

# De 4 årstider

## Et sprudlende foredrag om hjernen

SIDE 4

## Foreninger inviterer nye medlemmer

SIDE 5

## Fra stumfilm til digitalt bredformat

SIDE 6

## Mortens aften i Café Lundehaven

SIDE 11



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 januar 2023. Stof til bladet skal  
være redaktionen i hænde senest  
den 4. november 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:  
Hjerneforsker Ellen Garde holder  
foredrag om, hvordan vi holder  
hjernen i gang. Oplev hende den  
3. oktober på rådhuset.  
Læs mere side 4.  
Foto: Bo Helsted.

## I DETTE NUMMER:

Lederen .....	3
Nyt fra Seniorrådet .....	4
Ballerups Kræfter / 67 klubben / Mænds Mødested.....	5
Fra stumfilm til digitalt bredformat .....	6

## KOMMUNENYT:

Frit Valg .....	8
Demenscafé .....	9
Kommunens cafeer .....	10
Spis sammen / Læserbrev .....	11
Det sker på Laustrupgård Kulturhus .....	12
TEMA-teater efterårsprogram.....	13
Nyt fra Ballerup Bibliotek .....	14

Bagsiden: Tapeten Senioridræt

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

## Fortip - Forening af Førtidspensionister

Vi er en lille forening der holder til i Ballerup. I vores forening er der plads til alle. Vi er tolerante, da vi alle har vores problemer at trækkes med.

Vi snakker, hygger og tager på ture og til arrangementer. Du kan møde os hver onsdag mellem kl. 14 og 17 på Banegårdspladsen 7 (Posthuset), 1. sal, mødelokale 4. Vi glæder os til at møde dig.

Hjemmeside: [fortip.dk](http://fortip.dk) - og Fortip på Facebook

# Kære læser af De 4 årstider ...



Formand for Socialudvalget  
Maria Lundahl Assov

I forbindelse med den nye valgperiode 2022-2025 valgte Kommunalbestyrelsen at oprette et nyt udvalg, Socialudvalget. Grunden til oprettelsen af endnu et udvalg var, at Social- og Sundhedsudvalgets opgaver var meget omfattende og vi havde brug for at komme lidt tættere på nogle af områderne, bl.a. det specialiserede voksenområde.

Social- og Sundhedsudvalget er nu blevet til Sundheds- og Ældreudvalget, hvor Lolan Ottesen er formand. Jeg blev på Socialudvalgets første møde i januar valgt til formand for udvalget. Jeg har været medlem af Kommunalbestyrelsen siden 2010 og var i sidste periode medlem af Social- og Sundhedsudvalget, så jeg er ikke ukendt med udvalgets område.

**UDVALGETS OPGAVER ER BL.A. TILBUD** til voksne med særlige behov, herunder borgere med fysiske handicap og psykiske lidelser, tilbud til borgere med misbrug af alkohol og euforiserende stoffer, samordning af indsatser på det boligsociale område, det kriminalitetsforebyggende arbejde, herunder SSP og meget andet. Vi er kommet godt i gang med de mange opgaver.

**PÅ DET SPECIALISEREDE VOKSENOMRÅDE** har der de seneste år været et stigende antal borgere med behov for hjælp, hvilket betyder, der er stigende udgifter. Vi har fået udarbejdet en analyse af området, så vi har mulighed for at se på, hvordan vi kan få økonomi og opgave til at hænge sammen. Vi vil gerne have, at vi får så meget, vi kan, for den økonomi vi har, så vi kan hjælpe alle, der har behov for hjælp. Desværre får vi ingen hjælp i aftalen om kommunernes økonomi for 2023. Der er ikke ekstra penge til det sociale område, selvom alle kommuner har lignende udfordringer.

**UDVALGET HAR VÆRET PÅ EN BUSTUR** rundt til alle de tilbud, vi har på det sociale område i Ballerup Kommune. Vores udvalgsmøder har været afholdt på Brydehuset, Bo- og dagtilbuddet Bybjergvej, Botilbud Måløvgård, Rødbo og Aflastningstilbuddet Torvevej. Vi vil fortsætte med at afholde nogle af møderne ude på tilbudene, da det giver udvalget et godt indblik i, hvad vi kan de forskellige steder.

**KOMMUNALBESTYRELSEN** har besluttet, at der skal udarbejdes en Udsattestrategi. I maj måned har udvalget afholdt et seminar, hvor vi bl.a. drøftede hvilke målgrupper og effekter, der skal være retningsgivende for udarbejdelsen af en strategi for udsatte borgere i Ballerup Kommune. Hen over efteråret vil vi involvere flere aktører, inden vi forhåbentlig inden årets udgang kan få vedtaget strategien.

