er et godt minde

Værløse Begravelsesforretning

Lad os sørge for alt det praktiske uanset om du vælger kirkelig eller borgerlig bisættelse/begravelse



Træffes døgnet rundt på

☎ 4448 4465



Nørreskovvang 55
3500 Værløse
www.begravelse-vaerloese.dk

3. generation siden 1924
Lotte & Lars Søgaard





Fodfalk

Statsautoriseret fodterapeut

**Dine fødder skal holde resten af livet
Book en tid til fodbehandling i dag.**



Se priser på hjemmesiden: www.fodfalk.dk

Bestil hos Fodfalk tlf: 61551550.

E-mailadresse: Fodfalk@hotmail.com

Rådhusstorvet 4,1sal, 3520 Farum

Vi har godkendt handicapvenlig adgang, samt elevator.

Vi har aftale med sygeforsikring Danmark og ydernr.

April

På chokoladefabrik og bryggeri i Herslev

Onsdag den 12. april
kl. 9.30

Vi skal besøge to meget interessante fødevarerproducenter, der sætter kvalitet og lokale råvarer i højsædet - nemlig Friis-Holm Chokoladefabrik og Herslev Bryghus.

Vi starter på Friis-Holm Chokoladefabrik, hvor vi får en rundvisning med smagsprøver samt mulighed for at købe lækre chokolader.

Mikkel fra Friis Holm har gjort op med den traditionelle produktion og fokuserer i stedet på den enkelte kakaobønnes egenskaber; kakaobønnen får lov at bestemme smagen. Smag chokoladerne, og lad dig overraske. Eksperterne tager ikke fejl; det her er chokolade til den rene guldmedalje.

Så går vi over til Herslev Bryghus, hvor vi ca. kl. 12.30 spiser frokost "alt på et bræt". Det er et delebræt med lokale råvarer, både ost, charcuteri, fisk og dejligt tilbehør samt surdejsbrød inkl. en valgfri øl.

Efter frokost starter rundvisningen på bryggeriet.

Herslev Bryghus er grundlagt på drømmen om mere natur og



mindre industri. Som ølbønder ved de, at øl smager bedst, når det er brygget på byg fra egen mark, med råvarer, der smager af årstiden. Skabt af folk, som kan deres håndværk og lader sig inspirere af landskabet omkring os.

De fremelsker velsmagen og brygger øl, du kan nyde med nære eller nye venner. De brygger til alle os, der vægter de naturlige valg i livet.

De ved godt, at øl ikke kan redde jorden. Men de tror på, at hvis vi sammen udfordrer det etablerede, kan vi skabe mange flere gode øjeblikke - én tår ad gangen.

Efter rundvisningen har vi nok fået appetitten tilbage, og der serveres kaffe/te og kage. Der kan naturligvis også her købes produkter, før turen går tilbage til Værløse

Pris: 595 kr.

Mødested: Værløse Station - bussen kører kl. 9.30.

Vi påregner at være tilbage ved Værløse station ved 17-tiden.

Tilmelding: fra den 1. december kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese
Arrangør: Jan Brünings

April

Rejse til Cornwall og Devon



*Mandag den 17.- lørdag
den 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.

Det lune klima her i Englands sydvestlige hjørne byder på palmetræer og blomster, som man nok ikke lige forventede at finde i England.

De i forvejen smalle sydengelske veje bliver endnu smallere, så snart bussen rasler over færilstene, der på snedig vis holder dyrene inde i Dartmoor Nationalpark. Her er der en "top" til hver dag, da ca. 365 granit-tors - her kaldet tors - rejser

sig i det smukke hede landskab. Man kan godt forstå, at Arthur Conan Doyle fandt inspiration til nogle af sine Sherlock Holmes historier heroppe.

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. Det var her, mange engelske kunstnere samledes under anden verdenskrig, og ligesom Skagen er byen kendt for sit fantastiske lys.

I Cornwall finder vi også den engelske pendant til Mont St. Michel i Normandiet, nemlig St Michaels Mount, som vi får en fantastisk udsigt til, når vi kommer ned langs Cornwalls sydkyst.

Vi skal også opleve den smukke domkirke i Salisbury, hvor spiret på 123 meter er det højeste i England.

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 Edgcombe House, entreer til Salisbury Cathedral, Tintagel Castle, Datmoor Prison og Buckland Abbey.

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

Pris: 12.495 kr., enkeltværelsestillæg 1.950 kr.

