

De 4 årstider



Kom til Senior Motionsdag i Super Arenaen

SIDE 6

Velkommen tilbage i bondens stuer

SIDE 10

Magiske dame-duetter på Lautrupgård

SIDE 15

Jack Street og Nana Rashid i Jazzklubben

SIDE 17

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 oktober 2023. Stof til bladet skal
være redaktionen i hænde senest
den 16. august 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:
Kom til Seniorsportsdag.
Læs mere side 6.
Foto: Lars Maagaard.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Kommunens caféer	4
Nyt fra Seniorrådet.....	4
Seniorsportsdag	6
Sommerforsæt for Aktive Seniorer Ballerup	7

KOMMUNENYT:

Frit Valg	8
Bevilling af kompressionsstrømper / Ferieophold på Bøtø	9
Velkommen i bondens stuer	10
Aktive Seniorer Ballerup	12
Tapeten Senioridræt.....	13
Måløv Senioridræt	14
Lautrupgård Musikhus	15
Nyt fra Ballerup Jazzklub.....	17
Nyt fra Ballerup Bibliotek	18

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

Kære læsere ...



Formand for Sundheds- og Ældreudvalget - Lolan Ottesen

Først og fremmest vil jeg ønske jer den bedste og samtidig en dejlig varm sommer. Mange af jer vil helt sikkert plukke af de mange gode aktiviteterstilbud, der findes med fokus på oplevelser og fællesskaber – både her i vores kommune og mange andre steder.

I UGE 26 STARTER *Musik & Dans* igen op på Kirketorvet i centrum af Ballerup Kommune. Der er musik både fredag aften, lørdags frokostjazz og søndag eftermiddag er der matiné – hele sommeren. Igen i år, i uge 33, er der Ballerup Musikfest, som igen fylder Ballerup med musik og glæde og med fokus på fællesskaber.

Derudover sker der mange andre spændende og gode ting – både i Skovlunde med bl.a. byfesten, i Måløv og Egebjerg. Der er også mange forskellige aktiviteter i Harrestrup Ådal, så hold godt øje med Ballerup Bladet, Kig & Lyt, Facebook og Ballerup Kommunes hjemmeside www.ballerup.dk

HER I JUNI MÅNED SATTE VI FOKUS på mere hjemlighed på vores syv plejehjem. Sundheds- og Ældreudvalget tog sammen med bl.a. Seniorrådet rundt på alle vores plejehjem, hvor vi sammen med beboerne, deres pårørende og vores medarbejdere gik tættere på og ser på hjemligheden på de enkelte plejehjem.

HJEMLIGHED HANDLER IKKE KUN om møbler men også om, at møblerne vækker genkendelighed og minder. At nogen er interesseret i og har tid til at samtale om og vedligeholde minderne Det handler heller ikke blot om hjemmelavet mad, men også om det sociale fællesskab og nærvær under måltiderne.

SIKKERHED OG TRYGHED er vigtigt på vores plejehjem, som kan skabe rammerne om en rar hverdag, så kan institutionelle forhold udfordre

beboernes oplevelse af hjemlighed. Oplevelsen af hjemlighed skal derfor værnes om både i den fysiske indretning af hjemmet, den praktiske organisering af hverdagen og ikke mindst i det relationelle arbejde.

SUNDHEDS- OG ÆLDREUDVALGET har været på inspirationstur rundt i Danmark. Det er vigtigt for mig, at vi har fingeren på pulsen og både går foran med nogle ting, men også plukker det bedste, som andre kommuner allerede har prøvet af og fået gode erfaringer med.

VI BESØGTE DEMENSBYEN BRYGHUSET i Svendborg, som har en samling af tilbud til borgerne i Svendborg med demens og deres pårørende. De er meget inspireret af den hollandske demenslandsby i De Hogeweyk. Vi er tændt på deres arbejde med en lokal støtteforening, mange aktive frivillige, som passer deres små butikker, haver m.m.

DERNÆST BESØGTE VI DEMENSCENTER SYDFYN i Svendborg. Det er et uvisiteret rådgivnings- og kontaktcenter for hjemmeboende borgere med demens og deres pårørende. De laver mange aktiviteter, samtale- og samværsgupper, ture og oplevelser. Fra Svendborg kørte vi til Kolding, hvor vi besøgte Trapholt Museum. Museet har sat fokus på kunstens påvirkning af helbredet i forhold til stressramte og langtidssygemeldte personer, men har også lavet initiativer sammen med Kolding Kommune i forhold til borgere med demens.

SPÆNDENDE VAR DET OGSÅ at besøge seniorbyen Krebsesusene i Esbjerg. Her sker der en masse nytænkning af boligformer til kommunens ældre for at imødekomme det stigende antal ældre, de også får i fremtiden. Der var opstået en del mindre seniorboliger i klynger af 6-12 bo- »

» ligger i de mindre landsbyer. Kommunen anviser placeringerne, som ligger i nærheden af deres sundhedshuse, kulturhuset, lægehuse og plejehjem for at sikre synergi og et tæt samarbejde.

