



Netværksbogen 2020



BALLERUP
KOMMUNE

Kære læser

Vi har udarbejdet denne netværksbog som et inspirationskatalog med sociale aktiviteter, primært for ældre i kommunen. Her finder du oplysninger om alt fra fællesspisning i ældrecafeerne til motion for seniorer. Vi håber, at du får stor glæde og gavn af bogen.

Har du rettelser til netværksbogen, eller har du forslag til aktiviteter, som kan komme med, hører vi meget gerne fra dig. Skriv til os på netvaerksbogen@balk.dk.

Rigtig god fornøjelse!

CAFÉER PÅ PLEJECENTRE



CAFÉ ROSENHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Plejecenter Rosenhaven
Bybjergvej 11
Skovlunde

Hverdage kl. 11.00-13.30
Weekend kl. 11.30-13.00

Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

CAFÉ LINDEHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Præstevænget 11
Ballerup
Hverdage kl. 11.00-13.30
Weekend lukket

Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

CAFÉ EGELY

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Egebjerg Bygade 34
Ballerup
Alle dage kl. 11.00-13.30
Weekend kl. 11.30-13.00

Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

CAFÉ LUNDEHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Skovlunde Torv 8
Skovlunde
Hverdage kl. 11.00-13.30
Weekend kl. 11.30-13.00
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

CAFÉ SØNDERHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Søndergårds Allé 100
Måløv
Hverdage kl. 11.00-13.30
Weekend lukket
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

AKTIVITETSCENTRE PÅ PLEJECENTRE



AKTIVITETSCENTRET V/ ROSENHAVEN

Billard, kort, bankospil, bridge, bordtennis, stige-golf, udflugter samt hyggekomsammen med spisning, dans og sang.

Plejecenter Rosenhaven
Bybjergvej 11, Skovlunde
Mandag kl. 11.00-15.30
Tirsdag kl. 11.00-15.30
Onsdag kl. 11.00-15.30

Torsdag kl. 11.00-15.30
Fredag kl. 11.00-15.30
Kontakt:
Lisbeth Poulsen, tlf. 4057 8176
www.skovlundec.dk

AKTIVITETSCENTRET V/TOFTEHAVEN

Socialt samvær, sang, kortspil, strikning, banko, gåture, fester og skovture.

Plejecenter Toftehaven
Nygårdsvej 35
Ballerup
Hver anden mandag kl. 12.30-16.00
Tirsdag kl. 13.00-16.00
Onsdag kl. 13.00-16.00
Torsdag en gang om måneden.
Hver anden fredag kl. 12.00-17.00
Kontakt:
Birthe Nielsen, tlf. 5133 7842
birthe.nancy@gmail.com

AKTIVITETSCENTRET 80'EREN V/SØNDERHAVEN

Socialt samvær, billard, kortspil, bankospil og udflugter mm.

Plejecenter Sønderhaven
Søndergårds Allé 100
Måløv
Mandag-onsdag kl. 10.00-15.00
Torsdag kl. 10.00-12.00
Kontakt:
Hanne Jensen, tlf. 2848 4442
Hannemargitjensen@gmail.com

ÆLDRE SAGENS TILBUD



ÆLDRE SAGEN - BOWLING

Tempovej 35, Ballerup
Tirsdag kl. 12.00 - 13.00
Onsdag kl. 12.00-15.00
Torsdag kl. 11.00-12.00
Kontakt:
Teddy Tange, tlf. 4056 7447
Jørgen Mejløe, tlf. 4497 4538

ÆLDRE SAGEN - BRIDGE

Kendskab til spillet kræves.
Ingen undervisning.

Præstevænget 22
Ballerup
Torsdag kl. 13.00 - 17.00
Knud Kjærgaard, tlf. 2022 0881

ÆLDRE SAGEN - DECOUPAGE

Vi klipper og klistrer sjove og flotte motiver.

Præstevænget 22
Ballerup
Onsdag i lige uger kl. 10.00 - 13.00
Kontakt: Birgit Lass, tlf. 4465 0126

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK I KONVERSATION

Vi taler om løst og fast på engelsk.
Ikke undervisning, men gensidig hjælp.

Præstevænget 22
Ballerup
Onsdag i ulige uger kl. 10.00-11.30
Kontakt:
Vibeke Wilms, tlf. 2921 0894

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK II SAMTALEGRUPPE

Vi øver engelsk i hyggelig og afslappet atmosfære.