**VI HAR BESLUTTET, AT BRYDEHUSET** Parkvej flyttes til Linde Allé 7. Brydehuset Parkvej er en indgang til borgere, der ikke allerede har kontakt med kommunen, men som har brug for hjælp eller vejledning på det sociale område. Her kan de enten få hjælp eller blive henvist til andre tilbud. Lokalerne på Linde Allé 7 er blevet ledige, efter Headspace og Åben Familie- og Ungerådgivning er flyttet til Posthuset. Det er mere moderne lokaler og det er lettere for borgerne at komme dertil. Fordelen med lokalerne på Linde Allé er også, at der er to indgange. Én direkte fra gaden og én via en bagindgang. Lokalerne er ved at blive istandsat til opgaven og jeg ser frem til, at de står klar til åbning. Der skal findes et nyt navn til tilbuddet, når de flytter ind på Linde Allé.

**SOCIALUDVALGET** og Sundheds- og Ældreudvalget vil i løbet af efteråret tage på en tur rundt i



» kommunen, for at se, høre og afprøve nogle af de velfærdsteknologier, der anvendes i kommunen. Handicaprådet og Seniorrådet vil blive inviteret med.

JEG ER OGSÅ MEDLEM AF HANDICAPRÅDET, hvor jeg både i sidste periode og denne periode er valgt som formand. Vi har et godt samarbejde med Seniorrådet omkring tilgængelighed. Vi var i maj måned på en tilgængelighedsvandring i Skovlunde, hvor vi ser på steder, der er udfordrende for borgere med forskellige handicaps at

komme omkring. På turene noterer vi de steder, hvor der er udfordringer. Vi forsøger at have 1-2 tilgængelighedsvandringar årligt i de forskellige bydele i kommunen.

DETTE ER BLOT ET LILLE INDBLIK i Socialudvalgets arbejde. Udvalgets medlemmer er meget engagerede, så jeg ser frem til samarbejdet i resten af denne valgperiode.

*Mange hilsner, Maria Lundahl Assov  
Formand for Socialudvalget*

## NYT FRA SENIORRÅDET

Seniorrådet har holdt møde med Ældre- og Sundhedsudvalget og har her bl.a. påpeget, at man må gøre noget for at hjælpe de, der ikke er fortrolige med IT, er fritaget eller slet ikke har færdigheder til det. Og det må være en kommunal opgave. I øjeblikket hjælper mange frivillige og foreninger med til udbredelsen af mit-ID, med de store mangler, dette system har hvad angår tilgængelighed. Det kan ikke være meningen, at man baserer offentlig administration på frivillige hjælpere. Rådet har igen i forbindelse med besparelser og budgetforhandlinger udtalt, at rådet ikke kan gå ind for nogen besparelse på ældreområdet, som berører den ældres dagligdag eller mulighed for et godt liv.

Rådet har påpeget, at der er store mangler ved fortovsbelægningerne i mange bydele, og at en generel istandsættelse bør iværksættes eller i det mindste planlægges. Det er stadig rådets ønske at få et møde med boligforeningerne om forholdene for de ældre og de, som hjælper dem, da forholdene mange steder ikke er tilfredsstillende, ja ligefrem ældrefjendske.

Rådet er blevet hørt om et velfærdstiltag, som skulle gøre det muligt at fravige gældende regler for at få en bedre og mere effektiv ældrepleje. Det er rådets opfattelse, at de ansatte bør tages med på råd, da de ved, hvor skoen trykker, og

at man generelt skal forbedre IT-systemer og nedsætte graden af dokumentation.

Rådet vil meget gerne synliggøres mere og holder i den anledning en åbent hus dag på Posthuset i efteråret, hvor alle er velkomne med deres forslag og synspunkter (se nedenfor, red.).  
*Henning Broman, næstformand.*

### Vil du i dialog med Seniorrådet?

Seniorrådet er valgt af +60'erne i Ballerup Kommune. Hvis du gerne vil høre hvad der sker i Seniorrådet, eller hvis du gerne vil fortælle, hvad du synes, der skal ske, er du meget velkommen torsdag den 27. oktober kl 17.00 - 18.00 på Posthuset på 1. sal. Formanden for Seniorrådet Conny Hjarsø og et af medlemmerne vil være tilstede. Du er selvfølgelig også velkommen, hvis du blot vil lytte til hvad der foregår og til andres meninger. Vel mødt!

### Et sprudlende foredrag om hjernen!

Seniorrådet har i samarbejde med Ældre Sagen arrangeret, at hjerneforsker og sygeplejerske Ellen Garde på en spændende måde fortæller os om, hvordan vi holder hjernen i gang. Det sker mandag den 3. oktober, kl. 14.00 i Atriet på rådhuset.