Tilmelding: fra den 7. december på medlemsmødet i Satelitten kl.14.00 eller fra den 8. december kl. 9.00 pr. mail mogensdalsgaard@outlook.dk eller tlf. 2127 6212.

Arrangør: Amazing Tours, Rejsegarantifond nr. 2824

Dansk Rejseleder og turhjælpere:

Connie og Mogens Dalsgaard





Efter frokost og besøget i kirken går vi over Frederiksborgvej til Bispebjerg Kirkegård og ser de blomstrende kirsebærtræer (forhåbentlig, idet datoen er valgt under hensyn til de senere års erfaringer).

Pris: 200 kr. inkl. frokost.

Mødetid: kl. 11.30 på Tuborgvej ved Emdrup Station. Herfra går vi ind i Bispebjerg-området.

Transport: De, som vil følges ad, kører kl. 11.06 fra Værløse Station til Emdrup Station. Vi er tilbage i Værløse sidst på eftermiddagen.

Tilmelding: fra den 1. februar 2023.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Henning Rostung

April **Grundtvigs Kirke** **og Bispebjerg**

Fredag den 21. april
kl. 11.30

Turen går til Bispebjerg i København, hvor vi dels ser nærmere på det unikke og harmoniske boligkvarter, dels bliver vist rundt i den imponerende, store Grundtvigs Kirke.

Kirken er tænkt og tegnet af den store arkitekt og bygmester P.V. Jensen Klint. Den blev indviet i 1940 og er blevet omtalt som en lys og elegant finale på historicismens arkitektur.

Vi nyder en hyggelig frokost i den nærtliggende Café Bjerget.



April Tur til Frederiksborg Slot inkl. frokost

Onsdag den 26. april
kl. 10–15

Frederiksborg Slot blev bygget af Christian 4. i 1600-tallets første årtier og er Nordens største renæssanceanlæg. Byggeriet skulle fremhæve og styrke Christian 4.s position som en magtfuld europæisk monark. Derfor er slottet rigt udsmykket med symbolske og dekorative elementer som det imponerende Neptunspringvand og Kongefløjens marmorgalleri.

Da Frederiksborg Slot skulle genopbygges efter branden i 1859, blev der foranstaltet både en landsindsamling og et lotteri til fordel for slottet. Kongefamilien besluttede, at de ikke længere ville benytte slottet, så Carlsbergs grundlægger, brygger J. C. Jacobsen, foreslog, at der blev etableret et nationalhistorisk museum på slottet, og han tilbød at betale for indretningen af museet og dets videre udgifter.

Frederiksborg Slotskirke
Frederiksborg Slotskirke er et enestående rum med sin originaludsmykning fra Christian 4.s tid, men kirken rummer også flere historiske skatte. Mens



store dele af slottets indre blev ødelagt ved branden i 1859, gik kirken næsten fri.

Slotshaverne

Frederiksborg Slot blev fuldt endt ved at anlægge haver omkring det store bygningskompleks. Barokhaven forfaldt fra slutningen af 1700-tallet og blev først genskabt i 1990'erne. Bussen henter os ved Værløse Station kl. 10. Efter selve slotsbesøgt får vi en frokostenretning i den smukt beliggende restaurant Leonora, inden bussen fragter os tilbage til Værløse.

Pris: 460 kr. inkl. bus t/r, entré til slottet, og frokostenretning. Drikkevarer for egen regning.

Mødested: Værløse Station.

Tilmelding: fra den 1. februar kl. 9.00

www.aeldresagen.dk/vaerloese
Arrangør: Knud Vedel



Maj *Koldkrigsmuseum Stevnsfort og frokost på klinten*

*Tirsdag den 2. maj
kl. 8.30*

Den kolde krig påvirkede på en eller anden måde alle os, der levede i den tid.

I dag vil vi blive ført ned i fortet, der i 40 år var en del af Danmarks og NATO's forsvar og dagligt var beredt på krig.

Vi vil få en fornemmelse af, hvordan det har været at leve under jorden og være kampberedt.

Da Stevnsforts nye underjordiske operationsrum, O-rummet, stod færdigt i januar 1986, var det udstyret med den allermest topmoderne elektronik. Bl.a. et elektronisk netværk hvorigennem man kunne sende billeder til de allierede i NATO! I det hele taget var meget af den kolde krigs våbenteknologiske udvikling forløberer for teknologi som vi tager for givet i dag.

Selvom Stevnsfort ligger på land, var det en del af Søværnet, da det skulle forsvare danske farvande. Officielt er Stevnsfort altså et skib! Derfor brugte man på Stevnsfort også maritime udtryk og gik i flådens blå uniformer. HAWK-missilbatteriet var derimod en del af Flyvevåbnet.

