

Ballerup
Kommune



Netværksbogen 2023

Kære læser

Vi har udarbejdet denne netværksbog som 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 håber, at du får stor glæde og gavn af bogen.

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.

Rigtig god fornøjelse!

CAFÉER PÅ PLEJECENTRE



CAFÉ ROSENHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejehjem.
Plejehjem Rosenhaven, Bybjergvej 11,
DK-2740 Skovlunde
Hverdage: Kl. 11:00-13:30
Helligdage: Lukket
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

CAFÉ LUNDEHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejehjem.
Skovlunde Torv 8, DK-2740 Skovlunde

Hverdage: Kl. 11:00-13:30
Weekend: Kl. 11:30-13:00
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

CAFÉ SØNDERHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejehjem.
Søndergårds Allé 100, DK-2760 Måløv
Hverdage: Kl. 11:00-13:30
Weekend & helligdage: Lukket
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

CAFÉ LINDEHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejehjem.
Præstevænget 11, DK-2750 Ballerup
Hverdage: Kl. 11:00-13:30
Weekend: Kl. 11:30-13:00
Helligdage: Lukket
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

CAFÉ EGELY

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejehjem.
Egebjerg Bygade 34, DK-2750 Ballerup
Alle dage: Kl. 11:00-13:30
Weekend: Kl. 11:30-13:00
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

AKTIVITETSCENTRE PÅ PLEJEHJEM



AKTIVITETSCENTRET V/ROSENHAVEN

Billard, kort, bankospil, bridge, bord- tennis, stige-golf, dart, udflugter samt hyggekom-sammen med spisning, dans og sang.
Plejehjem Rosenhaven, Bybjergvej 11,
DK-2740 Skovlunde
Mandag-Fredag: Kl. 11:00-15:30
Weekend & helligdage: Lukket
Kontakt:
Lisbeth Poulsen, tlf.: 4057 8175
Hjemmeside: www.skovlundec.dk

ÆLDRE SAGENS TILBUD



FRIVILLIG I ÆLDRE SAGEN

Vi søger frivillige til:

- Besøgsvenner
- Brevduer (omdeling af bladet 2 gange om året)

- Tryghedsopkald - vil du være med til at oprette en gruppe?
- Vi søger frivillige til mange andre aktiviteter.

Kontakt:
Frivilligkoordinator Alex Tonny Jensen
Tlf.: 2985 2594
alextonny@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - BOWLING

Tempovej 35, DK-2750 Ballerup
Hold 1: Tirsdag: Kl. 12:00-13:00
Hold 2: Onsdag: Kl. 12:00-13:00 og 13:00-15:00
Hold 3: Torsdag: Kl. 11:00-12:00
Kontakt: Teddy Tange, tlf.: 4056 7447
Jørgen Mejløe, tlf.: 4497 4538

ÆLDRE SAGEN - DECOUPAGE

Vi klipper og klitrer sjove og flotte motiver.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Onsdag i lige uger: Kl. 10:00-13:00
Kontakt:
Birgit Lass, tlf.: 4465 0126
e.lass@mail.dk

ÆLDRE SAGEN - DATASTUEN

Hjælp til anvendelse af pc/tablet/ smart-phone.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
Torsdag: Kl. 10:00-12:00
Fredag: Kl. 10:00-12:00
Kontakt:
Jacky Holm Sebak, tlf.: 2589 2425
jackyholm@sebak.dk
Alex Tonny Jensen, tlf.: 2985 2594
alextonny@gmail.com

ÆLDRE SAGEN ENGELSK A - SAMTALEGRUPPE

Musik[tekster], uddrag fra bøger og artikler lægges til grund for samtaler.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Onsdag: Kl. 10:00-11:30 [ulige uger]
Kontakt: Vibeke Wilms, tlf.: 2921 0894
vrwhen@gmail.com

ÆLDRE SAGEN ENGELSK B

- SAMTALEGRUPPE

Vi deler og dyrker interessen for det engelske sprog.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Tirsdag: Kl. 09:30-11:30 [lige uger]
Kontakt:
Lisbeth Kjærgaard, tlf.: 2868 3501
lisbethkjaergaard@youmail.dk

ÆLDRE SAGEN ENGELSK C

- SAMTALEGRUPPE

Et samtalehold. Du behøver ikke mange forudsætninger for at være med.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Onsdag: Kl. 09:30-11:30 [ulige uger]
Kontakt:
Vivi Christensen, tlf.: 2149 4347
vvichr25@gmail.com

ÆLDRE SAGEN ENGELSK D

- SAMTALEGRUPPE

Et samtalehold. Du behøver ikke mange forudsætninger for at være med.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Onsdag: Kl. 14:00-16:00 [ulige uger]
Kontakt:
Bente Lomholt, tlf.: 2424 4320
lomholt@privat.dk

ÆLDRE SAGEN - FITNESS/MOTION

Rugvængets Skole, Rugvænget 10,
DK-2750 Ballerup
Lørdag: Kl. 09:00-10:00
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

ÆLDRE SAGEN - FRIMÆRKEKLUBBEN

Vi bytter og får en god snak om frimærker.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Tirsdag: Kl. 09:00-11:00
Kontakt: John Sørensen, tlf.: 2259 5560

ÆLDRE SAGEN - SLENTRETURE

Der slentres 4-5 timer i moderat tempo.

