

De 4 årstider



**Café Livskraft er et pusterum
for alle der er berørt af kræft**

SIDE 4

Ferieophold på Bøtø 2024

SIDE 6

Ballerup & omegns Fugleskydningsselskab

SIDE 10

TEMA's forårsprogram

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 april. Stof til bladet skal være
redaktionen i hænde senest den
2. februar.
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:
Café Livskraft er for alle der er
berørt af kræft. De mødes på
Posthuset.
Læs mere på side 4.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Café Livskraft	4
Nyt fra Seniorrådet	5
Ferieophold på Bøtø	6
Movia Flex / 67 Klubben.....	7

KOMMUNENYT:

Frit Valg.....	8
Pårørendekursus / Demenscafé	9
Ballerup & Omegns Fugleskydningselskab (BOFS) 100 år	10
Ballerup Museum	12
Det sker i Pederstrup Sogn	14
Det sker i Skovlunde Kirke.....	15
Lautrupgård Musik- og Kulturhus	16
Tema-teater foråret 2024	17
Ballerup Bibliotek og kulturhusene	18

Bagsiden: Tapeten Senior 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 står vi ved endnu et årsskifte og snart skriver vi 2024. Verden er i forandring med krige og konflikter, og klimaet er også under forandring. Vi har talt om klimaet i mange år – faktisk siden jeg var barn i 70'erne, og nu kan vi desværre se, at klimaet ér blevet anderledes.

VI FÅR SJÆLDENT SNE MERE, til gengæld oplevede vi i år en varm og tør forsommer og i september var der adskillige sommerdage efter jævndøgn. Til gengæld var juli iskold, og vi har haft flere måneder, hvor der er sat rekord med nedbør. Man kan kun frygte, at det er det klima, som vi skal forvente fremover. Derfor bekræfter det mig også i, at Kommunalbestyrelsen har taget den rigtige beslutning ved at lægge en ambitiøs linje for Ballerup Kommunes klimaindsats i de kommende år. Vi bliver nødt til at sætte skub i den grønne omstilling, og med vores nye klimapolitik og handleplan er Ballerup Kommune klar til at træde i karakter de næste mange år og omsætte ord til handling.

I JUNI BLEV KLIMAPOLITIKKEN og den tilhørende klimahandleplan vedtaget af Kommunalbestyrelsen. For få måneder siden blev både politikken og handleplanen også tildelt det prestigefyldte internationale C40-stempel. Stempleet betyder, at Ballerups klimaindsats lever op til Parisaftalens målsætninger om bl.a. en global temperaturstigning på højst 1,5 grader. I Ballerup Kommunes klimapolitik har vi et mål om at reducere CO₂-udledningen med 85% i 2030 og være CO₂-neutrale i 2045. Indsatser som udbygning af fjernvarmenettet, reducere af transportsektorens energiforbrug samt ændrede forbrugsvaner hos os alle spiller en betydelig rolle i planen de kommende år. Vi skal alle sammen tænke meget mere genbrug og genanvendelse. Vi bliver alle nødt til at gøre en indsats.

BUDGET 2024 BLEV VEDTAGET i oktober, og er indgået med et klart ønske om at skabe de bedst mulige rammer for velfærden i en tid, hvor økonomiske udfordringer og stigende priser presser kommunernes budgetter over hele landet. 23 af 25 kommunalbestyrelsesmedlemmer er med i en aftale, hvor vi omprioriterer udgifter fra administration og fra nogle af de specialiserede områder, hvor Ballerup Kommune har højere udgifter end sammenlignelige kommuner, til at vi bruger flere penge på ældre, på børn og på investeringer i klima. Samtidig øger vi vores afdrag på gæld og sikrer i det hele taget en fortsat stabil økonomi.

VI BLIVER FLERE ÆLDRE i disse år. Det er godt, og heldigvis lever de fleste ældre et sundt og aktivt liv, men i livets sidste år kan der let opstå behov for hjælp. Vores økonomimodel er indrettet sådan, at der automatisk følger penge med, når der kommer flere borgere i en given aldersgruppe. I budget 2023 har kommunalbestyrelsen hertil prioriteret at afsætte yderligere 11 millioner kroner til ældreområdet, så vi kan fortsætte med at udvikle rammerne for et godt, aktivt og værdigt senior- og ældreliv i Ballerup Kommune.

DER ER OGSÅ AFSAT PENGE til sundhedsteknologi, hvor vores ældre og svage medborgere med moderne teknik kan bevare værdighed og muligheder for at klare sig selv. Ikke alle vil kunne benytte den moderne teknik, men mange ældre er i dag godt fortrolige med IT og teknik. Der er også fokus på de flere borgere med demens, vi bliver i kommunen: Både forebyggende oplysning og træning, men også mulighederne for aktiviteter, daghjem, aflastning og plejeboliger til vores demente medborgere. »

» Så jo, i Budget 2024 er der også fokus på vores ældre medborgere, og på mulighederne for at leve et aktivt seniorliv i vores mange foreninger og fællesskaber,

I SLUTNINGEN AF OKTOBER afholdt vi for første gang efter coronaen igen det årlige inspirationsmøde for nye folkepensionister. Det var glædeligt at se, hvor mange borgere, der mødte op. Spørgelysten var stor og hele Atriet emmede af god stemning og energi. Tak til alle de frivillige klubber og organisationer, der deltog aktivt i arrangementet for at reklamere for deres aktiviteter.

TIL SIDST VIL JEG LIGE NÆVNE, at nye tal fra Beskæftigelsesministeriet viser, at Ballerup Kommune er landets bedste til at hjælpe borgere i job. Ballerup topper listen efter i flere år at have ligget nummer to. Ministeriet har sammenlignet tal fra samtlige af landets kommuner i en analyse af, hvordan kommunerne samlet set klarer sig på beskæftigelsesområdet. Analysen

viser, at Ballerup Kommune har 290 færre personer på offentlig forsørgelse end forventet. Ikke alene sparer det kommunekassen for godt 36 millioner kroner årligt, det betyder også, at mange borgere er blevet hjulpet i job. Det er rigtig godt.