VI DROG VIDERE TIL VIBORG KOMMUNE, hvor vi fik en præsentation af deres forebyggende indsatser i forhold til personer med kroniske lidelser, men også deres fine arbejde med en værdig afslutning på livet på plejehjemmene i Viborg, samt deres arbejde med frisættelse på ældreområdet. Der var også en masse god inspiration at hente til Ballerup. På vejen hjemad besøgte vi Assens Kommune. Kommunen har gode erfaringer med selvstyrende teams, som er opdelt i områder, og mødes ude i de mindre distrikter. De har sat fokus på borgernærhed, tillid og trivsel hos borgerne. Sundheds- og Ældreudvalget er blevet inspireret af besøgene, og der er flere ting, som vi ønsker at arbejde videre med på sundheds- og ældreområdet i Ballerup Kommune.

JEG HAR FAKTISK FORESLÅET, at vi laver små musikoplevelser i vores caféer på vores plejehjem. Disse caféer bliver heldigvis besøgt mere og mere af vores hjemmeboende seniorer. Nogle af dem får hjælp af Hjemmeplejen, andre føler sig ensomme og andre igen kommer, fordi de ønsker et godt måltid mad.

MANGE KOMMER DER for første gang, og det er så vigtigt, at de nye brugere får en god oplevelse, bliver hilst velkommen både af dem, som allerede benytter caféerne og de ansatte, således at de får lyst til at komme igen og igen.

JEG HÅBER AT MØDE RIGTIG MANGE AF JER i løbet af sommeren – derude i bydelene, i kommunen, på gader, torve, byparker m.m. Jeg ønsker jer en rigtig god lang sommer med gode oplevelser i fællesskabets tegn.

Venlig hilsen Lolan Ottesen

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 Lundehaven, Egely og Lindehaven. Lukket i Café Rosenhaven og Sønderhaven.

Venlig hilsen Køkken Ballerup

NYT FRA SENIORRÅDET

Seniorrådet har nøje fulgt udviklingen på de af plejehjemmene, hvor der har været problemer, og ser frem til en igangsat løsning på problemerne. I den forbindelse har rådet drøftet, om det ville være hensigtsmæssigt, hvis hvert plejehjem fik et beboer/pårørenderåd, men er indtil videre nået til den konklusion, at vi ikke kan pege på den løsning.

I øjeblikket findes der beboer-pårørendemøder på alle plejehjem; men intet råd. Til gengæld ser vi gerne ledelsen af plejehjemmene styrket, ligesom rådet gerne vil have en bedre orientering fra plejehjemmene, hvis der opstår problemer fx af personalemæssig art.

Rådet har udgivet en ny pjece om sit virke og sine medlemmer. Den fås i kulturhusene og på posthuset.

Vi har med glæde konstateret, at ekspeditionstiden på hjælpemidler er faldet væsentligt, og at det ser ud til at holde i fremtiden.

I april holdt rådet et velbesøgt seminar om faldskader. Desværre levede foredragsholderen ikke op til forventningerne, men vi kunne så glæde os over, at vi fik arrangementet til halv pris.

Repræsentanter fra Seniorrådet har deltaget i Danske Ældreråds temadag og årsmøde i Nyborg og et træf for ældrerådene på Vestegnen, hvilket giver et indblik i, hvad det er, man

er optaget af i de øvrige seniorråd/ældreråd. I forbindelse med en høring om brugerundersøgelser blandt borgerne har rådet præciseret, at spørgeskemaer efter rådets opfattelse ikke må udsendes for hyppigt, og skal være kortfattede og forståelige for alle.

Vi mangler stadig svar fra nogle af boligselskaberne på vores henvendelse vedrørende forholdene for ældre beboere i ejendomskomplekserne.

Rådet har tilsluttet sig en strategi for musikudfoldelse i kommunen og påpeget, at musik er meget opmuntrende for ældre borgere, og at så mange som muligt bør have adgang til at høre det.

Vi har i den forbindelse peget på, at man må kunne søge fonde til finansiering, at man kan bruge indspilninger fra lokale udøvere, og at Musikskolen kunne komme mere ud og spille på institutionerne.

Vi må med beklagelse konstatere, at det stadig står meget dårligt til med vedligeholdelse af især fortøve i hele kommunen, og at der ikke er nogen plan for forbedringer. Det samme gælder skiltning og etablering af offentlige toiletter.

*Med venlig hilsen
Seniorrådet*

Seniorboliger og seniorbofællesskaber - kom til møde, hvis du vil vide mere

Notér allerede nu i din kalender mandag den 2. oktober 2023, kl. 19.00 på Ballerup Rådhus, hvis du vil vide mere om seniorboliger og seniorbofællesskaber.

