

# Ældre Sagen

Farum

---



**EFTERÅR 2024**  
**Nyt fra lokalbestyrelsen i Farum**



*Foto: Jesper Hammer*

## Lokalbestyrelsen i Farum

	<p>Formand Webmaster Nyhedsbrev Medlemsblad Litteratur 4 Søndagscafé</p>	<p>Birthe Berger Palholmterrasserne 80 B 26 16 96 11 <a href="mailto:aes.farum@gmail.com">aes.farum@gmail.com</a></p>
	<p>Næstformand KOU Soc-hum aktiviteter Besøgsvenner Vågetjeneste</p>	<p>Kai Christiansen Bavnebjergpark 10 40 42 77 79 <a href="mailto:kaichr47@gmail.com">kaichr47@gmail.com</a></p>
	<p>Kasserer</p>	<p>Vibeke Jensen Farum Hovedgade 43D, stuen 44 95 38 43 <a href="mailto:fruje23@gmail.com">fruje23@gmail.com</a></p>
	<p>Medlem KOU Nyhedsbrev Friv. på indkøbsbus</p>	<p>Nils Danielsen Fensmark Alle 30 42 77 70 56 <a href="mailto:nedanielsen@gmail.com">nedanielsen@gmail.com</a></p>
	<p>Medlem</p>	<p>Kim Henning Korsbjerghave 47 23 73 10 01 <a href="mailto:kimhenningdk@gmail.com">kimhenningdk@gmail.com</a></p>
	<p>Medlem Indkøbsbussen</p>	<p>Torben Ellegård Frederiksen Folehaven 9 42 95 48 88 <a href="mailto:tef@pilesvinget.dk">tef@pilesvinget.dk</a></p>
	<p>Medlem Strikkegruppen Bladuddeling Velkomstbreve</p>	<p>Vibeke Søtoft Skovbakken 90 30 31 95 62 <a href="mailto:skovbakken3520@gmail.com">skovbakken3520@gmail.com</a></p>

	<p>Suppleant KOU Arrangementsgrp. Ældrepolitik</p>	<p>Erik Moesby Nordstrøm Palholmterrasserne 80 F 50 35 96 06 <a href="mailto:emoesby@gmail.com">emoesby@gmail.com</a></p>
	<p>Lakalebooking Det sker</p>	<p>Karen Dupont Nordstrøm Rytterparken 15, 2765 Smørum 20 15 01 77 <a href="mailto:Karen.dupont.jensen@gmail.com">Karen.dupont.jensen@gmail.com</a></p>

## Ældre Sagen i Farum

Adresse: Farum Kulturhus, Kulturtorvet 12, 3520 Farum

Mail: [aes.farum@gmail.com](mailto:aes.farum@gmail.com)

Lokalafdelingens hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Har du noget på hjerte, en ide, et spørgsmål eller noget som du synes burde være anderledes, så ring til Birthe Berger på 26 16 96 11, så kan vi aftale at mødes i Kulturhuset.

Redaktion/indhold: Leon Andersson, indhold 40 51 60 22. Layout, forside og portrætter Jesper Hammer. 20 82 99 27

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



Lokalbestyrelsen i Farum .....	2-3
Indholdsfortegnelse .....	4
Formanden har ordet .....	5-6
Koordinationsudvalget og Bladuddeling.....	7
Redaktionelt .....	8
Besøgsvenner .....	9
Sprogvenner .....	10
Hjælpende hænder.....	11
Tryghedsopkald og Bisidderordning.....	12
Vågetjeneste .....	13
Inkøbsbussen og dens sponsorer .....	14
Nyhedsbreve fra bestyrelsen .....	15
Ældre Sagens to lokaler i Kulturhuset.....	16
Kalender .....	17
Flexturordning.....	18
Hvordan booker du plads på et arrangement?.....	19
Arrangementer.....	20-29
Gode tilbud fra Ældre Sagen i Værløse .....	30-33
Jubilæum .....	34
Sports-samarbejdspartnere .....	35
Faste aktiviteter .....	35-53
Gruppeledere .....	54-55
Cyberhotline for digital sikkerhed.....	56

## Formanden har ordet

### ”Du bliver glad i låget.”

Sådan har en annoncekampagne lydt det meste af året fordi vi mener at Ældre Sagens aktiviteter giver livsglæde, sammenhold og mening for vores medlemmer. De mange annoncer har skabt resultater i form af næsten et nyt medlem mere om dagen. Ja, du læste rigtigt: om dagen! På indholdssiden har annoncerne hvervet det eller dem vi har søgt efter – næsten da. Tillige går snakken lystigt når medlemmerne mødes om annoncerens bevidste dobbeltbetydning, underfundige humor eller grønne genkendelighed. For med samme farve er de nemme at få øje på hver anden uge i Furesø Avis. Bagmanden er vores kreative Jørgen Lindemann der står for de sproglige finurligheder. Tak for dig; ja, man bliver da glad i låget over de annoncer, ikk’? Så glade at vi havde samlet dem alle på en planche til Bjarne Hastrup da han 5. april holdt sit 40-års jubilæum. Ved vores velbesøgte årsmøde i marts kom der 107 medlemmer. Også en bedrift vi er ret stolte af. Normalt går den slags kæmpemøder ikke stille af. Men på blot 44 minutter fik vi klaret den ordinære dagsorden og valgt af to nye medlemmer

til bestyrelsen, nemlig Kim Henning og Erik Moesby Nordstrøm. Begge kommer med solid bestyrelseserfaring som vi har store forventninger til. Velkommen til d’herrer! Efterfølgende brød snakken løs over kaffe, petit four’er og en lille en til ganen.



Selvom der har været bragt taksigelser til Leon Andersson i lokalavisen, skal der også her lyde en tak fra mig som formand – til Leon for hans utrættelige og mangeårige engagement for Ældre Sagen. Han har opfundet aktiviteter, spredt sine holdninger og glædet mange i årenes løb. Det har vi nydt og været ham taknemmelige for! Og så er dette det sidste blad som Leon har redigeret. Jeg håber du har

planer om at nyde dit otium, Leon!  
For det fortjener du virkelig!  
Hvordan gik det så med kontortids-  
eksperimentet? Ikke så godt målt på  
det antal medlemmer der faktisk  
kom. Men der var da nogle som  
troppede op og fik en snak, præsen-  
terede en ide eller vendte et pro-  
blem. Dog ikke nok til at holde

åbent hver onsdag som vi ellers  
havde sat os for. Du kan dog stadig  
ringe til Birthe Berger på 26 16 96  
11 og aftale at mødes med hende i  
Kulturhuset. Hvis du fx har noget  
på hjerte, det være sig en ide, et  
spørgsmål eller noget som du synes,  
burde være anderledes. Så ring!  
Lad os blive glade i låget – sam-  
men!



## Koordinationsudvalget 2024-25

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.

*Nils Danielsen*, Farum – formand

*Kirsten Fuursted*, Værløse - næstformand

*Kai Christiansen*, Farum

*Elin Damgaard*, Værløse

*Erik Moesby Nordstrøm*, Farum

*Mogens Dalsgaard*, Værløse



## Bladuddeling

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

Anni kan kontaktes på telefon:

31 95 17 07 eller mail:

[anni.berner7@gmail.com](mailto:anni.berner7@gmail.com)

Vibeke Søltøft kontaktes på telefon:

30 31 95 62 eller mail:

[skovbakken3520@gmail.com](mailto:skovbakken3520@gmail.com)



## Redaktionelt

I bladet ” Forår 2021” blev denne side introduceret som ” Ny side” med det formål at skærpe læsernes opmærksomhed på de ting, der er vigtige for medlemmerne, samt et forsøge at involvere medlemmerne så vi kan få feedback på det vi laver. Er det så lykkedes? Delvist synes jeg. Dejligt at høre på Årsmødet den 22. marts, at de små ”skæve” indlæg og historier i bladet er velkommen. Tak for det, det fortsætter vi med.