HERTIL KAN VI PÅ ERHVERVSOMRÅDET glæde os over, at virksomheder og arbejdspladser fortsat udvider og flytter til vores kommune. Det er godt for vores fælles velfærd og velstand – og det kommer også kommunekassen og dermed borgerne i vores kommune til gavn.

JEG VIL ØNSKE JER ALLE en rigtig glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår. En speciel tak skal lyde til alle de aktive ældre i råd, organisationer, bestyrelser, klubber og foreninger, der hver især yder en kæmpe indsats til glæde for mange borgere i Ballerup Kommune. Godt nytår.

Jesper Würtzen, Borgmester

Café Livskraft er et pusterum for alle berørt af kræft



På mandage i lige uger har vi åbent i vores hyggelige, gratis café for mennesker der enten har været, eller er ramt af kræft, er pårørende, eller står tilbage efter at have mistet.

Vi kan både mødes om det, der er svært, og hylde det gode i livet. Cafeen er for både yngre og ældre mennesker. Der er ingen tilmelding, bare mød op.

Vi har tavshedspligt og ingen registrering, så du kan være anonym.

Selvom kræft kan være svært at tale om, så forsøger vi stadigvæk at hygge os, og vi sørger for kaffe, te og lidt sødt til ganen.

Vi kan fx sammen om bordet få en snak og dele erfaringer, drikke en kop kaffe i ro og mag, eller gå i enerum med en enkelt, hvis der er brug for det.

Vi mødes på mandage i lige uger kl. 14.00-16.00 på Posthuset, i lokalet i stuen, som hedder "Frimærket". Hvis du har lyst til at komme og besøge caféen, så vil vi glæde os til at se dig.

Har du spørgsmål, så er du altid meget velkommen til at tage kontakt til os i caféen på telefon: 31 44 86 00 eller mail cafe@cancer-ballerup.dk
Hjemmeside: www.cancer-ballerup.dk/cafe/

*Bedste hilsner Bodil og Rita i Café Livskraft
Posthuset Ballerup, lokale Frimærket*

NYT FRA SENIORRÅDET

Seniorrådet har holdt møde med Center for By og Miljø om tilstandene på vores gader og især fortove, hvoraf mange er i dårlig stand, ligesom der ligger meget vand, når det har regnet.

Rådet vil nu fremover blive orienteret om planerne for vedligeholdelse og reparation. Der arbejdes også med en (bedre) skiltning til offentlige toiletter, herunder DSB's toiletter. Endelig har vi igen påpeget manglen på offentlige toiletter i alle Ballerups tre bydele.

Rådet er blevet præsenteret for et Danmarkskort over de kommunale afgørelser, Ankestyrelsen har omgjort. På ældreområdet ligger Ballerup ganske fint, idet vi ligger under landsgennemsnittet for omgjorte afgørelser, og det drejer sig i øvrigt ikke om ret mange (der har altså heller ikke været mange klager).

Rådet har tilsluttet sig kommunens boligsociale strategi for fremtiden.

Endelig har rådet udtalt sig til budgettet og især udtalt sig imod konkrete besparelser på ældreområdet. Da kommunen har henvist til, at besparelserne er nødvendige pga. de statslige rammer for forbrug, har rådet arrangeret et møde med den lokale folketingsmand til drøftelse af dette. Mødet blev desværre efterfølgende aflyst, da Kasper Sand Kjær har trukket sig fra folketinget med øjeblikkeligt varsel.

Rådet har udtalt sig om ændringerne i busnettet, især i Skovlunde. Rådet opfordrer til, at de ældre og svage ikke af den grund afskæres fra at forlade hjemmet, og at der stilles en kommunal kørselsordning til rådighed i stedet.

Rådet har ikke udtalt sig imod, at rengøringen på plejehjemmene overlades til et rengørings-selskab, men vil følge resultatet af dette nøje.

Rådet har sagt ja tak til et tilbud om at gennemlæse kommunale skrivelser før afsendelse til Ballerups ældre borgere, så de er sprogligt let forståelige.

Formandskabet har været til et møde med alle kommunerne, som hører under Sundhedsklynge Midt. Furesø Kommune har taget et initiativ til at drøfte, at seniorrådene/ældrerådene bør have indflydelse i sundhedsklyngerne. Dette drøftes samtidig mellem regionsrådene og De Danske Ældreråd.

Seniorrådet havde sit halvårige møde med Sundheds- og Ældreudvalget den 14. november 2023.

Seniorrådet ønsker alle læserne en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Venlig hilsen Seniorrådet

Julelysene tændes på alle gadens træer.
Nu er tiden inde til en hilsen at sende, til alle der står os nær.

Håber i alle fik nået, det der lå jer på sinde.
Og vid at vi i det nye år, håber det bedste jer vil bringe.

Med disse ord ønsker redaktionen alle vores læsere en rigtig glædelig jul og et godt og lykkebringende nytår.



Ferieophold for pensionister på Bøtø Strandpark 2024

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 2024 går turen til Nykøbing Falster. Derudover er der en festaften med levende musik og vi afholder bankospil.

Tilskud til ferieophold

Økonomisk dårligt stillede pensionister kan søge om økonomisk tilskud til ferieopholdet

(ferietilskud) i Ydelser, Pension på Ballerup Rådhus. Ansøgningen vil blive vurderet efter en rådighedsberegning.

I slutningen af januar 2024 kommer der en annonce i Ballerup Bladet, hvori der står, hvordan man kan få fat i et ansøgningskema, 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 2024 blive i perioderne:

Hold 1: Søndag den 9. juni – fredag den 14. juni 2024

Hold 2: Søndag den 18. august – fredag den 23. august 2024

Hold 3: Søndag den 25. august – fredag den 30. august 2024

Pris: Enlige: 3.371 kr. / Ægtepar: 6.742 kr.

Ferieopholdet er med fuld pension.

Movias kørselstilbud

I sidste nummer af De 4 Årstider blev der bragt en artikel om Movias kørselstilbud. Det har afstedkommet flere henvendelser fra læsere, der efterspørger priser for kørsel i flexhandicap.