Der er fri adgang fra kl. 13.30, men vær opmærksom på, at dørene lukkes, når salen er fyldt!

Venlig hilsen Seniorrådet.

## Ballerups Kræfter

**Ballerups Kræfter er en forening for kræftpatienter, som er forholdsvis ny. Vores primære formål er selvtræning i Sundhedshuset.**

Men vi har mange andre tanker, for ud over træning er det en vigtig ting, at vi kan bruge hinanden, for som kræftpatient er man udfordret på mange områder, som når man skal til en behandling, eller er i et forløb med kræft, og modtager en masse informationer på papir eller mundtligt.

Vi har et godt samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og Patientcaféen, hvor man altid kan få en god vejledning og hjælp til behandling, hvis man gerne vil have det. Vi bestræber os meget på at være sociale og give medlemmerne det, som man ikke kan læse sig til. Det skal forstås på den måde, at hvis et af vores medlem-

mer skal til en behandling, og er lidt nervøs for, hvad der skal ske, så kan det jo være, at et andet medlem har prøvet dette; og det kan have stor værdi at høre det mund til mund.

Vi har også foredrag om emner som kan have vores medlemmers interesse. Så kom gerne og vær en del af os. Husk, her er ingen alder, alle er velkomne. Hvis du har kræft eller har haft kræft, så kom. Husk at du skal have bopæl i Ballerup Kommune.

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte formand Michael Fuglsang på mail [fuglsangmichael@gmail.com](mailto:fuglsangmichael@gmail.com) eller mobil 40 98 35 80.

*Venlig hilsen Michael Fuglsang  
Bestyrelsen for Ballerups Kræfter*

---

## Hvor befinder de aktive pensionister i Ballerup Kommune sig?

Vi er en "lille" forening (67 klubben) som rigtig godt kan bruge nogle flere medlemmer, vi afholder bankospil hver onsdag mellem kl. 17 og ca. 19.30 i aktivitetscentret på plejehjemmet Rosenhaven, Bybjergvej 11 i Skovlunde. Vi hygger os med spil og en lille kaffepause ind imellem.

Vi har også en rigtig hyggelig aften om torsdagen samme sted, her er der mulighed for at spille billard, få et spil kort whist sammen med

rare og flinke mennesker, det sker mellem kl. 18.30 og 21.45 afbrudt af en lille kaffepause.

### **67 - KLUBBEN HVOR MAN HYGGER SIG**

Da vi er en forening har vi et lille kontingent på 60 kr. pr. halvår. Hvis det har fanget jeres interesse så kig ind til os i centret for at se hvad vi laver og oplev at alle er velkomne.

Nærmere oplysninger kan også fås på tlf. 4453 4335 eller mail [ole@jarnborg.dk](mailto:ole@jarnborg.dk).

---

## Sæsonstart hos Mænds Mødested i Ballerup

Mænds Mødested i Ballerup startede op igen efter sommerferien den 22. august, og det foregår som sædvanligt i Sundhedshuset på hjørnet af Hold-an Vej og Gammel Rådhusvej i Ballerup – indgang ved Musikskolen.

Alle medlemmer og andre interesserede er velkomne.

Vores næste ordinære møder er 26. september, 24. oktober, 28. november samt 12. december 2022.

Tilmelding til:  
[torben.james.jensen@groennehaven.dk](mailto:torben.james.jensen@groennehaven.dk)

*Mange hilsner fra MM Ballerup Kommune.  
Formand Torben James Jensen.*

# Fra stumfilm til digitalt bredformat



Kino Teateret 1954

Det er efterår, dagene bliver kortere og mørkere, og det er blevet tid til at søge ind i biografens bløde sæder og blive underholdt af en god film. I forbindelse med at Ballerups nye biograf Format Biograf slog dørene op i 2021, åbnede Ballerup Museum en udstilling om Ballerups biografer.

Siden 1920'erne har biografen været en vigtig del af byens kulturliv, og mange mennesker har minder om en tur i biffen. Her fortælles kort historien om Ballerups biografer; fra den første biograf på Stationsvej til 1990'ernes biograf i det nyindrettede multikulturhus Baltoppen. Som en del af arbejdet til udstillingen indsamlede museet erindringer om byens biografer, en del af dem indgår i artiklen. Udstillingen kan fortsat ses på museet.