Hos fjenden i Warszawapagten vidste man udmærket godt, at Stevnsfort lå, hvor det gjorde. Derfor fik skibe derfra ofte "maskinskade" når de sejlede forbi fortet, hvilket gjorde at de lå stille. Herfra forsøgte de bl.a. at opsnappe radiokommunikation.

Vi bliver vist rundt og får historien fortalt på en engageret måde af en af Stevnsforts guider. NB der er kun ca. 10 grader i undergrunden og vi kommer til at gå ca. 3 km.

Når vi efter ca. 1½ times omvisning er kommet op i fri

luft igen, trænger vi til lidt af spise. Vi kører en meget kort tur til Traktørstedet Højeruplund, hvor vi får frokost. Der er mulighed for køb af øl, vin og vand for egen regning.

Traktørstedet Højeruplund var oprindeligt et stråttækt bindingsværkshus, der fungerede som skovløberhus under Gjorslev Gods.

I 1846 begyndte man at traktere egnens beboere, for på det tidspunkt var området ved kirken og klinten et yndet udflugtsmål – ikke kun til højtiderne, men også til midsummerfester, hvor der blev danset til den lyse morgen.

Når man har spist, kan man gå



en lille tur til Højerup Gamle Kirke og klinten, inden turen går tilbage til Værløse.

Pris: 595 kr.

Mødested: Værløse Station – bussen kører kl. 8.30.

Vi påregner at være tilbage ved Værløse station ved 17-tiden.

Tilmelding: fra den 1. februar kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Jan Brünings

Skousen

Skousen Værløse
Bymidten 100, Tlf. 88772728

Maj

Det gamle Valby og Søndermarken

*Torsdag den 25. maj
kl. 10.30*

Vi skal på en historisk, kulturel og botanisk rundtur i en interessant del af hovedstaden under ledelse af forfatteren og foredragsholderen Kim Greiner.

Turen går først igennem det gamle Valby. Vi ser på statuer og får historien om Frederik 4.s Rytterskole, Tingstedet, Valby Langgade og Valby Kro.

Vi fortsætter forbi Nordisk Film og hører om filmdivaen Asta Nielsen, inden vi når den gamle kongelige slotshave Søndermarken. Her ser vi på havens gamle



træer og seværdigheder som ”Krystalgrotten”, Eremithytten, Den kinesiske Pavillon, Norske Hus, Cisternerne, Mindehøjen for Udvandring, Kuglehytten, Rundtemplet mm.

Rundturen tager ca. to timer. Den slutter ved det idylliske traktørsted Bjælkehuset, hvor vi har bestilt frokost.

Efter frokosten går vi gennem det nye Carlsberg-kvarter til S-toget.

Pris: 100 kr. (260 kr. inkl. frokost).

Vi mødes kl. 10.30 ved Valby Bibliotek på hjørnet af Skolegade og Annexstræde (250 m fra Valby Station).

Transport: De, som vil følges ad, tager S-toget fra Værløse Station kl. 9.36.

Tilmelding: fra den 1. februar 2023.

www.aeldresagen.dk/vaerloese
Arrangør: Henning Rostung

Maj

3 dages forårstur til Ærø

Tirsdag den 9.-

torsdag den 11. maj

Ærø er en ø i Sydfynske Øhav. Turen er fuld af oplevelser, lige fra en dejlig sejltur fra Svendborg og besøg i de romantiske byer, Ærøskøbing og Marstal.

Vi skal besøge øens bryggeri ved Rise, gå tur med vægterne i Ærøskøbing, med lokalguide på ørundtur, besøge søfartsmuseet i Marstal, nyde den gode natur og meget mere.

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

Vi skal bo på Ærø Hotel, der ligger ved Marstal. Hotellet har gode faciliteter som indendørs pool og fitnesscenter. Det er kendt for sin gode og hyggelige standard med lyse og imødekomende værelser med eget bad og toilet.

Der er rigtig meget inkluderet i prisen: bus og færge til Ærø, rundvisninger som nævnt i programmet, overnatning på Ærø Hotel med halvpension, stor morgenbuffet med lunt og bobler, aftensmad med 2 retter, frokost hver dag, aftenkaffe med Ærø Pandekager dag 1, dinnermusik og underholdning dag 2.

Deltagerne skal være selvhjulpne, dvs. selv kunne håndtere



bagage, stige af og på bussen, samt gå mindre ture.