De kommer her:

Priser for kørsel i flexhandicap

Medlemsabonnement
(1. januar – 31. december) 300 kr.
Grundtakst inkl. 5 km pr. tur 24 kr.
Kilometerpris mellem 5 og 40 km ... 2,40 kr.
Kilometerpris over 40 km 1,20 kr.
Ledsagere, pr. ledsager
..... + 50 % af turens pris
Rykkergebyr 100 kr.

Sådan betaler du for turen

Du betaler for dine ture bagud. Det betyder, at du hver måned får en opgørelse over dit forbrug af ture for den forgangne måned.

Når du er tilmeldt Betalingsservice, trækkes beløbet automatisk fra din konto på betalingsdato.

Hvad står der på opgørelsen

På din opgørelse fra Movia fremgår det, hvad du har kørt, og hvad de enkelte ture har kostet.

Hvis du betaler regningen for sent, skal du betale et rykkergebyr på 100 kr. pr. udsendt rykkerskrivelse.

Få mere at vide

Du kan læse mere om flexhandicap på www.moviatrafik.dk/flexhandicap.

Du er også velkommen til at kontakte Movias kundecenter på telefon 7026 2727.

Klubben hvor man hygger sig

67 KLUBBEN FEJRE 60 ÅRS JUBILÆUM

Det er nu 60 år siden, at 67 klubben blev stiftet, det er nærmere bestemt lørdag den 22. februar 1964, at klubben så dagens lys.

67 klubben er nu som dengang for pensionister og efterlønnere i Ballerup Kommune.

67 klubben har i en del år delt lokaler med Aktivitetscentret på Bybjergvej 9. Efter plejehjemmet Rosenhaven blev færdig renoveret, har klubben og Aktivitetscentret delt lokaler på 1. salen i administrationsbygningen på Bybjergvej 11 i Skovlunde.

Klubben arrangerer bankospil hver onsdag aften mellem kl. 17 og ca. 19.30 og den har klub-aften hver torsdag mellem kl. 19 og 21.45 med bl.a. kortspil, billard og det medlemmerne ellers ønsker at beskæftige sig med.

Klubben har også siden starten arrangeret en festlig lørdag eftermiddag i vinterhalvåret, her kan medlemmerne nyde en god middag med efterfølgende kaffe og kager, der er mulighed for en lille svingom til levende musik, alt sammen til en rimelig entre.

Disse fester har det dog ikke været muligt at arrangere i de sidste år på grund af for lidt tilslutning til arrangementerne.

Klubben arrangerer desuden en skovtur sidst i august/først i september måned, her kører man til en lokalitet for pause og derefter til en kro, her nydes en 2 retters menu samt kaffe og kage.

Klubben afholder en reception lørdag den 16. marts 2024 mellem kl. 11 og 14 i Aktivitetscentret på plejehjemmet Rosenhaven, Bybjergvej 11, 1. sal, 2740 Skovlunde.

På klubbens vegne, Ole Jarnborg

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
Alta Pleje Borupvang 2 b, 2750 Ballerup – tlf. 4236 3865 www.alta-pleje.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.bestilghent.dk	Dagligvare indkøb via indkøbsordning
Tøjvask:	
Elis Danmark A/S (Berendsen) Tobaksvej 22 2860 Søborg – tlf. 7013 3331 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

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

Program for første halvår af 2024 er lige på trapperne. Aktiv Center Ballerup kan godt være lidt vanskelig at finde. Google Maps er desværre misvisende, og vi anbefaler, at i anvender www.krak.dk for kørselsvejledning.

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

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

Invitation til pårørendekursus

Har du en ægtefælle, som har en demenssygdom? I Ballerup Kommune tilbyder Demensteamet kursus for pårørende til hjemmeboende ægtefæller med en demenssygdom.

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

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

Gruppen mødes én gang om måneden. Ugedag og tidspunkt, vil blive afklaret i august. Forløbet består af 8 mødegange fra september 2024 med professionel mødeledelse.

Tilmeldingsfrist: 1. august 2024. Er du nysgerrig for at høre mere eller ønsker at tilmelde dig, så kontakt Demensteamet.

Telefon eller send SMS: 44773031

E-mail: demens@balk.dk

En deltager i pårørendegruppen fortæller:

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

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

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



Fugleskydning i Pederstrup

Ballerup & Omegns Fugleskydningsselskab (BOFS) har rundet de første 100 år, og er "still going strong" på Ryttergården i Pederstrup.

Nogle vil måske undre sig over, hvilke fugle eller fuglevildt der skydes efter i forbindelse med den årlige fugleskydning i selskabet. Det er nu ikke levende fugle, der skydes efter men en udsåren fugl af ganske anseelig størrelse. Denne fugl bliver beslået med diverse jernbeslag (11 i alt), og disse jernbeslag skal skydes ned i en bestemt rækkefølge, og hver nedskydning af disse nummererede beslag udløser en præmie/gevinst til skytten. Den der skyder den sidste plade, brystpladen, ned, bliver "Fuglekonge skytte". Derefter findes Fuglekongen ud fra en lodtrækning foretaget under skydningen. Over halvdelen af beslagene er påsat, så de nemmere kan falde for et velrettet skud. Resten af beslagene er kraftige plader, som sidder rigtig godt fast, og kan være umulige at skyde ned inden for en rimelig tid. Skydningen tager normalt 4-5 timer, så tiden går med hyggeligt samvær, sømslåning og skydning med luftgevær, dart o.a., hvor der også er præmier.

Historien om fugleskydning går langt tilbage

Man regner med at den udspringer fra Spanien og Frankrig allerede i 1200 tallet, og breder sig hurtigt til resten af Europa. Dengang kaldte man idrætten for papegøjeskydning (alle kender vist udtrykket "at have skudt papegøjen",

det kommer herfra), og våbnene var bue og armbrøst. Det første fugleskydningsselskab i Danmark fra 1334 er Det Kongelige Københavnske Skydeselskab og danske broderskab. Det har snart 700 års jubilæum.