Medbring madpakke, drikkevarer og bus-/tog-/rejsekort. Mødested ved 7-Eleven ved Ballerup Station.
Fredag: Kl. 09:50-15:00
Kontakt:
Annette Marklin, tlf.: 2612 4588
juttarne@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - IT-KURSER

Vi kigger på iPad, iPhone, Android, Billedbehandling, Windows, Word, Excel, Powerpoint og Slægtsforskning. Kurserne er for både begyndere og øvede. Der betales for eventuelle kursusmaterialer.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Mandag-onsdag: Kl. 10:00-12:00
Torsdag-fredag: Kl. 13:00-15:00
Tilmelding: It-stuen eller på kontoret,
tlf.: 4466 6612, aeldrebal@gmail.com
Kontakt:
Alex Tonny Jensen, tlf.: 2985 2594
alextonny@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - HÅNDARBEJDE

Vi hjælper hinanden med sy- og strikkeopskrifter.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
Torsdag: Kl. 14:00-16:00
Kontakt: Anette Broman, tlf.: 6078 7615
Bromanette13@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - KORSANG

- VENNEKORET

Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
Torsdag: Kl. 19:00-21:00
Kontakt:
Børge Færch Michaelsen, tlf.: 2989 8718
michaelsen@balbonet.dk

ÆLDRE SAGEN - KULTURFORMIDLING

Vi besøger en kulturinstitution og drøfter efterfølgende oplevelsen. Planlægningsmøde én gang pr. sæson. Der betales for entréer og fortæring.
Base: Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup.

Første mandag i hver måned: Kl. 12:00
Kontakt: Anette Broman, tlf.: 6078 7615
Bromanette13@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - KULTURGRUPPEN

Formålet er at give deltagerne større indsigt i og forståelse af kultur i bred forstand.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK- 2750 Ballerup.

Sidste fredag i hver måned: Kl. 11:00- 16:00
Kontakt: Birthe Nielsen, tlf.: 4140 8244
Birthe1910@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - LITTERATURKREDS I

Vi læser og diskuterer udvalgte bøger.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
Mandag: Kl. 13:30-16:00 [lige uger]
Kontakt: Tove Petersen, tlf.: 2849 9192

ÆLDRE SAGEN - LITTERATURKREDS II

Vi læser og diskuterer udvalgte bøger.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
Mandag: Kl. 14:00-16:00 [ulige uger]
Kontakt:
Verner Alexandersen, tlf.: 2056 0772
vaprivat@mail.tele.dk

ÆLDRE SAGEN - LITTERATURKREDS III

Vi læser og diskuterer udvalgte bøger.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
Mandag: Kl. 10:00-12:00 [lige uger]
Kontakt: Ditte Reimer, tlf.: 9156 6042

ÆLDRE SAGEN - LYSTFISKERI

Vi mødes til hyggeligt, selskabeligt samvær, hvor vi også taler lidt om lystfiskeri.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Første torsdag i hver måned: Kl. 13:00-15:00
Kontakt: Jan Byvard, tlf.: 2491 8325 [efter kl. 10:00]
byvard@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - MOTION

Motion på en skånsom måde.
Gl. Rådhusvej 13, lok. A, DK-2750 Ballerup
Kontakt:
Else Bonde, tlf.: 4046 2664
Else.bonde@pc.dk
Erik Torstensen, tlf.: 2324 0575

ÆLDRE SAGEN - MOTIONSCYKLING HVER UGE ÅRET RUNDT

Moderat tempo og turlængde på 35-50 km.
Kage og kaffe på dagens café.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
Torsdag: Kl. 10:00-14:00 [hele året]
Kontakt:
Flemming Wagner, tlf.: 2992 6985
fw@flemmingwagner.dk
Steen Brogaard, tlf.: 2328 9199
s.brogaard@me.com

ÆLDRE SAGEN - MUSIK I KLASSISK

Vi får en introduktion til dagens tema og lytter til musikken på cd eller ser musik-dvd på storskærm. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og brød.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
3. onsdag i hver måned: Kl. 13:00-16:30
Kontakt:
Susanna Bang, tlf.: 5170 7034
Sus2bang@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - MUSIK II KLASSISK

Vi får en introduktion til dagens tema og lytter til musikken på cd eller ser musik-dvd på storskærm. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og brød.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup
3. onsdag i hver måned: Kl. 18:30-22:00
Kontakt:
Inge Aarslev, tlf.: 2711 4278
Inge.aarslev@live.dk

ÆLDRE SAGEN - OPERA I

Vi får en introduktion til dagens opera og ser den på storskærm.
Pris: 30 kr. inkl. kaffe og brød.
Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup

Første onsdag i hver måned: Kl. 13:00-17:00

Kontakt:

Susanna Bang, tlf.: 5170 7034

Sus2bang@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - OPERA II

Vi får en introduktion til dagens opera og ser den på storskærm. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og brød.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, DK-2750 Ballerup

Første onsdag i hver måned:

Kl. 18:30-22:00

Kontakt:

Inge Aarslev, tlf.: 2711 4278

Inge.aarslev@live.dk

ÆLDRE SAGEN - SKAK

Posthuset, Banegårdspladsen 7, DK-2750 Ballerup

Onsdage i lige uger: Kl. 10:00-13:00

Kontakt:

Kurt Eriksen, tlf.: 2674 6880

Ke-ij@mail.tele.dk

ÆLDRE SAGEN - STAVGANG HELE ÅRET

P-pladsen/busstop for bus 143 på hjørnet af Hold-An Vej og Orchidévej,

DK-2750 Ballerup.

