

De 4 årstider



Bliv frivillig på Ballerup Museum

SIDE 17

Tag med på en demensrejse - fra Jorden til Månen

SIDE 5

Kom og vær med i en forening

SIDE 6

Først kom sproghjælpen så blomstrede venskabet

SIDE 7

De 4 Årstider udgives af
Pensionistsamrådet &
Ballerup Kommune.

Redaktionen:

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

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
Voksne 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 april 2023. Stof til bladet skal
være redaktionen i hænde senest
den 31. januar 2023. 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:
Bliv frivillig på Ballerup Muse-
um. Læs mere side 17.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Nyt fra Seniorrådet	4
Fra Jorden til Månen / Fortip	5
Lundebjerg Pensionistklub / Måløv Musikforening	6
Elderlearn	7
Mormors kolonihavehus	8

KOMMUNENYT:

Frit Valg	9
Nyt fra Pension	10
Kommunens caféer / Elektronisk ansøgning	13
Sikker digital	14
Ferieophold på Bøtø	15
Pixi-projektet »Husker du?«	16
Bliv museumsfrivillig	17
Musik på Lautrupgård	18
Tema-Teater	19
Netværksbogen / Skovlunde aktivitetscenter.....	20
Ballerup Jazzklub	21
Tapeten Senioridræt	22
Måløv Senioridræt	23

Bagsiden: Aktive Seniorer idræt

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

Kære pensionister og efterlønsmodtagere



Jesper Würtzen, borgmester

Så er endnu et år ved at gå på hæld. Efter to år i coronaens skygge hvor rigtig mange aktiviteter var lukket ned, blev 2022 året, hvor alting åbnede op igen, og vi skulle til at genopdage mange af de aktiviteter, der foregår rundt omkring i kommunen – Ballerup Kræmmerfestival, arrangementerne på Kirketorvet og Halloween i Måløv for bare at nævne et par eksempler.

DE KOMMUNALE PENSIONISTSKOVTURE og ferieopholdene for pensionister på Bøtø blev gennemført til stor glæde for rigtig mange – ikke mindst de, som har følt sig ensomme og isolerede under nedlukningen.

KLUBBERNE OG FORENINGERNE slog også dørene op igen, men mange opdagede desværre, at medlemstallet var dalet i coronatiden. Derfor er man mange steder begyndt at arbejde målrettet på at rekruttere nye medlemmer. Det kan også tydeligt læses i dette nummer af De 4 Årstider, hvor der er flere klubber og foreninger, der reklamerer for deres aktiviteter.

I **FORÅRET 2021** fik plejehjemmene et smagspanel. Smagspanelet mødes tre gange årligt for at prøvesmage maden på et af de fem plejehjem, der har en café. Smagspanelet består af faste gæster fra plejehjemmets café, medlemmer af Seniorrådet og Sundheds- og Ældreudvalget samt medarbejdere fra Køkken Ballerup. Smagspanelet er opstået efter et ønske fra Køkken Ballerup, der vil bruge panelets tilbagemeldinger til at udvikle kvaliteten af maden i caféerne på plejehjemmene og fastholde, at måltidet også fremover er en god oplevelse og begivenhed i hverdagen.

KOMMUNALBESTYRELSEN BESLUTTEDE ligeledes i foråret at nedsætte et udvalg for Grøn Om-

stilling. Udvalget skal blandt andet rådgive og komme med anbefalinger til Klima- og Miljøudvalget samt Kommunalbestyrelsen om alle aspekter af den grønne omstilling i Ballerup Kommune. Udvalget består af både politikere og udpegede personer fra interesseorganisationer, erhvervsliv og boligorganisationer.

ET SÆRLIGT FOKUS for udvalget bliver inputs og bidrag, når Ballerup Kommunes nye klimapolitik og -handleplan skal udarbejdes. Målet med klimapolitikken og -handleplanen er en fortsat grøn og bæredygtig kommune, hvor også de kommende generationer har et godt og trygt liv. Vi arbejder godt med den grønne omstilling i Ballerup Kommune. Så godt at vi har øget vores mål om CO₂-reduktion i 2030 fra 70 % til nu hele 85 %. Vi har desuden et mål om CO₂-neutralitet i 2050.

I **EFTERÅRET 2022** indgik Visitationen, Korttidspladserne og Hjemmeplejen i et nyt spændende projekt "Styrket sammenhæng i indsatsen til borgere med komplekse problemstillinger". Ældre borgere, der har været indlagt, kan blive utrygge, når de skal fra korttidspladser tilbage til eget hjem. Denne utryghed vil Ballerup Kommune søge at mindske med bedre sammenhæng i borgernes forløb. Formålet med projektet er at opnå ny viden om, hvordan kommunerne kan løfte kvaliteten overfor ældre borgere med stadig større kompleksitet i sundhedsproblemstillinger, og hvordan kommuner mest hensigtsmæssigt inkorporerer dette som en del af kerneopgaven.

I **FORBINDELSE MED MANGLEN PÅ ENERGI** som følge af Ruslands overfald på Ukraine, så valgte Ballerup Kommune pr. 1. oktober at følge anbefalingerne fra Regeringen, Danske Regioner og



» Kommunernes Landsforening om at spare på energien ved bl.a. at skrue ned for temperaturen i de kommunale bygninger og slukke lys. På ballerup.dk/energi kan man se en oversigt over alle de nuværende energibesparende tiltag, oversigten vil løbende blive opdateret – på samme side kan man også se forslag til, hvordan man som borger selv kan spare på energien.

BALLERUP KOMMUNE BLEV på dette års demensstopmøde for landets kommuner nomineret til en pris i kategorien "Årets demensvenlige støtte eller aktivitet til pårørende". Desværre var det ikke Ballerup, der løb af sted med prisen, men nomineringen er i sig selv et stort skulderklap til demensteamet, deres kolleger og ledelsen for det gode arbejde. Demensteamet arbejder hårdt for at sikre, at personer med en demenssygdom og deres pårørende i Ballerup Kommune oplever tydelighed og sammenhæng på tværs af kommunens demensindsats, uanset hvor i sygdomsforløbet de er.

EN NÆSTEN ENIG Kommunalbestyrelse (23 af 25 medlemmer) indgik i efteråret en bred og forsvarlig budgetaftale for 2023. Hensigten med

budgetaftalen er at skabe de bedst mulige rammer i en tid, hvor den økonomiske krise tynger kommunerne på tværs af hele landet. Vi skal holde hånden under dem, der har det sværest, og tage ansvar for fremtidens Ballerup. Derfor tager budgettet som de foregående år fortsat udgangspunkt i vores fælles politiske vision, Vision 2029.