Seniorrådet i Ballerup og Ældre Sagen i Ballerup er sammen med Georg Julin i gang med at arrangere et temamøde om netop dette emne.

Det kræver tilmelding til temamødet, og der vil blive annonceret i Ballerup Bladet om, hvor og hvordan dette skal ske. Vi håber at se rigtig mange.



FOTOS: LARS MAGGARD

Seniormotionsdag i Ballerup Super Arena Torsdag den 7. september, kl. 13.00 - 16.00

Bliv inspireret til at vælge dit nye aktivitetsfællesskab, når et bredt udvalg af Ballerups idrætsforeninger, organisationer og fællesskaber med aktiviteter for 60+ stiller op i Ballerup Super Arena.

Prøv bl.a. petanque, linedance, tennis, banecykling, volleyball, motionsatletik og motion, styrke og balance og mød frivillige fra Røde Kors Ballerup, IT-stuen, Cykelcaféen, Ældresagen og mange flere.

Kom og vær med til en hyggelig dag og mød foreningerne og fællesskaberne. Der vil være velkomst med kaffe og kage.

Ballerup Super Arena
Tilmelding ikke nødvendig
Gratis adgang
Mulighed for omklædning



Sommerforsæt for seniorer i Ballerup

Vi har et godt tilbud til dig

Regeringsgrundlaget indeholder indsatser for ældreområdet på sygehuse, hjemmehjælp m.m. Vi har det dog bedst, hvis vi kan udskyde eller minimere behov for sygehuse og ældrepleje m.m., og de bedste varme hænder sidder for enden af vores egne arme.

Der er 3 råd, vi kan følge: Kost, motion og udfordring for hjernen, fx social aktivitet

Hvis kost omfatter kaffe og en ostemad, ja så er vi leveringsdygtige i det hele. Vi tilbyder motion og socialt samvær for alle seniorer. Vi er fra 60+ til over 90 år, med alle tænkelige aldersmæssige skavanker – også lettere demens. Vi har mange forskellige hold – også et for dig. Vores instruktører er uddannede og kan tilpasse træning også til dine behov. Kom og vær med, også dig, der ikke tidligere har gået til træning. Det er aldrig for sent at starte.

Vi er påbegyndt et samarbejde med Sundheds- huset, så personer, der har været igennem et træningsforløb for fx diabetes eller genoptræ- ning efter sygdom, kan fortsætte på et af vores hold.

Vi har motion i mange former; gymnastik fra stolegymnastik til hold med "sved på panden",

yogahold i forskellige sværhedsgrader, vand- gymnastik, linedancerhold fra begynder til øvede, bordtennis og badminton. Priser for en sæson fra 1. september til 31. maj er 675,- kr. for motionsgymnastik, og lidt mere for de øvrige aktiviteter. Se mere på www.sibk.dk

Den nye sæson 2023/2024 starter den 1. september 2023

Du er velkommen til at kigge forbi til gratis prø- vetimer, indtil du finder et hold, der passer dig. Det kan godt være, du bliver træt efter træning, men resten af ugen har du det godt. Og din æg- tefælle eller samlever vil sikkert være glad for at få en ugentlig "fritime".

Kom forbi Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12 eller en af vores andre træningsadresser eller ring til: Svend Kirstein mobil: 3013 3388 eller Ivan Lübbers mobil 6055 8615.

Se mere på www.sibk.dk Aktive Seniorer Bal- lerup er 1 af i alt 5 foreninger for senioridræt samlet i SIBK, med træning i Ballerup, Egebjerg, Tapeten, Måløv, Grantofte og Skovlunde.

Venlig hilsen

Ivan Lübbers

Formand, Aktive Seniorer Ballerup

De 4 årstider

udkommer næste gang i oktober 2023.

Stof til bladet skal være redaktionen

i hænde senest den 16. august 2023.

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

Ferieophold for pensionister på Bøtø – få ledige pladser

Vi er desværre blevet ramt af nogle afbud til ferieopholdene for pensionister på Bøtø i august måned. Så hvis du ikke fik tilmeldt dig inden ansøgningsfristens udløb, og godt kunne tænke dig at komme med, så har du nu chancen. Der er få ledige pladser på hold 2 og 3 i følgende perioder:

Hold 2, søndag den 13. – fredag den 18. august
Hold 3, søndag den 20. – fredag den 25. august

Du kan få yderligere information ved at kontakte Tina Lose Jensen på mail tlo@balk.dk eller telefon 4477 3496.