Onsdag: Kl. 10:00-12:00

Kontakt:

Frøde Lassen, tlf.: 2324 3244

frøde.lassen@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - TEGNING - MALERI - AKVAREL

Posthuset, Banegårdspladsen 7, DK-2750 Ballerup

Fredag: Kl. 10:00-12:00

Kontakt:

Alex Wendrich, tlf.: 2125 8003

Awendrich46@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - TIRSDAGSARRANGEMENTER

Starter med sang. Derefter foredrag og/eller underholdning. Yderligere information fås på hjemmesiden eller i lokalbladet.

Pris: 30 kr. pr. gang inkl. kaffe og kage

Posthuset, Banegårdspladsen 7,

DK-2750 Ballerup

Tirsdag: Kl. 13:00-15:00 - døre åbnes kl. 12:00

Kontakt:

Kirsten Bøje Petersen, tlf.: 2619 1036

Birgit Lass, tlf.: 4465 0126

ÆLDRE SAGEN - TYSK A

Et samtalehold for begyndere.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,

DK-2750 Ballerup

Mandag: Kl. 10:00-12:00 [ulige uger]

Kontakt:

Vagn Rønberg, tlf.: 6150 6151

ingerogvagn@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - TYSK B

Et samtalehold. Der tales kun tysk.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,

DK-2750 Ballerup

Torsdag: Kl. 10:00-12:00 [ulige uger]

Kontakt: Finn Eriksson, tlf.: 4497 0583

finn.perlo@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - WHIST

Posthuset, Banegårdspladsen 7, DK-2750 Ballerup

Tirsdag: Kl. 15:00-17:00

Fredag: Kl. 13:00-16:00

Kontakt:

Preben Østerbye, tlf.: 2462 7476

prebenosterbye@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - SENIORVEJLEDNING

Vejledning om økonomi og jura og hjælp til ansøgninger, breve, m.v. samt samtaler om personlige problemer og bisidderbistand til møder. Se nærmere på hjemmesiden under støtte og vejledning.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,

DK-2750 Ballerup

Mandag: Kl. 10:00-12:00

Tidsbestilling: Mandag og tirsdag

kl. 10:00-12:00

Kontakt:

Tlf.: 4466 6612

Vejledning.bal@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - SKAK

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup

Onsdag: Kl. 10:00-13:00 [ulige uger]

Kontakt:

Henning Schouw Jensen, tlf.: 2667 2682

henning.schouw.jensen@gmail.com

ÆLDRE SAGEN - TIRSDAGSCAFÉ

Starter og slutter med sang. Foredrag og/
eller underholdning. Yderligere information
fås på hjemmesiden eller i lokalbladet.

Pris: 30 kr. pr. gang inkl. kaffe og kage.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup

Tirsdag: Kl. 12:00-15:00

Kontakt:

Kirsten Bøje Petersen, tlf.: 2619 1036

Birgit Lass, tlf.: 4465 0126

LOKAL MOTION BALLERUP



LOKAL MOTION BALLERUP

- BADMINTON

Gammel Måløv Hal, Måløv Hovedgade 50,
DK-2760 Måløv

Tirsdag: Kl. 08:00-09:30

Fredag: Kl. 09:45-12:00

Kontakt:

Else Paulsen, tlf.: 6029 1966

Freddy Holm, tlf.: 3045 1538

LOKAL MOTION BALLERUP

- LINEDANCE

Under Grantofte Centret,
Grantoftestræde 11, DK-2750 Ballerup

Fredag: Kl. 10:30-12:00

Kontakt:

Anette T. Frostholm, tlf.: 4246 2611

LOKAL MOTION BALLERUP - SPINNING

Det er godt at blive holdt til ilden, men det
er helt op til dig selv, hvor meget trøjen skal
veje, når du er færdig.

Gammel Måløv Hal, Måløv Hovedgade 50,
DK-2760 Måløv

Mandag: Kl. 08:30-10:00

Kontakt:

Jens Rasmussen, tlf.: 4095 3014

LOKAL MOTION BALLERUP

- VANDGYMNASTIK

Rugvængets Skole, Rugvænget 10,
DK-2750 Ballerup

Tirsdag: Kl. 10:30-12:00

Kontakt:

Judith Slivsgård, tlf. 4465 0084

Kirsten Timmermans, tlf.: 2448 7478

LINEDANCE, LET ØVEDE I

Ballerup Musik- og Kulturskole,
Gl. Rådhusvej 13, DK-2750 Ballerup

Torsdag: Kl. 11:30-12:45

Instruktør: Hanne Jensen

Kontakt: Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4717

LINEDANCE, LET ØVEDE II

Ballerup Musik- og Kulturskole, Gl. Rådhus-
vej 13, DK-2750 Ballerup

Mandag: Kl. 11:30-12:45

Instruktør: Anja Brinch

Kontakt: Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

LINEDANCE FESTIVAL

Ballerup Super Arena
Ballerup Idrætsby 4, DK-2750 Ballerup
20. + 21. august 2022

Instruktører: Anja Brinch, Niels Poulsen &
Julia Wetzel

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

VANDGYMNASTIK I

Sundhedshuset, Ballerup Musik- og Kultur-
skole, Gl. Rådhusvej 13, DK-2750 Ballerup