Feedback på vores aktiviteter kan sendes til lokalafdelingen på [aes.farum@gmail.com](mailto:aes.farum@gmail.com)

### **Den gamle redaktør takker af.**

Leon Andersson har været redaktør for bladet i mange år, og jeg (Jesper) har som nytiltrådt layout'er nydt godt af hans indsigt i bladproduktionen og hjælp, når jeg havde brug for det. En stor tak til dig!



*Nils Danielsen overrækker Ældre Sagens æresbevis til Leon Andersson ved Fyraftenssang den 9. april*



## Besøgsvenner

Besøgsvennerne er et af Ældre Sagens ældste tilbud.

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

Som besøgsven er du ansvarlig for, at besøget forløber i en god stemning. Du skal være den, der har overblikket, og måske skal du også levere det gode humør.

Du forpligter dig til at overholde de aftaler, I indgår.

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

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

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

Er du interesseret? Så kontakt:

Kai Christiansen

Tlf. 40 42 77 79

Mail: [kaichr47@gmail.com](mailto:kaichr47@gmail.com)



## Sprogvenner



*Sprogvært og sprogven*

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

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

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



on. Kunne du tænke dig at blive sprogven, så har vi plads til flere, bare ring til Jytte.

Kontakt:

Jytte Tulinius Mouritzen

Tlf. 61 50 14 66

Mail: [jytemouritzen@gmail.com](mailto:jytemouritzen@gmail.com)

# Hjælpende hænder



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

## **Hjælpen er ganske gratis**

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

## **Eksempler på hjælp**

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

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

## **Sådan får man fat i hjælpen**

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

Kontakt:

Hans Christian Dibbern

Tlf. 29 87 51 12

Mail: [hc.dibbern@mail.dk](mailto:hc.dibbern@mail.dk)

## Tryghedsopkald

Hver morgen sidder vores frivillige ved telefonen og ringer til et antal enlige for at spørge, om de har det godt, og om alt er i orden? Hvis telefonen ikke bliver taget, undersøger vi, om der er noget galt og tilkalder hjælp, hvis det er nødvendigt.

Er du alene og ønsker et sådant tryghedsopkald, kan du ringe og høre nærmere.

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

Kontakt:

Anni Berner, tlf. 31 95 17 07

Mail: [Anni.berner7@mail.dk](mailto:Anni.berner7@mail.dk)



## Bisidderordningen



Rigtig mange af os har vist prøvet at skulle til en samtale hos egen læge, offentlige myndigheder eller andre steder, hvor vi bagefter er kommet i tanke om spørgsmål, vi ikke fik stillet.

Vi fik måske også svar, vi egentlig ikke forstod.

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

En bisidder er en frivillig person med tavshedspligt, der kan være dig behjælpelig med at forberede dit møde, være til stede under mødet og gennemgå mødet med dig efterfølgende.

En bisidder er de ekstra øjne og ører, der kan støtte dig, så du får stillet de spørgsmål, du vil have svar på, og du får svar, der er til at forstå. En bisidder er gratis.

Kontakt:

Anni Berner, tlf. 31 95 17 07

Torben Ellegård Frederiksen,

tlf. 42 95 48 88

Mail: [tef@pilesvinget.dk](mailto:tef@pilesvinget.dk)

# Vågetjenesten



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

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

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

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

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

Vågetjenesten i Furesø er et samarbejde siden 2015 mellem Ældre Sagen i Farum og Værløse samt Røde Kors Furesø. Vi har været til stede for mere end 180 medborgere.

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

Henning Rostung,  
Tlf. 23 31 87 80

Mail: [rostung@outlook.dk](mailto:rostung@outlook.dk)

## **IT-sikkerhed!**

### **Undgå telefonsvindler:**

Smæk røret på!

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

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

## Indkøbsbus

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

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

Æblelunden, Lillevang Plejecenter,

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

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

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

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

Torben Ellegård Frederiksen

Tlf. 42 95 48 88

## Indkøbsbussens sponsorer

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

## Nyhedsbreve fra bestyrelsen

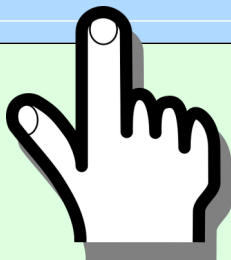
Nyhedsbrevene er et vigtigt supplement til Bladet, der opdateres hvert halve år! Men i mellemtiden kommer der altid nye tiltag, ændringer, efterlysninger og desværre også aflysninger. Og dem får du kun information om i de månedlige nyhedsbreve. På grund af GDPR-lovgivningen kan du ikke ringe og tilmelde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

[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum). Næderst på forsiden klikker du på nedenstående felts Tilmeld-bjælke, som ser sådan her ud:

Så kommer du videre til [www.aeldresagen.dk/tilmeld-lokalt-nyhedsbrev](http://www.aeldresagen.dk/tilmeld-lokalt-nyhedsbrev) og skal nu udfylde dit medlemsnummer, din fødselsdato og din e-mail. Alle tre skal være helt nøjagtige; Klik dernæst på den røde bjælke: ”Ja, tak til Nyhedsbrevet!” Så vil du cirka midt i hver måned modtage lokale nyheder om arrangementer og tiltag.

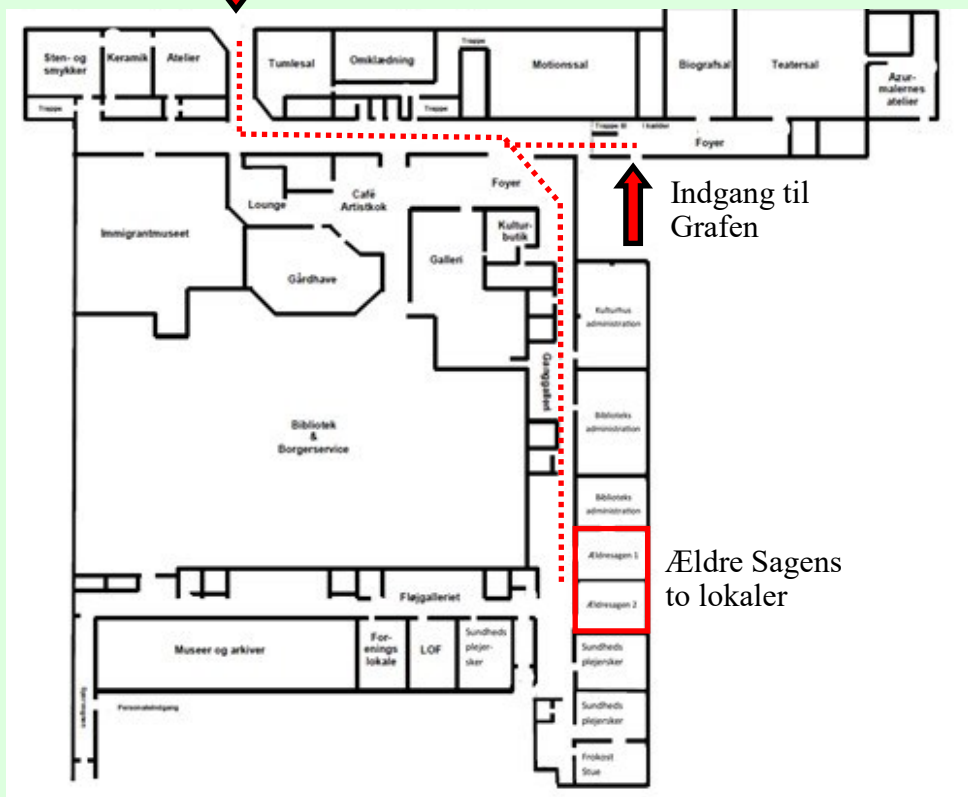
Hvis du har spørgsmål til, hvordan du skal udfylde din tilmelding, så find dit medlemsnummer og e-mail frem, inden du ringer til Birthe Berger på tlf. 26 16 96 11.