Pris: 3.225 kr., enkeltværelses-tillæg 500 kr.

Tilmelding: den 7.december på medlemsmødet i Satellitten kl. 14.00 eller fra den 8. december kl.9.00 pr. mail

mogensdalsgaard@outlook.dk eller tlf. 2127 6212.

Arrangør: Ærø Tours, Rejsegarantifond 2754

Turhjælper: Knud Vedel



Ældre Sagen i Værløse inviterer til medlemsmøde om rejser og højskole

**Onsdag 7. december kl. 14.00
i Satellitten, Bymidten 46**

Kom og få information om højskole og de interessante rejser og ture, som Ældre Sagen Værløse tilbyder i første halvår 2023.

Programmet er følgende:

Kl. 14.00 Velkomst: Mogens Dalsgaard Ældre Sagen Værløse

Kl. 14.15 Præsentation af Liselund Højskole ved
Højskoleforstander Kim Jacobus Paulsen

Kl. 15.15 Pause med forfriskning

Kl. 15.30 Rejser 2023, ved Rejsekonsulent Pernille Bruce

Mødet forventes afsluttet ca. kl. 17.00

Efter præsentationerne vil der være mulighed for at stille spørgsmål.

Bestilling af Højskoleophold i pausen og efter mødet.

Bestilling af rejser efter mødet.

Ved overtegning af Højskole/rejser vil der blive foretaget lodtrækning.

Mødet er gratis, men reservation er nødvendig, på
www.aeldresagen.dk/vaerloese,

Hvis du ikke har mulighed for at anvende internet, kan du ringe til Mogens Dalsgaard på tlf. 2127 6212.

Ældre  Sagen

Juni

Liselund Højskole

Vestsjælland på tværs

Søndag den 4.-lørdag den 10. juni

Velkommen til endnu et dejligt højskoleophold. Denne gang på den "nye" Seniorhøjskole Liselund i Slagelse.

Hver egn har sin historie, sit liv, sin kultur, sine skatte og sin identitet. Vestsjælland favner et stort område, og her er mange historier at fortælle. I denne højskoleuge skal vi besøge Sorø, på tur til Kalundborg, se vikingeborgen Trelleborg og blive klogere på Slagelse.

Det bliver krydret med hyggeligt samvær i Liselunds smukke rammer, grundlovs møde, foredrag og selvfølgelig masser af fællessang.

Detaljeret program udleveres ved tilmeldingen og kan ses på vor hjemmeside.

Kom og hør højskoleforstander Kim Jacobus Paulsen informere om højskolen på medlemsmødet den 7. december kl. 14.00 i Satellitten.

Pris pr. person i enkeltværelse 5.250 – 5.850 kr. og dobbeltværelse 4.750 – 5.250 kr.

Prisen inkluderer: bustransport til og fra højskolen, ophold med helpension og aktiviteter



som nævnt i programmet.

Betalingen foretages direkte til højskolen efter modtagelse af deltagerbevis.

Afgang med bus fra Værløse den 4. juni kl. 14.00. Forventet hjemkomst den 10. juni kl. 11.30.

Den enkelte deltager skal være selvhjulpnen, dvs. selv kunne håndtere sin bagage, selv stige af og på bussen samt gå mindre ture. Hvis man er afhængig af rollator, skal hjælp aftales med en anden deltager.

Tilmelding kan ske efter medlemsmødet den 7. december eller pr. mail fra den 8. december kl. 9.00 til mogensdalsgaard@outlook.dk.

Husk tilmelding til medlemsmødet på: www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Liselund Højskole, Slagelse

Turhjælper: Connie og Mogens Dalsgaard
Tlf. 2127 6212

Juni

Egeskov Slot og park på Fyn



Tirsdag den 15. juni kl. 8

Vi starter turen med at køre gennem Sjælland, over Storebæltsbroen og videre til Midtjylland i det smukke majvejr til vores destination, Egeskov slot.

Egeskov var oprindeligt en bondegård i landsbyen Egeskov. Den har måske fra landsbyens grundlæggelse været den største gård eller er ret snart blevet det. Dygtige mænd har ejet den og i hvert fald så tidligt som i 1300erne gjort den til hovedgård i et gods, der i de følgende århundreder ved arv, køb og mageskifte har optaget i sig store områder i byen og i nabobyer samt i og uden for sognet.

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. Klokkeren 11.00 vil 2 guider vise os rundt på slottet.