Præstevænget 20
Ballerup
Tirsdag i ulige uger kl. 9.30-11.00
Kontakt:
Herdis Bryde, tlf. 2830 5654

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK III KONVERSATION

Vi deler og dyrker interessen for det engelske sprog.
Præstevænget 20
Ballerup
Tirsdag i lige uger kl. 9.30-11.00
Kontakt:
Lisbeth Kjærgaard, tlf. 2868 3501

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK IV KONVERSATION

Et samtalehold. Du behøver ikke mange forudsætninger for at være med.

Præstevænget 20
Ballerup
Onsdag i ulige uger kl. 10.00-11.30
Kontakt:
Vivi Christensen, tlf. 2149 4347

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK V SAMTALEGRUPPE

Et samtalehold. Man behøver ikke så mange forudsætninger for at være med.

Præstevænget 20
Ballerup
Tirsdag i lige uger kl. 13.30 - 15.00
Kontakt:
Mary Ryan, tlf. 2729 3951

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK VI SAMTALEGRUPPE

Et samtalehold. Man behøver ikke så mange forudsætninger for at være med.

Præstevænget 22
Ballerup
Onsdag i lige uger kl. 15.30 - 17.00
Kontakt:
Bente Lomholt, tlf. 2424 4320

ÆLDRE SAGEN

- FRIMÆRKEKLUBBEN

Vi bytter og taler om frimærker.

Præstevænget 22
Ballerup
Tirsdag kl. 9.00-12.00
Kontakt:
John Sørensen, tlf. 4465 0848

ÆLDRE SAGEN - HJÆLP TIL IT

Du kan surfe på internettet, skrive e-mails og få hjælp og svar på spørgsmål.

Datastuen
Præstevænget 22
Ballerup
Fredag kl. 10.00-12.00
Kontakt:
Arne Jensen, tlf. 2330 6046

ÆLDRE SAGEN - HÅNDARBEJDE

Syning, strikning, hækling og meget andet. Du kan uddele erfaringer og opskrifter eller evt. få hjælp til at komme videre med et håndarbejdsprojekt.

Mødelokale 3
Præstevænget 20
Ballerup
Torsdag kl. 14.00-16.00
Kontakt:
Anette Broman, tlf. 6078 7615

ÆLDRE SAGEN - KULTURFORMIDLING

Ture med kulturelt indhold.

Base: Præstevænget 20-22
Ballerup
Første mandag i hver måned
kl. 12.00
Kontakt:
Anette Broman, tlf. 6078 7615

ÆLDRE SAGEN - LITTERATURKREDS I

Vi læser og diskuterer udvalgte bøger.
Præstevænget 20
Ballerup
Mandag i lige uger kl. 13.30-16.00
Kontakt:
Tove Petersen, tlf. 2849 9192

ÆLDRE SAGEN - LITTERATURKREDS II

Vi læser og diskuterer udvalgte bøger.
Præstevænget 20
Ballerup
Mandag i ulige uger kl. 14.00-16.00
Kontakt: Jonna Hansen, tlf. 2161 8104

ÆLDRE SAGEN - LITTERATURKREDS III

Vi læser og diskuterer udvalgte bøger.
Præstevænget 20
Ballerup
Mandag i lige uger kl. 10.00-12.00
Kontakt: Ditte Reimer
tlf. 9156 6042

ÆLDRE SAGEN - LYSTFISKERI

Samtale om lystfiskeri og planlægning af ture.
Præstevænget 22
Ballerup
Første torsdag i hver måned
kl. 13.00-15.00
Kontakt:
Jan Byvard, tlf. 2491 8325

ÆLDRE SAGEN - MOTIONS CYKLING HVER UGE ÅRET RUNDT

Ca. 50 km i moderat tempo. Vi afslutter turen med kaffe og kage.

Mødested:
Præstevænget 20, Ballerup
Torsdag kl. 10.00-14.00
Kontakt:
Jørgen Midtgaard, tlf. 2370 3222

ÆLDRE SAGEN – MUSIK I KLASSISK

Vi lytter til klassisk musik samt ser og lytter fra DVD, som vises på storskærm.

Præstevænget 20

Ballerup

3. onsdag i hver måned kl. 13.00-17.00

Kontakt:

Susanna Bang, tlf. 5170 7034

ÆLDRE SAGEN – MUSIK II KLASSISK

Vi lytter til klassisk musik samt ser og lytter fra DVD, som vises på storskærm.