Så vil hun guide dig gennem din tilmelding.



# Ældre Sagens to lokaler i Kulturhuset

Indgang fra  
Farum Bytorv



Indgang til  
Grafen

Ældre Sagens  
to lokaler



## Kalender

<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Arrangement</b>
Fredag d. 09/08	kl. 13.00	Fællesspisning
Onsdag d.14/08	kl. 09.50	Vestre Kirkegård
Onsdag d.14/08	kl. 10.00	Guidet cykeltur
Tirsdag d.03/09	kl. 09.50	Kastellet
Tirsdag d.10/09	kl. 10.30	Filmstationen
Tirsdag d.10/09	kl. 17.00	Fyraftenssang
Fredag d. 13.09	kl. 13.00	Fællesspisning
Søndag d. 06/10	kl. 14.00	Søndagscafe
Tirsdag d. 08/10	kl. 17.00	Fyraftenssang
Fredag d. 18/10	kl. 13.00	Fællesspisning
Tirsdag d. 22/10	kl. 14.00	Trump - ny præsident?
Søndag d. 03/11	kl. 14.00	Søndagscafe
Onsdag d. 06/11	kl. 09.50	Københavns Rådhus
Tirsdag d. 12/11	kl.17.00	Fyraftenssang
Fredag d. 15/11	kl.13.00	Fællesspisning
Søndag d. 01/12	kl. 12.00	Julebanko
Tirsdag d. 10/12	kl. 17.00	Fyraftenssang
Fredag d. 13/12	kl. 13.00	Fællesspisning

## 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](http://moviatrafik.dk/flextur). I Furesø Kommune er prisen 24 kr. inkl. 10 km kørsel. Pr. ekstra km betales 7 kr. Dette gælder kun for kørsel internt i kommunen.

Ved kørsel til andre kommuner gælder grundtaksten som er 41 kroner inkl. 10 km kørsel og 7 kroner pr. ekstra km. Hvis der bestilles online, er der 10 % på både taksten og ekstra km. Man skal være klar til at blive afhentet fra 5 minutter til 15 minutter efter det oplyste afhentningstidspunkt. Opret dig som kunde. Bestil din flextur på tlf. 70 26 27 27.



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

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

### Sådan gør du

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

Åbn vores hjemmeside

[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum).

På startsideen øverst oppe vælger du **Aktiviteter og kurser** og derefter **Underholdning**. Find det arrangement, du ønsker at deltage i og klik på det. Klik på den røde knap

”Tilmeld,” og hvis knappen ikke er der, kan der være tre forklaringer:

- Enten er det, fordi tilmeldingen ikke er startet endnu.
- Det kan være fordi arrangementet ikke kræver tilmelding.
- Eller det er udsolgt.

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



### Tilmelding til arrangementer

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

## Arrangementer

### Fællesspisning

Fredag d. 09.08. kl. 13.00

Fredag d. 13.09. kl. 13.00

Fredag d. 18.10. kl. 13.00

Fredag d. 15.11. kl. 13.00

Fredag d. 13.12. kl. 13.00

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

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

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

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

Man behøver ikke at melde til – bare kom. Arrangør: Tove Parbst  
Tlf. 23 37 66 71



### Fyraftenssang

Tirsdag d. 10.09. kl. 17.00

Tirsdag d. 08.10. kl. 17.00

Tirsdag d. 12.11. kl. 17.00

Tirsdag d. 10.12. kl. 17.00

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



i Farum Kulturhus i foyeren ved den lille café.

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

Arrangør: Nils Danielsen  
Tlf. 42 77 70 56

## Søndagscafé

I efteråret bliver det tid til at hygge i søndagscafeen. Kom og oplev hygge stemning med levende lys, blomster på bordet, kaffe på kanden og alt den kage som du kan spise. Vi sørger for akkompagnement til vores tre fællessange. Vores værtinder har hjemmebagt kager, boller og småkager ... alt det bedste de formår. Så kom og tag gerne en ven, veninde, nabo, barnebarn eller mand/kone med. Kun 50 kr. per person.

Da vi undgår loppemarkeds-søndagene, er der kun to søndage at holde styr på:

Efterårsdatoer i vores egne lokaler i Kulturhuset

- 6. oktober kl. 14.00-15.30

- 3. november kl. 14.00-15.30

Og så er der selvfølgelig Ældre Sagens store traditionsrige julebanko med underholdning

- 1. december kl. 12.00-15.30 i Teatersalen. Omtales side 29.



## Vaserne - Olsens Sø. Guidet cykeltur

Onsdag d. 14. aug. Kl. 10.00 - mødested Rådhusstorvet ved Jyske Bank.

Cykeltur i mageligt tempo – ca. 20 km.

Vi cykler ad Stavnsholt Skolesti, Løvfaldsvej, Furesøstien, Birkebakken, Bistrupvej, Stavnsholtvej. Undervejs besøger vi Birkerød Sejlklub, fugletårnet ved Furesøen, Olsens Sø med Vaseskjulet og Informationshuset og en kolonihave.

Annette Palm fra Naturfredningsforeningen vil undervejs fortælle om vaserne. Vi holder flere pauser på turen og en længere frokostpause. Frokost: Egen madpakke og drikke! Overdriv ikke - tilpas indtaget til turen!

Cykel: El-cykler passer fint ind. Men, uanset hvad du kører på, så sørg for at cyklen er i fin form. Vi kører blandt andet på smalle stier, og der kan være stigninger, så vær sikker på at du kan håndtere din cykel!

Vejret! I tilfælde af dårligt vejr aflyses turen, så hold øje med din e-mail.

Pris: 40 kr

Antal deltagere: max. 16 personer.

Tilmelding og betaling:

[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Sidste frist for tilmelding: 10. august  
- men tøv ikke.

Arrangør: Anders Nipper

Telefon: 23 21 46 39

Mail: [andersnipper@gmail.com](mailto:andersnipper@gmail.com)

### IT-Caféen hjælper!

MitID: Hvis du synes det er besværligt at bruge skanne funktionen i MitID, så kan den nemt erstattes af en engangskode.

Hos IT-Caféen kan vi hjælpe, bare du kommer i god tid.

Vi har åbent hver torsdag kl. 10-12.



### IT-sikkerhed!

#### Offer for identitetstyveri – det skal du gøre

(Læs mere om den nye hotline på side 56)

- **Brug hotlinen ved identitetstyveri på telefon 33 98 00 98**
- **Spær dit MitID – og bestil et nyt:** Kan du se, at der er andre, der har brugt dit MitID fx til at foretage køb, skal du spærre det så hurtigt som muligt.
- **Spær dine betalingskort:** Hvis du har mistanke om, at dine betalingskortoplysninger bliver misbrugt, skal du spærre dit kort hurtigst muligt.
- **Anmeld til politiet:** Kriminelle forhold, hvor dine personlige oplysninger er blevet stjålet, bør altid meldes til politiet.
- **Opret en kreditadvarsel:** Du kan selv gøre det sværere for identitetstyre at misbruge din identitet, hvis du opretter en kreditadvarsel i CPR-registreret.

## Vandring på Vestre Kirkegård

Vi mødes torsdag den 22. august på Farum Station kl. 9.15, Vi skal med toget 9.21 og kører til Sjælør Station, hvor vores guide venter på os.

Vi skal på endnu en kirkegårdsvandring med Poul Kragelund.

Denne gang vil han guide os rundt på Danmarks største og mindst lige så interessante og ikoniske kirkegård, Vestre Kirkegård.