Onsdag: Kl. 09:30-10:30

Instruktør: Suzanne Christiansen

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

VANDGYMNASTIK II

Sundhedshuset, Ballerup Musik- og Kulturskole, Gl. Rådhusvej 13, DK-2750 Ballerup
Onsdag: Kl. 10:30-11:30
Instruktør: Suzanne Christiansen
Kontakt:
Anders Dalgaard, 5155 4714

VANDGYMNASTIK III

Sundhedshuset, Ballerup Musik- og Kulturskole, Gl. Rådhusvej 13, DK-2750 Ballerup
Fredag: Kl. 10:00-11:00
Instruktør: Suzanne Christiansen
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

VANDGYMNASTIK IV

Sundhedshuset, Ballerup Musik- og Kulturskole, Gl. Rådhusvej 13, DK-2750 Ballerup
Fredag: Kl. 11:00-12:00
Instruktør: Suzanne Christiansen
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

GYMNASTIK

Tapeten, Magleparken 5, DK-2750 Ballerup
Onsdag: Kl. 13:00-14:15
Instruktør: Ella Jensen
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

BALLERUP MOTION



YOGA I

Tapeten, Magleparken 5, DK-2750 Ballerup
Mandag: Kl. 09:30-10:45
Instruktør: Kristine Holmquist
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

YOGA II

Sundhedshuset [Parkskolen]
Gl. Rådhusvej 13, Sal D, DK-2750 Ballerup
Mandag: Kl. 11:00-12:15
Instruktør: Kristine Holmquist
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

RYGTRÆNING I

Tapeten, Magleparken 5, DK-2750 Ballerup
Mandag: Kl. 12:45-14:00
Instruktør: Hanne Jensen
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

RYGTRÆNING II

Tapeten, Magleparken 5, DK-2750 Ballerup
Onsdag: Kl. 16:15-17:30
Instruktør: Hanne Jensen
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

MOTION I DET FRI

Ballerup Tennisklub - Klubhus Parkvej 9A,
DK-2750 Ballerup
Onsdag: Kl. 09:30-11:30
Instruktør: Kirsten Timmermans
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4717

SENIORIDRÆT



AKTIVE SENIORER - BALLERUP

*I Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12,
DK-2750 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

LET GYMNASTIK:

Onsdag: Kl. 12:00-13:00

SVED PÅ PANDEN:

Torsdag: Kl. 12:00-13:30

LINEDANCE, LET ØVEDE:

Torsdag: Kl. 10:30-11:30

LINEDANCE, BEGYNDERE:

Fredag: Kl. 13:00-14:00

YOGA:

Tirsdag: Kl. 09:00-10:15

Tirsdag: Kl. 10:30-11:45

Torsdag: Kl. 09:00-10:15

Fredag: Kl. 09:00-10:15

Fredag: Kl. 10:30-11:45

BORDTENNIS:

Tirsdag: Kl. 12:00-13:30

Tirsdag: Kl. 14:30-15:30

BADMINTON:

Mandag: Kl. 12:00-14:00

Torsdag: Kl. 13:30-16:00

*I Egebjerghallen, Egebjerg Bygade 127,
DK-2750 Ballerup:*

SENIORGYMNASTIK:

Torsdag: Kl. 14:15-15:30

KROPSEKSPERIMENTARIUM:

Lørdag: Kl. 10:00-12:00

Flere forskellige steder

Kontakt:

René Jønsson, tlf.: 5056 5141

renejoensson@live.dk

*I Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup:*

VANDGYMNASTIK/AQUA FITNESS:

Tirsdag: Kl. 10:00-11:00

Tirsdag: Kl. 11:00-12:00

Torsdag: Kl. 10:00-11:00

Torsdag: Kl. 11:00-12:00

Torsdag: Kl. 13:00-14:00

Torsdag: Kl. 14:00-15:00

Efter en aktivitet er der mulighed for socialt samvær over en kop kaffe. Vores aktuelle program kan ses på www.sibk.dk - Aktive Seniorer Ballerup

Kontakt:

Ivan Lübbers, tlf.: 6055 8615

ivanl@ivanluebbbers.dk

SENIORIDRÆT - GRANTOFTEN

Gymnastik, stolegymnastik, stavgang.

Flere forskellige steder

Kontakt:

Carsten Johnsson, tlf.: 2181 9911

SENIORIDRÆT - MÅLØV

Senioridræt, stavgang, latinmix.

Måløv Ny Hal, Måløv Hovedgade 46,
DK-2760 Måløv

Tider oplyses af Lone Vigand.

Kontakt:

Lone Vigand, tlf.: 4373 4085

lonevigand@gmail.com

SENIORIDRÆT - SKOVLUNDE

Senioridræt, stavgang, motionsline- dance, yoga.

Flere forskellige steder

Kontakt:

Bent Jacobsen, tlf.: 4236 6527

SENIORIDRÆT - TAPETEN

Gymnastik og volley. Efter træning er der mulighed for socialt samvær over en kop kaffe.

KIRKER



BALLERUP SOGN - TORS DAGSCAFÉ

Socialt samvær over en kop kaffe med brød. Desuden foredrag, oplæsning og sang.