VISIONEN ER MED TIL at sætte den politiske retning for Ballerup Kommune frem mod 2029, hvor temaerne er, at vi skal skabe fremtiden sammen og, vi skal være åbne for nye idéer. Derudover skal Ballerup være en stærk uddannelsesby, en grøn by i balance og en førende erhvervsby. Alt dette for at sikre, at Ballerup også i fremtiden er et godt sted at bo, leve og arbejde i for os alle sammen.

JEG VIL ØNSKE JER ALLE et rigtig godt og lykkelbringende nytår og sige tak til alle de mange aktive ældre i råd, organisationer, bestyrelser, klubber og foreninger, der altid er parate til at yde en stor indsats. Tak.

Godt nytår
Jesper Würtzen, Borgmester.

NYT FRA SENIORRÅDET

Seniorrådet har gennemgået en række kvalitetsstandarder på ældreområdet, som er blevet opdateret og tilpasset tiden.

Rådet har desuden udtalt kritik af de tidligere forhold på plejehjemmet Egely, der har fået påbud om forbedringer. Kritikken går især på, at der ikke er skredet ind noget før, og på den manglende ledelse på forskellige trin. Endelig er det rådets opfattelse, at en del af dette kunne have været undgået, hvis hvert plejehjem havde sin egen leder (et enkelt medlem er ikke enig i denne konklusion).

Rådet vil følge udviklingen i lydanlæggene i

kommunens ejendomme, idet den i øjeblikket ikke er tilfredsstillende.

Da en del borgere føler sig generet af støjen fra forskellige aktiviteter på Kirketorvet, har rådet bedt om en redegørelse for, hvilke regler der gælder for afholdelse af disse.

Rådet vil sende de forskellige boligselskaber et skema til udfyldelse om, hvor bevidste de er om forskellige problemer for deres ældre beboere.

Rådet har besøgt demensbyen i Svendborg og har fået god inspiration til muligheden for at lave noget tilsvarende i Ballerup.

*Henning Broman,
Næstformand*

Fra Jorden til Månen

FOREDRAG/TEATERFORTÆLLING: KAN MAN BLOMSTRE MED DEMENS?

Tag med på en demensrejse – ”fra Jorden til Månen”

Alzheimerforeningen inviterer dig og dine
med til en hjertegribende aften

Onsdag den 8. februar 2023 kl. 17 – 20

på Posthuset (i lokalet postsorteringen),
Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup.

Fortællestærke Vibeke Drevsen Bach åbner for en helt ny dimension af fænomenet demens. Hun beskriver demens, som den opleves indefra. Hun gør det ubegribelige begribeligt på kærlig og opløftende vis.

Hun har gennem sine foredrag og teaterfortælling bevæget tusinder i Danmark og Norden. Så hvis du vil opleve, hvordan man kan fremme blomstring hos demensramte, så kom til en aften, der ikke går i glemmebogen.

Tilmelding fra 10. januar til: Alzheimerforeningen2021@gmail.com
Der er gratis adgang efter ”først til mølle” princippet, og der bydes på sandwich og vand.
Arrangør: Alzheimerforeningen for København, Frederiksberg og omegn.

Det er så velkomment, at Alzheimerforeningen har lagt dette særlige arrangement her i Ballerup, hvor der er så stærke intentioner om at imødekomme dementes og pårørendes særlige udfordringer.

Mennesker, der selv er demensramte og pårørende, fagpersoner og borgere i almindelighed

vil så ofte være undrende, uforstående, sorgfulde eller magtesløse i mødet med demens. Så velkommen til Vibeke Drevsen Bach med ny inspiration til os allesammen.

Ellen Thuesen
kontaktperson for Alzheimerforeningen
og frivillig i Ballerup Kommunes demenscafe

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 – og Fortip på Facebook

Hvad er Lundebjerg Pensionistklub?

Lundebjerg Pensionistklub, som ligger i Skovlunde, er en kommunal klub, der drives af frivillige. Som medlemmer kan optages pensionister, førtids pensionister og efterlønsmodtagere, som har bopæl i Ballerup Kommune.

Klubbens åbningstider er som følger: Mandag, tirsdag og torsdag kl. 11.00 - 14.00. Klubben har i øjeblikket godt 60 medlemmer, men vi kan i henhold til vores vedtægter have plads til 70 medlemmer, så der er også plads til dig. Vi har forskellige aktiviteter i klubben, men også nogle arrangementer "ud af huset". Mandag, tirsdag og torsdag kan der købes flot smørrebrød (pris 10,00 kr.).

Aktiviteter hjemme kan eksempelvis være banko, billard, spil, håndarbejde, fejring af fastelavn og St. bededag, filmdage, petanque, julefrokost m.m. Desuden har vi en årlig skovtur. Vi starter altid det nye kalenderår med en nytårskur med champagne og kransekage.

Som eksempler på udeture vi har gennemført kan nævnes: Minigolf og bowling, besøg på diverse museer fx Politi-, Marine-, Teknisk-, Sporvejs- og Jernbanemuseet, Glyptoteket, Folketinget, ture til Sverige, Egeskov Gods, Odense og meget mere. Vi betaler et kontingent på 100,00 kr. i kvartalet, dog juli kvartal undtaget. For kontingentet får du te og kaffe ad libitum, ligesom kontingentet delvist finansierer arrangementer.

Fakta om klubben:

Adresse: Lundebjerg 44, 2740 Skovlunde

Mail: lunde44@gmail.com

Telefon: 64 63 56 84

Har ovenstående din interesse, så synes vi, at du skulle kigge forbi, ringe eller skrive til os i vores åbningstid. Vi tager godt imod dig og vi kan få en kop kaffe og uddybende snak.

På gensyn!

Lundebjerg Pensionistklub,

Ole Hupfeld, formand.

Måløv Musikforening tilbyder spændende kammermusikkoncerter

Hvad vil det sige at være en musikforening? Måløv Musikforening har til formål at udbrede kendskabet til og interessen for både ældre og nyere klassisk musik af høj kvalitet.

Det sker ved koncerter med diverse kammermusikensembler, såvel duoen, trioer som kvartetter. Vi tilstræber at blande kortene godt således, at ensembleterne tilbyder musik af ældre komponister så som Mozart og yngre og endda nulevende komponister som f.eks. Anders Koppel.

En sæson løber typisk fra oktober til og med marts måned og der vil være tilbud om fem

koncerter i alt. Koncerten i januar er typisk en nytårskoncert, hvor musikken er festlig og underholdende. Ligeledes afholdes koncerterne altid en søndag eftermiddag og fortrinsvis foregår de i Måløv Sognegård. Nogle gange afholdes de i salen på Måløvhøj Skole, afdeling Måløv.

Skulle dette lille indlæg give lyst til at blive medlem, så gå ind på www.maaloev-musikforening.dk og læs nærmere om foreningen og vores repertoire i indeværende sæson.