Nye regler for bevilling af kompressionsstrømper

Har du tidligere fået bevilget kompressionsstrømper? Så skal du være opmærksom på, at reglerne har ændret sig. Afdeling for Afgørelser og Hjælpemidler skal fremadrettet sagsbehandle efter nye gældende regler, hvilket i sidste ende kan have en betydning, hvis du tidligere har fået bevilling. Den ændrede sagsbehandling vil give længere ventetid end sædvanligt.

Hvorfor ændres reglerne?

Ankestyrelsen offentliggjorde den 28. juni 2022 en ny principmeddelelse om kompressionsstrømper, som Ballerup kommune er forpligtet til at følge.

Den nye principmeddelelse fastslår, at kompressionsstrømper både kan anses som et behandlingsredskab og som et hjælpemiddel for den enkelte. Hvis brugen af kompressionsstrømper har karakter af et behandlingsredskab, kan det ikke bevilges efter reglerne om hjælpemidler.

Helt konkret betyder praksisændringen, at kompressionsstrømper ikke kan bevilges som et hjælpemiddel, hvis formålet alene er at forbedre, vedligeholde eller forhindre forringelse af dit aktuelle funktionsniveau.

Kommunen skal fremover vurdere om brug af kompressionsstrømper i din situation betyder, at du får en konkret forbedring af din daglige funktionsevne. Dette for at kunne vurdere om der er tale om et hjælpemiddel for dig.

Hvad betyder den nye praksis for dig?

Hvis du tidligere har fået bevilget kompressionsstrømper, kan du opleve, at du ikke længere opfylder betingelserne for bevilling. Helt konkret betyder dette, at du ikke er berettiget til bevilling af kompressionsstrømper efter servicelovens bestemmelser, hvis formålet med kompressionsstrømperne er at forbedre, vedligeholde eller forhindre forringelse af dit aktuelle funktionsniveau. Du kan også opleve, at du fortsat er berettiget til bevillingen. Der vil være længere ventetid på sagsbehandlingen idet vi er nødt til at indhente nye lægelige oplysninger. Du kan komme ud for, at hverken kommunen eller sundhedsvæsenet kan dække udgiften til kompressionsstrømper, hvilket betyder, at du selv skal købe dem.

Tag kontakt til din læge

Ved afslag, anbefaler vi, at du tager kontakt til din egen læge eller den afdeling på hospitalet, der har anbefalet dig at bruge kompressionsstrømperne. Dette for yderligere vejledning om dine muligheder.

Har du spørgsmål?

Du er velkommen til at kontakte afdeling for Afgørelser og Hjælpemidler alle dage mellem 9.00 - 12.00 på 4477 1717 - tryk 3 for Det sagsbehandlende team.

Venlig hilsen

Tatijana Todorovic / Teamkoordinator for det sagsbehandlende team



Velkommen tilbage i bondens stuer

Lindbjerggård, der er den ældste del af museet, har været lukket i 3 ½ år på grund af problemer med fugt. Gården er affugtet, og vi har gennem det sidste halve år arbejdet med at lave ny udstilling på gården. Arbejdet har indbefattet istandsættelse af paneler og vægdekorationer med hjælp fra en konservator og brug af gamle maleteknikker.

Gården bliver indrettet med interiør, som man har levet på landet, fra 1780erne til 1950erne. Samtidig er gården et stykke museumshistorie, der fortæller om Ballerup Museums tilblivelse. Lindbjerggård er en af Pederstrups oprindeligt 7 gårde. Gårdens sidste beboer hed Jens Mogens Jensen, og han var født og opvokset her. Jens var søn af Niels Peter og Inger Kirstine Jensen, der ejede gården fra 1885 til 1909. Jens overtog gården fra forældrene, hvor han boede indtil 1969.

Lindbjerggård bliver museum

Ballerup og Omegns Museumsforening blev

stiftet i 1936. Året efter blev det første museum indrettet i det tidligere fattighus i Ballerup. Den nystiftede museumsforening indsamlede genstande fra gårdene, der var ved at vige pladsen for stationsbyen. Da fattighuset skulle rives ned blev museet i en periode hjemløs, men i 1969 stillede kommunen Lindbjerggård til rådighed. I 1971 blev egns museet indviet med møbler og effekter fra gårdene og landsbyerne i kommunen.

Huenakker til hverdag og fest

Blandt nogle af de genstande, der kan opleves i udstillingen, er en række kvindehovedtøjer de såkaldte huenakker. Inger Kirstine Jensen, ejede de fornemme huenakker. Huenakkerne blev brugt i området omkring København og Nordsjælland i perioden 1840-1900, og de blev syet af professionelle huekoner.

Huekonerne var for det meste ugifte piger og unge koner. Arbejdet krævede god tid og et skarpt syn. Huekonerne lærte kunsten videre til



Til venstre: Konservatoren arbejder. Øverst: Luftfoto af Pederstrup 1939. Nederst: Detalje fra køkken.



deres døtre eller unge piger i omegnen. Nogle huekoner blev uddannet i København.