Du mærker historiens vingesus på Egeskov. Oplev slottet, som er en af Europas bedst bevarede vandborge, og hør blandt andet om slottets historie, Jagtstuen, Riddersalen, Titanias Palads og træmanden på loftet. Desuden vil vi fortælle om tidligere ejere og det nuværende grevepar.

Vær opmærksom på, at der er en del trapper på rundturen.

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 er for egen regning.

Efter frokosten er der ”fri leg”, hvor man kan opleve Danmarks smukkeste have, fantastiske 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!



Pris: 595 kr.

Mødested: Værløse Station – bussen kører kl. 8.00.

Vi påregner at være tilbage ved Værløse station ved 18-tiden.

Tilmelding: fra den 1. februar kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Arrangør: Jan Brünings

ADVOKATBISTAND

Testamenter

Skiftesager

Fuldmagter

Ring og bestil en tid hos os

TLF 44 48 11 00



Advokat Ulrik Møller (H)

Autoriseret bobestyrer

Certificeret BOLIGadvokat

ADVOKATFIRMAET ULRIK MØLLER

Bymidten 36D, 3500 Værløse

www.ulrikmoller.dk

Juni

Rokkedyssegård

Rundtur i bærplantagen

Onsdag den 21. juni

kl. 13.00

Mange kender den lokale virksomhed Rokkedyssegård, hvis jordbær, hindbær m.m. på grund af den høje kvalitet købes både af private og kendte restauranter. Vi har nu mulighed for at komme rundt og se på "varerne" både i bærplantagen og i butikken.

Indehaverne Lisbeth og Torben Bo har den ambition, at Rokkedysse bær skal opleves som verdens bedste bær. Denne ambition har parret fulgt, lige siden de fik 20.000 jordbærplanter i bryllupsgave. Ud fra deisen om at bryllupsgaver skal man passe på, har de siden udviklet både bærkvaliteten og nye



sorter. Efter starten med jordbær har de siden også plantet hindbær, brombær, blåbær, kirsebær, solbær og ribs og i sidste sæson stikkelsbær. Siden 2011 har de haft eget marmeladeri. Rundvisningen varer 45 minutter. Passende fodtøj tilrådes. Arrangementet afsluttes med bær, kaffe og kage.

Pris: 125 kr. – inkl. kaffe/m.m.

Mødested: Rokkedyssegård,

Lejrvej 45.

Tilmelding: fra den 1. februar kl. 9.00.

www.aeldresagen.dk.vaerloese

Arrangør: Jan Brünings



Holdaktiviter m.m.

Der kan være venteliste på enkelte hold



Bordtennis for alle

Mandag kl. 13-15
Satellitten lokale 4
Tilmelding på hjemmesiden.
www.aeldresagen.dk/vaerloese.
Holdleder: Per Hansen,
2170 5670



Bridge for øvede

Onsdage kl. 13-17.
Satellitten, lokale 4.
Tilmelding: Ellen Grande, tlf.
3027 8184.
Turneringsbridge, 12 par.
Ønsker du at være substitut,
så hører vi gerne fra dig.
Ingen ledige pladser.



Bowling

Vi bowler hver onsdag kl 14-15
i Cecilie´s Cafe-Bowling-Mini-
golf, Hørkær 1, 2730 Herlev.
Pris: 480 kr. pr. halvår. Vi er 3
om en bane, og vi disponerer
over 12 baner.
Tilmelding: Steen Jakobsen,
4448 3281,
mail: steenjak@privat.dk
Tilmelding og betaling på 480
kr. på hjemmesiden:
www.aeldresagen.dk/vaerloese.



Bridge undervis- ning

Tirsdage kl. 9:30-13:00
Satellitten lokale 4
Tilmelding: Steen Kastberg
Tlf. 3029 8184
steen1kastberg@gmail.com
Fremover vil nye hold starte
hvert andet år (sep. 2023, 25.)



Canasta

Canasta er et spændende og hyggeligt spil, som kan spilles af to, tre eller fire personer. Du behøver ikke kende spillet, vi skal nok hjælpe dig i gang. Vi spiller mandag kl. 12-16.30 i Satellitten, lokale 1. Karin Thorup, tlf. 2288 0848. karin.thorup@gmail.com



Cykelturist i Furesø

Tirsdag. kl. 10-12
Mødested Bagdør til Satellitten.
Tilmelding på:
www.aeldresagen.dk/vaerloese.