## Ballerup Kino Teater

I 1924 åbnede Julius Dinesen den første biograf i Ballerup. Premierefilmen var en dansk indspilning af Charles Dickens' roman "David Copperfield", og en del af filmen var optaget i Jonstrup. Sognerådsformand N.P. Møller holdt

tale, og publikum var begejstret, da de første billeder gled over lærredet. Kino Teateret havde til huse på Stationsvej ved hjørnet til Kastanie Allé, der hvor Ballerup Apotek ligger i dag. I begyndelsen blev der kun vist film tre til fire dage om ugen. Det var stumfilm med gryne billeder, der blev akkompagneret af hønseriejer Graff på klaver. Senere kom tone- og farvefilmene, og biografen blev et samlingspunkt for den voksende by. Kino Teateret lukkede i 1974.

*"Min første erindring er fra slut 1950'erne, var med min far i Kino og så en David Crockett film. Har senere brugt biografen rigtig meget gennem 1960'erne og så "næsten" de fleste film der blev vist, alt efter censur og min alder, jo, det var byens "kulturcentrum" med mange sjove, spændende og hyggelige stunder."*

OLE KNUDSEN

## På toppen af Ballerup Centret

I 1973 åbnede det nye butikscenter ved stationen. Der havde været planer om en biograf i underetagen, men det viste sig for dyrt at grave



Herover: Ballerup Bio på toppen af centret, ca. 1986.  
I midten: Salen i Baltoppen Bio, 2020. Til højre: Indgang til sal 2, Baltoppen Bio, 2020.

ud til det. I stedet blev der, efter byggeriet var gået i gang, besluttet at placere Ballerup Bio oven på centret.

Det var ikke kun film, der kunne opleves i Ballerup Bio. I 1986 tog den daværende borgmester Ove E. Dalsgaard initiativ til, at biografen skulle vise det danske fodboldlandsholds VM-kampe direkte fra Mexico. Biografdirektøren sørgede for sendetilladelse fra DR, hvilket kun var meget få biografere forundt.

Syv weekender om året kunne man se teater i den kombinerede teater- og biografsal. Det var smart med en sal, der kunne bruges til flere formål. Det gav dog nogle problemer i starten. Når der var teaterforestillinger, stod kulisser og rekvisitter foran lærredet. I 1975 fik salen derfor et ekstra lærred, der var placeret i loftet foran scenetæppet, og i 1978 fik biografen en sal 2.

*"Jeg var ofte som barn i biografen om lørdagen til en '5'er over hele salen film". Jeg tror det var min mors måde at underholde mig på. Jeg så en blanding af film – jeg kan huske, jeg så mange Lucky Luke tegnefilm, og så vidt jeg husker også Asterix film. Men jeg så også film med Louis De Funés – kan især huske Hjælp - UFO'erne er landet fra 1979."*

KIM BURSØE

### Baltoppen Bio

I 1991 flyttede biografen atter adresse. Denne gang til det nybyggede multikulturhus Baltop-

pen. Her kunne gæsterne som nogle af de første i Danmark se film udelukkende afspillet digitalt og nyde 3D-filmoplevelser.

I 2013 og de følgende år blev biografen renoveret og fik blandt andet nye sæder og en fornyet foyer. Baltoppen Bio var kendetegnet ved det hyggelige miljø og de mange forskellige arrangementer og filmklubber så som Babyklub, Seniorklub, Kunstklub og Baltoppens egen filmklub Alfred.

*"Altid en hygge-krog at sidde i med en kop kaffe inden filmen. Var direktør Jan der, var der også altid tid til en hyggesnak, når man kom. Husker de hyggelige nytårsarrangementer med filmklassiker med champagne og kransekage. Der blev virkelig hygget om biografgæsterne."*

HELLE THYKIER

### Mod nye tider

I februar 2021 flyttede biografen i Ballerup igen tilbage til toppen af Ballerup Centret. Byens nye biograf bliver drevet af Jan Boye Thomsen, der var direktør for Baltoppen Bio sammen med medejereren Mads Viktorius.

*"Baltoppen er en rigtig god arbejdsplads med plads til alle. Gode kollegaer og et godt sammenhold, der gør, at man glæder sig til at gå på arbejdet. Den stemning glæder jeg mig til at føre videre i den nye biograf, hvor gæsterne og hyggen stadig er i centrum."*

MIKALA, DER HAR ARBEJDET I BALTOPPEN BIO SIDEN JANUAR 2011

Af Sara Kvist, formidlingsinspektør og Mette Jensen, museumsleder.

# Frit valg af personlig og praktisk hjælp

Ballerup Kommune har godkendt følgende leverandører:

Firma	Godkendelsen omfatter
<b>Hjemmepleje:</b>	
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
<b>Indkøb</b>	
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.bestilghent.dk	Dagligvare indkøb via indkøbsordning
<b>Tøjvask:</b>	
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
<b>Madservice:</b>	
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



# 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 demensteamet og repræsentanter fra førnævnte foreninger.

Altid samme tidspunkt: kl. 15.30 - 17.30

Sted: Cafeen i Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12, 2750 Ballerup

Vi følger retningslinjerne fra Sundhedsmyndighederne for at undgå smitte med Covid-19.

