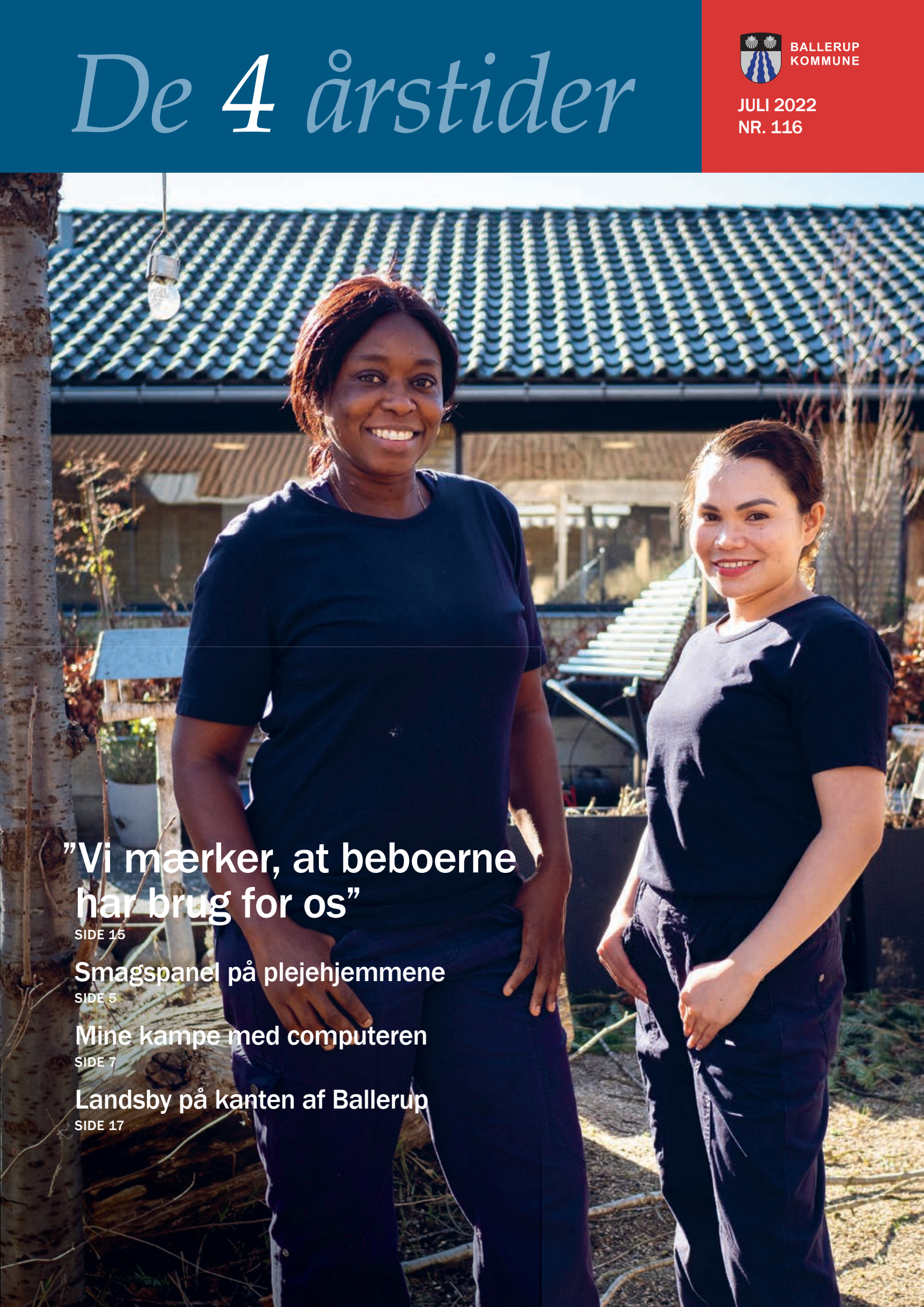


De 4 årstider



**”Vi mærker, at beboerne
har brug for os”**

SIDE 15

Smagspanel på plejehjemmene

SIDE 5

Mine kampe med computeren

SIDE 7

Landsby på kanten af Ballerup

SIDE 17

De 4 Årstider udgives af
Pensionistsamrådet &
Ballerup Kommune.

Redaktionen:

Birte Passer, (ansvarshavende)
Tlf.: 4497 1360
E-mail: birtepasser@gmail.com
Frivillig på Egely

Yvonne Blankenborg
Tlf.: 2217 5132
E-mail: yblankenborg@gmail.com
Ældre Sagen

John W. Jacobsen
Tlf.: 2277 3181
E-mail: jkj@comxnet.dk
Høreforeningen

Kirsten Skipper
Tlf.: 2016 3836
E-mail: kirstenskipper@mail.dk
Seniorrådet

Tina Lose Jensen
Social og Sundhed
Ballerup Rådhus
Tlf.: 4477 3496
E-mail: tlo@balk.dk

Layout: Grafisk værksted,
Ballerup Rådhus
Tryk: PS Grafisk
Oplag: 10.000 ex.

Deadline: Udkommer næste gang
i oktober 2022. Stof til bladet skal
være redaktionen i hænde senest
den 5. august 2022. Gerne pr.
E-mail: tlo@balk.dk
Ved modtagelse af lange indlæg
forbeholder Redaktionen sig ret
til at afkorte teksten.

De 4 Årstider udsendes til bor-
gere i Ballerup Kommune, der er
fyldt 65 år.
Alle interesserede borgere, der
ikke er fyldt 65 år, kan hente
De 4 Årstider på bibliotekerne.

Billedet på forsiden:
Med hjælp fra Toftehaven er
Mamsallah og Kristine nu i gang
med at søge ind på SOSU-uddan-
nelsen. Læs mere på side 15.
Foto: Bo Helsted.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Nyt fra Seniorrådet	4
Smagspanel på plejehjemmene	5
Caféerne på plejehjemmene	6
Min kampe med computeren	7
Seniorboliger og -bofællesskaber	8

KOMMUNENYT:

Frit Valg	9
Ny privat leverandør / Demenscafé.....	10
Tilbud til dig med demens	11
Invitation til pårørendekursus	12
Rekruttering af medarbejdere på Plejehjemmet Toftehaven	13
Ældre Sagens Seniorvejledning.....	14
Vi mærker, at beboerne har brug for os	15
Byhornet har 50 års jubilæum	16
Landsby på kanten af Ballerup	17
Kulturhuset Lautrupgård	18
Aktive Seniorer Ballerup	19
Bagsiden: Musik på Kirketorvet	

Alle henvendelser vedr. De 4 Årstider bedes rettet til Tina Lose Jensen enten
pr. mail tlo@balk.dk eller tlf. 4477 3496

I Ballerup Kommune har vi masser af aktive og friske seniorer



Formand for Sundheds- og Ældreudvalget - Lolan Ottesen

I Ballerup Kommune er der over 10.000 ældre borgere over 65 år. Ca. 2000 af dem får støtte fra kommunen til personlige og daglige gøremål, fordi helbredet gør, at man ikke selv kan klare sig. Det betyder også, at der er rigtig mange ældre, der er friske og raske. Ja, vi er heldigvis mange, der aktivt holder os i gang med forskellige aktiviteter og mange deltager i frivillige opgaver.