Værløse Apotek

Bymidten 13 - 3500 Værløse
Telefon 44 48 22 09
www.vaerløseapotek.dk

Åbningstider:

Man-fre 9.00-18.00 Lørdag 9.00-14.00



Debatklubben

Mandage kl. 10-12
Satellitten, lokale 5.
Hvis du har lyst til at bruge et par timer på at debattere mange forskellige emner i løbet af sæsonen, udvalgt af deltagerne, på en rolig og saglig måde – så er debatklubben stedet.
Tilmelding: Sven Mortensen
Tlf. 4023 8605
sven-mortensen@hotmail.com



Demens-café

Ældre Sagen i Værløse støtter Frivilligcenter Furesøs "Café Husker Du", der er et tilbud om rådgivning og socialt samvær til demente og deres pårørende. Information om tid og sted fås ved henvendelse til:
Connie Dalsgaard,
tlf. 5135 6278



Engelsk for let øvede

Torsdage kl. 8.45-10.00.

Satellitten, lokale 2.

Du har lært engelsk før, men har et lidt begrænset kendskab til sproget. Du kan forstå dagligdags engelsk i store træk. Fokus på kurset vil være på talefærdighed - at få større sikkerhed når du taler - samt opbygning af ordforråd, i en åben og hyggelig atmosfære.

Tilmelding: Lea Skovlund.

Tlf. 5049 8558.

Venteliste.



Engelsk- sproget litteratur

Onsdage kl. 10-12

Værløse Kirke.

Tilmelding: Jane Kristensen

Tlf. 4448 4756.

Venteliste.



Foto- og videehold

Hver tirsdag fra kl. 14-16, Stien, Paltholmterrasserne 1 i Farum, lokale 7.

Vi har det tekniske udstyr, og tilbyder et introduktionskursus. Derefter er der åbent værksted alle ugens dage fra kl. 8-23.

Omsæt papirbilleder, film, dias m.m. til digitale billeder og film.

Holdet er i samarbejde med Ældre Sagen i Farum.

Kontakt John Toelhøj, mail:

john@toelhøj.dk

tlf. 4055 0141.



Fransk samtale- kredse

Mandage kl 10-11.30 ved Per Duelund, Satellitten, lokale 1.

Tilmelding: Per Duelund, tlf. 4028 1092. Venteliste.

Tirsdage kl. 12.15-13.45 ved Helge Christensen, Satellitten lokale 1.

Tilmelding: Helge Christensen, tlf. 2461 8068,

Venteliste.



Fransk for let øvede

Onsdage kl. 10.15-11.45.
Værløse Kirke.
Tilmelding: Anny Kjeldsen.
Tlf. 4498 4131.
Venteliste.



Frimærker

2. og 4. mandag i måneden kl.
14-16 i Satellitten, lokale 6.
Tilmelding: Poul Verner Ras-
mussen, tlf. 8830 8408 ell. 2291
3459



Herre- værelset

Målgruppen, som både omfat-
ter enlige, gifte, ensomme og
alle andre, der ønsker at indgå
i et fællesskab for mænd. Der
drøftes med sildebord med til-
behør samt kaffepises.
Første fredag i hver måned kl.
12-14.
Satellitten, Lokale 1.
Tilmelding på hjemmesiden:
www.aeldresagen.dk/vaerloese.
Arrangør: Keld Zylow, tlf. 5114
4633.



IT-Café

Tirsdage kl. 14-16.
Satellitten, lokale 1 og lokale
6.
Cafeen er åben for alle - ingen
tilmelding.
Indgang fra biograftorvet.
Claus Jensen, tlf. 9384 0941



IT hjemme- besøg

Har du IT-problemer, du ikke
kan medbringe til IT-caféen,
er der mulighed for, at vi kan
komme hjem og hjælpe dig.
Ring til John Storm,
tlf. 2298 3333.



Koncert- klubberne for klassisk musik

Mødes privat (på omgang) til musiknydelse og til fælles koncert- eller operaoplevelser i byen.

Tilmelding: Karin Aagesen, tlf. 4013 7843



Konditions træning for mænd 60+

Kom i form til det, du gerne vil bruge dit liv til.

- Tirsdag kl. 10-11,
- Fredage kl. 10-11,
Satellitten, Salen.