Vi hører om kirkegårdens historie, og om en række kendte personer f.eks. Zahrtmann, Kai Nielsen og Knud Rasmussen der er stedt til hvile her. Ritt Bjerregaard, Anker Jørgensen, Krag og Stauning ligger begravet ved det legendariske “Røde Hav”. Andet steds på kirkegården besøger vi gravene for Tove Ditlevsen og Robert Jacobsen - foruden gravene for et stort antal muslimer, Frelsens Hærs officerer og - ikke

mindst massegravene for 10.000 tyske soldater og civile. Vi hører om baggrunden for det enestående “Stjernevejsprojekt” og besøger et forholdsvis nyt arkitekttegnet mausoleum med en utrolig forhistorie. Turen varer ca 2 timer.

Som I nok kan fornemme, er denne Danmarks største kirkegård virkelig også et besøg værd.

Pris 325 kr. inkl. guidet rundtur og frokost, men ekskl. drikkevarer og transport.

Max 25 deltagere.

Sidste mulige tilmelding: 13. august 2024 til [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Arrangør: Inger Friis

Telefon 22 79 76 00

Mail: [inger@seeberg-friis.dk](mailto:inger@seeberg-friis.dk)

## Rundvisning på Kastellet

Vi mødes tirsdag den 3. september på Farum Station kl 9.50.



Vi skal med toget kl 10.01 og kører til Østerport Station, hvorfra vi går via Esplanaden til Kongeporten, hvor vi møder vores guide fra “Kastelletts venner” kl 11.00.



*Kongeporten*

Vores guide vil fortælle os om Europas ældste kasernes historie. Vi ser, hvordan soldaterne boede i midten af 1700-tallet, føler gysen i krudttårnet, der blev anvendt som fængsel i starten af 1800-tallet, vi besøger den gamle arrest fra 1725 og ser cellen, hvor J.F.Struensee sad fængslet i 1772 . Også Kastelskirken, som er bygget sammen med en arrest, hvorfra nogle af landets farligste fanger skulle overvære gudstjenesten gennem glughuller, indgår i rundvisningen.

Rundvisningen varer ca. halvanden time, hvorefter vi går ned til en restaurant i Bredgade, hvor vores frokost venter på os.

Pris 265 kr. inkl. guidet rundvisning og frokost, men ekskl. drikkevarer og transport.

Max 25 deltagere.

Sidste mulige tilmelding: 13. august 2024 til [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Arrangør: Inger Friis

Telefon 22 79 76 00

Mail: [inger@seeberg-friis.dk](mailto:inger@seeberg-friis.dk)

### **Hold hjernen skarp**

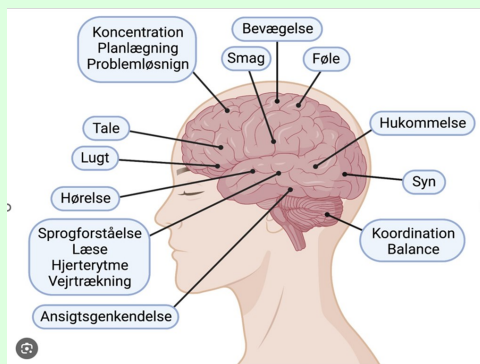
Foredrag 5. september 2024.

Foredraget foregår kl. 14-16 i Teatersalen i Kulturhuset i Farum.

Hvorfor er det vigtigt med fokus på hjernen – også når vi bliver ældre? Det er det bl.a. fordi vi ved at hjernen er meget modtagelig og fleksibel hele livet. Hjernen kan og skal trænes og vedligeholdes hele livet, og det er aldrig for sent at gå i gang. Selv lidt træning i hverdagen kan gøre en forskel. Og der er tæt forbindelse mellem hjerne og krop som konstant arbejder sammen i et gensidigt forhold ved hjælp af sanserne. Så både hjernen og kroppen skal udfordres.

Til at inspirere os får vi ældre- og sundhedskonsulent Lis Puggaard.





Figuren "Din forunderlige hjerne" er bragt med tilladelse fra Biotech Academy

Tilmelding sker på Farums hjemmeside fra 1. juni til 23. august. Pris: 40 kr. for kaffe og kage i pausen.  
Mail: [birthe@berger.dk](mailto:birthe@berger.dk)

### Besøg på Filmstationen

Tirsdag den 10. september kl. 10.30 – mødested Rådhus torvet ved Jyske Bank.

Der vil blive organiseret egen transport til Filmstationen, hvor rundvisningen starter kl. 11.00.

Adressen til stationen er: Film torvet 68, 3500 Værløse.

Denne tur er et resultat af en fuldstændig overvældende interesse for besøg på Filmstationen.

Filmstationen accepterede en gentagelse, som på nuværende tidspunkt næsten er fuldttegnet af dem,

der var på ventelisten. Det vil sige, at der ved frigivelse af turen kun vil være enkelte pladser tilbage. Kun 25 minutter fra København – på den gamle Flyvestation Værløse – ligger Filmstationen i et råt og uspoleret landskab omgivet af militærets gamle hangarer, kontorbygninger, haller og værkstedsbygninger. Filmstationen har huset



flere kendte produktioner, TV-shows og serier, bl.a. "Valhalla", "Gidseltagningen", "Lærkevej", "Mænd & Høns" samt et utal af reklamefilm og liveshows.

Filmstationen har i mere end et årti lagt kulisse til danske film, TV-serier og reklamer. Måske kan du genkende nogle af dem, når vi tager på besøg til Filmstationen og får en rundvisning i studierne og ser nogle af de mange originale bygninger og omgivelser, som over de

kommende år skal udvikles til et nyt kreativt erhvervsområde.

Filmstationen huser Danmarks største studie- og produktionsfaciliteter. På sine 17 hektar råder Filmstationen over 33.000 m<sup>2</sup> eksisterende bygningsmasse samt store vidder med smuk natur, der bruges som film- og TV-locations og samtidig emmer af stedets forhistorie og originalitet.



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

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

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

Prisen er 210 kr. inkl. rundvisning,



frokost med øl/vand.

Max. 20 deltagere.

Sidste tilmelding tirsdag den 2. september via [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Arrangør: Claus Seeberg Friis

Telefon: 22 79 76 01

Mail: [claus@seeberg-friis.dk](mailto:claus@seeberg-friis.dk)

### **Sommerturen 2025**

Hvor går turen hen? ja det må I vente med at få at vide til programmet med detaljer kommer på vores hjemmeside:

[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum). Det sker d. 7. oktober hvor tilmeldingen også starter.

Altså, 7. oktober kan I tilmelde jer, men vær opmærksom på at deltagerantallet er begrænset.

Arrangør: Annette Hamann

22 36 99 01

## “Derfor bliver Donald Trump præsident i USA igen”

Tirsdag d. 22. oktober 2024 kl.

14.00 i Farum Kulturhus, Teatersalen, Kulturtorvet 12, 3520 Farum

Nu gælder det om at komme op af stolene, og melde sig til årets måske vigtigste foredrag.

Det handler om noget der ikke bare vedrører os i Danmark, men som kan påvirke hele verden. Mød op så mange I kan og stil meget gerne spørgsmål fra salen, foredragsholderen beder om det.

Foredragsholderen er Steen Ole Hedelund Jørgensen, som holder et foredrag baseret på sine rundrejser i USA.



Udgangspunktet er USA's nye politiske virkelighed i et land, hvor næsten halvdelen af vælgerne stemte på Donald Trump ved præsidentvalget i 2020, og de tror stadig på hans påstande om, at der var tale om omfattende valgfusk, støtter ham stadig og kæmper hårdt for,

at Donald Trump vinder præsidentvalget d. 5. november 2024. Og uanset flere alvorlige retssager er Donald Trump sejrssikker, og hans vælgerbasis tror på sejr.