Ballerups Fugleskydningsselskab kan prale af, at have rundet de første 100 år

Mandag den 31. juli 1922 blev en kreds af borgere fra Ballerup og omegn indbudt til møde på Ballerup Kro. Anledningen var stiftelse af et fugleskydningsselskab. Købmand Th. Reeh gik straks til sagen, og da aftenen var ovre, havde 87 borgere tilmeldt sig, hvilket var tilstrækkeligt til at stifte selskabet. Herefter oplæste købmand Reeh lovene, der efter kort diskussion og nogle rettelser blev vedtaget. Selskabets første bestyrelse blev således: Købmand Th. Reeh, gårdejer P. Petersen, Birkegården, manufakturhandler Frederik Petersen, gårdejer Andersen, Skovlundegård og sognefoged Hansen, Brydegård i Måløv. Efter nogen diskussion, hvorunder gasværksbestyrer Frederiksen udbragte et leve for selskabet, sluttede mødet og selskabet blev stiftet. Den første fugleskydning i selskabet fandt sted den 19. september 1922. I dag afholdes den årlige skydning 3. tirsdag i juni. Der var tidligere også en vintersammenkomst, hvor menuen (1925) kunne lyde på: Helleflynder, dyreryg, is og kaffe samt ½ sauterne, ½ rødvin pr. kuvert og ½ madeira pr. par. Pris 8 kr. pr. kuvert (!) – og allerede dengang var der

Til venstre: Skydning. Herunder: Udvalg af platterne, Fuglekonge 2023: Andreas Merlung, Præmieoverrækkelse.



diskussion om bespisningen. Der blev foreslået en mere borgerlig spising, eksempelvis kogt oksebryst og flødepeberrod. Diskussionen om forplejning holder sig såmænd gennem alle årene helt frem til i dag!

Myndighedernes (politimesterens) regler (1928) for fugleskydningen: Der skydes mod en fugl af bøgetræ. Fuglens øverste kant er 2,20 m over jorden. Fuglen er anbragt på en jernstang foran en jordvold, der er ca. 4 m høj, 8 m bred og så tyk, at den er uigennemtrængelig for projektiler. Skytten sidder på skydebænk, og skud afgives med fast anlæg. Der benyttes Remington rifler, model 1867, og blykugler. Skydningen er på 40 m afstand.

Skydningen foregik bag Ballerup Kro frem til 1974, hvor kroen blev revet ned – skudfanget kan stadig ses foran Ballerup Rådhus. Herefter blev de årlige skydninger henlagt til Pederstrup, hvor en permanent skydebane blev etableret ved Ryttergården.

Skydeselskabets platter er et kapitel for sig

En ny fuglekonge skal, i samråd med selskabet, vælge et motiv, der henviser til fuglekongens virksomhed eller beskæftigelse, samt være forsynet med fuglekongens navn og årstal for kongeværdigheden. Platten forbliver i øvrigt selskabets ejendom. Det vil sige at selskabet råder over 100 platter (udover æresmedlemmer). Det giver et kig ind i historien i Ballerup, der spænder over let forståelige gengivelser af erhverv, højtidelige, fortællende, muntre, overraskende – akkurat som det liv selskabet repræsenterer, og som har udfoldet sig i Ballerups

historie. Der er mange erhverv, der ikke eksisterer mere, men så er andre kommet til. Der er fx gasværkbestyrer Frederiksen, manufakturhandler Frederik Petersen osv. Et tidsbillede, et vindue til Ballerups historie. I dag er det IT-konsulent, procesoperatør og mange andre erhverv, som man ikke kendte for 100 år siden. Hvor ville det være fantastisk, hvis vi kunne finde et sted at udstille de mange platter.

En typisk fugleskydning i BOFS

Den starter med en god morgenbuffet i Ryttergårdens hestestald, hvor selskabets platter er ophængt til lejligheden, og relikvier kan beses: Scepter og æble, kongebog etc. Kl. 9 præcist starter parolen, hvor brødrene står opmarcheret – fanen bæres frem til musik og Majestæten (sidste års fuglekonge) holder en tale (kort). Byder velkommen og ønsker alle en god skydning. Derefter trækker skytterne et nummer for broderen, han skyder for den dag. Skydningen starter og kl. 12 er der frokost med taler for Majestæten, Dannebrog, og der bliver uddelt årstegn: 10, 25, 40 og 50 år. Der har endda været 60 års jubilarer, hvilket viser den veneration, skytterne føler for selskabet. Det har en personlig betydning for den enkelte, og tradition, fællesskab og herligt samvær med andre har stadig betydning i det ærværdige 100 årige selskab.

Skydningen afsluttes med et mindre traktement, hvor præmier uddeles. Fuglekongen hædres af skytterne, og der udbringes et leve for selskabet.

Se i øvrigt www.BOFS.dk

Bjarne Rasmussen, Sekretær/BOFS



Genstande med særlige historier

På Lindbjerggård, der er en del af Ballerup Museum, finder man en række genstande med særlige og spøjse historier tilknyttet lokalområdet. Genstandene indgår alle som en del af interiørudstillingen på gården, og er udvalgt til udstillingen, da vi genopsatte den i foråret 2023. Vi fortæller her historien om nogle af de genstande, der kan opleves i bondens stuer.

Kortspil omkring bordet

I den overfyldte klunkestue findes flere genstande med sjove historier. Klunketiden, der varede fra ca. 1880 til 1900, var en periode hvor stuerne var fyldt til bristepunktet med nips, souvenirs, postkort og portrætter. Boligindretningen på landet ændrede sig i slutningen af 1800-tallet. Med industrialiseringen kom der masseproducerede polstrede møbler på markedet. Det blev nu muligt for både husmænd, gårdmænd og arbejdere at indrette en fin stue med en plysbetrukken sofagrube i hjemmet. Omdrejningspunktet i Lindbjerggårds fine stue