Formanden, Lene Hansen, kan også kontaktes på telefon 2448 4012.



Først kom sproghjælpen, så blomstrede venskabet

Peter Østergaard øser ud af sin lange livserfaring, og Rahim Mammaadyusubov lærer dansk. De to har mødt hinanden gennem fællesskabet Elderlearn, der forbinder tilflyttere med seniorer. Formålet er at tale dansk sammen, men flere udvikler også et venskab.

Peter er dansk pensionist, og Rahim er læge fra Aserbajdsjan. Deres to verdener ville normalt aldrig mødes – men nu er de to blevet bedste venner.

»Jeg troede, jeg ville møde en, jeg skulle ses med en gang om ugen, føre en samtale med, og det var det. Men Rahim er blevet min ven, og det havde jeg ikke forventet. Det udviklede sig langsomt, og nu kan vi næsten ikke undvære hinanden« siger Peter Østergaard, og Rahim tilføjer: »Peter betyder meget for mig i dag. Jeg har lært om kultur, danske traditioner... og at cykle!«

Rahim skal bestå sin danskeksamen for at kunne arbejde som læge i Danmark, og det er specielt den danske udtale, der driller. Det forsøger de to venner at løse ved at læse højt fra avisen.

Og som Peter siger: »Jeg kan ikke bare gøre en forskel for Rahim, men også for hans familie. Jeg gør en forskel for mig selv, og da Rahim er læge, så kan jeg måske også gøre samfundet en tjeneste.«

Seniorer som danskambassadører hos Elderlearn

At udtalen volder problemer er en meget generel udfordring, oplever Elderlearn. Det danske sprogs bløde D'er og det udfordrende Ø'er svært at lære, og som så mange andre udfordringer er øvelse det eneste, der hjælper. Derfor står der lige nu 940 tilflyttere i kø hos Elderlearn.

Tilflyttere tilmelder sig, fordi de ønsker at få en samtalepartner, der har lyst til at mødes ca. én gang om ugen af en times varighed for at tale dansk. Møderne giver tilflytterne danskfærdigheder, og de får et unikt indblik i dansk kultur. Med deres mange livserfaringer, er seniorerne de ideelle læremestre for tilflyttere. Seniorerne får dermed mulighed for at videregive dansk historie, kultur og traditioner og at gøre konkret forskel for andre.

Mangler flere deltagere

Elderlearn dækker hele Danmark, og det er gratis at deltage, da kommuner og fonde støtter initiativet. Siden 2017 er mere end 4800 frivillige blevet matchet, og med en kø på 940 tilflyttere er efterspørgslen efter flere seniorer stor. Elderlearn efterlyser derfor flere danskere over 65 år til at tilmelde sig – der er brug for dig. Du kan læse mere og tilmelde dig på www.elderlearn.dk eller ring til os på 605 606 53.

Venlig hilsen

Emilie Sørensen, Elderlearn



Mormors kolonihavehus

Ballerup Museum starter et nyt indsamlings- og formidlingsprojekt. Gennem de næste år har vi fokus på historien bag sommerhuse og kolonihaver i Ballerup Kommune.

Sommerhusene dannede mange steder i kommunen grundlaget for parcelhuskvarterne. De store kolonihaveområder, som kommunen huser, har gennem årtierne skabt rekreativ glæde for mange mennesker.

I kolonihaveområderne flytter mange mennesker, der ellers ikke bor i Ballerup, ind i sommerhalvåret. Derudover giver kolonihaverne beboere i lejligheder mulighed for at få jord under neglene.

Hvis du har eller har haft sommerhus eller kolonihave i Ballerup, så skriv din historie til

Kolonihave i sommerbyen Brøndgården i Ballerup, ca. 1980. Familien Blicher Hansen, der kom fra København, lejede jorden i 1972, og byggede herefter huset i sektioner. Familien flyttede hvert år ind i kolonihaven fra maj til september. Foto: Privat eje.

os. Byggede du selv sommerhuset, og blev det senere afløst af et parcelhus? Hvordan var sommerlivet i kolonihaven? Vi er også interesseret i fotografier.

Skriv til ballerupmuseum@balk.dk. Du kan også skrive mindre historier og erindringer på museets hjemmeside under "Din historie".

Ved indsendelse af fotos og historier giver du museet tilladelse til at bruge materialet til museets arbejde fx udstillinger og artikler.
Museumsleder Mette Jensen

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

Det skal du vide om kørselsordninger, tillæg og tilskud til pension i 2023

Kørselsordning

Movia Flexhandicap er en kørselsordning der sikrer, at svært bevægelseshæmmede, blinde samt stærkt svagsynede, der har svært ved at bruge almindelige offentlige transportmuligheder, kan blive kørt og fulgt sikkert fra dør til dør.

Du skal opfylde en af nedenstående betingelser for at blive bevilget kørsel.

- Du skal være berettiget til et ganghjælpemiddel fra kommunen, som fx albestok, rollator eller kørestol.
- Eller du skal kunne dokumentere, at du er blind eller stærkt svagsynet. Du kan for eksempel bruge Dansk Blindesamfunds rejse- og ledsagerkort som dokumentation.

Som bruger af flexhandicap kan du køre 104 enkeltture om året fra 1. januar til 31. december.

Du skal være særlig opmærksom på, at du kun har mulighed for at søge om ekstra ture, hvis du er fast kørestolsbruger og har et kørselsbehov, der rækker ud over de 104 enkeltture.

Hvis du ikke har brugt alle turene den 31. december, kan de resterende ture ikke overføres til det næste år.

Du skal også være opmærksom på, at der kan være begrænsninger i brugen af kørselsordningen. Har du behov for at benytte trappelift nu eller på et senere tidspunkt, kan der være nogle forhold, der betyder, at trappebefordring ikke er muligt. Det kan fx være, hvis du bor i en opgang, hvor trappebredden ikke opfylder de nødvendige pladskrav ved brug af en trappelift. Ønsker du at ansøge om ordningen kan du hente ansøgningsskemaet på <https://www.moviatrafik.dk/flexkunde/flexhandicap/>.

Du kan udfylde og gemme ansøgningsskemaet via den digitale ansøgningsblanket. Herefter kan du sende ansøgningen til Afgørelser og

Hjælpemidler via sikker mail hjm-vis@balk.dk. Hvis du ikke er digital kan du få tilsendt et ansøgningsskema ved at ringe til Afgørelser og hjælpemidler 44 77 17 17 tryk 3, alle dage mellem kl. 9 -12.

Bemærk, har du et konkret spørgsmål om allerede bevilget kørsel, skal du kontakte Movia på telefon nr. 70 26 27 27

Kørselsordning - Flextur

Alle borgere i kommunen kan benytte flextur, såfremt adressen på destinationen er i en kommune, der ligeledes er tilmeldt ordningen.