Kunderne, der var gårdmands- og husmandskoner, ejede ofte flere huenakker; en enkel hue til hverdagsbrug og en sort hue til kirkens sørgedage, eller hvis hun sørgede.

Var der råd, havde hun en sølvnakke til søndagsbrug og måske en guldnakke til festlige lej-



ligheder. Huenakkerne viste kvindernes sociale status, og de var en vigtig del af almuedragten.

Fra Ballerupområdet kender vi til to huekoner; Ane Sophie Larsdatter, der blev født i Ballerup i 1821. Ane Sophie tog som 17-årig til København for at uddanne sig som guldtrækker. Efter endt uddannelse ernærede hun sig som huekone i Ballerup. Dorthe Kirstine Jensdatter, født i 1845, var kendt som "huekone fra Søsøm". Dorthe havde sit eget kendetegn, hun syede små bitte agern i fligene på huerne. Det var Dorthe, der syede Kirstines huenakker, der kan ses i udstillingen.

Vær med til at åbne udstillingen

Fredag den 23. juni åbner vi døren til Lindbjerggård igen. Kom og vær med til at indvie den nye udstilling på Lindbjerggård kl. 15-17, hvor borgmester Jesper Würtzen klipper den røde snor til hoveddøren. Vi byder på kager og musik. Indenfor venter gårdens folk.

Tekst: Museumsleder Mette Jensen

AKTIVE SENIORER BALLERUP SENIORIDRÆT

1. september 2023 – 31. maj 2024

★ ★ Bevæg dig – Bevar dig ★ ★

AKTIVE SENIORER



BALLERUP

- Gymnastik -

Kontingent kr. 675,-
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 – 13:30
Instruktør: Guni Lavrsen

Egebjergshallen

Egebjerg Bygade 127, Ballerup
Seniorgymnastik:
Torsdag kl. 14:15 – 15:30
Instruktør: Sirid Nolsøe

- Vandgymnastik / Aqua Fitness-

Kontingent kr. 1.290,-
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: Mette Aunbirk

Nye holdtider:

Torsdag kl. 12.00-13.00
Torsdag kl. 13.00-14.00

Instruktør: Hanne Becker

- Linedance for let øvede -

Kontingent kr. 790,-
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Torsdag kl. 10.30 – 11.30
Instruktør: Anja Brinch

- Linedance for begyndere -

Kontingent kr. 790-
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Fredag kl. 13:00 – 14:00
Instruktør: Anja Brinch

- Yoga -

Kontingent kr. 1.040,-
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: Alice Miethe

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

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 –

Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Pris 425 kr. for ikke-medlemmer
Hver tirsdag kl. 12 – 13:30
Instruktør: Marianne Bærtelsen

- Badminton -

Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Pris 425 kr. for ikke-medlemmer.
Mandag 12:00-15:00
Torsdag 13:30-16:00
Kontakt: Benny Lyng Nielsen
21972366

- Stavgang -

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

- Kropp- eksperimentarium -

Motionsmaskiner til rådighed.
Hver lørdag 10-12 i
Egebjergskolen.
Pris 425 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

TAPETEN Senioridræt Ballerup

Nyhed fra TAPETEN nu også YOGA HOLD om torsdagen.

I den kommende sæson vil der hver torsdag være et yoga hold på TAPETEN med en uddannet instruktør.

Her i foråret har vi for medlemmer og andre interesserede haft et introduktionsforløb til yoga for at se, om der er interesse for dette tiltag. Det er en stor glæde for bestyrelsen at interessen er der, så vi har besluttet, at i den kommende sæson vil vi oprette et yoga hold.

Tilmelding til yoga hold sker til kasserer Birger Herhold på mail: birger.herhold@gmail.com

Volley på konkurrenceplan for seniorer

Om torsdagen har vi i Ballerup Arena **VOLLEY** hold for spillere med erfaring og lyst til at deltage i volleystævninger på Sjælland. Ved stævnerne er vi ofte 4 til flere hold afsted, og kommer ofte hjem med rigtige gode placeringer. Så er du konkurrence interesseret, så er det her du bør tænke på at melde dig.

Har volley din interesse, så kontakt TAPETEN's formand, René Jønsson, på telefon 5056 5141 eller mail: renejoensson@live.dk

Sommeraktivitet mandag og onsdag

Hele sommeren fra juni til og med august måned spiller vi **KROLF** i Damgårdsparken. Det er hver mandag og onsdag fra kl. 10. Mødested: Tennisklubbens klubhus.

Tilmelding til formanden.

Motion – styrke og balance

Fra den 4. september 2023 har vi igen vore gode instruktører på banen, hvor vi træner motion med vægt på styrke og balance, så vi kan klare os i hverdagen og holde os i gang langt op i årene. Vi har træning mandag – tirsdag og onsdag formiddag.