Foredragsholderen viser en række videoer og billeder og reflekterer over lighedspunkter mellem dagens politik i USA og i Danmark. Alting er større i USA i sammenligning med Danmark: geografien, byerne, motorvejene og forskellene mellem øst og vest, nord og syd. Men er forskellene i etik og moral også bare meget større, hvad angår ulighed, frihed, det multikulturelle, racisme, politisk cirkus og praleri? Kan vi genfinde synlige fænomener fra stormagten USA i lille Danmark?

Det er et tema i foredraget, at som politik på topplan praktiseres i dag, handler det også om politikernes selvfremstilling og spin, altså om forsøg på at kontrollere medierne.

Foredragsholderen konkluderer i en skarp analyse, at polariseringen i USA mellem forskellige befolkningsgrupper er så stor, at demokratiet er truet, og at Donald Trump bliver den næste præsident i USA og vil forstærke polariseringen og direkte true det amerikanske demokrati og dermed også vores demokrati.

Pris 60,- kr. for foredraget og et glas vin i pausen.

Max 145 deltagere.

Sidste mulige tilmelding: 11. oktober 2024 på [www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Arrangør: Claus Seeberg Friis

Telefon 22 79 76 01

Mail: [claus@seeberg-friis.dk](mailto:claus@seeberg-friis.dk)

### **Københavns Rådhus**

Onsdag d. 6. november kl. 9.50 - mødested Farum Station.

Vi skal på en rundvisning i rådhushallen og tårnet med fyldig information.

Borgernes Slot blev i virkeligheden skabt som en hyldest til demokratiet. Det vi kommer til at høre og se er, hvordan arkitekt Nyrop fortæller vejen frem til demokratiet. En af de vigtigste fortællinger er fx

borgertrappen i Rådhusårnet, som den gang var Danmarks højeste tårn. En anden vigtig historie er borgersalen som byder på en ægte hemmelighed. Men vi vil også høre eventyr på præsidenttrappen og i festsalen.



Får vi tid, kommer vi også op i køkkenet og måske på vægtergangen og tårnet. For hvert skridt venter spændende fortællinger og til sidst får vi også smagt Rådhusets traditionelle Rådhuspandekage.

Antal deltagere: max. 20 personer

Pris: 175 kr. + transport

Tilmelding og betaling: via

[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Arrangør: Anders Nipper

Telefon: 23 21 46 39

Mail: [andersnipper@gmail.com](mailto:andersnipper@gmail.com)

## Julebanko

Søndag den 1. december kl. 12.00 – 15.30 i Teatersalen i Farum Kulturhus,

Søndagscaféen holder igen i år sit traditionsrige julebanko. Med underholdning fra nordjysk duo, banko, fine præmier, kaffe/varm chokolade med flødeskum, julekringle og selvfølgelig småkager. Og en flot julepyntet Teatersal.

Det skal du da med til, ikk’?

Tilmeld dig på

[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum) fra 22.

oktober til 24. november 2024.

Først til mølle.

Pris 50 kr. Personer der er udfordret med elektronisk tilmelding, kan i særlige tilfælde og i samme periode købe enkelte fysiske billetter via Birthe Berger.

Arrangør

Birthe Berger

Telefon:

26 16 96 11



## En lille historie om at låne præstens hest

Der var engang en bonde, som skulle låne en hest af præsten i byen.

- Når du vil have, at hesten skal løbe, siger du "Gud ske lov", og når du vil ha, at den skal standse, siger du "Amen".

- Ja, det lyder jo let nok, sagde bonden og sprang op på hesten og råbte "Gud ske lov".

Kort efter blev hesten skræmt af en kanin, og den satte i galop, lige ud mod en skrænt, hvor der var mere end 100 meter ned. I bar rædsel råbte bonden "stop, stop!!". For han havde glemt hvad han skulle sige til den!

Lige ved kanten kom han i tanke om det, og råbte "Amen", hvorefter hesten stoppede.

- Åh, Gud ske lov! sagde bonden, og tørrede sveden af panden...



## Gode tilbud fra Ældre Sagen i Værløse

### Rejse til Vestjylland

Tirsdag den 27. - torsdag den 29. august.

Tag med på en interessant og oplevelsesrig tur til Vestjylland.

Morgenafgang med bus fra Værløse med passende pauser.

**Dag 1.** Afrejse og besøg på Enghavegård Osteri og Flugt - Refugee Museum.

Eftermiddagen er henlagt til Oksbøl-lejren, hvor der i sommeren 2022 blev åbnet FLUGT - Refugee Museum of Denmark, som er verdens første museum for flygtningehistorier. Glæd dig til et spændende museum af international klasse. I årene mellem 1945 og 1949 ankom mere end 200.000 civile tyskere til Danmark. En stor del blev indkvarteret i flygtningelejre. Én af disse finder man i Oksbøl. FLUGT er bygget op omkring de tilbageværende rester af lejren.

Der bliver også tid til at besøge flygtningelejrens kirkegård, hvor der ligger 1800 flygtninge begravet under 900 gravstene placeret i snorlige rækker. Derefter kører vi til Billum Kro til middag og hygge.

**Dag 2.** Besøg i Tirpitz-bunkeren og Blåvandshuk

Vi starter dagen med en køretur til Tirpitz, et museum i verdensklasse. På museet oplever man alt fra vestkystens historie igennem de sidste mange år samt en smuk udstilling med rav. Museet giver sine besøgende en indsigt i vestkysten og selvfølgelig den gamle Tirpitz-bunker, der blev opført under 2. verdenskrig.

Vi får serveret sandwich ved bussen. Turen går videre til Blåvandshuk - Danmarks vestligste punkt. Kendetegnet for "Hukket" er det 32 meter høje fyrtårn, hvorfra der er udsigt over byen Blåvand.

**Dag 3.** Hjemrejse og besøg ved Esbjergs vartegn "Mennesker ved havet"



Efter morgenmaden kører vi sydpå. Ved Fiskeri- og Søfartsmuseet på Sædding Stand skal vi opleve "Mennesker ved Havet" også kaldet

“De 4 hvide mænd”, ni meter høje skulpturer i hvid beton, udført af billedhuggeren, maleren og grafiker Svend Wiig Hansen.

Vi kører tilbage til Værløse med ankomst hen på eftermiddagen. Der bliver frokost på hjemturen, hvor deltagerne også kan strække benene.

Pris: 3995 kr., enkeltværelsestillæg 695 kr.

Prisen inkluderer bus i tre dage, to overnatninger med halvpension, 3 frokoster ekskl. drikkevarer, indgang i museerne og turhjælper fra ældresagen.

Tilmelding: Den 31. maj på rejsemødet, eller fra den 2. juni kl. 9:00 på mail til [lchriste@mail.dk](mailto:lchriste@mail.dk)  
Tlf: 21 15 73 74.

Arrangør: Lene Christensen

### **Rejse til Aalborg og Regan Vest**

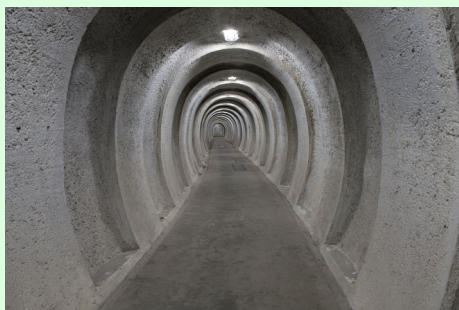
Søndag den 6.-mandag den 7.oktober

Tag med på denne spændende og eftertragtede tur.

Hovedattraktionen er den atomsikre bunker REGAN VEST, der blev opført i al hemmelig i 1960'erne.

Bunkeren er ikke et militært anlæg, men blev bygget med det formål at

huse regeringen, embedsmænd og den siddende regent i tilfælde af en atomkrig. Herfra skulle landet ledes gennem en krisesituation. Faldt Regan Vest, så faldt Danmark – og derved det danske demokrati. Bunkeren står uberørt – fuldt møbleret med alt originalt interiør intakt.