Jeg ved, at der her efter corona, er brug for flere frivillige mange steder. Vi ved, at det er vigtigt, at vi alle gør det vi kan og også bidrager med det, vi kan. Her skal lyde en opfordring til, at vi forsøger at være aktive naboer – fx "tag din nabo med til fællesskaber – eller tag din nabo med ud og gå en tur osv." – det kræver så lidt, og betyder så meget.

Caféerne

Vi har nogle dejlige pensionist- og ældrecaféer på flere af vores plejehjem i bydelene, som pensionister i nærområderne let kan benytte. Flere af dem kan man tage servicebussen til.

Her kan man købe et godt måltid mad, være sammen med andre og måske få nye venskaber. Også i Aktiv Center Ballerup er der en pensionistcafé, som de mange brugere af huset kan benytte. Jeg vil gerne opfordre alle pensionister til at aflægge Aktiv Center Ballerup et besøg, især hvis du ikke allerede har været der. Servicebussen kører lige til døren. Her kan man deltage i mange forskellige aktiviteter og ikke mindst i hyggeligt samvær sammen med andre.

Hjemmehjælp og plejehjem

I Ballerup Kommune har vi en stor hjemmehjælp med mere end 400 ansatte. Hjemmehjælp holder til på Telegrafvej i centrum af kommunen. Vi er meget opmærksomme på, at vores ansatte i hjemmehjælp er dygtige og omsorgsfulde. Vi arbejder hele tiden med at sikre, at færrest muligt forskellige hjælpere kommer ud i borgerens hjem. Selv-

styrende teams og opdeling af hjemmehjælp efter distrikter er noget at det, der er fokus på, og som jeg håber, styrker arbejdsglæden og samarbejdet med de borgere, der modtager hjælp.

Vi har 7 plejehjem fordelt rundt i kommunen og som mange måske allerede kender. Vi er i øjeblikket i gang med at udvide plejehjemmet Toftehaven midt i Ballerup, så vi kan få endnu flere plejeboliger.

Vi lever længere og længere og det betyder, at vi får brug for flere plejeboliger, men den teknologiske udvikling - sammen med vores akutteam af sygeplejersker - gør også, at vi kan hjælpe borgerne hjemme i egen bolig i langt højere grad. Det er godt, for det er også det, de fleste mennesker gerne vil.

Vi har politisk besluttet, at vores plejecentre fremover skal hedde plejehjem. Det er jeg glad for, for det signalerer hjemlighed og varme. Når man flytter i plejebolig, flytter man i en ny bolig, hvor boligen og fællesarealerne er indrettet til at skabe tryghed og hjemmelighed – her skal bestemt også den øvrige familie føle sig velkommen.

Som I helt sikkert har læst og hørt, så er der rigtig stor mangel på medarbejdere til sundheds- og ældreområdet i hele Danmark - det er der også her i Ballerup. Jeg ved at vores medarbejdere og ledere, både i hjemmehjælp og på plejehjemmene gør en rigtig stor indsats for at få alle stillinger og funktioner bemandet. Samtidig er vi jo i skarp konkurrence med vores nabokommuner og med job i regionen. Derfor er det så meget desto vigtigere, at vi husker på at fortælle de mange gode historier, der er om arbejdet og opgaverne her i ældreområdet i vores kommune. På den måde kan vi hjælpe med, at gøre vores hjemmehjælp og plejehjemmene attraktive, og bidrage til at vi har og kan få de



» medarbejdere og ledere, vi har brug for til at give vores ældre et godt og trygt liv i vores kommune.

Sommer, musik og fællesskaber

Foråret har indtil nu vist sig fra sin bedste side med sol og lidt varme. Sommeren nærmer sig i raske trav og tiden er heldigvis atter kommet til, at vi kan mødes på kryds og tværs - blandt andet i forbindelse med de mange udendørs arrangementer, der foregår rundt omkring i vores bydele. Heldigvis vil Kirketorvet i centrum atter danne

ramme om musik og hygge for og til os alle. Der vil være musik hele sommeren både fredage, lørdage og søndage. Der kommer musik i Damgårdsparken, Kræmmermarkedet åbner igen dørene op og mange flere aktiviteter, der tilbyder fællesskaber og oplevelser vil igen se dagens lys.

Jeg vil benytte lejligheden til at ønske jer alle en rigtig god, varm og glad sommer med fokus på oplevelser og fællesskaber.

Lolan Ottesen

NYT FRA SENIORRÅDET

Seniorrådet er blevet bedt om en udtalelse om forslag til besparelser på budgettet. Seniorrådet har udtalt, at i betragtning af, at antallet af ældre forøges, bør der ikke spares, men derimod tilføres området flere midler. Og det kan under ingen omstændigheder accepteres, at der spares på områder, der berører pleje og livskvalitet.

Rådet har også interesseret sig i proceduren ved hjemsendelse af patienter fra hospitalet, idet der har fundet nogle enkelte svigt sted. Generelt er proceduren rigtig god, men der bør sættes ind på helt at undgå svigt.

Rådet er blevet forelagt en rapport om tilsyn på Plejehjem Toftehaven, hvori der konkluderes, at der bør bruges mere tid på dokumentation. Det er Seniorrådets opfattelse, at der tværtimod bør bruges mere tid på pleje og omsorg, og at dokumentationen skal indskrænkes til et minimum. Rådet forbereder et foredrag om at holde hjernen i gang til efteråret. Indtil da må man selv sørge for det.

Der er en udvikling i gang for at skaffe træningsfaciliteter for ældre i samarbejde med Dansk Idræts Forbund.

Endelig ønsker rådet en dialog med de lokale boligselskaber om problemer omkring opbevaring og opladning af hjælpemidler, adgang til postkasser, parkering for besøgende/hjemmehjælpen, håndtering af affald og meget andet. Hvis du har andre problemer, så lad os høre.

Seniorrådet har nu rettet henvendelse til Sundheds- og Ældreudvalget om toiletforholdene i kommunen. Der er alt for få eller slet ingen offentlige toiletter, og det er uacceptabelt. Rådet vil også interessere sig for tilkørselsforholdene til biblioteket i Ballerup (der er nemlig ingen tilkørselsforhold).

Rådsmedlemmer har deltaget i måltidsmøder og smagt på maden og fundet den tilfredsstillende. Vi vil følge op på, hvad der er blevet af bevillingen til den aflyste Bøtøtur. Rådet vil endvidere følge udviklingen med brugen af Sundhedshuset og de faciliteter, der stilles (eller ikke stilles) til rådighed.

Rådet arbejder stadig på at få en dialog med boligselskaberne om ældres forhold i bebyggelserne. Det lader ikke til, at boligselskaberne er særligt interesserede, hvilket er yderst beklageligt. Rådet har orienteret sig om kommunens tiltag på demensområdet, herunder den manglende ansættelse af en pårørendevejleder. Der er planlagt en studietur til demenslandsbyen i Svendborg i oktober.