Vi mødes på Foreningscenter TAPETEN, Magleparken 5, Ballerup. Bus 156 kører lige til døren.

Efter træningen med instruktøren vil der være deltagerstyret volley, tæppecurling, bould, badminton og hyggeligt socialt samvær over en kop kaffe/the.

Tilmelding til kasserer Birger Herhold på e-mail: birger.herhold@gmail.com

Vil du i kontakt med Bestyrelsen

Formand: René Jønsson - e-mail: renejoensson@live.dk – mobil : 50565141

Næstformand: Jan Torstenson – e-mail: jan.torstenson@post.tele.dk – mobil 4040 9114

Kasserer: Birger Herhold – e-mail: birger.herhold@gmail.com – mobil 2973 7023



**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.

Tilmeld dig nu – sæson 2023-2024 starter 1. september 2023.

MÅLØV SENIOR IDRÆT tilbyder hold i gymnastik, yoga og latin mix, ledet af dygtige instruktører, som gør træningen alsidig med kondition, muskelstyrke, koordination, smidighed og balance, under 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 sæson 2023-2024 følgende hold:

- Gymnastik, tirsdage og torsdage, kl. 10-12
- Yoga, onsdage, kl. 10-11.15
- Latin mix, fredage, kl. 11.30-12.30

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.

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 glæder os til at se dig i **MÅLØV SENIOR IDRÆT**.



Koncert: Jacob Beck og dameduetter

Jacob Beck er altid en spændende fortæller med fine anekdoter og sjove bemærkninger om hvad der skal synges. Ud over virket som pianist er Jacob Beck foredragsholder, koncertkonferencier, skuespiller og teaterinstruktør.

Denne gang kommer han med to unge erfarne sangere. Han siger at der findes sådan et dejligt repertoire af dameduetter og det ønsker han at præsentere for os.

Sopran Philippa Cold og mezzosopran Stina Schmidt er to af deres generations fineste klassiske sangerinder. Glæd jer til et program med skønne arier og sange inden for både opera, danske romancer og det lettere repertoire.

Hvis damestemmer som sådan er dejlige, så er to damestemmer, når de smelter sammen i duetter, noget af det mest svimlende skønne at lytte til. Og dertil nogle af de magiske dameduetter, som mange vil kende: Barcarolle af Hoffmans Eventyr, Blomsterduetten af Lakmë, Mozart-Duetter og We Are Women af Leonard Bernstein. Koncerten vil blive akkompagneret og præsenteret med et glimt i øjet af pianist Jacob Beck.

Koncert: Fra opera-operette-musical
Søndag den 17. september 2023 kl. 15.00
Billetpris kr. 170. på lautrupmusik.nemtilmeld.dk

Philippa Cold

har studeret på Det kongelige Danske Musik-konservatorium, Syddansk Musikkonservatorium og Stockholm Operastudio. Philippa Cold var i finalen ved The Lauritz Melchior International Singing Competition i Aalborg i 2020 med Aalborg Symfoniorkester og dirigent Ralf Weikert i nærværelse af Hendes Majestæt Dronning Margrethe II.

I 2023 synger hun Grevinden i Mozarts Figaros Bryllup med operakompagniet Nontardar. Hun sang med Sønderjyllands Symfoniorkester i sommeren 2022. Samme år var hun Blumenmädchen i Parsifal i DR Koncerthuset med DR Symfoniorkesteret og dirigent Adam Fischer.

Stina Schmidt

er mezzosopran og uddannet fra det Jyske Musikkonservatorium og fra Opera Akademiet i København. Med sin stærke udstråling og smidige slanke stemme, dækker hun et bredt repertoire.

Hun har optrådt på samtlige af landets operascener og har arbejdet sammen med blandt andet Tivolis Symfoniorkester, Figura Ensemble og Athelas Sinfonietta samt Aalborgs, Odenses og Sønderjyllands Symfoniorkestre. Hun er en



» af initiativtagerne til operagruppen Nontardar, hun udgør halvdelen af Duo Schmidt&Raft og hun er kunstnerisk leder af Ørestad Klassiske Musikfestival- Hørestad. Stina Schmidt har modtaget Edith Allers Mindelegat og Sonnings Musikstipendium.

MusikFritteren er et tilbud til dig om torsdagen
- 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! Man bliver glad efter at have sunget i et par timer fra højskolesangbogen og haft et hyggeligt samvær.

Det starter op igen onsdag den 13. september og forsætter onsdag den 11. okt. - 8. nov. - 13. 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. Husk det er den anden onsdag i hver måned. Evt. forespørgelse til Rene Larsen på 2614 3868.

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.