- Du kan benytte flextur alle dage fra kl. 6-23
- En flextur kan bestilles tidligst 14 dage før og senest to timer inden, du vil hentes.

Du får altid oplyst det præcise afhentningstidspunkt. Du skal blot stå klar ved kantstenen 5 minutter før.

Husk altid at oplyse Movia om dit mobilnummer så de kan få fat i dig.

- Du skal oplyse, om der er medrejsende (maks. 3), og om du medbringer hjælpemiddel (f.eks. kørestol)
- Små hunde og dyr i taske samt fører- og servicehund må medtages – dog max. 1 stk.
- Barnevogne og klapvogne må også medbringes

Du kan læse mere om kørselsordningen på <https://www.moviatrafik.dk/flexkunde/flextur> hvor du også kan finde en liste over kommunerne som er med i ordningen.

Du er også velkommen til at kontakte Movias kundecenter på telefon 70 26 27 27.

Tillæg og tilskud til pension i 2023

Udbetaling Danmark beregner og udbetaler folkepension, førtidspension, ældrecheck og varmetillæg. Har man spørgsmål vedrørende disse ydelser, kan man kontakte Udbetaling Danmark, tlf. 70 12 80 61 Se evt. www.borger.dk

Den personlige tillægsprocent

For at være berettiget til helbredstillæg, ældrecheck og varmetillæg, skal man have en personlig tillægsprocent over 0.

Tillægsprocenten fremgår af årsbrevet, som Udbetaling Danmark sender ud i december måned.

Ved helbredstillæg og ældrecheck er det også en betingelse, at personlig formue er under formuegrænsen på 95.800 i 2023.

Hvis du ikke har modtaget dit helbredskort inden 10. januar 2023, kan det skyldes, at din formue er for høj, eller tilskudsprocent er beregnet til 0%, og du derfor ikke længere er berettiget til helbredskort.

Tillæg og tilskud du kan søge som pensionist:

Helbredstillæg

Helbredstillæg skal søges digitalt på www.borger.dk. Borgerservice kan hjælpe med ansøgningen eller evt. fritage for digital selvbetjening. En anden person (en partsrepræsentant) kan også hjælpe dig med at udfylde og indsende ansøgningen digitalt. Dette kræver en fuldmagt, som du skal underskrive og vedhæfte bilag til ansøgningen.

Udbetaling Danmark træffer afgørelse om den personlige tillægsprocent og opgør formuen. Herefter afgør kommunen om, man er berettiget til helbredstillæg.

Du kan søge om helbredstillæg, hvis du er folkepensionist. Du kan også søge, hvis du modtager førtidspension efter de gamle regler, dvs. hvis du har fået tilkendt pension før 2003.

Din personlige tillægsprocent og formue pr. 1. januar er afgørende for, om du kan få helbredstillæg. Din likvide formue må 1. januar 2023 højst være 95.800 kr. Den indtægt, du modtager i slutningen af december til dækning af leveomkostninger i januar, f.eks. folkepension og ATP, indgår ikke i opgørelsen af den likvide formue. Læs mere om helbredstillæg på www.borger.dk

Refusion af helbredsudgifter

Når du har et helbredskort, er du berettiget til helbredstillæg til behandlinger, der er givet sygesikringstilskud til efter Sundhedsloven.

Du skal være opmærksom på, at det ikke er alle typer af behandlinger der gives sygesikringstilskud til. Du kan se på din regning om der er givet sygesikringstilskud til behandlingen. Når du køber medicin på apoteket, er helbredstillæg automatisk fratrukket regningen. Anderledes er det med øvrige helbredsudgifter.

Er der givet sygesikringstilskud til en eller flere behandlinger på din regning kan du sende den til Afgørelser og Hjælpermidler via sikker mail pension@balk.dk eller aflevere den i receptionen på Rådhuset.

Dit helbredstillæg vil blive indsat på din nem-konto.

Tilskud til tandpleje

Ballerup Kommune yder tilskud til tandpleje til borgere, som er fyldt 67 år og har Helbreds(tillægs)kort.

Du har mulighed for at gøre brug af ordningen, som du kan benytte hos en privat tandlæge eller en klinisk tandtekniker.

Ønsker du, at gøre brug af Tandplejeordningen, skal du tilmelde dig via hjemmesiden www.ballerup.dk. (<https://formular.ballerup.dk/tilskud-til-tandpleje-tilmelding>).

Tilskuddet udgør 700 kr. årligt.

Tilskuddet følger kalenderåret. Ubrugt tilskud bortfalder ved årets udgang, hvor et nyt tilskudsbeløb stilles til rådighed, hvis du stadig er berettiget til helbredstillæg.

Varmetillæg

Varmetillæg er tilskud til dine varmeudgifter, dvs. udgifter til el, gas, olie og andre former for brændsel.

Du kan søge om varmetillæg, hvis du er folkepensionist eller tilkendt førtidspension før



» 2003, uanset om du bor i lejebolig eller ejerbolig. Du skal have en tillægsprocent over 0 for at få udbetalt varmetillæg. Din formue har ingen betydning. Varmetillægget udbetales sammen med pensionen. Vær opmærksom på, at der kun er én i husstanden, der kan få varmetillæg.

For at få varmetillæg skal du derudover have: varmeudgifter over 5.500 kr. (2022) om året som enlig og 8.250 kr. (2022) om året som samlevende have en tillægsprocent over 0 (enten i den løbende udbetaling eller ved den årlige omregning af din pension)

Du skal vedhæfte dine varmeregnskaber, når du søger varmetillæg

Når du søger varmetillæg, skal du vedhæfte varmeregnskaberne for din bolig for de seneste tre år. Varmeregnskaberne - også kaldet varmeopgørelserne - får du fra din varmeudbyder.

Hvis du ikke har varmeregnskaberne for de seneste tre år, fx fordi du har boet i boligen i kortere tid, skal du sende de varmeregnskaber, du har, eller oplyse dit forventede varmeforbrug. Du kan søge om varmetillæg på Borger.dk.

Du kan ringe til Udbetaling Danmark 70128061 og få hjælp til at søge digitalt, hvis du ikke selv er i stand til at bruge digitale selvbetjeningsløsninger. Du kan også få hjælp af vores borgere guider i borgerservice.

Personligt tillæg

Har du modtaget en ekstraordinær høj varme-regning, som følge af store stigninger i energipriserne, har du også mulighed for at søge om personligt tillæg.

Personligt tillæg kan efter ansøgning ydes til pensionister, hvis økonomiske forhold er ganske særligt vanskelige.

Kommunen ser på den aktuelle økonomi, formue og det månedlige beløb pensionisten har

til rådighed, når de faste udgifter er betalt - det såkaldte rådighedsbeløb.