Den årlige magtanvendelse på ældreområdet er yderst beskedent her i kommunen, og det er meget tilfredsstillende. Forholdene omkring mit-ID er kaotiske, og mange ældre får ikke den fornødne hjælp til de opgaver, der kræver brug af IT. Rådet vil forhandle med Ældreudvalget om, hvad de har tænkt sig at gøre ved det?
Henning Broman, næstformand i Seniorrådet



Plejhjemmene har fået et smagspanel

Tre gange om året skal smagspanelet give ris og ros til maden på plejhjemmene. Panelet har netop været samlet for første gang.

Total stilhed og duften af frisklavet mad fylder lokalet. Stilheden bliver kun afbrudt af knive og gafflers møde med kalkun, kartofler og broccoli og af vandglas, som bliver løftet, drukket af og sat ned igen, mens noter om maden bliver griflet ned på et stykke papir. Det er vigtigt, at panelet ikke påvirker hinanden, mens de smager på maden. Derfor er snakken stoppet, mens maden bliver smagt og vurderet.

Sammen om måltidet

Det nye smagspanel er samlet for første gang på Plejehjem Lundehaven centralt i Skovlunde.



Smagspanelet består af faste gæster fra plejhjemmets cafe, medlemmer af Seniorrådet, medlemmer af Sundheds- og Ældreudvalget og medarbejdere fra Køkken Ballerup. Smagspanelet er opstået som et ønske fra Køkken Ballerup. Ideen er, at panelets tilbagemeldinger skal være med til at udvikle kvaliteten af maden i caféerne på plejhjemmene og fastholde, at måltidet også fremover er en god oplevelse og begivenhed i hverdagen.

”Det er en stor fordel, at smagspanelet sidder samlet om den samme mad. Dialogen bliver bedre og mere konkret med et måltid på bordet, som vi sammen smager, deler og taler om,” forklarer Lise Teller, køkkenchef i Køkken Ballerup.

Samme måltid – forskellig oplevelse

Første måltid til dom er stegt, marineret kalkun med flødekartofler og kogt broccoli.

”- Det dufter godt. - God marinade på kalkunen. - Der mangler fløde i flødekartoflerne. - Broccolien er kogt, som den skal. - Kartoflerne mangler salt og sovs. - Det ser appetitligt ud. - Kalkunen er saftig. - Dejligt med tynde skiver kød.”



» Der mangler ikke tilbagemeldinger, da ordet igen er frit. I dag er der ros til kød og grøntsager, mens kartoflerne får en mindre opsang. Og der skal være plads til både godt og skidt.

”At høre at der er forskellige oplevelser af samme måltid åbner op for en ny snak. Det er rigtigt fint også at høre om udfordringerne. Dialogen er fri i det nye forum, og det er en sober og nobel måde at gøre det på. Vi kan tale ned i og om måltidet på en anden måde i smagspanelet,” siger Lise Teller og fremhæver dagens kritik af kartoflerne som et sted, hvor Køkken Ballerup kan justere.

En ekstra liter fløde

”Nu har vi fået at vide, at kartoflerne mangler væde eller sovs. Det tager vi med os og tilretter opskriften, så vi fremover måske bruger en liter fløde mere, end vi gjorde denne gang.”



Fotos: Bo Helsted

Det er planen, at smagspanelet kommer på rundtur til kommunens fem plejehjem med en café. Til premieren på Plejehjem Lundehaven var smagspanelet samlet i et separat lokale. For eftertiden mødes smagspanelet i selve caféerne, så de får hele oplevelsen fra caféen med.

Kom og spis en frokost i en af kommunens caféer

Har du lyst til at mødes over en frokost? Så har vi caféen. Alle pensionister er velkomne.

Mange af vores gæster nyder maden i samvær med øvrige gæster, her er mulighed for at mødes i et uforpligtende fællesskab. Andre af vores gæster ønsker hellere at sidde selv ved et bord og nyde maden, hvilket der også er mulighed for.

Du er velkommen til at tage en gæst med, hvis du får besøg, og I gerne vil ud at spise frokost. Fælles for alle gæster er, at de kommer for at få et godt og nærende måltid i hyggelige omgivelser.

Maden i caféerne er for det meste klassisk dansk mad og bliver lavet af gode, økologiske råvarer. Der vil altid være dagens hovedret, smørrebrød, desserter og kage. Du behøver ikke at være spisende gæst, du er også velkommen til blot at hygge over en kop kaffe.

Hver måned laver vi ny menuplan, som følger årstiden og højtider.

Den aktuelle menuplan kan du hente i en af caféerne eller finde på hjemmesiden <https://koekken.ballerup.dk/> under Menuplan.

Vi er at finde følgende steder:

Café Lundehaven: Skovlunde Torv 8, Skovlunde
Café Rosenhaven: Bybjergvej 11, Skovlunde
Café Lindehaven: Præstevænget 11, Ballerup
Café Egely: Egebjerg Bygade 34, Ballerup
Café Sønderhaven: Søndergårds Allé 100, Måløv

Åbningstider er:

HVERDAGE: Kl. 11.00 - 13.30

(varm mad sælges fra kl. 11.30 - 13.00)

WEEKENDER: Kl. 11.30-13.00 i Café Rosenhaven, Lundehaven og Egely

Lukket i Café Lindehaven og Sønderhaven.

Venlig hilsen Køkken Ballerup

Min kamp med computeren – i årene omkring 1995

I forbindelse med noget arbejde som sekretær i en forening, blev jeg overladt til en computers nykker og forgodtbefindende. Omhandlede forenings formand fortalte, hvor jeg skulle trykke, når der skulle startes og slukkes.

Jeg var formentlig også noget uopmærksom i vejledningen, med den tanke om at når 7 til 8 årige knægte kan styre sådan en, kan det ikke være særlig svært for en, der er godt 10 gange så gammel. Jeg blev noget klogere, eller rettere, meget klogere.

JEG BEGYNDTE MED at købe nogle små hæfter til kr. 28 – 38 – 48, men jeg forstod ikke sproget i disse, der var mange mærkelige ord, fx backup, filer, bmp-filer, boote, diskdrev multiboot, attributter. Jeg ved godt hvad kvindelige attributter er for noget, det lærte jeg allerede på amme-stadiet, men hvad er computerens attributter?

JEG SNAKKEDE MED FORMANDEN om mine problemer. Han foreslog et kursus, det blev til et kursus i Herlev på 2 hele lørdage, og foreningen betalte kursus gebyret. Der var 16 til 18 elever, med en meget ung lærer. Det var helt afgjort, at han vidste meget vedr. computere, men han var en uerfaren formidler af sin viden, og det var meget begrænset hvad jeg lærte. Men, det skal dog bemærkes, at der var for mange elever, og der var elever, der vidste meget, og andre bl.a. mig der ikke vidste noget, hvilket var et problem, både for lærer og elever.

EFTER DETTE NOGET MISLYKKEDE kursus fortsatte jeg med mit selvstudium vedr. brugen af computere, med særlig vægt på tekstbehandling. Det gik tilsyneladende godt, men jeg blev snart klogere, pludselig flyttede linjerne sig, tilsyneladende totalt planløst. Enten flyttede de sig nedad eller også flyttede de sig opad. Linjerne kunne også dele sig i to, eller de slog sig sammen med andre. Det forekom også at nogle ord eller hele afsnit forsvandt uden foregående



advarsel, pludselig ville den kun skrive med store bogstaver. Hov, hvad er det for en lampe der er begyndt at lyse? Hvordan slukkes den? Nå sådan, nu kan djævelskabet igen skrive med små bogstaver, nemt når man ved, hvad der er galt.