Tilmelding og betaling på 700 kr. på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Yderligere oplysninger fås hos Bent Kofod, 6145 9726 eller bent.kofod@mail.dk



Les Lanciers

Vi danser første tirsdag i måneden fra kl. 19 til 21 i Satellitten. Instruktør og holdleder Ellen Risum guider os, og selv om du er ny, skal du nok få det lært. Vi danser primært Les Lanciers og andre lignende danse, og der er p.t. plads - efter forudgående aftale - til nye på holdet. Vi danser ca. 1 time, derefter kaffe/te og hyggeligt samvær, og så danses der igen. Betaling 200 kr. til dækning af udgifter til kaffe/te. Tilmelding og yderligere oplysninger fås hos:

Ellen Risum,
tlf. 2144 2526 eller
risum@post.tele.dkt



Livs- historier

et tilbud til mænd 60+.
Vi mødes hver torsdag i Satellitten kl. 11-13 i lokale 2 over en kop kaffe og taler løst om livets oplevelser. Der fokuseres på oplevelser fra barndom, skoletid, fritidslivet, arbejde, familien og meget mere. Tilmelding: (Ny holdleder søges). Per Billesø,
tlf. 4089 6400.
Mail: billesoe@gmail.com.



Læsekrede

Hver anden mandag kl. 10-12.
Værløse Kirke.

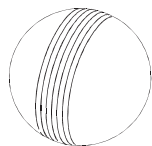
Ny holdleder søges.
Kontakt Per Billesø,
tlf. 4089 6400 eller
billesoe@gmail.com



Naturgruppe

Vi mødes hver tirsdag kl. 09.30
til en rask gåtur i Værløses
dejlige natur. Mødestedet kan
oplyses hos nedenstående:

Beth Hippe, 2463 8147 eller
Marianne Henney, 5155 9677.
Turen varer fra 1½ til 2 timer.



Petanque

Denne aktivitet tilbydes i sam-
arbejde med Jonstrup Petan-
que Klub. Hver tirsdag, torsdag
og søndag kl. 10-12.

Sted: Petanquebanerne, Jon-
strupvangvej 150. Bus 152 lige
til døren.

Alle er meget velkomne. Gratis
prøvetime. Erling Brix-Thom-
sen, tlf. 5141 8138.



ZUMBA® Senior Zumba

Bevægelse for kroppen på fest-
lig vis til glade toner

- Tirsdage kl. 11.00-12.00.
Salen i Satellitten
- Fredage kl. 9.00-10.00.
Salen i Satellitten

Tilmelding og betaling på ca.
700 kr. på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Yderligere oplysninger fås hos
Vivi Fahnøe,

2349 4032 eller e-mail
vivifahnoe@gmail.com

- Onsdage kl. 11.45-12.45.
Salen i Satellitten

Tilmelding og betaling på 700
kr. på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Yderligere oplysninger fås hos
Winnie Andreassen,

3139 3088 eller e-mail
winnieogerik@gmail.com



Spansk øvede stu- diekreds

Hver anden mandag kl. 9.30-11.30. Værløse Kirke.
Tilmelding: Børge Ravn,
tlf. 2883 2733.
Venteliste.



Stavgang

Vi går hver onsdag hele året rundt. Vi mødes 9.30 over for Skolekrogshuset på Frederiksborgvej og går ca. 1½ time i Nørreskoven.
Nærmere oplysninger hos:
Hanne Svanholm, tlf. 2464 6619
mail: hannesv32@gmail.com



Svømning

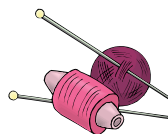
I Værløse svømmehal tilbydes almindelig adgang til en times svømning tirsdag eller fredag kl. 8 eller 9. Start 1/9 indtil 31/5.
Særligt sæsonkort for Ældre-Sagens medlemmer for 499 kr. plus depositum på 50 kr. for armbånd.
Sæson 1/9-22 til 31/5-23.
Tilmelding, fremgangsmåde og

yderligere oplysninger hos Birte Storgaard, mobil 2081 8078, e-mail: birtes3004@gmail.com



Stolegym- nastik og kaffe

Torsdage 10-12
Satellitten, lokale 4.
Orker du ikke de "rigtige" motionshold, er dette hold lige dig! Alle kan være med.
Tilmelding: Jacqueline Fester,
tlf. 3024 9680,
Edith Olesen, tlf. 6066 7365.



Strikke og hyggeklub

Er du glad for at strikke så tag strikkesøj med. eller bare kom og hygge.
Torsdage i lige uger kl. 10-12
Satellitten, lokale 5.
Kontakt Kirsten Børsting. Tlf. 6661 3320.



Styrke, balance og fleksibilitet i hverdagen

For alle, som i seniorlivet vil bibeholde eller forbedre deres bevægelighed i det daglige liv. Vi træner muskler, og strækker led og bindevæv på en individuelt tilpasset måde, hvor alle kan være med. Delelementer fra pilates, yoga og mobilitets-træning vil blive inddraget, og vi tager hensyn til de enkelte deltageres ønsker og ideer. Vi slutter timen med en dejlig afspænding.