**Dag 1.** Vi kører vi fra Værløse station kl. 7.30 til Aalborg for at få en rundvisning på Forsvars- og Garnisonsmuseet. Museet byder på spændende udstillinger, også om den kolde krig. Derefter til hotellet i Rebild, hvor også aftenmaden nydes.

**Dag 2.** Vi skal vi besøge koldkrigs-museet Regan Vest, hvor hovedattraktionen er den atomsikre bunker. Efter rundvisningen er der frokost, inden hjemrejsen starter, med pause undervejs. Forventet hjemkomst 18.00.

Pris: 1999 kr., enkeltværelsestillæg  
199 kr.



Prisen inkluderer: Buskørsel i 4-stjernet bus, hotelovernatning på Cromwell Rebild Bakker inkl. morgenmad og aftensmad. Sandwich og vand 1. dag, frokost i cafeen ved Regan Vest 2. dag, entre og rundvisning på Aalborg Forsvars- og Garnisonsmuseum og Koldkrigsmuseet Regan Vest. Turhjælper fra Ældre Sagen.

Tilmelding d. 31. Maj på Rejsemødet, (husk tilmelding til mødet, på hjemmesiden

[www.aeldresagen.dk/ Vaerloese](http://www.aeldresagen.dk/Vaerloese))

eller fra d. 3. juni på mail: [mogensdalsgaard@outlook.dk](mailto:mogensdalsgaard@outlook.dk), Tlf: 21 27 62 12.

Tlf. 21 27 62 12.

Arrangør: Vikingbus Rejser Rejsegarantifond 3402

Turhjælper: Mogens Dalsgaard

## Kommer Donald Trump tilbage som USAs præsident?

Foredrag med Lillian Gjerulf Kretz. Torsdag den 17. oktober kl. 14.00. Hun stod ved Kongressen i Washington, da den kom under angreb af Trump tilhængere. Selve symbolet på det amerikanske demokrati blev stormet af amerikanere, der så sig selv som glødende patrioter, fremfor deltagere i et kupforsøg.

Hvordan kom det dertil, og hvordan kan Donald Trump nu være på vej tilbage som præsidentkandidat?

Lillian vil ligeledes komme ind på, hvorfor man er Biden eller Trump fan. Vi har alle set stormen på Capitol og set de Trump fans, der brød ind – er det den typiske Trump fan eller, hvordan ser han/hun ud og, hvor i USA bor de typisk.

Når vi i Europa hører Trump fortælle løgnehistorier – hvordan kan det lade sig gøre at en del af USA's befolkning tror på det, han siger?

Lillian Gjerulf Kretz er en dansk journalist, forfatter, moderator og tidligere vært på DRs TV Avisen samt 21 Søndag. I dag er hun USA-korrespondent for DR Nyheder. Som journalist har hun arbejdet som reporter på TV Avisen og Deadline og har rapporteret fra brændpunkter som Afghanistan, Afrika og Libanon. Hør DR's mangeårige USA-korrespondent, Lillian Gjerulf Kretz, fortælle om en supermagt



midt i en dyb indre kamp her op til præsidentvalget den 5. november  
Pris: 95,-



Sted: ”Satellitten”, Bymidten 46,  
3500 Værløse  
Tilmelding fra 3. juni 2024  
[www.aeldresagen.dk/vaerlose](http://www.aeldresagen.dk/vaerlose)  
Arrangør: Jan Brünings.

### **Bevar mig vel – en beretning om at møde og overleve sygdom**

Foredrag v/journalist Eva Jørgensen  
Onsdag den 13. november 2024 kl.  
15:00

Hvad sker der, når et almindeligt, moderne menneske pludselig angribes af alvorlig sygdom? Når helbred og identitet skrider til fordel for angst og afmagt? Hvordan føles mødet med hospitals- og sundhedsvæsenet? Hvordan genfinder man sin fysiske og psykiske ligevægt?

Journalisten og forfatteren Eva Jørgensen fortæller ærligt og levende om pludselig at være patient og klient. Og om kampen for igen at blive en normalt velfungerende borger.

Effektivt og ikke uden humor hjælper hun andre til at bevare modet trods barske vilkår og til at klare de udfordringer, de er oppe imod.

Gennem 20 år som studievært og nyhedsjournalist prøvede Eva Jørgensen alle roller – lige fra ind- og udlandsreporter til ankerperson på TV-avisen og Deadline. Hun forlod Danmarks Radio i 2011 for at blive selvstændig.

Eva Jørgensen har skrevet bestsellerne “Vi ses i morgen” (2007), “Sorrige og glæde” (2010) om at være pårørende til et døende menneske – og at komme gennem sorgen, “Kære pårørende” (2013) og “Bevar mig vel – En beretning om at overleve sygdom” (2020).



Kom og hør, lær og tænk efter. Sygdom rammer bredt og tilfældigt.

Pris: 95 kr.

Tilmelding fra 2. august 2024.

[www.aeldresagen.dk/vaerlose](http://www.aeldresagen.dk/vaerlose)

Arrangør: Henning Rostung

# Jubilæum

## 40 års jubilæum.

Ældre Sagens administrerende direktør Bjarne Hastrup har siddet 40 år på posten.

Det blev markeret d. 4.april 2024 ved en stor reception i Ældre Sagens hovedsæde i Snorresgade, Islands Brygge. Her var ÆS i Farum repræsenteret ved Nils Danielsen.



Han kunne overrække Hastrup en collage (foto) sat op som en plakat med de annoncer, der får læsere af Furesø Avis til at trække på smilebåndet – og lyst til at blive en del af fællesskabet Det skorter bestemt heller ikke på tilgangen af nye medlemmer.

Æres den, der æres bør. Hastrup fik en fortjent hyldest af Ældreminister Mette Kierkgaard og andre prominente talere.

Æren for vores kreative annoncer og opsætning som plakat tilfalder Jørgen Lindemann (foto).

Jørgen har gennem årene løst en række opgaver for Ældre Sagen i Farum via sin professionelle baggrund. Et godt eksempel på, at man ikke behøver at sidde i bestyrelsen for at bidrage med sine særlige talenter.

En Lokalafdeling som Farum er det helt rigtige sted at henvende sig med sine ideer og talenter.

TILLYKKE til Bjarne Hastrup – og tak til Jørgen Lindemann.

Nils Danielsen



## 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: Nils Danielsen,  
tlf. 42 77 70 56..

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

Sted: Furesø Bordtennisklub, Farum Arena, hal 5.

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

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

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

## Faste aktiviteter - i alfabetisk rækkefølge

Kontaktoplysninger om gruppelederne: Se skema side 54 og 55.

### ”Ballademagerne”

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



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

Vi spiller - som navnet antyder - ”Ballader” både danske og udenlandske, fx Kim Larsen, Poul Krebs, Jonny Madsen og Bjørn

Afzelius, John Lennon, Beth Hart m.fl. samt lettere rock.

Vi har det sjovt og det er dejligt, når vi synes, at det lyder godt.

Leder: Søren Spangsberg

## Billard

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

De 6 hold fordeler sig som flg:

1 hold tirsdag kl. 10:00 – 13:00,

1 hold onsdag kl. 10:00 – 12:30,

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

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

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

Det er muligt at komme på venteliste til opfyldte hold, men der er normalt lange ventetider, da afgang fra holdene er lille.

Der afholdes ikke en turnering i billard, men de enkelte hold kan



mødes indbyrdes og afholde holdkampe i deres respektive spilletider, så frem de ønsker det. Det aftales i hvert enkelt tilfælde mellem holdene selv.

Sted: Ældresagens lokaler i Farum Kulturhus.

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

Køer og kridt er til rådighed i billardlokalet.