Præstevænget 20

Ballerup

3. onsdag i hver måned kl. 19.00-22.00

Kontakt:

Inge Aarslev, tlf. 2711 4278

ÆLDRE SAGEN – OPERA I

Vi hører og ser opera på storskærm og drøfter vores oplevelser.

Præstevænget 20

Ballerup

Første onsdag i hver måned

kl. 13.00-17.00

Kontakt:

Susanna Bang, tlf. 5170 7034

ÆLDRE SAGEN – OPERA II

Vi hører og ser opera på storskærm og drøfter vores oplevelser.

Præstevænget 20

Ballerup

Første onsdag i hver måned

kl. 19.00-22.00

Kontakt:

Inge Aarslev, tlf. 2711 4278

ÆLDRE SAGEN – PETANQUE

Haven ved Præstevænget 22

Ballerup

Tirsdag og torsdag kl. 13.00-15.00

Kontakt:

Per Thomsen, tlf. 2148 0433

ÆLDRE SAGEN – SLENTRETUREN

Turene varer 4-5 timer og foregår i moderat tempo. Medbring madpakke, drikkevarer og tog-/buskort.

Frugtboden ved Ballerup Station

Fredag kl. 10.00-15.00

Kontakt:

Inge Jørgensen, tlf. 4465 2121

ÆLDRE SAGEN – SKAK

Præstevænget 22

Ballerup

Onsdage i lige uger kl. 12.00-15.00.

Kontakt:

Kurt Eriksen, tlf. 2674 6880

ÆLDRE SAGEN – STAVGANG HELE ÅRET

Tre forskellige hold, så du kan være med, uanset hvor stærkt du går. Mulighed for at møde nye venner i den friske natur.

Parkeringspladsen på hjørnet af

Hold-An Vej og Orchidévej

Onsdag kl. 10.00-12.00

Kontakt:

Frode Lassen, tlf. 2324 3244

ÆLDRE SAGEN

– SUNDHED OG MOTION

Ungdomsskolen

Parkvej 6F

Ballerup

Mandag kl. 9.50-11.05 og kl. 11.15-12.30

Kontakt:

Annelise Skat Sørensen, tlf. 4477 1540

Else Bonde, tlf. 4498 3664

ÆLDRE SAGEN - TEGNING

- MALERI - AKVAREL

Præstevænget 22

Ballerup

Fredag kl. 10.00-12.00

Kontakt:

Alex Wendrich, tlf. 2125 8003

ÆLDRE SAGEN

- TIRSDAGSARRANGEMENTER

Vi starter med sang. Derefter foredrag og/eller underholdning. Mulighed for fælles hygge, kortspil mm. efter arrangementet.

Præstevænget 20

Ballerup

Tirsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt:

Kirsten Bøje Petersen, tlf. 2619 1036

Birgit Lass, tlf. 4465 0126

ÆLDRE SAGEN - TYSK I

Et samtalehold. Let øvede.

Præstevænget 20

Ballerup

Tordag i ulige uger kl. 10.30 - 12.00

Kontakt:

Erik Hendrup, tlf. 4494 5172

ÆLDRE SAGEN - TYSK II

Et samtalehold. Begyndere.

Præstevænget 20

Ballerup

Mandag i ulige uger kl. 10.00 - 12.00

Kontakt:

Alex Tonny Jensen, tlf. 2985 2594

ÆLDRE SAGEN - TYSK III

Et samtalehold. Der tales kun tysk.

Præstevænget 20

Ballerup

Torsdag i lige uger kl. 10.00 - 12.00

Kontakt:

Finn Eriksson, tlf. 4497 0583

ÆLDRE SAGEN

- VI STRIKKER TÆPPER

Strikker lapper til tæpper til Røde Kors. Strikker hjemme.

Lapper afleveres i Præstevænget

Ballerup

Tirsdag kl. 13.00-15.00

Kontakt:

Gudrun Petersen, tlf. 4497 3145

ÆLDRE SAGEN - WHIST

Præstevænget 22

Ballerup

Tirsdag kl. 15.00-17.00

Fredag kl. 13.00-16.00

Kontakt:

Gudrun Petersen, tlf. 4497 3145

LOKALMOTION BALLERUP



LOKAL MOTION BALLERUP - BADMINTON

Gammel Måløv Hal
Måløv Hovedgade 50
2760 Måløv
Onsdag kl. 10.00-12.30
Fredag kl. 11.15-12.30

Kontakt:
Helge Bendtsen, tlf. 4465 4565
Else Paulsen, tlf. 4484 3125
Gunnar Cramer, tlf. 2170 4855

LOKAL MOTION BALLERUP - BYTURE

Ballerup Station
2. onsdag i hver måned kl. 10.00-15.00 i
vinterhalvåret

Kontakt:
Karen Lang, tlf. 2346 3864

LOKAL MOTION BALLERUP - CYKLING

Vi cykler fortrinsvis på skovstier og
cykelstier i omegnen af Ballerup. Det
foregår i et stille og roligt tempo, så
alle kan være med.