JEG BRUGTE MANGE TIMER uden det store held, med at få styr på tekstbehandlingen. Det kunne også ske, at computeren blev sur på mig og slet ikke ville noget, så måtte jeg have hjælp af foreningens computer ekspert. Jeg læste om en dame, der kaldte omhandlede for et uhyre, det kan jeg tilslutte mig, det er et uhyre, kun bider den ikke, men den bliver sur, og vil ikke foretage sig noget fornuftigt.

EFTER FIASKOEN MED TEKSTBEHANDLING forsøgte jeg med regneark. Set fra computerens synspunkt gik det godt, for den kan lide at drille, så ofrene bliver totalt vandvittige. Men fra et helt uskyldigt offers synspunkt gik det ikke specielt godt. Ved forsøg på sammentælling kom der i stedet for et facit et mærkeligt tegn, rubrikkerne var for store eller også var de for små, men efterhånden kom der styr på det, nu kan jeg klare det mest almindelige vedr. regneark.

SOCIALDEMOKRATIET I BALLERUP indbød til et kursus i Netdialog, jeg anede ikke hvad det var, »

» eller hvad jeg gik ind til, havde jeg vidst det, tror jeg ikke, jeg havde tilmeldt mig. Jeg kom sammen med en masse flinke og hjælpsomme mennesker, der vidste meget mere vedr. computere end jeg på daværende tidspunkt gjorde. Jeg blev tilsluttet socialdemokratiets Netdialog, fik et bruger-nr., et kode-nr. med mere. Og da kurset efter 2 lørdag-søndage sluttede, følte jeg mig som en svømmer, der var ude på meget dybt vand. Men trods alt havde jeg fået noget ud af omhandlede. Og senere ved arbejde og øvelser i Netdialogs mysterier, begyndte jeg at forstå lidt af systemet, og fik og får gennem Netdialog en særdeles god politisk orientering, hvilket, der efter Aktuelt's ophør, er blevet et stort behov for.

JEG VAR KLAR OVER, at man kunne faxe et brev eller en besked til andre computere - men, hvordan? Det måtte prøves, igen i gang med de små hæfter, men det hjalp ikke meget. Efter min opfattelse er disse hæfter skrevet af eksperter, for eksperter, og jeg er meget langt fra at være ekspert. Computer eksperterne er formentlig ikke klar over, at der også findes helt almindelige mennesker, som ikke ved noget om computeren og som slet ikke forstår computer sproget. Men efterhånden fik jeg styr på det, og sendte fax til alle og enhver, jeg var helt givet ved at blive en plage for mine omgivelser. Fax kunne

også bruges til noget nyttigt, fx bestilte jeg værelser på Fjeldsted Skov Kro og på Hotel Fru Larsen i Laurbjerg.

SÅ BLEV DET TID TIL AT LÆRE INTERNETTET at kende. Oplysninger fra internet udbyderne var meget uklare og forvirrende for en begynder. Efter køb og læsning af 2 hæfter vedr. internettet blev det hele mere forvirret. På en Shell tank så jeg, at man ved en gratis cd rom kunne blive tilsluttet 12move. Det lød tiltalende, og især med at det var gratis, og efter et par nætters forsøg måtte jeg have hjælp af foreningens ekspert, før det lykkedes at komme på Internettet.

I DAG GÅR DET NOGENLUNDE, jeg kan med sindsro sætte mig til computeren og få den til at lave noget fornuftigt. Men jeg er langt fra ekspert. Det manglede også bare, når 8 års knægte kan, skulle jeg der er 10 gange så gammel vel også kunne. Jeg føler stadig, at jeg er ude at svømme, men nu på så lavt vand at tæerne kan nå bunden. Computeren er ved at blive et uundværligt redskab, og det er uforståeligt, at jeg har kunnet undvære den i mine første 75 leveår. Min erfaring med computere er, at det er meget nemt, man skal bare vide, hvilke knapper man skal trykke på.

*Hans-Erik Ekstrøm, fra den gode årgang 1920
Plejhjemmet Lundehaven, bolig 110.*

Seniorboliger og seniorbofællesskaber

Seniorboliger og seniorbofællesskaber bliver ofte debatteret i +60 alderen, derfor dette indlæg. Ensomhed er et stigende samfundsproblem, og det skader et menneskes fysiske og psykiske helbred. De psykiske påvirkninger kommer til udtryk ved stress, depression og søvnforstyrrelser. De fysiske påvirkninger viser sig ved forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme og stofskiftelidelser.

Danske og internationale studier viser, at livet i et seniorbofællesskab er forbundet med mindre social ensomhed og øget livskvalitet hos seniorer. Iflg. en undersøgelse fra Nielsen og Pedersen (2016) har 93% af beboerne oplevet en øget

livskvalitet efter at være flyttet i et bofællesskab. Vi har alle en interesse i at der bliver mulighed for flere seniorboliger/-bofællesskaber i Ballerup Kommune dels ud fra en menneskelig betragtning, men også ud fra en økonomisk. En undersøgelse fra Rambøll 2016 viser, at "kommunale udgifter til praktisk hjælp til beboere i bofællesskaber er betydeligt lavere end til seniorer, som bor i andre ældreboliger".

I næste nummer af Ældre Sagens blad i Ballerup kan du læse meget mere om Seniorboliger /-bofællesskaber. Bladet udkommer midt i august.
Finn Petersen, Ældre Sagen

Frit valg af personlig og praktisk hjælp

Ballerup Kommune har godkendt følgende leverandører:

Firma	Godkendelsen omfatter
Hjemmepleje:	
Ballerup Kommunes Hjemmepleje Rådhuset, 2750 Ballerup – tlf. 4477 3340 www.ballerup.dk	Personlig og praktisk hjælp i hjemmet
Jasmin Hjemmepleje Service Borupvang 3, 2750 Ballerup – tlf. 2388 3636 www.jasminhjemmepleje.dk	Personlig og praktisk hjælp i hjemmet
Din Private Døgnpleje Skovvej 76, 2750 Ballerup – tlf. 2773 6767 www.p-obel.dk	Personlig og praktisk hjælp i hjemmet
Indkøb	
Intervare Banemarksvej 58, 2605 Brøndby – tlf. 7027 7233 www.intervare.dk	Dagligvare indkøb via indkøbsordning
Egebjerg Købmandsgård Jernbanevej 7, 4500 Nykøbing Sjælland tlf. 7025 8888 www.bestiloghent.dk	Dagligvare indkøb via indkøbsordning
Tøjvask:	
Elis Danmark A/S (Berendsen) Tobaksvej 22 2860 Søborg – tlf. 3953 8500 www.dk.elis.com	Tøjvask i industrielt vaskeri
Trasbo A/S Jernager 9, 4050 Skibby – tlf. 4752 7435 www.trasbo.dk	Tøjvask i industrielt vaskeri
Madservice:	
Det Danske Madhus Vestergade 12 7700 Thisted – tlf. 7070 2646 www.detdanskemadhus.dk	Levering af kølemad
Café Heiss Roskildevej 622 4174 Jystrup Midtsjælland – tlf. 4280 1038 www.cafeheiss.dk	Levering af kølemad

Ny leverandør af madservice

Der er været udbud på madservice og det betyder, at Ballerup Kommune fra den 15. juni 2022 kan tilbyde en ny leverandør, Cafe Heiss, og borgere, der er bevilget madservice, kan nu vælge mellem to leverandører:

Det Danske Madhus
www.detdanskemadhus.dk

Cafe Heiss
www.cafeheiss.dk

Visitation og Vejledning har sendt breve ud til de borgere, der er omfattet af madservice, da

alle borgere skal træffe et aktivt valg om, hvilken leverandør de ønsker fremadrettet.