Sognegården, Præstevænget 2A,
DK-2750 Ballerup

Torsdag: Kl. 13:30-16:00

Kontakt:

Kordegnekantoret, tlf.: 4460 9051

BALLERUP SOGN - STRIKKECAFÉ

For nybegyndere, garvede og alle derimellem. Du har mulighed for at medbringe dit eget strikkesæt eller være med til fælles strikkeprojekter.

Sognegården, Præstevænget 2A,
DK-2750 Ballerup

Onsdag i ulige uger: Kl. 14:00-16:30

Kontakt:

Kordegnekantoret, tlf.: 4460 9051

BALLERUP SOGN - LITTERATURKREDS

Samtale om månedens bog, kaffedrikning og hygge.

Sognegården, Præstevænget 2A,
DK-2750 Ballerup

Sidste onsdag i hver måned:

Kl. 19:30- 21:00

Kontakt:

Sognepræsterne Trine Stevn Brandsborg,
tlf.: 3073 0014 og

Inge Meibom, tlf.: 3073 0013

BALLERUP SOGN - SORGGRUPPER

Fortrolig samtale mellem os, der har mistet en nær person. Max. antal er 8 personer.

Vi deler sorgen og mødes 1,5 time over en kaffe/te. Ingen kommer over sin sorg, men sorgen skal finde sin plads i livet, så den bliver til at bære.

For-samtalekrav for deltagelse.

Skovvejskirkens bagerste møderum

Digterparken 1, DK-2750 Ballerup

Onsdag: Kl. 15:30-17:00

Kontakt:

Sorggruppens leder er sognepræst Inge Meibom, tlf.: 3073 0013

SKOVLUNDE KIRKE - SENIORKLUBBEN

Fællesspisning, kaffe, sang fra Højskolesangbogen og aktuelt kvarter, hvor én af kirkens præster kommer og fortæller om noget aktuelt.

Pejsestuen, Skovlunde Kirke

Lundebjerggårdsvej 3A,

DK-2740 Skovlunde

Onsdag: Kl. 12:30

Kontakt: Skovlunde Kirke, tlf.: 4494 4897

Ring evt. vedrørende transport

SKOVLUNDE KIRKE - SØNDAGSCAFÉ

Socialt samvær over kaffe og hjemmebag.

Indslag med underholdning.

Pejsestuen, Skovlunde Kirke

Lundebjerggårdsvej 3A,

DK-2740 Skovlunde

2. søndag i hver måned: kl. 14:00-16:00

Kontakt:

Skovlunde Kirke, tlf.: 4494 4897

SKOVLUNDE KIRKE - MÅNEDSFEST

Gudstjeneste og efterfølgende månedsfest.

Pejsestuen, Skovlunde Kirke

Lundebjerggårdsvej 3A,

DK-2740 Skovlunde

1. onsdag i hver måned: Kl. 13:30-16:00

Kontakt:

Skovlunde Kirke, tlf.: 4494 4897

Ring evt. vedrørende transport

PEDERSTRUP SOGN - KIRKEKLUBBEN

Kirkeklubben er for alle, som har tid og lyst til at mødes med andre mennesker.

Programmet varierer mellem spændende foredrag, sang, musik og hyggemøder.

Skiftevis Hedegårdskirken,

Hedeparken 21, DK-2750 Ballerup og

Vestkirken, Platanbuen 6,

DK-2750 Ballerup.

Onsdag i lige uger: Kl. 13:30-15:30

Kontakt:

Pederstrup Sogn, tlf.: 4497 7537 eller

Jonas, tlf.: 5160 6014

MÅLØV KIRKE - SOGNEEFTERMIDDAGE

Forskellige foredrag/oplæg.

Måløv Sognegård, Liljevangsvej 38A,

DK-2760 Måløv

1. tirsdag i måneden [oktober til april]:

Kl. 14:30.

Se hvilke dage på hjemmesiden:

www.maalovkirke.dk

Kontakt:

Måløv Kirke, tlf.: 4466 0860

MÅLØV KIRKE - LITTERATURKLUB

Med udgangspunkt i månedens valgte bog, taler vi derudfra om livet, om kærlig-

heden, om nuet og om alt det, der ligger udenom og midt imellem, men indimellem også om så meget andet.

Måløv Sognegård, Liljevangsvej 38A,
DK-2760 Måløv

Oftest sidste tirsdag i måneden.

Se datoer og bøger på hjemmesiden,

www.maalovkirke.dk

Kontakt: Tlf.: 4466 0860

BALLERUP BIBLIOTEKERNE



*BALLERUP BIBLIOTEK - KULTURHUS MÅLØV
SKOVLUDE KULTURHUS - POSTHUSET*

BEDRE LIV - MERE LIV

Hver uge har vi gratis rådgivnings- og aktivitetstilbud. Her er et lille udvalg. Se det hele på biblioteket eller på bib.ballerup.dk.

ADVOKATVAGTEN

Advokatvagten er en slags juridisk skadestue, hvor du kan få juridisk førstehjælp og en kort vurdering af din sag.

Ballerup Bibliotek ved caféområdet,
Banegårdspladsen 1, DK-2750 Ballerup

Mandag: Kl. 16:30-17:30

Otte billetter lægges frem kl. 16:15.

Gratis - bare mød op

Kontakt:

kan9@balk.dk

BORGERRÅDGIVNING - FÅ HJÆLP OG VEJLEDNING

Borgerrådgiver Nina Palle giver uvildig hjælp og Vejledning i mødet med Ballerup Kommune.