Ved vurderingen medregnes ægtefællens økonomi. Er man samlevende, men ikke gift, ses der bort fra samlevers indkomst og formue. Har man en mén-erstatning, indgår denne ikke i den samlede økonomiske vurdering.

De særlige personlige tillæg ydes ofte i forbindelse med uforudsete nødvendige udgifter, som det er vanskeligt at spare op til af en pension, men kan også ydes som et månedligt beløb, hvis man har et særligt lille rådighedsbeløb.

Man skal altid søge om personlige tillæg, inden man afholder udgiften. Vil man f.eks. søge om hjælp til tandbehandling, som ikke kan dækkes af det udvidede helbredstillæg, skal man først indhente tilbud fra en tandlæge eller tandtekniker og derefter søge om tillægget. Selve behandlingen kan først starte, når bevillingen foreligger.

Kommunen bestemmer, om der ydes tilskud til hele udgiften, eller om der kun ydes et mindre tilskud, så pensionisten skal yde en egenbetaling.

Få energispareråd

På Energistyrelsens hjemmeside www.sparenergi.dk kan du få rådgivning og tips til, hvordan du kan nedsætte energiforbruget i din bolig.

De 4 årstider
udkommer næste gang i
april måned.

**Redaktionen ønsker alle læsere
et rigtig godt nytår!**

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 Sønderhaven.

Venlig hilsen Køkken Ballerup

Nu har du mulighed for at søge praktisk hjælp og plejebolig elektronisk

Du kan nu selv eller med hjælp af din pårørende også søge disse 4 indsatser elektronisk. Det gør du på Ballerup Kommunes hjemmeside under hjemmepleje.

Ansøgningen til plejebolig finder du under plejebolig. Du kan søge følgende på kommunens hjemmeside: Madservice, indkøbsordning, tøjvaskeordning og ansøgning til plejebolig. Vores ønske med dette tilbud er, at gøre det nemmere for dig og din pårørende, at søge, når det passer dig – også om aftenen.

Hvis din pårørende hjælper dig med at ansøge, fordi du fx ikke selv kan bruge en computer, så skal din pårørende blot logge ind med sit eget

nem-id/Mit-id, herefter skriver de, at de ansøger for dig og at du har givet samtykke til det.

De elektroniske ansøgninger er bygget op, så du bliver præsenteret for kriterierne og vi beskriver, hvad det betyder, at få bevilget indsatsen. Når du søger elektronisk, får vi mange af de oplysninger, vi har behov for allerede fra starten og på den måde kan vi klare sagsbehandlingen hurtigere.

Har du brug for yderligere vejledning er du velkommen til at kontakte Visitation og Vejledning på telefon 4477 1717 tast 2 – du træffer bedst en borgervejleder mandag, tirsdag, torsdag og fredag mellem kl 9 og 12.

Er du sikker på, hvem du deler dine personlige oplysninger med?

Svindlere udgiver sig ofte for at være nogen, du stoler på. Husk: Banker og offentlige myndigheder vil ikke uopfordret bede om dine personlige oplysninger over mail, SMS eller opkald.

Få flere gode råd til digital sikkerhed på
sikkerdigital.dk/identitetstyveri



Ferieophold for pensionister på Bøtø Strandpark 2023

Hvert år udbyder Ballerup Kommune ferieophold på Bøtø for alle borgere, der modtager en social pension. Der er tre hold fordelt med et hold i juni og to hold i august.

Bøtø Strandpark er kendt af mange pensionister i Ballerup Kommune, men til nye ansøgere kan oplyses, at Bøtø ligger på Falster ca. 4 km fra Marielyst By, og Bøtø Strandpark ligger kun ca. 300 m fra Østersøen.

Bøtø Strandpark er velegnet til pensionister – blandt andet er forholdene både udendørs og indendørs velegnet både for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Rejsen til og fra Bøtø foretages i liftbus

Under ferieopholdet er der mulighed for at deltage i en eftermiddagsudflugt med bus til en lokal købstad, hvor vi drikker eftermiddagskaffe og efterfølgende har mulighed for at opleve byen på egen hånd.

I 2023 går turen til Stege. Derudover er der en festaften med levende musik og vi afholder bankospil.

Økonomisk dårligt stillede pensionister kan søge om økonomisk tilskud til ferieopholdet (ferietilskud) i Social Vejledning, Pension på Ballerup Rådhus. Ansøgningen vil blive vurderet efter en rådighedsberegning.

I uge 4 og 5 kommer der en annonce i Ballerup Bladet, hvori der står, hvordan man kan få fat i et ansøgningsskema, hvor det skal afleveres, og hvornår der er sidste ansøgningsfrist.

Har du nogen spørgsmål, er du velkommen til at kontakte:

Tina Lose Jensen

Center for Voksne og Sundhed

Mail: tlo@balk.dk, Telefon: 4477 3496

Ferieopholdene vil i 2023 blive i perioderne

Hold 1: Søndag den 18. juni – fredag den 23. juni 2023

Hold 2: Søndag den 13. august – fredag den 18. august 2023

Hold 3: Søndag den 20. august – fredag den 25. august 2023

Pris: Enlige: 3.238 kr. / Ægtepar: 6.476 kr.

Ferieopholdet er med fuld pension

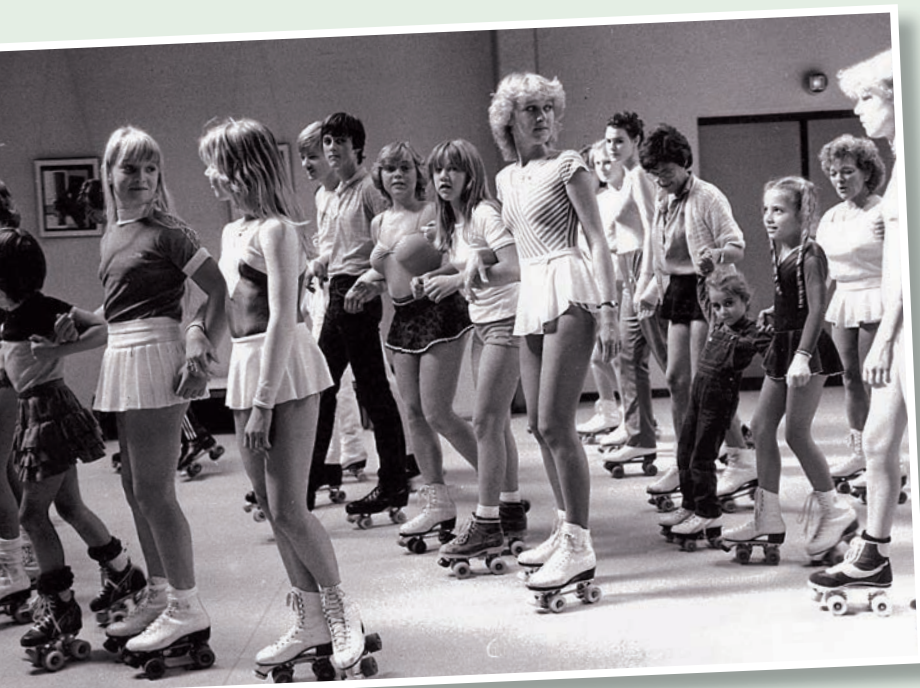
Husker du?