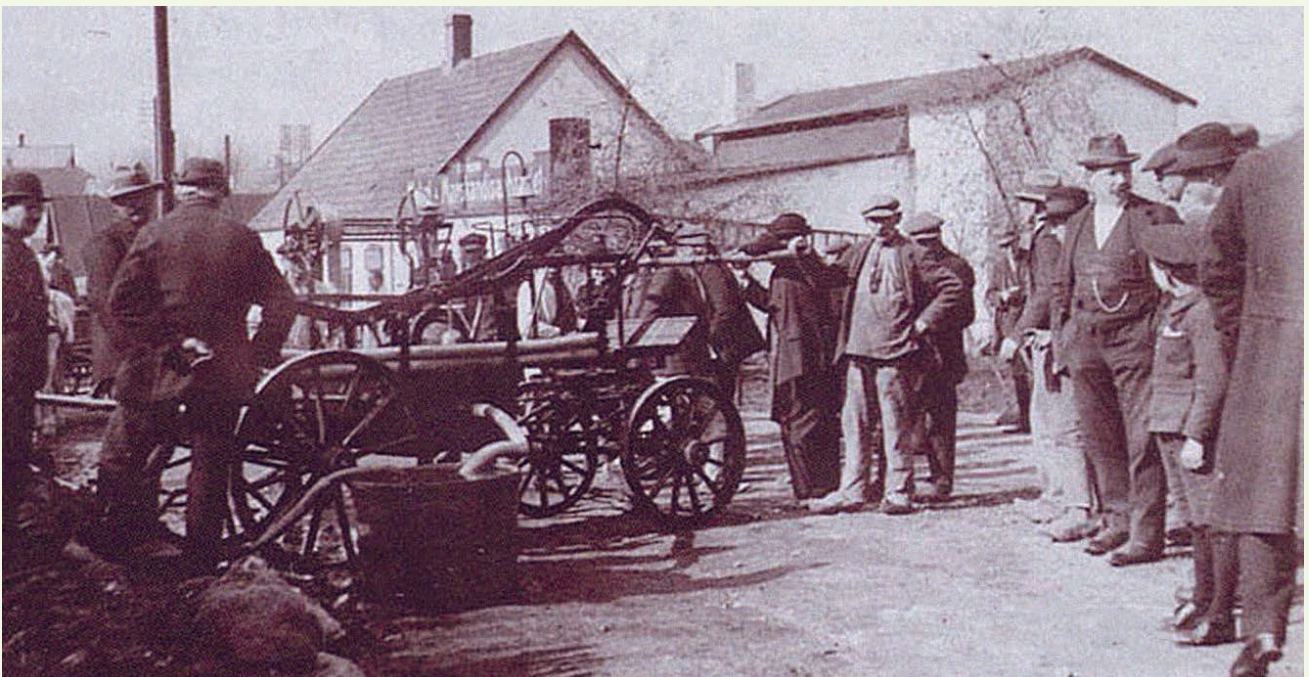
er det 8-kantede bord med fire bløde stole i grønligt velour omkring. Møblelementet stammer fra Maglebjerggård i Pederstrup. En del af det sociale liv i landsbyen foregik omkring bordet, her spillede gårdmændene kort, når middagen var indtaget. Maglebjerggård, der lå ved siden af Grantoftegård, blev revet ned i 1980'erne.

Radioen og vasen

I stuen står også Pastor Tølbøls radio. Tølbøl var præst i Ballerup Kirke fra 1911-29. Pastor Tølbøl anskaffede radioen i 1923, og han var efter signende den første, der havde radio i sognet. Storsindet inviterede præsten sognets ældre mennesker til præstegården for at høre musik på radioen. Præsten gav senere radioen til kirkens graver, der brugte den indtil 1940, hvor han satte den på loftet. Senere blev radioen foræret til Ballerup Historiske Forening, der i 1936 havde åbnet byens første museum i det gamle fattighus.

Vasen er en af de første souvenirs fra Tivoli.

Til venstre: Klunke-
stuen med radioen.
Til højre: Vasen,
brandspanden og
himmelsengen.
Herunder: Brandud-
rykning med sprøjte-
vogn ved Damgården,
ca. 1910.



Niels Petersen, der ejede Pederstrupgård købte vasen ved Tivolis åbning i 1843. Vasen stod i Niels Petersens hjem til, han solgte gården i 1895.

Himmelsengen

Soveværelsets mest markante møbel er den store himmelseng. Sengen har tilhørt slægten på Enghavegård i Ågerup. Hvis man kigger op i himmelen på sengen kan man se, at den er lavet af en gammel dør.

Sengen stammer fra engang i 1800-tallet, og den er sandsynligvis hjemmelavet. På den tid bestod opredningen af flere lag; halm, under- og overdyner samt lagener. Sengen sikrede, at man lå blødt, varmt og beskyttet. Sengen og dens udstyr fortalte også om familiens økonomiske status.

Hjælp det brænder!

Brandspand fra Måløv, 1773. Man hentede vand til slukning af brande i landsbyens gadekær. Landsbyens beboere dannede kæde fra gadekæret til den gård, der brændte. Man rakte spandene fra person til person i kæden.

Edith Hansen fortæller i erindringsbogen "Da jeg er født i Ballerup" om, hvordan det foregik når der var ildebrand i byen omkring 1915.

"Var der ildebrand, så synes vi børn der skete noget i hverdagene! Kirkeklokkerne ringede, fra de forskellige gårde kom man til gadekæret for at hente vand i små tønder. Dagens mand var "Lille Madsen". Han gik rundt i byen og blæste i et horn og råbte, hvor det brændte. Mændene skulle så møde, altså dem der ikke var på arbejde og alle havde et lille messingskilt, så vidste de, hvor de hørte til."

Tekst: Museumsleder Mette Jensen



Det sker i Pederstrup Sogn

I den sydlige del af Ballerup ligger Pederstrup Sogn. Her finder du Vestkirken ved Grantoften samt Hedegårdskirken ved Hedeparken. Vi har mange spændende aktiviteter og man er altid velkommen til at kigge ind.

Kirkecafé

I vores kirkecafé kan du hver onsdag få en kop kaffe og en sludder, høre musik og foredrag, se film eller spille banko i hyggelige rammer i Vestkirken eller Hedegårdskirken. Det foregår hver onsdag kl. 13.30-15.30, medmindre andet er anført under arrangementet. De gange der er gudstjeneste, er denne kl. 13.00.