Begge leverandører tilbyder også, at borgere kan være kunde som privat personer, hvis man ikke er omfattet af kriterierne til madservice.

Kriterierne fremgår af kommunens hjemmeside i kvalitetstandarden på personlig og praktisk hjælp i hjemmet.

Venlig hilsen
Visitation og Vejledning

Caféarrangementer om demens i Aktiv Center Ballerup

Deltagelse er gratis – tilmelding er ikke nødvendig
Demensteamet, Alzheimer Foreningen og Ældre Sagen afholder café møder, hvor alle, der har berøring med demenssygdom, eller søger information omkring dette, er velkomne.

Arrangementerne har altid et emne, der er relateret til demens, og hvor der er mulighed for at stille spørgsmål til kommunens demensteam og repræsentanter fra førnævnte foreninger.

Altid samme tidspunkt: Kl. 15.30 - 17.30.

Vi starter op igen efter sommerferien torsdag den 1. september 2022.
Der kan købes kaffe og kage for 15 kr. Vi tager imod kontant og MobilePay.

Med venlig hilsen
Negar Jensen
Demenskoordinator

Tilbud til dig med demens og dine pårørende



Åbent arrangement Cafearrangementer om demens

For dig med demens inde på livet, som ønsker at høre mere om demens og søger svar på spørgsmål om, hverdagen med en demenssygdom og rollen som pårørende. Cafeen afholdes i samarbejde med Alzheimerforeningen og Ældre Sagen.

Kontakt
Telefon: 4477 3031
E-mail: demens@balk.dk



Kræver tilmelding Kognitiv Stimulationsterapi

For dig som bor i eget hjem med en demenssygdom, og ønsker at styrke din hukommelse og evne til at kommunikere, har du mulighed for at tilmelde dig et gruppeforløb med specialiserede undervisere i Kognitiv stimulations-terapi.

Kontakt
Telefon: 2522 8046



Kræver visitation Aktivitets- og aflastningstilbud

For dig som har glæde ved aktiviteter med særlig støtte, uden for hjemmet et antal timer om ugen, eller for din pårørende, der har behov for aflastning. Aflastning kan være nogle timer i hverdagene eller med overnatning.

Kontakt
Telefon: 4477 1717
E-mail: hjm-vis@balk.dk

Åbent arrangement Tilbud i Aktiv Center Ballerup

For dig, der ønsker at deltage i forskellige både håndværksmæssige, kulturelle og sociale aktiviteter, men har behov for let støtte, for at kunne deltage.

Kontakt
Telefon: 4477 3840

Kræver tilmelding Pårørendekursus

Bor du i eget hjem med en demenssyg ægtefælle/samlever, har du mulighed for et kursusforløb, hvor du får et netværk, samt får større viden om rollen som pårørende og får handlemuligheder, som understøtter dig i rollen.

Kontakt
Telefon: 4477 3031
E-mail: demens@balk.dk

Kræver visitation Fysisk træning (ADEX-inspireret)

Har du en demenssygdom og har du glæde ved at være fysisk aktiv, men har behov for let støtte i forbindelse med træningen, har du mulighed for at blive visiteret til et holdtræningsforløb med særlig støtte for personer med demens.

Kontakt
Telefon: 4477 1717
E-mail: hjm-vis@balk.dk

Rådgivning

For dig der er har fået konstateret en demenssygdom og for dine pårørende, er der mulighed for at få rådgivning i sygdom, sygdomsforløb, samt i Ballerup Kommunes tilbud hos kommunens Demensteam.

Kontakt Telefon: 4477 3031, E-mail: demens@balk.dk





Invitation til pårørendekursus

Har du en ægtefælle, som har en demenssygdom?

I Ballerup Kommune tilbyder vi pårørendekursus for pårørende til en hjemmeboende ægtefælle med en demenssygdom.

Formålet med pårørendekurset er, at du som pårørende får mulighed for at:

- dele erfaringer med øvrige deltagere.
- blive præsenteret for viden og værktøjer, der kan understøtte og udvikle handlemuligheder.
- få et trygt og fortroligt rum, hvor du kan dele tanker og følelser.

Gruppen mødes én gang om måneden. Ugedag og tidspunkt, vil blive afklaret i august. Forløbet består af 8 mødegange fra september til maj, med professionel mødeledelse. Der er IKKE mødegang i december.

Tilmeldingsfrist: 1. august 2022.

Er du nysgerrig for at høre mere eller ønsker at tilmelde dig, så kontakt demensteamet.

E-mail: demens@balk.dk
Telefon: 44 77 32 01

En deltager i pårørendegruppen fortæller:

"For mig er det rigtig godt at møde andre pårørende som jeg kan udveksle erfaringer med, og med hvem man kan dele sine bekymringer, og ikke at forglemme, sine gode oplevelser og tanker.

Andre i gruppen er måske forbi den fase i sygdommen som jeg står midt i, og kan hjælpe mig med at træffe de rigtige beslutninger om fremtiden.

Vi skaber selvfølgelig også et netværk, som vi kan drage nytte af, ikke blot på vores møder. Vi 'holder øje med hinanden'. Jeg kan kun varmt anbefale enhver at være med i en pårørendegruppe".

De 4 årstider
udkommer næste gang i
oktober måned.

**Deadline for stof til bladet er
den 5. august.**



Foto: Bo Helsted

Nye medarbejdere vokser i Toftehaven

Plejhjemmet Toftehaven tager ledige i praktik og hjælper dem til at blive klar til at tage en SOSU-uddannelse. Et fast job på plejhjemmet bagefter har været gevinsten for flere.

Ballerup Kommune har lige som landets øvrige kommuner svært ved at besætte de ledige stillinger som SOSU'er på plejehjem og i hjemmeplejen. Alle kommuner forsøger på forskellig vis at løse udfordringen, så der er medarbejdere nok til at passe, pleje og være nærværende over for de ældre borgere.

På plejhjemmet Toftehaven i Ballerup har de et rigtig godt bud på, hvordan man bliver selvfor-synende med medarbejdere. De har ingen ledige stillinger og har ikke haft brug for vikarer i to år. Toftehavens leder Annie Andersen og afdelingslederne Jannik Offenbergs og Karina Holst fortæller her om, om hvad de gør for at tiltrække og fastholde medarbejdere til plejhjemmet.