Under titlen "Projekt Pixi" samarbejder Ballerup Museum med ældreområdet i Ballerup Kommune om at udgive 5 lokalhistoriske erindringsbøger med temaerne; Skovlunde, Ballerup, Måløv, På indkøb samt Arbejde og fritid.

Bøgerne er tiltænkt ældre borgere, der lider af demenssygdomme, men vi håber, at mange andre også vil kunne have glæde af de små lokalhistoriske erindringsbøger. Det bærende

element i bøgerne bliver fotografier fra perioden 1960-95. I forbindelse med arbejdet har vi derfor været på jagt i museets billedarkiv.

Vi viser her et par smagsprøver på nogle af de billeder, vi har fundet frem i forbindelse med vores arbejde med bøgerne. Måske skaber billederne genkendelse og minder hos dig? Bøgerne er planlagt til at udkomme til foråret.



Rulleskøjteopvisning på Tapeten, 1980'erne
Gennem tiden har man kunne gå til mange forskellige ting på Tapeten, der siden slutningen af 1970'erne har været foreningscenter. Tapeten har til huse i en 8.000 m² kvadratmeter stor bygning, der frem til 1977 rummede Dahls Tapetfabrik. Dahls Tapetfabrik var den første egentlige industrivirksomhed i Ballerup Kommune, den blev opført i 1887. De ældste bygninger fra fabrikken er revet ned.

Daværende borgmester Ove E. Dalsgaard med skoledreng ved skulpturen Hønemor, Grantofteskolen 1981. Billedhuggeren Gunnar Westmans (1915-1985) keramiske skulptur Hønemor blev skabt til Grantofteskolen, og den er blevet skolens vartegn. Skulpturen blev til i samarbejde med keramikker Birgitta Østergaard, der sammen med en gruppe elever beklædte skulpturen med keramikklakler fremstillet på skolen.



Måløv Mejeri, 1964.
Byerne i Ballerupområdet forsynede københavnere med mælk, og derfor var der mange mejerier i området. Man sagde, at Ballerup lå på mælkevejen. I 1973 købte Ballerup Kommune Måløv Mejeri. Efter en større ombygning flyttede biblioteket ind i bygningen. Det nye bibliotek blev indviet den 1. oktober 1974.



Ostehandler Rigmor Bryde Pedersen i forretningen på Centrumgaden, 1986.



Bliv frivillig på Ballerup Museum

**Hurra hurra for SMEDEN,
Hans bukser de var sveden.
Hans ene ben det var for kort,
Og næsen den var ganske sort.**

Du behøver ikke at være som smeden i den gamle remse; men måske kan du holde ild i en esse og smede et søm? Eller måske har du håndværksmæssig snilde og har lyst til at lære det gamle smedehåndværk? Det kan også være, at du er interesseret i historie og kan lide at yde god service?

På Ballerup Museum er der tilknyttet en stor og engageret gruppe frivillige medarbejdere på ca. 50 personer. De frivillige medarbejdere, der er organiseret i arbejdsgrupper, tager sig af mange forskellige opgaver fx pasning af haverne, holder museet åbent for publikum og står for rundvisninger i udstillingerne. Vi har lige nu brug for frivillige kolleger i smedegruppen og som museumsværter til at holde museet åbent om søndagen.

Som smed er der også mulighed for at blive tilknyttet Skenkelsø Mølle i Ølstykke, der er vores netværkspartner. Begge museer mangler 1-3 frivillige til at indgå i vores smede- og hånd-



værkergruppe, og som har lyst til at formidle det gamle håndværk for museumsgæster i alle aldre. Arbejdet foregår primært i weekenderne, typisk en weekenddag om måneden. På Ballerup Museum er der mulighed for oplæring.

Som museumsvært holder du museet åbent sammen med en eller to andre frivillige typisk 1-2 søndage om måneden. På dine vagter tager du i mod museumsgæsterne, fortæller dem om udstillingerne og sælger varer i vores to museumsbutikker.

Du bliver en del af et aktivt og forpligtende fællesskab sammen med andre mennesker, der gør et stort stykke arbejde og hygger sig imens. Vi byder på socialt samvær, små studieture, julefrokost mm.

Se mere om at være museumsfrivillig på www.ballerupmuseum.dk under "frivillig".

På hjemmesiden kan du også se film om at være frivillig på Ballerup Museum og Skenkelsø Mølle under "Nyt", vælg opslaget "Mød de frivillige". Kontakt os på mail: ballerupmuseum@balk.dk eller telefon 4477 3090.



Nytårskoncert på Lautrupgård

Pianist Ulrich Stærk, sopran Dorthe Elsebet og violinist Peter Piotr

Glæd jer til en dejlig, smuk og festlig eftermiddag
Søndag den 29. januar, kl. 15.00

Det er sopranen Dorthe Elsebet Larsen, pianist og kapelmester Ulrich Stærk samt soloviolinisten Peter Piotr Gasior, som står for et flot program denne eftermiddag.

Dorthe Elsebet med hendes flotte stemme og skønne udstråling, Peter Piotr, som kan trylle på sin violin og Ulrich Stærk, som er en af vores førende pianister. Det bliver en eftermiddag med dejlig musik, både i den klassiske genre og i den mere folkelige afdeling.

Dorthe Elsebet er uddannet fra Det kgl Teater/Operaen, har i mange år optrådt i ind og udland med "Opera Entertainment" shows, og er kendt for sin smukke stemme og alsidige, humorfyldte optræden.

Ulrich Stærk er Danmarks bedste akkompagnatør og Kapelmester i de store operaopsætninger nærmest alle steder i landet.

Peter Piotr Gasior var for nylig aktuel som den musiske hovedrolle i Spillemand på en tagryg, og tidligere koncertmester i bla. DR underholdningsorkester.

SYNG, SPIS og SNAK med en duet

Fredag den 3. marts, kl. 13.00

Økologisk frokost, underholdning – mere info og køb af billetter på www.lautrupmusik.dk
Velkommen til en eftermiddag med en spændende duet der spiller og synger danske og

kendte udenlandske sange. En hjemmelavet økologisk frokost med kaffe og kage lavet af elever fra FGU Nord. Det er kvalitet.