Kirkecaféen er for alle, som har tid og lyst til at mødes med andre mennesker. Tilmelding er ikke nødvendig, medmindre det fremgår af arrangementet. Programmet er meget alsidigt og du kan bl.a. komme til underholdende musikalsk foredrag den 17. januar med Amin Jensen. Den 7. februar er der foredrag med Hans-Georg Møller - bedre kendt som Gorm fra mange klassiske tv-programmer, og den 21. februar kan du opleve Jytte Abildstrøm fortælle om sin 50 år lange karriere. Der vil være en deltagerpris på 50 kr. ved udvalgte arrangementer.

Til kirkecaféen kan der bestilles kirkebil til gangbesværede, som bor i sognet. Den skal bestilles senest onsdag kl. 11 på kordegnkontoret, tlf. 44 97 75 37.

Sangarrangementer

"Man kan ikke være sur, når man synger".

Sådan sagde en glad dame, da vi havde morgensang sidste år i Vestkirken og vi gik fra kirkerummet ind ved siden af for at spise morgenmad sammen.

Og hun sagde det med et stort smil. Man bliver nemlig glad af at synge sammen, hvilket hun var et levende bevis på.

Vi har flere forskellige sangarrangementer i vores kirker. Bl.a. kan du være med til morgensang den første fredag i hver måned kl. 9 i Vestkirken, hvor du uden tvivl vil få en hyggelig start på dagen. Efter vi har sunget spiser vi morgenmad sammen og får en snak om dagens sange og salmer - og om løst og fast. Måske har du et ønske til, hvad vi skal synge næste gang? Der er plads til at prøve både nyt og gammelt. Det er gratis at spise med og man skal ikke tilmelde sig på forhånd.

Den tredje torsdag i hver måned kl. 16.30-17.30 byder kirkemusiker Nikolaj indenfor til hyggelige og uformelle "Syng Med"-eftermiddage i Hedegårdskirken. Vi synger velkendte klassikere sammen og derudover inviterer vi lokale sangere og musikere til at "gi' et nummer". Fællessang og fælleskab er i højsædet, når kirkens rum fyldes med sang på tværs af musikgenrer. Kom og syng med!

Find flere arrangementer og koncerter i vores aktivitetsfolder, der kan hentes i en af vores kirker og på Ballerup Hovedbibliotek - eller læs om dem på vores hjemmeside www.pederstrup-sogn.dk og Facebook.

Det sker i Skovlunde Kirke

Oplev Jesper Lohmann og Martin Valsteds musikalske foredrag

Onsdag den 31. januar kl. 19 underholder Jesper Lohmann og Martin Valsted med musik og samtale. Mellem numrene tager Martin en snak med Jesper omkring musikken, karrieren og hans bog: "Fri og fortabt", der udkom i november 2023. Skuespiller og sanger Jesper Lohmann kender vi også som sanger i bl.a. forestillingerne om Four Jacks. Organist, pianist og komponist Martin Valsted har gennem mange år spillet med utallige populære danske kunstnere. Billetpris: 80 kr. i forsalg på kirkekontoret, 100 kr. i døren. I pausen kan købes et glas til ganen.

Gudstjeneste og åbning af udstillingen "Øjeblikke"

Lørdag den 3. februar kl. 13 kan du være med til en kort gudstjeneste med efterfølgende fernisering af Boje Pedersens fotoudstilling "Øjeblikke". Om sin fotoudstilling fortæller Boje Pedersen: Øjeblikke er det mit øje først fanger og dernæst forsøger jeg med mit kamera at fastholde lige "det øjeblik", jeg har set. Lyset betyder meget i mine billeder. Det er med til at forme og fange mine "Øjeblikke". Udstillingen kan ses indtil udgangen af marts.

Deltag i Skovlunde Kirkes månedsfester

Denne sæson byder Skovlunde Kirkes månedsfester på: Græsk middag med Zorbadans, Erindringsfabrik, hvor vi skal tilbage til 1950'erne og besøg af Finn Bendixen, som har undervist i dans i Skovlunde.

Månedsfest foregår første onsdag i hver måned. Vi starter med en kort gudstjeneste og derefter er der foredrag eller lignede med kaffe og kage (25 kr.) i Pejsestuen.

Onsdag den 7. februar kl. 11.30

Græsk mad og godt selskab er rammen, når vi mødes i pejsestuens "Grækenland". Det er muligt at købe øl, vand og vin til maden.



Jesper Lohmann (fotograf: Lena Paaske)

Underholdningen bliver en fest, da vi får gæster udefra, der vil lære os den traditionsrige græske fællesdans Zorba. Billetter á 150 kr. købes på kirkekontoret fra d. 3. januar.

Onsdag den 6. marts kl. 13.30

Erindringsfabrikken 1950'erne!

I 1950'er salonen synger vi sange fra årtiet og besøger minderne fra dengang. Tiden hvor begrebet "teenageren" introduceres og hvor begejstringen for USA ingen ende vil tage med alt fra jazz, rock and roll til jitterbug.

Onsdag den 3. april kl. 13.30

"Dansens historie, min fortælling om dans og underholdning" ved Finn Bendixen.

Dansen har fyldt meget igennem livet for Finn Bendixen. Finn fortæller både generelt om dansens historie, sin egen historie, krydret med musik og en fællessang eller to.

Vær med til Fællessang

Hvis du kan lide at synge sammen med andre, så skal du være med til fællessang i Pejsestue tirsdag i lige uger fra kl. 10-11. Vi afrunder med en kop kaffe. Det er gratis at deltage, og vi starter sæsonen tirsdag d. 6. februar.

Søndagscafé med hygge, kaffe og kage

Der er Søndagscafé kl. 14-16 den anden søndag i hver måned frem til maj. Her er bordet dækket fint med kaffe og hjemmebag i Pejsestuen. Der kan også være underholdende indslag af ca. et kvarters varighed. Det koster 25 kr. pr. gang, og man skal ikke tilmelde sig.



Nytårskoncert: Et festfyrværkeri af storslåede arier og smukke duetter

Glæd jer til en dejlig og festlig eftermiddag.