Livet skal leves med værdighed

- For omkring to år siden foreslog Zita Vincent fra Virksomhedsservice at vi tog flere ledige ind som praktikanter med det formål, at nogle af dem blev klar til at tage SOSU-uddannelsen. Vi

startede langsomt op og kunne se, at der var et potentiale. Her møder vi mennesker som dem de er og med de muligheder, de kommer med uanset om de kan være her i 4 ugers praktik, er i flexjob, løntilskud, integrationsforløb eller hvad det måtte være, fortæller Karina Holst, som er én af de to afdelingsledere på Toftehaven.

På Toftehaven bliver de ansat som omsorgsmedarbejdere, uanset hvilket forløb, de er i.

- To tredjedele af den tid, beboerne er vågne, har de ikke brug for hverken sygepleje eller praktisk hjælp, men for at leve livet i den særlige situation det er at bo på et plejehjem. Hos os skal de have et værdigt og meningsfuldt liv med nærvær, omsorg og oplevelser. Her er omsorgsmedarbejderne rigtig vigtige. Udover at løse praktiske opgaver med fx vasketøj, bruger de deres tid på at snakke med beboerne, lytte til musik, holde vores sanserum åbent, lave aktiviteter med herreklubben eller cykle en tur med beboerne, siger Annie Andersen, som er leder af plejhjemmet.

Problemer med dansk? Så lærer beboerne fra sig
Undervejs i deres praktik bliver de gjort klar til at søge ind på SOSU-uddannelsen, hvis det er



» det, de ønsker. De får bl.a. introduktion til pleje, håndtering af medicin og lindring i forbindelse med døden. Er det det danske sprog, der driller, har Toftehaven også en løsning:

- Hvis man ikke kan dansk, er det ofte svært at få et job – men det bedste sted at træne dansk, er jo netop på en arbejdsplads. Vi har oplevet, at nogle af vores beboere har sat sig for at hjælpe omsorgsmedarbejdere med sproget og det er gået rigtig godt. Så i stedet for at se sprogbarriere som en begrænsning, har vi set mulighederne i de mennesker, der kommer herud, fordi de gerne vil arbejde inden for faget, forklarer Jannik Offenbergh, der også er afdelingsleder.

Mange veje til uddannelse og job

To stillinger holdes altid åbne, så der er mulighed for at ansætte nogen i praktik, løntilskud eller fleksjob. I løbet af de sidste to år har der været 40 i praktik eller løntilskud og 6 har fundet vejen ind i et flexjob.

Fælles for mange af dem er, at de har været forbi Zita Vincent, virksomhedskonsulent i Virksomhedsservice. Hun arbejder med ledige borgere, der er jobparate:

- Når jeg efter en samtale med en ledig borger ser en mulighed for, at personen med den rigtige støtte fra Toftehaven er motiveret og har en mulighed for at tage en SOSU-uddannelse, kontakter jeg Toftehaven. Jeg ved, at de evner at

hjælpe og har en åbenhed for, at der er mange veje til at få en uddannelse. Og så har de dygtige medarbejdere, der bruger deres erfaring til at løfte de ledige borgere, fortæller Zita Vincent.

Selvforsynende med medarbejdere

Flere praktikanter er blevet fastansat efter de har taget en uddannelse, og nye står på spring: - Næste år udvider vi Toftehaven med yderligere 48 pladser til borgere. Nogle af dem, som lige nu er under uddannelse, står klar i kulissen, når vi åbner. Hvis ikke vi gjorde det på denne måde, ville vi mangle medarbejdere. Vi kan ikke sidde og vente på, at de kommer af sig selv, vi er nødt til at være opsøgende og påvirke dem, der har lyst til at arbejde inden for vores felt, siger Annie Andersen. Ikke nok med at det er effektivt i forhold til at tiltrække og uddanne nye medarbejdere – det motiverer og fastholder de øvrige medarbejdere på Toftehaven.

- De ekstra hænder og hjertes, vi har i huset på denne måde, supplerer de uddannede medarbejdere, der får mere tid og ro til at løse deres opgaver og til at folde nogle af deres interesser ud i aktiviteter med beboerne. Det er samtidig givende at øse af sin faglighed og være mentor for nogen, der ofte har svært ved at finde deres vej til uddannelse og job – så vores medarbejdere shiner og det giver stolthed og arbejdsglæde, smiler Karina Holst.

Ældre Sagens Seniorvejledning

Hver mandag kl. 10-12 sidder to rådgivere klar til at vejlede og rådgive om alle relevante emner for ældre. Der er rådgivning om jura, økonomi, boligforhold og sjælesorg, og vi hjælper gerne med at udfylde formularer og oprette fremtidsfuldmagter. Der er også rådgivning om IT af andre samtidig.

Du finder os på Posthusets 1. sal i glasburet eller på Ældre Sagens kontor. Vejledningen er især for ældre, men er åben for alle – også ikke-medlemmer (men vi ser naturligvis gerne, at du melder dig ind).

Vejledningen kan også nås på tlf. 5143 6612 eller vejledningbal@gmail.com. Ved mere specielle rådgivninger bør du bestille tid i forvejen på dette nummer.

Venlig hilsen, Henning Broman, Formand for Ældre Sagen Ballerup



”Vi mærker, at beboerne har brug for os”

Mamsallah og Kristine har taget beboerne og opgaverne på plejehjemmet Toftehaven så meget til sig, at de nu glæder sig til at komme i gang med en SOSU-uddannelse.

Da corona tog fart og lukkede landet ned, mistede Kristine sit job på et lager og Mamsallah sit rengøringsjob. Det hele begyndte med et praktikforløb på plejehjemmet Toftehaven i Ballerup.

- Jeg vidste ikke, hvordan det var at arbejde på et plejehjem. Men jeg kom i gang, og nu elsker jeg det! Beboerne har brug for os og jeg kan lide at arbejde med de ældre. Jeg synes, at det her er mit fag, og derfor søger jeg ind på uddannelsen som SOSU-assistent, fortæller Kristine Damgaard-Nielsen. Både Kristine og hendes kollega Mamsallah Lowe blev ansat som omsorgsmedarbejdere efter deres praktikforløb. De løser bl.a. plejeopgaver, hjælper beboerne med at få tøj på og børste tænder, redder senge og serverer mad. Og de tager sig af den nære omsorg med at hygge om beboerne, få en sludder og gå ture i området.

Praktik og kurser gør dem klar til uddannelse

- Det var Jobcentret i Ballerup Kommune, som hjalp mig hertil. De sagde, 'Du vil være god til at arbejde med ældre mennesker, du smiler altid

og er glad!' Og jeg kan rigtig godt lide at være her og at give beboerne omsorg og kærlighed og at snakke med dem, som hvis det var min egne forældre eller bedsteforældre. Jeg kan mærke, at de er glade for vores hjælp, og så har jeg gode ledere og kolleger - vi er som en familie, fortæller Mamsallah Lowe.

Har lært dansk af beboerne

- Vi får danskundervisning tre timer om ugen - jeg kunne ikke tale dansk før jeg begyndte på Toftehaven, siger Mamsallah.

- Jeg kunne heller ikke sige noget på dansk, men de ældre taler kun dansk, og så lærer man det - også mange gamle, danske ord! Og jeg har lært at skrive, fordi vi hver dag skal dokumentere vores arbejde, siger Kristine.