Billetprisen dækker hjemmelavet økologisk frokost samt kaffe og kage, mulighed for tilvalg af vegetarmenu. Flere koncerter er planlagt når du læser dette blad.

MusikFritteren er et tilbud til dig om torsdagen

Mød den glade trommespiller Bjarne Aaberg - har du tid og lyst til at spille musik sammen med ligesindede - hver torsdag eftermiddag fra kl. 14. Har det din interesse, så send en mail til MusikFritterenLautrupgaard@gmail.com eller kontakt Bjarne Aaberg på tlf. 20412744. Det er gratis at deltage.

Syng dig glad på Lautrupgård

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

Onsdag den 11. januar – 8. februar – 8. marts – 12. april - 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. Husk det er den anden onsdag i hver måned. Evt. forespørgelse til Rene Larsen på 2614 3868.

Arrangør: Lautrupgård Musik- og Kulturhus og Lautrupværterne med støtte af Ballerup Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg og Nemtilmeld.dk

TEMA i Baltoppen

I den mørke tid er det rart at have noget at glæde sig til, fx teateroplevelser. I Tema teaterforening lægger vi ud med fire forestillinger, så "der er lidt for enhver smag": en hyggelig og polemisk cabaret, en flot familieforestilling, et lystspil med erfarne revyskuespillere og et sorgmuntert stykke musikteater om en elsket sangerinde.

Søndag 29/1 kl 15.00

Den komiske uskyld - fra Teater Birch

Skuespiller, dramatiker, instruktør, forfatter og farfar. Hvordan blev det alt sammen til? Hvad skete der bag scenen?

Flemming Jensen fortæller i sin cabaret om alt det sjove og spændende, han har været med til, og giver undervejs eksempler på viser, sange og monologer.

Piano: Lars Fjeldemose

Kaffe og kage er inkluderet i prisen.

Tirsdag 7/2 kl 18.00

Robin Hood - fra Folketeatret

Der er både eventyr, romantik, slåskampe og en ærlig harme over social ulighed på spil i "Robin Hood. Eventyr i Sherwood".

Vi møder de kendte skikkelser: Broder Tuck, Lille John, Sheriffen af Nottingham - ikke mindst Lady Marian, hvis hjerte Robin Hood vinder i en bueskydningskonkurrence. Kvinderne står stærkt i Ken Ludwigs humoristiske og musikalske teaterleg.

En rigtig familieforestilling!

Medvirkende: Christopher Læssøe,

Emilie Rasmussen, Jesper Riefensthal med mange flere.

Tirsdag 21/2 kl 19.30

Eks-mænd - fra Folketeatret

"Eks-mænd - sku vi se at komme videre?" er en humoristisk fortælling om to mænds rejse

gennem Europa på slidte dæk og halvtom tank. De to har intet til fælles - på nær rygeproblemer, manglende stedsans, samme ekskone og en tæt pakket livskrise i bagagen.

Niels Ellegaard og Henrik Lykkegaard fortsætter deres succesfulde parløb denne gang i en nyskrevet road comedy af Rene Vase og Jannik Fuglsang, som vi især kender som revyforfattere.

Mandag 27/3 kl 19.30

Hele Danmarks Grethe - fra Folketeatret

Grethe Sønck husker vi som smilende, slagfærdig, sjov og med en sangstemme, der mestrede både jazz, popmusik og revy. Ikke mindst på revyscenerne, Nykøbing Falster Revyen og Circusrevyen, høstede hun stort bifald.

I denne forestilling fortælles historien om en af vores mest afholdte og populære kunstnere. Hun var folkelig - men hvad er folkelighed egentlig? Og kommer den med en pris? Medvirkende: Pernille Schrøder, Kristian Bolland, Karsten Jansfort m. fl.

Følg med på vores hjemmeside, hvor man også kan bestille billetter: www.tema-baltoppen.dk

Vi ses i det nye år - måske allerede i restauranten inden en forestilling, hvor man kan spise eller blot nyde en kop kaffe eller et glas hvidvin.

Vel mødt i det nye år

Bestyrelsen

Netværksbogen 2023 bliver uddelt med næste nummer af "De 4 Årstider"

Netværksbogen er et inspirationskatalog med sociale aktiviteter, primært for ældre i kommunen.

Her finder du oplysninger om alt fra fællesspisning i ældrecaféerne til motion for seniorer. Vi arbejder lige nu på at gøre den nye udgave helt klar til tryk.

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.



Om Os!

Hej kære pensionister og efterlønnere.

Vi har et godt Center hvor man kan føle sig tryk ved at være.

Ingen forpligtigelser, ingen kontingent, du kan komme og gå som du vil.

Vi kan byde på mange ting, udflugter og rejser.

Banko 1. mandag i måneden, Vild med dans med levende musik
sidste fredag i måneden.

Vi har også bordtennis, dart, stige-golf, petanque og billard.

Daglig åben mandag – fredag fra kl.11:00- 15:45.

Skovlunde Aktivitetcenter Rosenhaven/Bybjergvej 11, 1. sal
Nærmere oplysninger kan fås på telefon 40578176 eller 31183718
E-mail: skovlundeac@gmail.com

Det sker i Ballerup Jazzklub

Søndag den 15. januar 2023 kl. 15.00

FLYING JAZZMAN QUINTET

Efter at have spillet sammen med amerikanske og danske jazzikoner inden for New Orleans jazz og swing, så som den amerikanske klarinettist Evan Christopher og den danske guitarvirtuos Jakob Fischer, startede pianisten Jan Nielsen for 6 år siden sit eget band under navnet Flying Jazzman Quintet. Bandet spiller 1930-40'ernes jazzstandards i en frisk stil med klare tråde til gamle dages swingende jazz fra dansesale og små jazzklubber.

Bandleder Jan Nielsens klaverspil er stærkt præget af Oscar Peterson, Errol Garner og Gene Harris.

Ole Ulvedal på opretstående bas leverer en stabil Ray Brown-puls. Trommeslageren Søren Pedersen, der har spillet i bandet Brassflavour, sidder ved trommerne. På klarinet og saxofon bringer Mads Rahbek minder tilbage til Benny Goodman og Ben Webster. Trompeten spilles af Jesper Riis, der er en efterspurgt arrangør og dirigent for Danmarks Radios Big Band.

Line Up:

Jan Nielsen (piano, vokal)

Jesper Riis (trompet)

Mads Rahbek (sax, klarinet)

Ole Ulvedal (bas)

Søren Pedersen (trommer)

Søndag den 5. februar 2023. Kl.15.00

Monique Thomas & Burich- l'Etienne New Orleans Ensemble

Sangerinden Monique Thomas er et kendt navn her i Ballerup Jazzklub, hvor hun sidst optrådte i januar 2022 med succes. Så det er en stor glæde for os endnu engang at kunne præsentere hende sammen med Burich- l'Etienne New Orleans Ensemble.