Posthuset, Banegårdspladsen 7,

DK-2750 Ballerup

Mandag: Kl. 14:00-17:30

Gratis - bare mød op eller ring for aftale

Kontakt: Tlf.: 4175 0262

borgerraadgiver@balk.dk

HEMINGWAY CLUB

Vær med i et aktivt, social fællesskab for modne mænd 60+.

Gratis - bare mød op

Posthuset, Banegårdspladsen 7,

DK-2750 Ballerup

Mandag [lige uger]: Kl. 14:00-16:00

Kontakt: nje1@balk.dk

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.

Gratis - bare mød op.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2. sal,

DK-2750 Ballerup

Mandag-torsdag: Kl. 10:00-12:00

Fredag: Kl. 10:00-12:00 og 13:00-15:00

Kontakt: jany@balk.dk

TAL DANSK CAFÉ

Tal Dansk Caféen på Ballerup Bibliotek drives af frivillige under Røde Kors. Har du eller en, du kender, brug for sprogtræning, lektiehjælp eller hjælp til at skrive og forstå breve, er du mere end velkommen.

Gratis - bare mød op

Ballerup Bibliotek, Bandgårdspladsen 1,
DK-2750 Ballerup

Torsdag: Kl. 17:00-19:00

Kontakt: Søren Stahl Nielsen, soniel.stahl@gmail.com

TAL TYSK KLUB

Savner du også at tale tysk, og vil du gerne gøre det sammen med andre? Så kom og vær med i Posthusets Tal Tysk Klub.

Klubben består af borgere i alle aldre og styres af Konstantin. Konstantin er både frivillig i IT-Stuen og Tal Tysk Klubben.

For at samle gruppen, vil vi altid have et emne eller tema, som alle kan snakke med om.

Gratis - bare mød op

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2. sal,

DK-2750 Ballerup

Onsdag: Kl.: 17:00-19:00
Kontakt: Katrine, posthuset@balk.dk
Konstantin, kosta.pedersen@protonmail.com

TORS DAGSHYGGE

Hver uge lægger Ballerup Bibliotek hus til nogle timers hyggeligt samvær. Vi maler, strikker, syr, spiller brætspil, sludrer og synger måske en sang. Alle er velkomne. Biblioteket byder på kaffe.
Gratis - bare mød op
Ballerup Bibliotek ved caféen,
Banegårdspladsen 1, DK-2750 Ballerup
Torsdag: Kl.: 10:00-14:00
Kontakt: ballerup-bibliotek@balk.dk

VARMESTUESTRIK

Varmestuestrikkerne byder på hyggeligt samvær i den gode sags tjeneste. Vi strikker og hækler til krisecentre og herberger, så socialt udsatte borgere kan blive forsynet med varmt tøj. Alle er velkomne - måske har du lyst til at strikke med?
Gratis - bare mød op
Ballerup Bibliotek ved caféen,
Banegårdspladsen 1, DK-2750 Ballerup
Onsdag: Kl.: 14:00-15:00
Kontakt: ballerup-bibliotek@balk.dk

STRIKKE-CAFÉ I SKOVLUNDE KULTURHUS

Vil du være med i strikke-caféen i Skovlunde Kulturhus? Vi er en blandet flok i alderen 20-60+, der alle har strikke-/hækleinteressen til fælles. Hvad skal du have med? Hvis du allerede har gang i et strikkesæt eller andet, så tag det med. Hvis du er gået i stå i et strikkesæt, så tag det med [vi er mange, der gerne hjælper og er interesserede i, hvad du har gang i]. Hvis du er helt nybegynder, kan vi hjælpe dig i gang. Du kan læse mere på vores facebookside: <https://www.facebook.com/groups/1674758092787539>. Der kan du også se eventuelle aflysninger.
Skovlunde Kulturhus, Bybjergvej 10, DK-2740 Skovlunde
Tirsdag [ulige uger]: Kl.: 19:00-21:00
Kontakt: Skovlunde-kulturhus@balk.dk

REPAIR CAFÉ PÅ BALLERUP BIBLIOTEK

Er lynlåsen i yndlingsblusen gået i stykker? Er blenderen holdt op med at blende? Kort sagt: Har du noget, vi kan hjælpe dig med at reparere?

I Repair Café Ballerup kan du få hjælp til at fikse tøj, elektronik, smykker eller møbler - uden betaling. Tingene må ikke være større end, at du kan bære dem i favnen. Har du hænderne skruet rigtigt på og lyst til at blive en del af Repair Café Ballerup, så kontakt os.