Den 6. oktober:

## Musik og demens

Om hvordan vi bruger musik i hverdagen med demens, til stimulering af sanser og forbedre livskvaliteten.

Oplæg v. Jan Erik Andersen, Musikterapeut

D. 3. november:

## Demenssygdom og kommunikation

Hvad er demenssygdom og hvordan håndteres og tackles hverdagen med demens?

Oplæg v. Demensteamet

Den 1. december:

## Livshistorie Workshop

Om livshistorien og hvordan man arbejder med at styrke sammenhæng, fortællinger og identitet. Vi har inviteret pårørende som vil fortælle og dele deres erfaringer.

Oplæg v. Demensteamet

Kaffe og kage kan tilkøbes for 15 kr.

Vi tager imod MobilePay og kontanter.

Ved spørgsmål: kontakt Demensteamet på telefon 44 77 30 31.

Man kan også sende en mail på demens@balk.dk.



# 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://koecken.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 Sønderhaven.

*Venlig hilsen Køkken Ballerup*

# Danmark spiser sammen og Mortens aften arrangement i Café Lundehaven

Har du lyst til at mødes med andre til middag Mortens aften? Alle pensionister er velkomne. Denne aften er der mulighed for at mødes i et uforpligtende fællesskab. Kom til et dejligt måltid i hyggelige omgivelser og mød nye mennesker.

Den 10. november 2022 mødes vi kl. 17.30 til kl. 21.00. Arrangementet afholdes i Café Lundehaven, Skovlunde torv 8, 2740 Skovlunde. Tilmelding skal ske i Café Lundehaven i åbningstiden fra 11.00-13.30. **Prisen for arrangementet er 150 kr.** Sidste frist for tilmelding er 1. november eller så længe billetter haves.

## Dagens menu er som følger

Vi starter med en velkomst drink.  
Stegt andebryst med skysovs, brunede kartofler og hjemmelavet rødkål.  
Gammeldags æblekage med flødeskum og gelé.  
1 øl, 1 sodavand eller 1 glas vin til hver person.  
Der vil være mulighed for køb af flere drikkevarer. Vi slutter af med en kop kaffe/the og hjemmebakte småkager.

Har du spørgsmål til arrangementet så send en mail til koekken-ballerup@balk.dk. Vi glæder os til at se dig til nogle hyggelige timer i godt selskab.

---

## Undren fra en læser ...

Når man som jeg, hver dag med stort besvær og en fejlbehæftet rollator, skal forcere sin lejligheds 4 dørtrin for at kunne komme lidt rundt og træne sine benmuskler, har man rige muligheder for at ønske sin kommune hen, hvor peberet gror over de mange afslag på ansøgninger af nærmest bagatelagtig økonomisk karakter. Når man tillige modtager et flot og glittet og antagelig dyrt produceret blad som "De 4 årstider", hvor der levnes formanden for Sundheds- og Ældreudvalget mere end en sides spaltepads til en forelsket hyldest til de "heldigvis mange, der aktivt holder [sig] i gang med forskellige aktiviteter", men intet sted i samme blad ser foreslået on-line arrangementer for dem, der 'desværre' og med gangbesvær, befinder sig derhjemme, de 2.000 ofte kaldet plejekrævende ældre medborgere...

Men først på den følgende side i "Nyt fra Seniorrådet", kan læse om forslag til besparelser på ældreområdet... Og så onsdag, d. 29.6.2022 i Ballerup Bladet kan se disse besparelser vedtaget, gældende allerede for indeværende år, af

samtliges byrådets partier... Ja, så undrer man sig over de prioriteringer og valg af økonomisk art, der ligger til grund for kommunens økonomiske dispositioner i almindelighed og for ældreområdet i særdeleshed.

Venlig hilsen  
Rigmor Hviid Christensen

## Kommentar fra redaktionen af De 4 Årstider:

De 4 Årstiders formål er at give de mange forskellige organisationer, foreninger, råd og nævn samt Ballerup Kommune mulighed for at give information og viden til de ældre borgere og førtidspensionister.

Da De 4 Årstider kun udgives 4 gange om året, er bladet ikke egnet til debatter. Debatter opfordres til at tages i Ballerup Bladet eller andre medier, som når en bredere kreds af borgere og interessenter. Såfremt der er kommentarer af en mere personlig karakter, så kan det ske ved direkte henvendelse til administrationen eller formanden for Sundheds- og Ældreudvalget i Ballerup Kommune.