Leder: Thomas Ebert

*"Alder er som at bestige et bjerg. Man bliver nok lidt forpustet, men får en lang bedre udsigt."*

**Ingrid Bergman, svensk skuespiller**

## Bowling

Tirsdage kl. 12.00 – 13.00

(kom 15 min. før)

Sted: Ballerup Bowling Center,

Tempovej 35, 2750 Ballerup.

Transport skal I selv sørge for, men der kan sikkert arrangeres samkørsel. Det koster kr. 75 pr. gang, og vi spiller 2 på hver bane. Hvis man undtagelsesvis skal være 3 koster det kr. 50.



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

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

## Bowls 1

Tirsdag og fredag kl. 10 - 12.

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

Leder: John Toelhøj.

### IT-sikkerhed!

Husk, at banker og offentlige myndigheder ikke uopfordret vil bede om dine personlige oplysninger over mail, SMS eller opkald. Hvis du er i tvivl, så smæk røret, på og lad være med at klikke på links.

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

## Bowls 2

Torsdag kl. 10.00 – 12.00.

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

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

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

Plads til flere spillere.

Leder: Arne Jørgensen.

## Bridge



Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

**Bridge 1:** torsdag kl. 18.45-22.00.

Turneringsbridge

10 par.

Leder: Helle Mortensen.

## Brætspil

Tirsdag kl. 13-16 i ulige uger.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus. .

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



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

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

Leder: Birgitte Bay

Sæson 15.08.23 - 04.06.24

## Engelsk samtale

Fredag kl. 10-11.30. Sted:

Møderum 6 i Stien.

Sæson 13.9.23-18.5.24

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

Leder: Gail Fagerdal.

## Engelsk konversation for let øvede

Onsdage kl. 10 - 12.

Sted: Møderum 6 i Stien.

Start: 22. september 2020.

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

Leder: Kirsten Bundgaard Angeldorf.

## Engelsk konversation for 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.

## Floorball

Torsdag kl. 12.30 – 14.00

Sted: Bybækhallen

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

Leder: Erling Gjelstrup

Tlf: 21614357



## Folkedans fra mange lande

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



Holdet danser de sociale folkedanse fra Balkan og andre steder, hvor man ikke danser med en partner, men mere som kædedanse. Og til en herlig, livlig musik. Vores danse er velegnede til 60+ årige, og aktivite-

ten slttes med hyggesnak, kaffe og te.

Leder: Else Jensen  
Sæson 8.1. - 6.5.2024.

Der er ledige pladser.



## Foto/video-redigering

Tirsdag kl. 14 - 16.

Sted: Projektrummet i Stien.

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

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

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

Leder: John Toelhøj.



Foto: Jytte Hervø

## Gymnastik 1

Mandag 10.30 – 11.30

Sted: Motionssalen i Farum Kulturhus.

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

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

Leder: Else Lassen.

Kontakt: Karen Eng – 41 40 66 04

## Gymnastik 2

Onsdag kl. 10 - 11.15.

Sted: Tumlesalen i Farum Kulturhus. Timen starter med, at vi samles og udveksler kropsoplevelser og -problematikker siden sidst.

Undervisningen består dels af opvarmningsøvelser med fokus på bevægeligheden i alle kroppens led, dels af balance-, styrke- og mange strækøvelser.

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

Leder: Annette Bjerre Larsen.

## **IT-Café**

Torsdag kl. 10 – 12.

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

Caféen er åben fra starten af januar til og med 27/6-2024, og efter sommerferien fra 8/8-2024 til 19/12-2024, begge dage inklusiv, og igen efter nytår fra 9/1-2025 til 26/6-2025 begge dage inklusiv. Alle er velkomne, og det er gratis.

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



på problemet.

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

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

Leder: Ole Søndergaard

## **IT-hjælp hjemme**

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

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

## **Jazz-fritteren**

Onsdag kl. 10 - 13. Sted: Billen.

Afslappet sammenspil for blæsere og rytmegruppe. Det går rigtig godt i Jazz-fritteren med et stabilt fremmøde på 15-25 aktive amatørmusikere hver onsdag. Der er en fast kerne, som kommer hver eller næsten hver gang samt en større gruppe, der kommer lejlighedsvis. Det er grundlæggende for os, at alle er velkomne, og at ingen skal føle sig presset til mere, end de har lyst til at være med til.

Leder: Carsten Grubb.

## **Klassisk musik sammenspil**

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

Leder: Vibeke Appel.

## **Kulturture**

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

Leder: Birgit Wittrock.

## **Litteratur 1**

Anden tirsdag hver måned kl. 13-15.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.



Deltagerne skiftes til at indlede med at tale om månedens bog/forfatter.

Vi læser ny såvel som ældre litteratur fra alle verdenshjørner. Alle har taletid til at fortælle om oplevelsen af månedens bog.

... og så er der te/kaffe og kage og snak om månedens bog og andre hyggelige emner den sidste times tid.

Bøgerne vælges med inspiration fra gruppen. Alle kan bidrage med ideer til boglisten.

Vi har ledige pladser.

Leder: Dorthe Møller

## **Litteratur 2**

Første mandag hver måned kl. 10-12. Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus. Vi vælger bøger efter forslag fra gruppen.

Alle genrer og tidsperioder bliver taget i betragtning ligesom vi veksler mellem danske, nordiske og andre udenlandske forfattere. Alle byder ind med egen oplevelse af det læste og af forfatteren.

Undervejs holder vi kaffepause, hvor vi hygger og skiftes til at medbringe kage. Til sidst går vi på biblioteket og aflevere den netop læste bog og henter næste måneds bog. Vi har et par ledige pladser.

Leder:

Marianne Espenhain Nielsen.

### Litteratur 3

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

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

Leder: Aase Khan.

### Litteratur 4

Første torsdag hver måned kl. 10 - 12. Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus. Gennem flere runder hø-



rer og rummer vi alle. Vi læser nye bøger og klassikere. Alle kan byde ind til læse- og idelisten.

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



#### **IT-sikkerhed!**

##### **Husk adgangskoderne**

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

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

## Mad for modne mænd

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

Leder: John Olufsen.



## Mad og hygge

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

Kunne du tænke dig et hyggeligt, socialt hold, fortrinsvis rettet mod enlige borgere i Furesø Kommune, hvor man får nye idéer til madlavningen, laver maden og spiser den i godt selskab.

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

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

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

Leder: Claus Seeberg Friis.



## Musiknydelse

Fredage kl 10-13 i ulige uger.

Sted: Grafen i Farum Kulturhus.

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



Ca. en uge før vi mødes udsendes program på mail med lidt introduktionsoplysninger.

Der kræves ingen forkundskaber, blot at du har interesse for klassisk musik.

Holdet er på 50 deltagere og p.t er der oprettet en lille venteliste.

Leder: Jørgen Eggert Nielsen.

## Patchwork m.m.

Onsdag i ulige uger kl. 12-15

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.



Patchwork holdet har nu eksisteret i 10 år og er i dag et blandet hold

hvor nogle broderer, andre strikker og nogle knipler. Vi er flere erfarne patchworkere på holdet som kan hjælpe nybegyndere i gang, så meld dig endelig hvis du har lyst, vi har plads til flere håndarbejdere.

Kom og hyg dig med os.

Leder: Else Bøghof.



## **Petanque 1**

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

Sted: Banerne ved Farum Svømme-  
hal. Franskændene kalder det  
Boule, når de går og hygger sig med  
kuglerne.

Som ædel sport hedder det Petan-  
que. På trods af det fine navn kan  
alle være med. Der er plads til flere.

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: Gede vasevang.

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 deltager-  
ne beretter om sit liv, eller man dis-  
kuterer et aktuelt emne.

Leder: Kirsten Bundgaard.

## **Pigekammeret 2**

Mandag kl. 11 - 14 i lige uger.