Tech-teket Makerspace, Ballerup Bibliotek, Banegårdspladsen 1, DK-2750 Ballerup
Den første lørdag i måneden:
Kl.: 10:00-13:00
Kontakt: Mikael, mif3@balk.dk

POSTHUSETS AKVAREL KLUB

Hver mandag mødes en gruppe borgere og maler med akvarel og du er mere end velkommen til at være med. Posthuset sørger for de fleste materialer, men man er altid velkommen til at tage sine egne ting med. Det er gratis at være med.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, DK-2750 Ballerup
Mandag: Kl.: 10:00-13:00
Kontakt: kan9@balk.dk

SYFÆLLESSKABET I POSTHUSET

Er syning, design og bæredygtig mode noget for dig?
Så kom og vær med i Posthusets syfællesskab. Symaskinerne brummer fornøjet, når syglade i alle aldre og på alle niveauer forvandler gamle klæder til nyt og brugbart tøj. Nogle gange kan man få hjælp af en erfaren syerske, andre gange kan man hente hjælp hos hinanden. Syfællesskabet er for alle, der har lyst til at være kreative og hygge sammen. Vi stiller symaskiner og lidt basis-ting så som saks og knappenåle til rådighed. Stof, tråd, målebånd, mønsterpapir, m.v. tager du selv med
Posthuset, Banegårdspladsen 7, DK-2750 Ballerup
Tirsdag: Kl.: 10:00-12:00
Kontakt: Tovholder Janni Kaas, jkm@balk.dk

ANDRE



PENSIONISTFORENINGEN HUSET

Socialt samvær, sang, kortspil, strikning, syning, banko, gåture, fester og skovture.

Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup

Tirsdag: Kl. 12:00-15:00

[1. september - 30. april]

Onsdag: Kl. 12:00-16:00

Hver anden fredag: Kl. 12:00-17:00

[lige uger]

Kontakt: Karen Nielsen, tlf.: 3179 7507

70potter@gmail.com

PARKHUSET - AKTIV CENTER BALLERUP

Løbende mange forskellige aktiviteter - bl.a. keramik, glas, patchwork, alt inden for syning, spændende udfordringer i det kreative hjørne, udflugter og teaterture.

Parkhuset i Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, DK-2750 Ballerup

Kontakt:

Parkhuset, tlf.: 44773840

Karen Bitterwolf, tlf.: 2522 8047

kbit@balk.dk

CAFÉEN I PARKHUSET

Kaffe, the, øl og vand, vin, smørrebrød, lune retter, salat o.l.

Parkhuset i Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, DK-2750 Ballerup

Hverdag: Kl. 08:45-15:00

Kontakt:

Parkhuset, tlf.: 44773840

Karen Bitterwolf, tlf.: 2522 8047

kbit@balk.dk

FORENINGEN 80'EREN

Socialt samvær, billard, kortspil, brætspil, bankospil, udflugter, m.m.

Søndergårds Allé 100, DK-2760 Måløv

Mandag: Kl. 10:00-15:00

Tirsdag: Kl. 10:00-12:00

Onsdag: Kl. 10:00-15:00

Torsdag: Kl. 10:00-12:00

Kontakt:

Hanne Jensen, tlf.: 2848 4442

hannemargitjensen46@gmail.com

FORTIP (FØRTIDSPENSIONISTERNE I BALLERUP KOMMUNE)

Snak og hygge over en kop kaffe eller the og en småkage. Ture og arrangementer.

Se www.fortip.dk eller vores facebookside.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup.

Onsdag: Kl. 15:00-18:00

Kontakt:

Frank Jacobsen, tlf.: 2655 6422

fmj@cool.dk

GRANTOFTENS PENSIONISTKLUB

Samvær og hygge. Fester og udflugter.

Kortspil og strikkesøj.

Baltorpevej mellem nr. 221 og 223,
DK-2750 Ballerup

Mandag og torsdag: Kl. 12:00-15:30

Kontakt:

Flemming Nielsen, tlf.: 2823 9934

HYGGEKROGEN

Banko [hver torsdag], skovture, påske- og julefrokost, smørrebrødsdage samt almindelig hygge og samvær.

Hedegårdscentret, Hedeparken 9,
DK-2750 Ballerup

Mandag-torsdag: Kl. 10:00-14:00

Kontakt: Tlf.: 4175 0204

KLUB 20

Socialt samvær, banko, fællesspisning, viseaftener, foredrag, udflugter, kortspil, billard og dart.

Hedeparken 167 [lokale i kælder],
DK-2750 Ballerup

Torsdag: Kl. 19:00-23:00

Kontakt:

Hilde Carstensen, tlf.: 4073 5415

LUNDEBJERG PENSIONISTKLUB

Socialt samvær, fællesspisning, banko, udflugter, billard, m.m.

Lilletoften 77, 2. tv., DK-2740 Skovlunde

Mandag-torsdag: Kl. 11:00-16:00

Kontakt: Ole Hupfeld, tlf.: 2093 9147

olehup@webnetmail.dk

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Socialt samvær og sammenkomster.

[Mulighed for adgang med kørestole].

Præstevænget 12, DK-2750 Ballerup

Onsdag: Kl. 12:00-15:30

Kontakt: Karin Rønnov, tlf.: 2460 5251

67-KLUBBEN

Banko, billard, kortspil og hyggestunder.

Plejehjem Rosenhaven, Vaseholmen 52,

DK-2760 Måløv

Onsdag: Kl. 16:00-22:00

Torsdag: Kl. 18:00-21:45

Kontakt: Ole Jarnborg, tlf.: 4453 4335

ole@jarnborg.dk

60+ BOWLING

Bowling og socialt samvær.

Bowlingcentret, Tempovej 35,

DK-2750 Ballerup

Torsdag: Kl. 12:30-13:30

Kontakt: Arne Sjøgren, tlf.: 2283 1955

arnepeter@my.com

BAK MOTION 60+

Motion som alle [trods skavanker] kan være med til. Efter opvarmning er der mulighed

for styrke- og smidigheds- øvelser, leg med bolde, stafet, løbetræning, rask gåtur.

Efter træning er der kaffe og hyggesnak.