## Koncerter med Operettekompagniet, Tatiana Kisselova og Per Jellum

### Lær noget nyt - Bliv bedre sanger, guitarist eller pianist

Der bliver mulighed for enetimer eller små hold. Kontakt Lasse Olufson på mobil 26 68 60 30 eller se mere på [www.lautrupmusik.dk](http://www.lautrupmusik.dk) Lasse er en engageret musikleærer, udøvende musiker og musikvidenskabelig kandidat.

### 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 12. okt. - 9. nov. - 14. dec. 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.

### Operettekompagniet på besøg

Vibeke Kristensen, sopran - Thomas Peter Koppel, tenor og Carol Conrad, pianist. Søndag den 23. oktober kl. 15.00. Vibeke Kristensen er sopran og Thomas Peter Koppel tenor, så det giver store muligheder for nogle dejlige duetter.

Også arierne står i kø denne eftermiddagsstund med OperetteKompagniet.

Begge to har optrådt overalt i Danmark, og i 2004 debuterede Vibeke på Det Kongelige Teater. Også Thomas har vist sig frem på nationalscenen, i over to årtier. Carol Conrad tilhører

de fremmeste pianister, vi har herhjemme. Mere info og billetter på [www.lautrupmusik.dk](http://www.lautrupmusik.dk).

### Koncert med Tatiana Kisselova og Per Jellum

Søndag den 13. november kl. 15.00. Det bliver spændende at møde de to forskellige verdener, men en ting er sikker og det er kvaliteten, den bliver i højsæde med drama, humør og charme.

Tatiana har arbejdet med mange forskellige tenorer og denne gang bliver det Per Jellum, som er et hit for os at få. Der er stor efterspørgsel efter Per Jellum og det gjorde at han måtte melde afbud sidste år. Mere info og billetter på [www.lautrupmusik.dk](http://www.lautrupmusik.dk)

### MusikFritteren

Der er altid plads til en mere. Vil du spille sammen med andre så kom torsdag eftermiddag fra kl. 14. Har det din interesse, så send en mail til [MusikFritterenLautrupgaard@gmail.com](mailto:MusikFritterenLautrupgaard@gmail.com) eller kontakt Bjarne Aaberg på tlf. 2041 2744. Det er gratis at deltage.

Adressen er: Lautrupgård Musik- og Kulturhus, Lautrupvej 2, 2750 Ballerup.

Arrangør af koncerter er Lautrupgård Musik- og Kulturhus og Lautrupværterne med støtte af Ballerup Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg og [Nemtilmeld.dk](http://Nemtilmeld.dk)

SE MERE PÅ [WWW.LAUTRUPMUSIK.DK](http://WWW.LAUTRUPMUSIK.DK)

# TEMA i Baltoppen

Kom med i Baltoppen til Temas hyggelige og spændende teatermøder, hvor kunstnerne altid bliver modtaget af et veloplagt publikum. Temas program består som altid af "lidt for enhver smag".

**Sæson 2022-23, oktober - december:**

I løbet af hele sæsonen arrangeres to operaturer til Malmø, men nu kommer operaen på besøg hos os:

**Fredag den 14. oktober, kl. 19.30: La Boheme**

Puccinis opera handler om de fattige, unge bohemer i 1800-tallets Paris. De drømmer om et liv, hvor de kan elske og skabe i frihed, men den grå hverdag ser ikke rigtig ud som de rosenrøde drømme. Det gælder især for Mimi og Rudolphe.

*Medvirkende: Magnus Lindegård, David Risberg, Ella Morin, Elin Eriksson, Sebastian Duran og Stafan Liljas.*

**Søndag den 23. oktober, kl. 15.00: Halløj**

En solo cabaret-forestilling fra Café Liva med skuespilleren, entertaineren og tekstforfatteren Jacob Morild. Traditionen tro serverer vi kaffe og kage (som er inkluderet i prisen) ved de små cafeborde.

Jacobs generation har haft travlt med et halvt livs sammensurium af rigtige meninger, politisk korrekthed, kystbanesocialisme, friværdis, pensionsopsparinger og umådeholden selvoptaget-hed. Mens den unge generation stiller større og voldsommere spørgsmål ved forvaltningen af klimaet, kloden og dem selv i deres voksne liv!