Q8-Tanken på Vestbuen
Onsdag kl. 10.00-13.00 i sommerhalvåret

Kontakt:
Karen Lang, tlf. 2346 3864

LOKAL MOTION BALLERUP - GYMNASTIK

Alle muskler og led bliver aktiveret, og
du har efter træningen en dejlig for-
nemmelse af at have ydet en indsats.
Grantoftesalen

Mandag kl. 11.00-12.00
Torsdag kl. 11.30-12.30

Kontakt:
Annette T. Frostholt, tlf. 4246 2611

LOKAL MOTION BALLERUP - LINEDANCE

Under Grantofte Centret
Mandag kl. 12.15-14.00
Fredag kl. 10.30-12.00

Kontakt:
Mandag:
Hanne Hoffmann, tlf. 5045 0617
Fredag:
Anette T. Frostholt, tlf. 4246 2611

LOKAL MOTION BALLERUP - SPINNING

Det er godt at blive holdt til ilden, men
det er helt op til dig selv, hvor meget
trøjen skal veje, når du er færdig.

Gammel Måløv Hal
Måløv Hovedgade 50
2760 Måløv
Mandag kl. 9.15-10.30

Kontakt:
Ib Ejner Simonsen, tlf. 4026 5804

LOKAL MOTION BALLERUP - STAVGANG

Efter stavgangsturen spiller vi kegler.
Q8-Tanken på Vestbuen
Tirsdag kl. 10.00
Kontakt:
Myrna Blom, tlf. 4497 8411

LOKAL MOTION BALLERUP - VANDGYMNASTIK

Rugvængets Skole
Rugvænget 10
Ballerup
Torsdag kl. 10.30-12.15

Kontakt:
Judith Slivsgård, tlf. 4465 0084

SENIORIDRÆT



SENIORIDRÆT – SKOVLUNDE

Gymnastik, stavgang, motions-
linedance, yoga.

Flere forskellige steder

Kontakt: Bent Jacobsen, tlf. 4236 6527

SENIORIDRÆT – TAPETEN

Gymnastik og volley. Efter træning er
der mulighed for socialt samvær over
en kop kaffe.

Flere forskellige steder

Kontakt:

Lisa Arvedsen, tlf. 2579 4365

AKTIVE SENIORER – EGEBJERG

Badminton, bedstevolley, motions-
linedance, seniorgymnastik, stavgang,
vandgymnastik, yoga, "sved på panden"
og socialt samvær over en kop kaffe.

Flere forskellige steder

Kontakt:

Lise Riise, tlf. 2988 1940

lise@riise.org

SENIORIDRÆT – GRANTOFTEN

Gymnastik, stolegymnastik, stavgang,
bowling.

Flere forskellige steder

Kontakt:

Kurt Søggaard, tlf. 2449 6511

SENIORIDRÆT – MÅLØV

Gymnastik, stavgang, latinmix.

Flere forskellige steder

Kontakt:

Lone Vigand, tlf. 4373 4085

KIRKER



BALLERUP SOGN – TORS DAGSCAFÉ

Socialt samvær over en kop kaffe med brød. Desuden foredrag, oplæsning og sang.

Den gamle præstegård

Præstevænget 2A

Ballerup

Torsdag kl. 13.30-16.00

Kontakt:

Sekretariatet, tlf. 3073 0010

BALLERUP SOGN – STRIKKECAFÉ

For nybegyndere, garvede og alle derimellem.

Du har mulighed for at medbringe dit eget strikkesæt eller være med til fælles strikkeprojekter.

Præstegården

Præstevænget 2A

Ballerup

Onsdag i lige uger kl. 14.00-16.30

Kontakt:

Johnna Olin, tlf. 2623 0695

BALLERUP SOGN

- LITTERATURKREDS

Samtale om månedens bog, kaffedrikning og hygge.