Søndag den 28. januar 2024 kl. 15.00

Det er ægteparret Mette-Marie Øyen, sopran og Thomas Storm, baryton samt Henrik Krosgaard, pianist og mon ikke han giver en solo denne dag. Det bliver af høj musikalsk kvalitet. Mette-Marie med hendes flotte stemme og skønne udstråling og Thomas Storm, som vi har mødt før giver os en dejlig mørk stemme serveret med hans chance. Billetpris kr. 185,- på lautrupmusik.nemtilmeld.dk

Syng dig glad fra højskolesangbogen

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

Onsdag den 10. jan. - 14. feb. - 13. mar. - 10. apr.
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.

Musikcaféen

Den sidste fredag eftermiddag i måneden fra kl. 14.30 - 16.30 med en eller to af Musikhusets brugere. Entré på 30 kr. som inkluderer kaffe og kage.

Fredag d. 26. januar: Michael Vogelius med gæster: Han har inviteret lidt gæster til en fredag, der står i jazzens tegn. Gode gamle kendte og måske lidt egne kompositioner. Der kan blive overraskelser på dagen, men her er i al fald dagens faste hold Stig: bas, Mette: sang - Jesper:

trommer - og Michael på flygel og måske lidt keys. Vi glæder os til jazz og kage til kaffen!

Fredag d. 23. februar: Ballerup Brass Ensemble er primært en messingkvintet, som spiller musik komponeret de seneste 400 år. Fra Renæssance til Rythm and Blues... fra Bach til Bryan Adams. Kort sagt: velklingende og swingende musik med et glimt i øjet. Musikfritteren. Jazz og swinggruppen underholder med kendte jazznumre.

Fredag d. 22. marts: Sweepy Swing. Sweepy Swing har et bredt repertoire, der indeholder iørefaldende swing- og pop melodier fra ind- og udland - og latinamerikanske rytmer, som man ikke kan sidde stille til. Sweepy Swing har eksisteret i flere år.

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 eller kontakt Bjarne Aaberg på tlf. 2041 2744. Det er gratis at deltage.

Spis, Syng og Snak kommer igen i 2024 og det er fredag den 5. april. Bliver hurtig udsolgt.

Arrangør: Lautrupgård Musik- og Kulturhus og Lautrupværterne med støtte af Ballerup Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg og Nemtilmeld.dk.
Kontakt: Torben Liljeroth, tlf. 2070 9575.

SE MERE PÅ WWW.LAUTRUPMUSIK.DK

Ny teatersæson i TEMA i Baltoppen

Så glæder vi os igen til en teatersæson i TEMA med mange spændende og forskellige forestillinger. Vi skal opleve opera, skuespil, forestilling for familien, teaterkoncert, cabaret og musikteater. Det bliver svært at vælge.

Man kan stadig få et abonnement med mindst tre forestillinger. Vælger man fire, får man tilbud om en femte som bonus.

I foyercaféen kan man mødes inden forestillingen til spisning, et glas vin eller en kop kaffe, så får man en hyggelig optakt. Følg med på vores hjemmeside, opret abonnement eller køb billet på www.tema-baltoppen.dk.

Fredag den 12. januar 2024, kl. 20.00:

Opera for alle

Fire sangere i topform fra Guidopera guider os gennem et helt nyt univers, hvor der vendes op og ned på historierne i de kendte og elskede operaer. Hvad sker der fx, når hundyret Carmen møder superforførelsen Don Juan?

Vi skal lytte til highlights fra Carmen, La Traviata, Rigoletto, Don Juan, Figaros Bryllup m.fl. Medvirkende: Guido Paevatalu, Niels Jørgen Riis, Signe Asmussen og Josefine Andersson.

Søndag den 28. januar 2024, kl. 15.00:

Sallys far

Sallys far-bøgerne er blandt de mest solgte børnebøger. Louise Schouws teaterforestilling er fyldt med sjov, ballade, rørende øjeblikke og sange af Sigurd Barret og Eskild Dohn. Sallys far er vildt pinlig, fx når han beslutter sig for, at han ikke vil være voksen, så han og Sally må bytte roller.

Medvirkende: Kristian Holm-Joensen, Marianne Gonnov Bøgelund, Morten Bo Koch m.fl.

Søndag den 11. februar 2024, kl. 15.00:

Marie og Carl Nielsen

Et portræt af kunstnerægteparret med Lotte Andersen som fortæller og læser højt af udvalgte breve flettet sammen med en vifte af Carl Niensens mange vidunderlige kompositioner

fremført af strygekvartetten LiveStrings. Lyt til: Tit er jeg glad, Danmark nu blåner den lyse nat, Jens Vejmand og mange flere.

Medvirkende: Lotte Andersen, Live Johanson (stryger), Nicolai Kornerup (pianist) m.fl. Kaffe og kage er inkluderet i prisen.

Søndag den 17. marts, kl. 15.00:

Vilde kaniner og underlige fisk

Café Liva fejrer Peter A.G Nielsen fra Gnags. Ud fra hans musikalske, kompositoriske og tekstfurnlige univers tegnes et portræt af den danske mand gennem de sidste 70 år.

Medvirkende: Jesper Asholt, Jacob Morild og Lasse Schmidt. Kaffe og kage er inkluderet i prisen.

Torsdag den 21. marts, kl. 19.30:

Ikke noget pis

Hvad har manden at byde på, og hvem har brug for ham? Hvordan synes han egentlig selv, det går? Instruktør Kamilla Wargo Brekling og fem skuespillere fra det Kgl. Teater prøver at besvare spørgsmålene ligesom for 15 år siden i forestillingen PIS. Der er sket meget siden sidst. Hvor er manden nu?

Medvirkende: Zaki Yuossef, Rasmus Botoft, Peter Oliver Hansen, Kasper Leisner og Henrik Prip.

Torsdag den 18. april 2024, kl. 19.30:

Gøngenhøvdingen – på syngende grund

Denne opdaterede udgave (usædvanlig frit efter Carit Etlar) fra Figaros og Den Ny Opera tilsættes kendte hits fra opera, operette og musicals – og krydres med masser af komik. Alle roller spilles, synges og danses af fire karismatiske entertainere.