Se mere på www.lautrupmusik.dk



Fredag den 22. september kl. 20.00

JACK STREET

Traditional og Swing

Jack Street, som blev dannet i 2012 med fire danske og to svenske musikere, er kendt som et yderst velspillende orkester. Deres repertoire er en kombination af traditionelle jazznumre og swingnumre krydret med enkelte mere eksperimenterende numre.

Repertoiret inkluderer mange af de traditionelle jazzmelodier og bigband-numre fra swingtidens natklubmiljøer. Det er altid spændende at høre yngre jazzmusikere spille disse gamle numre fra 1920-er og 1940-erne, som her bliver udsat for nye fortolkninger, så de får nyt liv og aktualitet, samtidig med at man kan genkende de oprindelige melodier. De seks jazzmusikere – stadig fire danskere og to svenske – med de tre blæsere i spidsen er med deres dygtighed og spilleglæde garanter for en spændende jazzkoncert. I 2021 spillede Jack Street i Ballerup Jazzklub, så vi kan nu se frem til endnu en spændende koncert med dem her i Baghuset.

LINE UP:

Jeppe Zacho (DK), saxofon, vokal
Björn Ingelstam (S), trompet, vokal
Peter Hängsel (S), trombone
Andreas Svendsen (DK), trommer
Morten Mandel (DK), bas, vokal
Johannes Buhl Andresen (DK), piano

Søndag den 22. oktober kl. 15.00

NANA RASHID QUINTET

En spændende sangerinde i Ballerup Jazzklub

Glæd jer til en stemningsfuld eftermiddag med Nana Rashid, som har en fantastisk stemme og noget på hjerte. Den danske jazzsangerinde Nana Rashid har en tidløs kvalitet, der minder om sangerinder som amerikanske Nina Simone (1933-2003) og norske Radka Toneff (1952 – 1982).

Ved eftermiddagens koncert har vi Cecilie Strange på tenorsaxofon. Hendes kunstneriske talent har gjort hendes spil udtryksfuldt på sin helt egen måde.

Nana Rashid debuterede i 2016 med 'Sorrow in Sunlight' og i april 2023 udkom albummet "Music for Betty", indspillet sammen med medlemmerne af den danske trio "Little North", der består af Benjamin Nørholm Jacobsen på piano, Martin Brunbjerg Rasmussen på bas og Lasse Jacobsen på trommer - altså den samme rytme-gruppe, som vi møder her i Baghuset.

Så glæd jer til en eftermiddag med kvalitetsjazz – mange hørte hende måske på Kirketorvet.

Sommeren 2022.

LINE UP:

Nana Rashid, vokal
Cecilie Guldagger Strange, saxofon
Lasse Jacobsen, trommer
Benjamin Norholm Jacobsen, piano
Martin Brunbjerg Rasmussen, bas

BILLETTER TIL BIBLIOTEKETS ARRANGEMENTER KAN KØBES PÅ BIBLIOTEKET ELLER PÅ BIB.BALLERUP.DK



Torsdagssalon: Meget mere Matador

Kom til Torsdagssalon og hør sognepræst Andreas Christensen fortælle om Lise Nørgaards udødelige tv-serie Matador.

Matador er blevet folkeeje. Adskillige danskere har set den flere end 10 gange, og mange kan referere til serien og citere fra den.

Hvordan gik det til, at en tv-serie blev til en kollektiv historieforståelse af Danmark i 30'erne og 40'erne?

Hør et hæsblæsende og morsomt foredrag om Korsbækborgernes kamp med og mod de normer, som engang holdt folk på plads og om de kampe, der gjorde normerne til fortid.

Arr. i samarbejde med Ældre Sagen.

Torsdag den 28. september kl. 10-12, Skovlunde Kulturhus
Billetter 30 kr.

Slægtsforsknings-café

Dyrk din hobby sammen med andre. Vi kan få tips af hinanden, og der er mulighed for at få hjælp til søgning i forskellige databaser. Medbring så mange personoplysninger som muligt fra dåbs-/navne/vielsesattest (far, mor, fødested, sogn mm) på den slægtning, du vil søge efter.

Tirsdag den 29. august kl. 10-12, Skovlunde Kulturhus
Torsdag den 31. august kl. 10-12, Ballerup Bibliotek
Tirsdag den 12. september kl. 10-12, Skovlunde Kulturhus
Torsdag den 14. september kl. 10-12, Ballerup Bibliotek
Tirsdag den 26. september kl. 10-12, Skovlunde Kulturhus
Torsdag den 28. september kl. 10-12, Ballerup Bibliotek
Gratis adgang – bare mød op



Slægtsforskning på internettet – introduktion

Kom godt i gang med slægtsforskning. På dette kursus lærer du, hvordan du bruger internettet til at søge dine aner. Medbring personoplysninger som ved slægtsforskningscafé og gerne din egen PC.