Med hjælp fra Toftehaven er Mamsallah og Kristine nu i gang med at søge ind på SOSU-uddannelsen. Kristine søger som SOSU-assistent og Mamsallah som SOSU-hjælper.

- Jeg synes, det er vigtigt, at få en uddannelse og få papir på faget. Når man er uddannet, kan man løse andre opgaver, få en højere løn og så er det et springbræt til at jeg senere kan tage en uddannelse som sygeplejerske, siger Kristine Damgaard-Nielsen.

”Byhornet” har 50 års jubilæum

I år er det 50 år siden, at det første nummer af det lokalhistoriske blad *Byhornet* udkom. *Byhornet* udgives af Ballerup Historiske Forening tre gange om året. I bladet, som udsendes til foreningens medlemmer og desuden kan købes i museumsbutikken på Ballerup Museum, kan man læse artikler om Ballerup-områdets historie.

Man kan blandt andet få noget at vide om de gamle gårde, stationsbyerne og middelalderkirkerne, om forretningslivet og virksomhederne og om kultur og sport, og man kan læse om de personer, der har levet i området før i tiden.

Gennem bladet får man desuden informationer om foreningens og museets arbejde og aktiviteter. Hvert nummer er rigt illustreret med historiske fotos.

Ballerup Historiske Forening fejrede jubilæet den 24. april med en sammenkomst i Pederstrup for foreningens medlemmer. Foreningen har desuden udgivet en jubilæumsudgave af *Byhornet*. Endelig har foreningen i anledning af jubilæet lagt de 49 første årgange af bladet på foreningens hjemmeside balleruphistoriskeforening.dk



Lindbjerggård, Ballerup Museum i Pederstrup.

Ballerup Historiske Forening blev stiftet i 1936. Foreningen tog initiativ til oprettelsen af et egnsmuseum, som den i en lang årrække drev ved hjælp af frivillig arbejdskraft. I mange år udsendte foreningen hvert år et årshæfte.



Det første nummer af *Byhornet*.

Men efter, at foreningen havde fået stillet Lindbjerggård i Pederstrup til rådighed til sine samlinger af kommunen, opstod behovet for at kunne udsende oplysninger og meddelelser til medlemmerne oftere, end det kunne lade sig gøre i et årsskrift. Bestyrelsen besluttede derfor at udgive et medlemsblad, der kunne udsendes til medlemmerne flere gange om året, og det første nummer udkom i 1972.

Byhornet var symbolet på det gamle landsbyfællesskab. Når bønderne skulle sammenkaldes til bystævne, gik oldemanden rundt i landsbyen og blæste i et byhorn, og på museet havde man en fin samling byhorn, der stammede fra egnens landsbyer. Det var derfor naturligt, at bladet fik navnet *Byhornet*.

I dag bliver Ballerup Museum drevet som en selvstyreende fond. Den daglige drift af museet bliver forestået af både lønnet og ulønnet arbejdskraft.

Ballerup Historiske Forening fungerer som museets venneforening, der blandt andet samarbejder med museet i forbindelse med arrangementer og udgivelser. På foreningens hjemmeside kan man læse mere om dens aktiviteter.



Landsby på kanten af Ballerup

Ballerup Museum ligger midt i landsbyen Pederstrup, og museet har til huse i to af landsbyens oprindelige gårde. Fra juli sætter vi fokus på landsbyens historie, dette sker gennem udstilling i og uden for Skomagerhuset, en "landsby-Woop", hvor man med mobilen i hånden kan dyste sig vej gennem landsbyen. Hold også øje med sommerprogrammet på ballerupmuseum.dk under "Det sker" i forhold byvandring i landsbyen.

Pederstrups historie kan føres tilbage til middelalderen. Pederstrup er en udflytter landsby, måske grundlagt af en overskydende befolkning fra den større landsby Ballerup. I middelalderen hørte bønderne i området under Roskilde Bispestol. Bønderne dyrkede jorden, men de betalte afgifter til kirken. I forbindelse med reformationen i 1536 overtog kongen jorden, og bønderne kunne nu kalde sig kongens bønder. Under Svenskekrigene 1658-60 blev gårdene revet eller brændt ned af de svenske besættelsesstyrker, der havde opført belejringsbyen Carlstad i Brønshøj. Beboerne i Pederstrup flygtede ud i de omkringliggende skove.

Landsbyens struktur har været uændret gennem århundreder. I forbindelse med landboreformerne i 1780'erne blev bønderne i landsbyen, som andre steder i landet, selvejere. Gårdene blev ikke udflyttet under landboreformerne, som det skete i større landsbyer. Jorden blev samlet ud fra hver enkelt gård, og gårdene blev

således liggende på deres oprindelige plads rundt om gadekæret. Omkring år 1800 lå der 7 gårde i Pederstrup; Ryttergården, Lindbjerggård, Pederstrupgård, Byagergård, Maglebjerggård, Grantoftegård samt en gård uden navn, der lå øst for Pederstrupgård.

I slutningen af 1960'erne var gårdene i landsbyen nedrivningstruede. Ballerup Kommune havde købt Ryttergården med det formål at udlægge området til industri og erhverv. I 1967 var Ryttergårdens bygninger så forfaldne, at kommunalbestyrelsen besluttede at rive dem ned. Gården blev dog reddet i sidste øjeblik. Den blev sat i stand af Ballerup Folkedansforening og andre frivillige. Lindbjerggård og Pederstrupgård blev opkøbt af Ballerup Kommune i 1969. Lindbjerggård var i bedre stand end Ryttergården, og Ballerup Historiske Forening kunne derfor indrette museum på gården efter en mindre istandsættelse. Senere blev Pederstrupgård også en del af museet.

I 1951 boede der 80 personer i landsbyen, hvoraf 38 var børn. I erindringsbogen "Barn af Pederstrup", skriver Bo Eigil Høgsted, der voksede op i landsbyen i 1950'erne om et aktivt børneliv her: "Om sommeren brugte vi børn gadekæret til at sejle i små både, og enkelte gange med hjemmelavede vakkelvorne tømmerflåder. Det sidste kunne jo sætte fantasierne om verdenshave og stærk søgang i værk"

Af museumsleder Mette Jensen



Ægtepar giver intimkoncert

Joachim Knop & Tuva Semmingsen
Søndag den 18. september kl. 15.00

Det er med stor glæde og stolthed at vi kan præsentere Joachim Knop & Tuva Semmingsen. Alt fra Mozart til Bent Fabricius-Bjerre - fra opera til jazz via musicalen. Og en masse anekdoter til at krydre det hele med.

Joachim & Tuva - stemmer der vil begejstre og bringe sangen og musikken ind i hjerterne på publikum. Det kan ikke andet end blive en vidunderlig eftermiddag - begge uddannet på Det Kgl. Teater. De tager os med ind i operaens vidunderlige univers.

En eftermiddag med dem vil byde på Mozart's Tryllefløjten, Bizet's Carmen, Carl Nielsen's Maskerade, Gerswin's Porgy & Bess, Andrew Lloyd Webbers "Phantom Of The Opera og mange flere. De bliver ledsaget af pianist Lasse Toft Eriksen. Adressen er: Lautrupgård Musik- og Kulturhus, Lautrupvej 2, 2750 Ballerup. Arrangør: Lautrupgård Musik- og Kulturhus og Lautrupværterne med støtte af Ballerup Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg og Nemtilmeld.dk

Syng dig glad fra højskolesangbogen

Prøv det! Efter at have sunget i et par timer går man hjem med en dejlig glæde i sindet.