Mandag kl. 09:00-11:00.

Sted: Satellitten, lokale 4.

Tilmelding på hjemmesiden:

www.aeldresagen.dk/vaerloese.

Holdleder Gisela Tolstoy, 2421 4876



SeniorYoga for kvinder og mænd

Blød og blid bevægelse for krop og sind krydret med styrkende øvelser. Vi tager individuelle hensyn, alle kan være med.

- Tirsdage kl. 12.05-13.05.
Salen i Satellitten

Tilmelding og betaling på 700 kr. på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Yderligere oplysninger fås hos Vivi Fahnøe,

23 49 40 32 eller e-mail

vivifahnoe@gmail.com

- Fredage kl. 8.50-9.50 eller 10-11. eller 11.10-12.10.
Satellitten, lokale 4.

Tilmelding og betaling på 600 kr. på

www.aeldresagen.dk/vaerloese

Hanne Olsen, tlf. 2345 4518

hannemarkolsen@yahoo.dk

Vandregruppe - Søndersø rundt

Vi mødes hver fredag kl. 9.30 på parkeringspladsen ved Søndersø på Ballerupvej.

Der er ingen leder på turen.



Varmt- vands- træning

I Værløse svømmehal mødes vi hver torsdag 20-21 til

dejlig træning i varmtvandsbassinet.

I pausen nyder vi spabadet og får snakket sammen.

Gratis, dog med depositum på 50 kr. for armbånd.

Tilmelding og yderligere oplysninger hos

Hanna Rübner, 6189 8589

chr.rybner@webspeed.dk

Der er venteliste.



SØNDAGSCAFÉ

Satellitten, lokale 1, kl. 14-16

Søndag d. 29.januar

Søndag d. 26.februar *)

Søndag d. 26.marts

Søndag d. 30.april

*) Sammen med Sangcafé, derfor tilmelding

Kom og hyg dig med de andre.

Vi står parate med kaffe og te og har bagt diverse lækkerier.

Pris 40 kr. pr. person.

Evt. henvendelse: Hanne Svanholm, tlf. 2464 6619.

mail: hannesv32@gmail.com



Familiefoto kr. 500
VIP-Foto, tlf. 20355706

Tilbud fra Ældre Sagen i Farum

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

Mobil: 2279 7600

Mail: inger@seeberg-friis.dk



Tilbud fra Ældre Sagen i Farum

Kaffe med Kurt

Torsdag 30. marts
kl. 14-16

Mødested: Teatersalen i Farum
Kulturhus.



Kom og bliv underholdt om krøllede typer, originaler, personligheder, fantaster 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

Revysange

Onsdag 19. april
kl. 14-16

Mødested: Teatersalen i
Farum Kulturhus.

Med duoen Revysangens Genklang dykker vi ned i skattekisten af glade, genkendelige revyviser. Tag med tilbage i tiden før vi fik bil, kom med en tur til Solitudevej, i varietéen eller til telefoncentralen på Østerbro. Revyviserne er festlige, sjove og eftertænksomme og giver gode minder om hvem vi var og er. To sæt af 45 minutter 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 Musik-konservatorium og har dyrket revy-genren gennem mange år. Det bliver en helt ny oplevelse af sange som du troede du kendte, men som i dag er folke-eje. Der er revyviser af blandt

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

Tilbud fra Ældre Sagen i Farum



andet Ludvig Brandstrup, Elga Olga, Marguerite Viby, Arthur Jensen og fra nyere tid med Lisbet Dahl, Carl Erik Sørensen og Niels Olsen på programmet. I 2021 skrev Ishøj Viseforening blandt andet: "Vi elsker god underholdning, 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-togtrafik i hele Danmark. Trafiktårn Øst er en cylindrisk bygning opført tæt på Dybbølsbro Station og Fisketorvet i København. Navnet på bygningen kommer af, at man har villet 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 vil gradvist flytte styring af fjern- og regionaltogtrafikken fra den gamle FC-post til Trafiktårnet frem til 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 myldreti-

Tilbud fra Ældre Sagen i Farum



den. 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



LokalBolig

Furesø

Bestil en gratis
salgsvurdering –
Ring 44 48 44 22

Mads Østergaard
*Indehaver, Ejendomsmægler
& valuar MDE*

OPLEV BOLIGSALG MED
PASSION OG ENGAGEMENT



LokalBolig

Furesø Mads Østergaard
furesoe@lokalbolig.dk
Tlf. 44 48 44 22