Tirsdag den 5. september kl. 10-12
Skovlunde Kulturhus - Gratis billetter

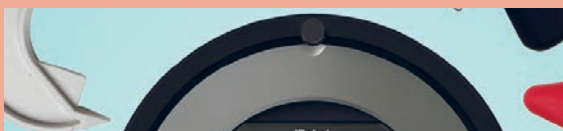
Torsdag den 7. september kl. 10-12
Ballerup Bibliotek - Gratis billetter

Skovlunde Byfest

Kulturhuset inviterer i samarbejde med foreninger, frivillige og erhvervsliv til byfest med sjov og hygge for både børn og voksne!

Oplev børneteater, vær med til krea-workshops, besøg Kunstforeningens udstilling og lokale kunstneres boder, prøv den nyeste teknologi med Tech-teket og stil sulten med mad og drikke. Cafeen serverer lækre nybagte boller med pålæg, kager, kaffe/te og frikadelle-sandwich til rimelige priser. Se hele programmet på bibliotekets hjemmeside bib.ballerup.dk.

Lørdag den 26. august kl. 10-17
Skovlunde Kulturhus - Gratis – bare mød op



Lån et hjælpemiddel

Få hjælp til en lettere hverdag og lån et praktisk hverdagshjælpemiddel. Du kan låne robotstøvsuger, lup med lys, knap- og lynlåshjælper, pilleknuser, strømpepåtager og meget mere.

Ballerup Bibliotek, Skovlunde Kulturhus og Kulturhus Måløv i den åbne betjeningstid.

Repair Café i Ballerup

Gør op med brug-og-smid-væk-kulturen og få repareret dit ødelagte elektronik, tøj eller legetøj, så det kan bruges igen.

Den første lørdag i hver måned rykker Repair Café ind på Ballerup Bibliotek og hjælper med at sætte gamle ting i stand. Eneste krav er, at tingene ikke må være for store, dvs. de skal kunne bæres i favnen.

Lørdag den 5. august kl. 10-13
Lørdag den 2. september kl. 10-13
Ballerup Bibliotek ved Tech-teket Makerspace
Gratis – bare mød op

IT-Stuen

Kom og få svar på dine spørgsmål om Netbank, borger.dk, MitID og meget mere. Du kan også få hjælp til brug af computer, mobiltelefon og tablet.

Mandag-fredag kl. 10-12 og fredag også kl. 13-15, Posthuset på Banegårdspladsen, 2. sal.
Gratis – bare mød op.

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

Modne mænd 60+ søges - til Hemingway Club

En Hemingway Club er et aktivt, socialt fællesskab for mænd over 60.

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.

Mandag kl. 14.00-15.30 i lige uger
Posthuset, Postsorteringen
Gratis – bare mød op

Musik på Kirketorvet

Hele sommeren



2023

UgeNr	Ugedag	Dato	Kl.	Hvad	Hvem
26	Fredag	30-06-2023	Kl. 20-22	Rytmask	M.A.S.K.
	Lørdag	01-07-2023	Kl. 11-14	Jazz	Marie Mørck Quartet
	Søndag	02-07-2023	Kl. 15-17	Matiné	Big Blue Band
27	Fredag	07-07-2023	Kl. 20-22	Rytmask	Crossroads
	Lørdag	08-07-2023	Kl. 11-14	Jazz	Bottos Jazz BAND
	Søndag	09-07-2023	Kl. 15-17	Matiné	BaageBand
28	Fredag	14-07-2023	Kl. 20-22	Rytmask	Time Out
	Lørdag	15-07-2023	Kl. 11-14	Jazz	Chris Tanner Riffet
	Søndag	16-07-2023	Kl. 15-17	Matiné	Glarmesterens Svende
30	Fredag	28-07-2023	Kl. 20-22	Rytmask	Cod Roe Blues Band
	Lørdag	29-07-2023	Kl. 11-14	Jazz	Ragtime & Swing Piano
	Søndag	30-07-2023	Kl. 15-17	Matiné	Brasiliando
31	Fredag	04-08-2023	Kl. 20-22	Rytmask	Sebastian Dahl med band
	Lørdag	05-08-2023	Kl. 11-14	Jazz	Anna Pauline Jazz Quartet
	Søndag	06-08-2023	Kl. 15-17	Matiné	Sweepy Swing
32	Fredag	11-08-2023	Kl. 20-22	Rytmask	Less Is More
	Lørdag	12-08-2023	Kl. 11-14	Jazz	Six Foot Stompers
	Søndag	13-08-2023	Kl. 15-17	Matiné	Kl. 15 Fællessang; Kl. 16 VoiceZone

Arrangør: Musisk Samråd, Ballerup Jazzklub og Ungdomskulturhuset Vognporten

Støttet af Ballerup Kommune, Kultur- og Fritidsudvalget