Onsdag den 14. september - Dørene åbnes kl. 12.45. Det koster kun 30 kr. at deltage, men så er der også kaffe/the og et stykke kage i pausen. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage - kun almindelig sangglæde.

Vil du spille sammen med andre så kom i MusikFritteren - hver torsdag eftermiddag fra kl. 14

Har du tid og lyst til at spille musik sammen med ligesindede?

Næste gang er 8. september. Har det din interesse, så send en mail til MusikFritteren-Lautrupgaard@gmail.com eller kontakt Bjarne Aaberg på tlf. 20412744. Det er gratis at deltage. Lær noget nyt!

Der er mulighed for at spille, danse eller synge. Sæsonen starter for de fleste band, kor og store som små hold i september og her bliver Musikhuset fyldt op igen.

Det nye i år er de små hold fra 1-5 personer. Her har vi fået en dygtig og kompetent lærer Lasse Olufson der besidder mange talenter og han glæder sig til at give sin store erfaring videre og han er selv udøvende musiker og musikvidenskabelig kandidat.

Lær noget nyt og forbedre dig selv i små hold torsdag mellem kl. 16-22 i hyggelige omgivelser.

SE MERE PÅ WWW.LAUTRUPMUSIK.DK

AKTIVE SENIORER BALLERUP SENIORIDRÆT

1. september 2022 – 31. maj 2023

AKTIVE SENIORER



BALLERUP

- Gymnastik -

Kontingent kr. 650,-
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup

Seniorgymnastik:

Mandag kl. 09:00 – 10:15
Mandag kl. 10:45 – 12:00
Onsdag kl. 09:00 – 10:15
Onsdag kl. 10:45 – 12:00
Instruktør: Anne Eyrich

Let gymnastik:

Onsdag kl. 13:00 – 14:00
Instruktør: Anne Eyrich

Sved på panden:

Torsdag kl. 12:00 – 13:15
Instruktør: Tina Bregninge

.....

Egebjerghallen

Egebjerg Bygade 127, Ballerup

Seniorgymnastik:

Torsdag kl. 14:15 – 15:30
Instruktør: Sirid Nolsøe

- Vandgymnastik / Aqua Fitness-

Kontingent kr. 1.280,-
Sundhedshuset
(Gl. Rådhusvej 13, Ballerup)

Tirsdag kl. 10.00 – 11.00
Tirsdag kl. 11.00 – 12.00
Torsdag kl. 10.00 – 11.00
Torsdag kl. 11.00 – 12.00

Instruktør: Else Marie Hundewadt



Nye hold:

Torsdag kl. 13.00-14.00
Torsdag kl. 14.00-15.00

Instruktør: Mette Aunbirk

- Linedance for let øvede -

Kontingent kr. 780,-
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Torsdag kl. 10.30 – 11.30
Instruktør: Anja Brinch

- Linedance for begyndere -

Kontingent kr. 780-
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Fredag kl. 13:00 – 14:00
Instruktør: Anja Brinch

- Yoga -

Kontingent kr. 1.030, -
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup

Tirsdag kl. 09:00 – 10:15
Yoga med de 5 tibetanere, stræk
og styrke.
Tirsdag kl. 10:30 – 11:45
Blid og mindful yoga.
Instruktør: Tina Bregninge

Torsdag kl. 09:00 – 10:15
Yoga med harmoni mellem åndedræt og bevægelse.
Instruktør: Vicki Nielsen

Fredag kl. 09:00 – 10:15
Yoga med de 5 tibetanere, stræk og styrke.
Fredag kl. 10:30 – 11:45
Blid og mindful yoga med meditation hver gang.
Instruktør: Jeanette Lynghøj

Gratis for medlemmer:

- **Bordtennis** –  Nyt hold
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Pris 400 kr. for ikke-medlemmer
Hver tirsdag kl. 12 – 13:30
Instruktør: Marianne Bærtelsen

- Badminton -

Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Pris 400 kr. for ikke-medlemmer.
Mandag 12:00-14:00
Torsdag 13:15-15:00

- Stavgang -

Hver mandag kl. 10:00
Vi mødes på Skovvej ved
planteskolen.
Kontakt: Lise Riise 29881940

- Krops- eksperimentarium -

Motionsmaskiner til rådighed.
Hver lørdag 10-12 i
Egebjergskolen.
Pris 400 kr. for ikke-medlemmer.
Kontakt: Annelise Reeh 20764534

Indmeldelse:

Formand Ivan Lübbers på ivanl@ivan-luebbers.dk
tlf. 60558615, eller Lisbeth Navntoft Pedersen:
LisbethNavntoft@outlook.dk tlf. 25348695

Mere info om senioridræt på www.sibk.dk -Aktive Seniorer- eller på Facebook: aktiveseniorerballerup





Musik på Kirketorvet Sommeren 2022



UgeNr	Ugedag	Dato	Kl.	Hvad	Hvem
26	Fredag	01-07-2022	Kl. 20-22	Rytmask	Mere Monitor aften. De bedste lokale talenter fra Ballerup
	Lørdag	02-07-2022	Kl. 11-14	Jazz	Nana Rashid Trio
	Søndag	03-07-2022	Kl. 15-17	Matiné	Big Blue Band
27	Fredag	08-07-2022	Kl. 20-22	Rytmask	Cod Roe Blues Band
	Lørdag	09-07-2022	Kl. 11-14	Jazz	Creole Catz
	Søndag	10-07-2022	Kl. 15-17	Matiné	Brasiliando
28	Fredag	15-07-2022	Kl. 20-22	Rytmask	Crossroads
	Lørdag	16-07-2022	Kl. 11-14	Jazz	Botto's Jazz Band
	Søndag	17-07-2022	Kl. 15-17	Matiné	Fællessang
30	Fredag	29-07-2022	Kl. 20-22	Rytmask	Less Is More
	Lørdag	30-07-2022	Kl. 11-14	Jazz	Piano Battle med Tom Skovgaard og Lasse "Boogie"
	Søndag	31-07-2022	Kl. 15-17	Matiné	Halfdanskerne
31	Fredag	05-08-2022	Kl. 20-22	Rytmask	Time Out
	Lørdag	06-08-2022	Kl. 11-14	Jazz	Doghouse Cats
	Søndag	07-08-2022	Kl. 15-17	Matiné	Garmesterens Svende
32	Fredag	12-08-2022	Kl. 20-22	Rytmask	Lady Marmalade Band
	Lørdag	13-08-2022	Kl. 11-14	Jazz	Dixie for You
	Søndag	14-08-2022	Kl. 15-17	Matiné	Sweepy Swing

Arrangør: Musisk Samråd, Ballerup Jazzklub, Ungdomskulturhuset Vognporten og Lautrupgaard Musikfabrik

Støttet af Ballerup Kommune, Kultur- og Fritidsudvalget



Se hele programmet på www.baghusetballerup.dk/torveprogram/