Skovvejskirkens mødesal

Digterparken 1

Ballerup

Sidste onsdag i hver måned

kl. 19.30-21.00

Kontakt:

Inge Meibom, tlf. 3073 0013

SKOVLUNDE KIRKE

- SENIORKLUBBEN

Fællesspisning, kaffe, sang fra Høj-skolesangbogen og aktuelt kvarter, hvor en af kirkens præster kommer og fortæller om noget aktuelt.

Pejsestuen, Skovlunde Kirke

Lundebjerggårdsvej 3A, Skovlunde

Onsdag kl. 12.30

Kontakt:

Skovlunde Kirke, tlf. 4494 4897

SKOVLUNDE KIRKE – SØNDAGSCAFÉ

Socialt samvær over kaffe og hjemmebag. Indslag med underholdning.

Pejsestuen, Skovlunde Kirke

Lundebjerggårdsvej 3A

Skovlunde

2. søndag i hver måned kl. 14.00-16.00

Kontakt:

Skovlunde Kirke, tlf. 4494 4897

PEDERSTRUP SOGN – KIRKEKLUBBEN

Kirkeklubben er for alle, som har tid og lyst til at mødes med andre mennesker. Programmet varierer mellem spændende foredrag, sang og musik og hyggemøder.

Skiftevis Hedegårdskirken

(Hedeparken 21, Ballerup) og

Vestkirken (Platanbuen 6, Ballerup)

Onsdag kl. 13.30-15.30

Kontakt:

Pederstrup Sogn, tlf. 4497 7537

MÅLØV KIRKE

- SOGNEEFTERMIDDAGE

Forskellige foredrag/oplæg.

Måløv Sognegård

Liljevangsvej 38A

Måløv

Tirsdag kl. 14.30

Se hvilke dage på hjemmesiden

www.maalovkirke.dk

Kontakt: Måløv Kirke, tlf. 4466 0860

MÅLØV KIRKE – LITTERATURKLUB

Med udgangspunkt i månedens valgte bog taler vi derudfra om livet, om kærligheden, om nuet og om alt det, der ligger udenom og midt imellem, men indimellem også om så meget andet.

Måløv Sognegård
Liljevangsvej 38A
Måløv

Den sidste tirsdag i måneden. (Ikke i maj, juni, juli, august og december).
Se datoer og bøger på hjemmesiden www.maalovkirke.dk.
Kontakt: tlf. 4466 0860

ANDRE



PARKHUSET – AKTIV CENTER BALLERUP

Løbende mange forskellige aktiviteter. Bl.a. udflugter, foredrag, bankospil, museumsbesøg, ferierejser og teaterure. Parkhuset i Aktiv Center Ballerup
Rolighedsvej 12
Ballerup

Kontakt:
René Johansen, tlf. 4477 3840

CAFÉEN I PARKHUSET

Kaffe, the, øl og vand, vin, smørebødd, lune retter, salat o.l.
Parkhuset i Aktiv Center Ballerup
Rolighedsvej 12
Ballerup
Hverdag kl. 8.45-15.00

Kontakt:
René Johansen, tlf. 4477 3840

FORTIP (FØRTIDSPENSIONISTERNE I BALLERUP KOMMUNE)

Snak og hygge over en kop kaffe eller the og en småkage. Ture og arrangementer.
Linde Allé 7B
Ballerup
Onsdag kl. 15.00-18.00

Kontakt:
Frank Jacobsen, tlf. 2655 6422
fmj@cool.dk

GRANTOFTENS PENSIONISTKLUB

Samvær og hygge. Fester og udflugter.
Kortspil og strikketøj.
Baltorpevej mellem nr. 221 og 223
Ballerup
Mandag og torsdag kl. 12.00-15.30

Kontakt:

Flemming Nielsen, tlf. 2823 9934

HYGGEKROGEN

Banko (hver torsdag), skovture, påske- og julefrokost, smørrebrødsdage samt almindelig hygge og samvær.
Hedegårdscentret
Hedeparken 9
Ballerup
Mandag-fredag kl. 10.00-14.00

Kontakt:

Birthe Fogh, birthe@paya.dk

DET RØDE NETVÆRK

Kortspil, banko, petanque, fælles madlavning og håndarbejde.
Præstevænget 12
Ballerup
Mandag kl. 08.00-14.00
Helligdage og seks lørdage om året.