Monique Thomas er født i Philadelphia i USA, hvor hun underviste i sang: jazz, gospel og soul. For over 20 år siden slog Monique Thomas sig

ned i Frankrig, hvor hun stadig underviser i jazzsang. Så kom og hør en spændende solist og et yderst velspillende orkester, som er et internationalt sammensat band, som spiller New Orleans-jazz med den rigtige "sound", ikke mindst på grund af orkesterleder og trombonist Finn Burichs og den tyske klarinettist Thomas l'Etienne's fortræffelige sammenspil.

Line up:

Monique Thomas, vokal (F),

Thomas l'Etienne, klarinet, tenorsax (D),

Finn Burich, trombone (DK),

Martin Schack, piano (DK),

Torben Bøtker Bjørnskov, bas (DK),

Esben Laub von Lillienkjold, trommer (DK)

Søndag den 5. marts 2023 kl. 15.00

Creole Catz

Nyt i Ballerup Jazzklub!!

Kom og vær med til et forrygende og festligt arrangement med Creole Catz, der spiller medrivende jazz- og boogienumre med swingende rytmer fra bl.a. Louis Primas repertoire.

Dette repertoire bliver suppleret med numre fra New Orleans bl.a. af Louis Armstrong og danske evergreens som fx "Sidder på et værtshus", "Bel Ami" og " D'Angleterre".

Orkestret har tidligere spillet med solister som: Ole Fessor, Niklas Carlsson, John Defferary, Jesper Thilo, Jesper Bjarnesen og Nicolai Bøgelund. Orkestrets musikere har god erfaring fra de danske og udenlandske jazzscener, bl.a. fra New Orleans, hvor de har fundet inspiration til at spille den medrivende glade og dansevenlige jazz. Så der er lagt op til en koncert med dansevenlig musik i Baghuset.

Line up:

Stig Fisker – trompet, guitar, banjo og vokal

Kim Jensen – klarinet, tenorsax og vokal

Nicolai Øgendahl Brandt – piano og vokal

Ivan Laugesen – kontrabas

Mads Holck Mogensen – trommer og vokal



Rigtig godt nytår, rigtig godt motions år 2023

Nyt år – nye motionsvaner

TAPETEN Senior Idræt ønsker alle et godt og lykkebringende nytår. Vi byder det nye år velkommen med

MOTION – STYRKE OG BALANCE

TAPETENS Senioridræt tilbyder dig halvanden times veltilrettelagt motion af veluddannede instruktører. Undervisningen er tilrettelagt specielt med henblik på ældres behov. Det er vigtigt, at alle, uanset alder og fysiske formåen, træner kroppen for at klare dagligdagens gøremål.

TAPETENS Senioridræt henvender sig til 60+ seniorer som stadig vil se sig selv i en velfungerende hverdag.

Sådan forløber undervisningen

Du får 1 times motion, styrke og balance samt 30 min. udspænding med instruktøren. Derudover er der deltagerstyret aktiviteter som fx volley, tæppecurling, boule, badminton.

Fra maj til september har vi Krolf i Damgårdsparken, som er inkl. i kontingentet.

Vi slutter motionsdagen med socialt samvær over en kop kaffe/te, ligesom vi altid afslutter sæsonen med en sommeraktivitet for alle holdene.

Så er der prisen

Kontingent for en hel sæson er 650 kr., **MEN starter du her i januar** er prisen 350 kr. for resten af sæsonen.

Det svarer til 20 kr. for en dejlig motionsformiddag med andre glade motionister på 60+ fra Ballerup Kommune. Kom og giv dig selv en dejlig oplevelse, og måske får du en eller flere nye dejlige venner.

Vil du være med?

Du er velkommen til at komme og få en prøvetime, du skal bare møde frem på TAPETEN enten mandag kl. 9.30, tirsdag kl. 9.30 eller onsdag kl. 9.

Adressen er TAPETENS Foreningscenter, Magleparken 5, 2750 Ballerup. Bus 156 kører lige til døren.

Eller kontakt **formanden for TAPETEN Senior Idræt, Réne Jønsson**, på e-mail: renejoensson@live.dk, eller mobil: **50565141**. Mere information på hjemmesiden: www.tapeten.dk



Foto: Finn Jacobsen



Er du 60+, vil du gerne holde dig sund, kan du li' at møde andre, og at det foregår lokalt?

Så er **MÅLØV SENIOR IDRÆT** et godt tilbud til dig om motion, aktivitet og samvær i et trygt forum.

MÅLØV SENIOR IDRÆT tilbyder hold i gymnastik, yoga og latin mix, ledet af dygtige instruktører, som gør træningsprogrammet alsidigt med kondition, muskelstyrke, koordination, smidighed og balance, med hensyntagen til vores forskellige formåen – alt ledsaget af skøn og varieret musik, som man bare får lyst til at bevæge sig til. Det er godt for helbred og livskvalitet, og giver tryghed i dagligdagen. Gymnastikholdene slutter af med en halv times afspænding eller petanque, og efter træningen er der på alle holdene social kaffehygge.

MÅLØV SENIOR IDRÆT tilbyder i sæsonen 2022-2023 følgende hold:

- Gymnastik, tirsdage og torsdage, kl. 10-12
- Latin mix, fredage, kl. 11.45-12.45
- Yoga, onsdage, kl. 14-15.15

Alle aktiviteter finder sted i Måløv Ny Hal, Måløv Hovedgade 46, 2760 Måløv.

Mød op en af aktivitetsdagene, vær med og se, om det ikke skulle være noget for dig at blive medlem. For nye medlemmer, der tilmeldes i begyndelsen af 2023, tilbydes reduceret kontingent.

Vil du vide mere, kan du besøge foreningens hjemmeside

<https://www.sibk.dk/maaloev-2> eller ringe til formanden, Lone Vigand, på tlf. 2873 4087.

Vi håber at se dig i **MÅLØV SENIOR IDRÆT**.

Trænger du til motion efter nytår, har Aktive Seniorer Ballerup mange tilbud med reducerede priser frem til den 31. maj 2023. Det er ca. halv listepris.

AKTIVE SENIORER BALLERUP SENIORIDRÆT

1. september 2022 – 31. maj 2023

★ Program ★

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. 10:30 – 11:45
Instruktør: Anne Eyrich

Let gymnastik:

Onsdag kl. 12:00 – 13:00
Instruktør: Anne Eyrich

Sved på panden:

Torsdag kl. 12:00 – 13:15
Instruktør: Guni Lavrsen

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: Hanne Becker

- 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: Natasja Sandvold

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

Indmeldelse:

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

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

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