Sted: Ældre Sagens egne lokaler i  
Kulturhuset.

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

Tanken bag er, at vi i en kvinde-  
gruppe mødes for at tale om livet,  
hente ny viden ind og være et om-  
sorgsfuldt netværk for hinanden.

Skulle du have lyst til at være med  
til et spændende og givende sam-  
vær, skal du bare kontakte lederen.  
Leder: Ulla Hass.

## **"Rock & Old"**

Mandag kl. 10 -13.

Sted: Billen under Kvicklys lager-  
bygning.

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 fær-  
digheder i hyggeligt samspil, hvor  
alle spiller/synger/arrangerer – efter  
gehør eller becifringer. Rockende  
råhygge.

Holdet er for tiden en meget stabil  
samling af 8 ret rutinerede/velspil-  
lende medlemmer.

Leder: Bjarne Norman Jensen.

## Slægtsforskning

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

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

Leder: Bente Irene Bergendorff.

## Snapselaug

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



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

med udgifter til kaffe og te. Holdet har lige nu venteliste.

Leder: Anne Grethe Mølgaard.

## Spansk 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, restaurantes, libros, nietos, trabajo en el jardín o vacaciones. Naturalmente en español.

Leder: Søren Anker Nielsen.

*"Livet forstås baglæns, men må leves forlæns."*

Søren Kierkegaard, dansk filosof og teolog



## Stavgang 2

Mandag kl. 14 – ca. 16.

Sted: Ved stenbordet i Fredtofteparken.

Herfra går vi 1 time eller 1½, inden vi vender tilbage til mødestedet. Undervejs på turen laver vi nogle korte pauser for at puste ud, drikke vand og hyggesnakke.

Leder: Vibeke Bach.

## Stavgang 3

Mandag kl. 9.30 – ca. 11.00.

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

Leder: Ella Andersen.

## Stavgang 4

Onsdag kl. 9.30 – ca. 12.

Sted: Gruppen på ca. 8 personer mødes ved Ellegården og går enten mod Birkerød el. Langs Furesøen.

Nogle gange korte ture, andre lange, alt efter hvordan vejret arter sig. Vi går også i ferier. Hele året.

Leder: Marianne Hvidberg.

Holdet er fuldt.

## 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 Søtoft.

## Strikke-hækle gruppe

Torsdag kl. 13 – 15 i ulige uger.

Sted: Foreningslokalet i Farum Kulturhus.

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

Leder: Susanne Seerup.

Holdet er fyldt op, der er ikke plads til flere i øjeblikket.

## **Svømning**

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

Sted: Farum Svømmehal

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

Tilmelding og betaling online:

[www.aeldresagen.dk/farum](http://www.aeldresagen.dk/farum)

Leder: Dorte Rørbeck.



## **Tysk for øvede**

Tirsdag kl. 10 - 12.

Sted: Lokale 6 i Stien.

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

Leder: Jens Stokkebye.

## **Vandreture 1 og 2**

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

### **Vandreture 1**

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

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

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

Ledere: Helle von Nordheim og Ulla Lūja Jensen.

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

**Friedrich Nietzsche**

## Vandreture 2

Torsdage kl. 9.30.

Sted: Farum Kulturhus. Med godt humør og god stemning begiver vi os ud i vores omliggende dejlige natur. I ulige uger har vi korte ture på 5-7 kilometer. Her er mødestedet Farum Kulturhus kl. 9.30.

I lige uger er der planlagte ture på 8-12 kilometer, og som regel kører vi

med bus eller tog til en nabokommune.

Der er hverken mødepligt eller afbudspligt. Vi er ca. 45 i gruppen i dag og omkring 20 deltagere på hver tur. På de lange ture holder vi pause undervejs, og man kan medbringe mad og drikke efter behov. Kom med og oplev vores hyggelige fællesskab.

Leder: Birgit Lindemann.



*Vandregruppe 2 på tur til  
Ganløse Ore*

### **Vandreture 3**

Torsdag kl. 10.

Sted: Farum Station.

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

Leder: Else Jensen.

### **Vægt mm.**

Tirsdag kl. 10 - 12.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vægtgruppen mødes hver tirsdag.

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

Gruppen har plads til flere medlemmer.

Leder: Lykke Brøndum.



### **Whist**

Torsdag kl. 13 - 16.

Sted: Ældre Sagens lokaler i Farum Kulturhus.

Vi vil gerne være flere spillere, men der er ikke undervisning. Der er altid plads til én til.

Leder: Hanne Hansen.

### **Yoga 1**

Onsdage kl. 9.30 - 11.00.

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.

Sæson sept. 23 til maj 24.

## Yoga 2

Fredag kl. 10 - 11.30

Sted: Lille sal i Stien.

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

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

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

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

Leder: Gisela Tolstoy.



## Gruppeledere

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

Petanque 1	John Hansen	21 86 35 14
Petanque 2 + bowls ex.	Arne Jørgensen	40 15 31 36
Pigekammeret 1	Kirsten Angeldorf	51 27 51 02
Pigekammeret 2	Ulla Hass	30 54 16 28
Rock & Old	Bjarne Norman Jensen	23 47 32 17
Slægtsforskning	Bente Irene Bergendorff	60 67 20 54
Snapselaug	Anne Grethe Mølgaard	21 76 87 21
Spansk forts. + studiegruppe	Søren Anker Nielsen	20 66 11 87
Stavgang 2	Vibeke Bach	40 78 65 60
Stavgang 3	Ella Andersen Inge Petersen	30 64 19 32 20 18 59 07
Stavgang 4	Marianne Hvidberg	49 20 21 28
Strikkegruppe	Vibeke Søltoft	30 31 95 62
Strikke- hæklegruppe	Susanne Seerup	20 63 39 55
Svømning	Dorte Rørbeck	41 58 22 70
Tysk	Jens Stokkebye	27 57 96 65
Vandreture 1	Helle von Nordheim Ulla Lūja Jensen	26 60 33 52
Vandreture 2	Birgit Lindemann	61 69 78 21
Vandreture 3	Else Jensen	51 26 89 60
Whist	Hanne Hansen	51 76 21 48
Vægt	Lykke Brøndum	44 95 02 95
Yoga	Søs Meldahl	
Yoga 2	Gisela Tolstoy	24 21 48 76

## CYBERHOTLINE FOR DIGITAL SIKKERHED

Et godt nummer at have ved hånden: Cyberhotline for digital sikkerhed hjælper borgere i kampen mod cyberkriminalitet.

Kontakt os på 33 37 00 37

Eller skriv til dem her:

<https://sikkerdigital.dk/cyberhotline/kontaktformular>

Det er gratis!

Hos Cyberhotline for digital sikkerhed kan borgere blandt andet få hjælp til, hvordan de spotter falske webshops, beskytter sig mod svindel på sociale medier og sikrer deres trådløse netværk. Ligesom de kan få råd og vejledning, hvis de skulle få mistanke om, at de har fået misbrugt deres personlige oplysninger.

### Hvad kan hotlinen hjælpe med?

- Hvad du kan gøre for at beskytte dig eller din virksomhed mod cyberkriminalitet eller digital svindel
- Hvis du som borger har fået stjålet eller misbrugt din identitet
- Vejledning hvis din virksomhed er udsat for cyberangreb
- Hvem det er relevant at kontakte for videre vejledning

Hotlinen træffer ikke afgørelser eller sagsbehandler konkrete sager.



### Åbningstider og kontakt

- Telefonnummer: 33 37 00 37
- Ved spørgsmål og generelle henvendelser er der åbent fra 8-20 på hverdage og 10-16 i weekender og helligdage
- Ved akutte henvendelser (borgere udsat for identitetstyveri og virksomheder under angreb) kan der ringes hele døgnet
- Borgerne og virksomheder kan også kontakte Cyberhotlinen skriftligt.