**Lørdag den 12. november, kl. 19.30:**

**Blinkende lygter**

Teaterudgaven (fra Teater 2/ Nørregade Teatret) af Anders Thomas Jensens berømte film. Det er historien om 4 drenge, der på grund af problemer i barndommen stikker af og tilfældigt

mødes. Sammen føres de ud på den kriminelle løbebane, som de flere år senere prøver at bryde med. Her følger vi deres færd og mødet med de sæere udkantsdanskere i forsøget på at passe ind. *Medvirkende: Gordon Kennedy, Thomas Magnusen, Christina Bæk, Kristian Boland, Folmer Rubæk m. fl.*

**Søndag den 4. december, kl. 19.30:**

**Den poetiske raptus**

Vi (og Folketeatret) fejrer Holberg og 300-års jubilæet for, at der for første gang blev spillet skuespil på dansk på et rigtigt teater i Lille Grønnegade. Ernst Brun Olsens stykke handler om, da Holberg gik i gang med at skrive alle sine komedier. Vi får også smagsprøver på "Den politiske kandestøber", "Jeppe på Bjerget" og "Jean de France".

*Medvirkende: Anders Juul, Tom Jensen, Marie Louise Wille, Jesper Riefensthal, Simon Kongsted m.fl.*

**Fredag den 16. december, kl. 19.30: København**

Vi (og Det Kgl. Teater) fejrer 100-året for, at Niels Bohr modtog Nobelprisen i fysik med Michael Frayns kammerspil om mødet mellem Niels Bohr, hans kone Margrethe og hans gamle elev Werner Heisenberg, som nu arbejder for nazisterne i kapløbet om at udvikle atomkraft.

*Medvirkende: Karen-Lise Mynster, Jens Jørn Spottag og Mikkel Arndt*

Følg med på vores hjemmeside:

**[www.tema-baltoppen.dk](http://www.tema-baltoppen.dk)**

Her kan man købe billetter i løssalg eller oprette et abonnement med mindst 3 forestillinger. Vælger man 4, opnår man 2 fribilletter til udvalgte forestillinger.

Det er en god ide at møde op i god tid i restauranten, få en kop kaffe, et glas vin - måske vælge at spise inden forestillingen. Vel mødt til både nye og gamle teatergængere.

BILLETTER TIL BIBLIOTEKETS ARRANGEMENTER KAN KØBES PÅ BIBLIOTEKET ELLER PÅ [BIB.BALLERUP.DK](http://BIB.BALLERUP.DK)



### Modne mænd 60+ søges - til Hemingway Club

En Hemingway Club er et aktivt, socialt fællesskab for mænd over 60. Det er ikke en litteraturklub, men klubben har fået sit navn, fordi Ernest Hemingway symboliserer maskulinitet, eventyrlyst og nysgerrighed. Alle modne mænd over 60 år er velkomne i klubbens fællesskab, hvad enten du er gået på pension, fortsat er på arbejdsmarkedet, er tilflytter, arbejdsløs eller enkemand.

Måske er du fyldt med gode ideer til klubben. Måske synes du bare, at det lyder spændende med et stærkt fællesskab, hvor modne mænd kan mødes, trives og deltage i klubbens aktiviteter. Vil du vide mere? Kontakt Susan Broager, som er bibliotekets tovholder: [sbg@balk.dk](mailto:sbg@balk.dk) eller mobil 4175 0087.

**Onsdage kl. 14-15.30 - Ballerup Bibliotek ved cafeen**  
**Gratis - bare mød op**

### Multikulturfest i Posthuset

Set et stort X i kalenderen lørdag den 1. oktober kl. 10-15, for her holder Posthuset multikulturel fest. Vi vil hylde den store mangfoldighed, vi har i kommunen med mennesker med alle mulige forskellige baggrunde og få smagsprøver på de forskellige kulturer, vi kan møde i Ballerup. Programmet er endnu ikke planlagt, men forvent en festlig dag med musik og dans, lokale delikatesser og måske kunsthåndværk. Følg med på bibliotekets hjemmeside, hvor vi fortæller mere om programmet.

**Lørdag den 1. oktober kl. 10-15 - Posthuset**



### Muntert musikalsk foredrag om tro, håb og kærlighed

Jeannet Ulrikkeholm gæster Kulturhus Måløv til en musikalsk aften med sange om tro, håb og kærlighed. Glæd jer til sange med tekster af Jeppe Aakjær, Halfdan Rasmussen, Benny Andersen, Tove Ditlevsen og Piet Hein - og publikum bliver naturligvis inviteret med til fællessang.

Aftenens kunstner giver også smagsprøver på bl.a. Edith Piafs berømte sange og klassiske sange af Elvis, Anne Linnet og Beatles. Kom glad og gå opløftet hjem. Arrangeret med borgere og i samarbejde med Ældre Sagen.

**Onsdag den 12. oktober kl. 19-21 - Kulturhus Måløv**  
**Billetter 30 kr.**



### Og alt det andet ...

Glæd dig også til litteraturaftner, foredrag, fællesspisning, strikkecafe, Tal tysk-klub og meget mere.