Medvirkende: Lisbeth Kjærulff, Hans Dueholm, Kristian Jensen og Allan Dahl.

Velkommen til både nye og gamle teatergængere.

Venlig hilsen Bestyrelsen

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



Joseph Brown – min sorte farfar fra Dansk Vestindien

John Brown fortæller en spændende historie om sin sorte vestindiske farfar Joseph Brown, der som kun 14 år gammel tog på eventyr fra Sct. Croix. Joseph rejste som blind passager først til Tyskland og senere til Danmark, hvor han blev gøgler, statist og jazzmusiker med eget orkester.

Kom med til Torsdagssalon og hør, hvordan John mødte sin farfar første gang, og hvordan det var at være sort i Danmark for mange år siden. Arr. i samarbejde med Ældre Sagen.

Torsdag den 25. januar kl. 10-12

Skovlunde Kulturhus

Billetter 30 kr. inkl. kaffe og kage.

Tal ordentligt eller luk røven – om SoMe, shitstorms og digital dannelse

Kom til en spændende aften om den måde, vi taler sammen på, med journalist, tv-vært og forfatter Abdel Aziz Mahmoud. Abdel er vant til at befinde sig på "øretævernes holdeplads", når han debatterer på sociale medier. Dagligt tikker tilsvinende mails ind i hans indbakke, ligesom kommentarsporet på hans opslag ikke altid er lige konstruktivt og dialogskabende. Vær med når Abdel tager temperaturen på dagens mediebillede og vores digitale dannelse generelt med en masse sjove, tankevækkende og tragikomiske eksempler.

Onsdag den 31. januar kl. 19-21

Posthuset - Billetter 50 kr.



Roosimine: workshop om genbrugsstriik

Her er chancen for at kigge nærmere på den klassiske, estoniske strikketeknik Roosimine, hvor der strikkes mønsterfarver ind på en ensfarvet bund, således at mønsterfarven ligger løst oven på strikken.

På denne workshop bliver du stille og roligt undervist i teknikken. Du skal medbringe en strikkeprøve – se mere på bibliotekets hjemmeside.

Vi serverer et let måltid undervejs.

Torsdag den 18. januar kl. 18-21

Posthuset

Billetter 50 kr. inkl. mad

Kunstnerdag i Posthuset

Tag med til kunstnerdag i Posthuset og mød nogle af de mange dygtige kunstnere, der bor i Ballerup Kommune. Du kan se nogle af deres værker og møde kunstnerne bag til Posthusets kunstnerdag. Det er gratis at deltage og vi lover, at du går fra Posthuset en god oplevelse rigere.

Psst. Vil du selv gerne udstille på kunstnerdagen?

Skriv en mail til Katrine på kan9@balk.dk. Hun giver dig alle de praktiske informationer. Det er ganske gratis at være med, og alle kunstnere uanset niveau er mere end velkomne.

Lørdag den 20. januar kl. 10-16 - Posthuset - Gratis - bare mød op



Myter og overtro - fællessang

Det er "næsten" skuddag, og derfor kommer en gammel kending, Arnth Ravn, og fortæller om myter og sagn, overtro og varsler til denne Torsdagssalon. Og kender vi ham ret, er der sikkert også et musikalsk indslag.

Glæd jer til et par hyggelig timer med humørsprederen Arnth Ravn, du kan kun gå derfra i godt humør.

Arr. i samarbejde med Ældre Sagen.

Torsdag den 29. februar kl. 10-12

Skovlunde Kulturhus

Billetter 30 kr. inkl. kaffe og kage.

Landets sjoveste musikforedrag

Det er lagt op til en munter Torsdagssalon, når Christian Rohde fører os igennem den populære musik gennem 100 år.

Christian Rohde har levet sit liv igennem musikken; pladeindspilninger, arrangør af festivaler, hundredevis af radiointerviews med folk fra dansk kulturliv, foredrag, solistoptræden og ikke mindst kendskab og venskab med musikens folk, helt fra de ældre skuespillere og musikere og op til nutidens kunstnere.

Arr. i samarbejde med Ældre Sagen.

Torsdag den 21. marts kl. 10-12

Skovlunde Kulturhus

Billetter 30 kr. inkl. kaffe og kage.



TAPETEN Senioridræt Ballerup

Nyt år - nye motionsvaner

Bestyrelsen for TAPETEN Senioridræt ønsker nye som nuværende medlemmer et godt og lykkebringende MOTIONSÅR !

Vi er klar til at byde dig velkommen **Mandag den 8/1 2024 kl. 9.30, Tirsdag den 9/1 2024 kl. 9.30 og Onsdag den 10/1 2024 kl. 9 til en dejlig formiddag med MOTION – STYRKE OG BALANCE.** Der er instruktør på de første 1½ time, herefter er der medlemsstyret aktiviteter.

Vi slutter formiddagen af med socialt samvær over en kop kaffe/the alle dage.

Torsdag den 11. januar 2024

I Ballerup Super Arena, Ballerup Idrætsby 4, stater de **ØVEDE VOLLEY spillere kl. 9 – 11.** Har du spillererfaring evt. er du tidligere volleyballspiller og gerne vil med, så kontakt du TAPETENS formand René Jønsson på telefon 5056 5141 eller sender en mail til ham på renejoensson@live.dk.

Vi har nogle ledige pladser på YOGA HOLD kl. 13.30 – 14.45 torsdag

TAPETENS nystartede YOGA HOLD har ledige pladser. Yoga styrker alle muskelgrupper, gør dig smidig og afspænder både din krop og dit sind, så kom og vær med på et dejligt hold hos **instruktør Lisser Beidil Johnsen.** Tilmelding til kasserer Birger Herhold på mail: birger.herhold@gmail.com

Mødested

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

Indgang til MOTION – STYRKE OG BALANCE
i Tennishallen (se døren herunder)

Indgang til YOGA på bagsiden af
bygningen i Ballerup Kampsport Center



Kontakt: Formand: René Jønsson – e-mail: renejoensson@live.dk – mobil: 5056 5141.