Kontakt:

Doris Børger, dbgdoris@gmail.com

FRIMÆRKEVENNERNE

Socialt samvær omkring interesse for frimærker og posthistorie.
Plejecenter Toftehaven
Nygårdsvej 35
Ballerup

Onsdag kl. 9.00-11.00 fra september til april.

Kontakt:

Sten Gustafson, tlf. 5048 6095

KLUB 20

Socialt samvær, banko, fællesspisning, viseaftener, foredrag, udflugter, kort-

spil, billard og dart.

Hedeparken 67
Ballerup
(lokale i kælderens)
Torsdag kl. 19.00-23.00

Kontakt:

Hilde Carstensen, tlf. 4073 5415

LUNDEBJERG PENSIONISTKLUB

Socialt samvær, fællesspisning, banko, udflugter, billard mm.
Lundebjerg 44
Skovlunde
Mandag-torsdag kl. 11.00-16.00

Kontakt:

Annie Frederiksen, tlf. 2496 3154

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Socialt samvær, sammenkomster (mulighed for adgang med kørestole).
Præstevænget 12
Ballerup
Onsdag kl. 12.00-15.30

Kontakt:

Karin Rønno, tlf. 2460 5251

67-KLUBBEN

Banko, biliard, kortspil og hyggestunder.
Plejecenter Rosenhaven
Bybjergvej 11
Skovlunde
Onsdag kl. 16.00-20.30
Torsdag kl. 18.00-21.45

Kontakt:

Ole Jarnborg, tlf. 4453 4335
ole@jarnborg.dk

60+ BOWLING

Bowling og socialt samvær.
Bowlingcentret, Tempovej 35
Torsdag kl. 12.30-13.30

Kontakt:

Hanne Rünitz, tlf. 3011 9981
h.runitz@comxnet.dk

BAK SENIOR 60+

Motion som alle (trods skavanker) kan være med til. Efter opvarmning er der mulighed for styrke- og smidighedsøvelser, leg med bolde, stafet, løbetræning, rask gåtur. Efter træning er der kaffe og hyggesnak.

Sommer: Ballerup Atletik Stadion, Marbækvej 10, Ballerup.

Vinter: SuperArenaen, Ballerup Idrætsby 4 (indgang Nord mod Boulevarden), Ballerup.

Mandag og torsdag kl. 9.00-ca. 11.00.

Kontakt:

Ulrik Engmark, tlf. 5127 1126
uengmark@gmail.com

MORGENDRÅBEN

Motionssvømning og varmtvandsbassin med efterfølgende socialt samvær. Vi holder morgenmøde 1. gang i kvartalet på Tapeten, 1. sal, med morgenmad kl. 8.00-10.00.

East Kilbride badet
Ballerup Idrætsby 32
Ballerup

Hver morgen kl. 06.30, weekend kl. 08.00

Kontakt:

John Ramm, tlf. 4073 2252
john.ramm@yahoo.dk

CYKELCAFÉ

Cykelcaféen er for alle, der kan cykle ca. en time i afslappet tempo.

Sundhedshuset
Gl.rådhusvej 13, foran hovedindgang A
(ved glasbygningen)
2750 Ballerup
Mødes hver mandag kl. 9.30.
Ingen aktivitet i skoleferierne.

Kontakt:

Peter Bendix, tlf. 2296 6735
anniogpeter@webspeed.dk

MØDESTED FOR BLINDE OG SVAGTSEENDE

Blinde og svagtseende mødes til socialt samvær med hygge og snak.

Præstevænget 20
(Ældresagens lokaler)

2750 Ballerup

Mødes mandag i ulige uger kl. 10.00 – 12.00

Kontakt:

Pia Amonsens, tlf. 2491 2826
Konrad Lauridsen, tlf. 6027 5064

TEMA - TEATER I BALTOPPEN

Teaterforeningen TEMA tilbyder både børne- og voksenteater. For voksne har vi et varieret program fra skuespil og musikdramatik til søndags-cabaretter med kaffe og kage.

Check programmet på TEMAs hjemmeside www.tema-baltoppen.dk

Kontakt:

Birgitte Sørensen, tlf. 4036 7535
Baltoppens billetkontor, tlf. 4477 3060

Find nye Fællesskaber

Find en at dele dine interesser med
i Ballerup Kommune

Boblberg er en gratis fællesskabsportal

Uanset om du kan lide at strikke, gå i biografen,
dyrke motion eller spille kort, kan du finde en
med samme interesse som dig.

Bliv en del af fællesskabet allerede i dag på

BOBLBERG.DK



Ballerup Kommune