**Se det hele og reserver dine billetter på [bib.ballerup.dk](http://bib.ballerup.dk)**

## Gør den 3. alder til livets bedste

Til denne torsdagssalon er det lykkedes os at få fat i forfatter Hanne Faldborg, der er en af Danmarks mest sprudlende fortællere. Hun er vestjysk bondedatter, vokset op med sort humor, men det er ikke kun lattermusklerne, der kommer på overarbejde, lover hun. Det gør hjernen også - for hun giver inspiration og nye vinkler til et fyldt seniorliv. Forvent en berusende formiddag, for Hanne Faldborg plejer at tage alle med storm. Nu er det VORES tur til at blive underholdt. I samarbejde med Ældresagen.

**Torsdag den 3. november kl. 10-12**  
**Skovlunde Kulturhus**  
**Billetter 30 kr. inkl. kaffe og kage**



## Slægtsforskningscafé

Vil du have hjælp til at finde dine aner på nettet? Vil du hjælpe andre med det? Eller vil du være sammen med andre, der dyrker slægtsforskning?

Der er mulighed for at få hjælp til søgning i forskellige databaser.

### Skovlunde Kulturhus

Tirsdag den 4. oktober 10-12

Tirsdag den 25. oktober 10-12

Tirsdag den 8. november 10-12

Tirsdag den 22. november kl. 10-12

### Ballerup Bibliotek

Torsdag den 6. oktober kl 10-12

Torsdag den 27. oktober kl. 10-12

Torsdag den 10. november 10-12

Torsdag den 24. november kl. 10-12

Medbring så mange personoplysninger som muligt fra dåbs-/navne/vielsesattest (far, mor, fødested, sogn mm) på den person eller dennes familie, hvis aner du vil søge.

Medbring gerne din egen PC.

Ingen billetter - kom bare.



## Julesange

Kom til årets sidste torsdagssalon og vær med til at synge julesange med sangerinde Lise Nees. Glæd jer til alle de gode, gamle julesange, krydret med sjove julehistorier, og naturligvis er der flere syng-med-sange. Mon ikke vi får både "Jeg så Julemanden kysse Mor", "Sikken voldsom Trængsel og Alarm", "Højt fra Træets grønne Top" og "Der er noget i Luften"? Et program, som giver jer den perfekte danske julestemning! I samarbejde med Ældre Sagen.

**Torsdag den 24. november kl. 10-12**

**Skovlunde Kulturhus - Billetter 30 kr. inkl. kaffe og kage**

# TAPETEN Senioridræt Ballerup

## Hvad kan man få for en flad 20'er?

Når man køber ind i dagligvarebutikker, opdager man hurtigt, at en 20'er hurtigt får ben at gå på! Du betaler en 20'er for en pakke smør, en lille pakke rugbrød eller halvanden liter mælk.

Men for den samme 20'er kan du også få forbedret din kondition og dit almene velbefindende!

**TAPETENS senioridræt** tilbyder halvanden times velorganiseret idrætsundervisning af veluddannede psykomotoriske instruktører, der tilrettelægger undervisning specielt med henblik på ældres behov. Det er vigtigt, at alle uanset alder og fysiske formåen, træner kroppen for at klare dagligdagens gøremål.

Alle undersøgelser viser, at man kan "forsinke" en hurtigt nedadgående aldringskurve ved regelmæssig motion, hvor motion, styrke og balance indgår.

**MOTION:** Få sin puls op ( så man ikke kan føre en normal samtale).

**STYRKE:** Vi har ca. 600 navngivne muskler, der skal holdes "fit", så der er virkelig noget at tage fat på.

**BALANCE:** Balanceøvelser skal trænes for f. eks. at undgå faldulykker. Herunder skal også vores reaktionsevne trænes.

Overstående er især vigtig for seniorer 60+, som stadig vil se sig selv i en velfungerende hverdag.

### ALT dette kan man stadig få for en FLAD 20'er

TAPETEN Senioridræt har Senioridræt 60+ som sin kærneaktivitet.

Man får 1 times motions, styrke og balance samt 1/2 times udspænding.

Derudover er der deltagerstyret aktiviteter som f.eks. volley, tæppecurling boule.

Kontingenter for en hel sæson er 650kr, ca. 34 gange svarende til 20kr pr gang.



Undervisningen foregår på Tapetens foreningscenter:

Magleparken 5, 2750 Ballerup

Mandag kl. 9.30, tirsdag 9.30 eller onsdag 9.00

Bus 156 lige til døren

Mere information findes på hjemmesiden: [www.tapeten.dk](http://www.tapeten.dk)

Mød op og prøv, om det er noget du har lyst til

eller kontakt: Rene Jønsson, tlf. 5056 5141

Email: [renejoensson@live.dk](mailto:renejoensson@live.dk)