Sommer: Ballerup Atletik Stadion,

Marbækvej 10, DK-2750 Ballerup

[mandag].

Vinter: Super Arenaen, Ballerup Idrætsby 4

[indgang Nord mod Boulevarden],

DK-2750 Ballerup [torsdag].

Mandag: Kl. 09:00-11:00

Torsdag: Kl. 09:00-11:00

Kontakt:

Ulrik Engmark, tlf.: 5127 1126

uengmark@gmail.com

MORGENDRÅBEN

Motionssvømning og varmtvandsbassin

med efterfølgende socialt samvær. Vi

holder morgenmøde 1 gang i kvartalet på

Tapeten, Magleparken 5, 1. sal,

DK-2750 Ballerup, med morgenmad

kl.: 08:00-10:00.

East Kilbride Badet, Ballerup Idrætsby 32,

DK-2750 Ballerup

Hver morgen: Fra kl. 06:30

Weekend: Fra kl. 09:00

Kontakt: John Ramm, tlf.: 4073 2252

john.ramm@yahoo.dk

CYKELCAFÉ

Cykelcaféen er for alle, der kan cykle ca. en time i afslappet tempo.

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13, foran

hovedindgang A [ved glasbygningen],

DK-2750 Ballerup.

Mandag: Kl. 09:30.

Ingen aktiviteter i skoleferierne.

Kontakt: Peter Bendix, tlf.: 2296 6735

anniogpeter@webspeed.dk

MØDESTED FOR BLINDE OG

SVAGTSEENDE

Blinde og svagtseende mødes til socialt samvær med hygge og snak.

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,

lokale 5, DK-2750 Ballerup

Mandag i ulige uger: Kl. 10:00-12:00

Kontakt:

Pia Amonsens, tlf.: 2491 2826

Konrad Lauridsen, tlf.: 6027 5064

TEMA - TEATER I BALTOPPEN

Teaterforeningen TEMA tilbyder både

børne- og voksenteater. For voksne har vi

et varieret program fra skuespil og musik-

dramatik til søndags-cabareter med kaffe og kage.

Sæson: 5. januar til 11. maj 2022.

Tjek programmet på TEMAs hjemmeside,

www.tema-baltoppen.dk

Kontakt:

Birgitte Sørensen, tlf.: 4036 7535

Baltoppens billetkontor, tlf.: 4477 3060

temateateribaltoppen@gmail.com

LUNGEFORENINGEN - CAFÉ OG TRÆNING

Mød din lokale afdeling af Lungeforeningen.
Café: Der er snak over kaffen og i nogle caféer er der oplæg af fagpersoner.
Træning: Instruktør Jørgen Larsen.
Gratis for medlemmer af Lungeforeningen.
Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK- 2750 Ballerup
Café: Torsdag i ulige uger: Kl. 14:00-15:30
Træning: Hver torsdag: Kl. 16:05-17:30
Kontakt: Steen Daugbjerg Christiansen,
tlf.: 2365 8749, steenc1@gmail.com
balleruplunge@gmail.com

LUNGEFORENINGEN - LUNGE KOR

Vi øver på Lautrupgaard. Lautrupgaard,
Lautrupvej 2-4, DK-2750 Ballerup
Tirsdag i lige uger: Kl. 14:00-16:00
Kontakt: Marianne Drejer, tlf.: 2147 8412
mariannedrejer@gmail.com

LUNGEFORENINGEN - YOGA

Egebjerg Fælleshus, Agernhaven 8,
DK- 2750 Ballerup.
Onsdag: Kl. 11:45-13:15
Kontakt: Annette Hahn-Thomsen,
tlf.: 6045 0500
Annettehahnthomsen@gmail.com

BKF - FØRTIDSMALERNE

Forening for førtidspensionister, der maler
samt andet kreativt og socialt samvær.
Tapeten, Magleparken 5, DK-2750 Ballerup.
Torsdag: Kl. 10:00-15:00
Øvrige dage aftaler vi løbende.
Kontakt: Annette Loop, aloopis@gmail.com

CAFÉ ÆSKEN

Kom og drik en kop kaffe/te [5 kr.] i hygge-
ligt samvær med andre borgere i Måløv.
Vi taler om alt mellem himmel og jord.
Nogle sidder og strikker eller hækler og
kan få hjælp til dette, andre fortæller om
daglige oplevelser til stor glæde for alle.
Eskebjerggård 62, DK-2760 Måløv.
Ingen tilmelding nødvendig, du kommer bare.
Tirsdag: Kl. 10:00-12:00
Kontakt: Nina Skaarup, tlf.: 2888 8952
Ellen Tetzchner, tlf.: 2330 1591

RØDE KORS



FRIVILLIG I RØDE KORS

Røde Kors hjælper i sårbare livssituationer.
Vi gør noget særligt! Velkommen i et fælles-
skab med engagerede frivillige.

KONTAKTPERSONER JULEHJÆLP

Karin Pahuus Dinesen, tlf.: 3032 8666
pahuus@gmail.com

KONTAKTPERSONER GENBRUG

Stine Frederiksen, tlf.: 4099 4086
stines@post9.tele.dk
Nanna Liljeroth, tlf.: 2230 3340
nanna@liljeroth.dk

KONTAKTPERSONER VÅGETJENESTEN

Camilla Buur, tlf.: 3048 8584
cambuu@rodekors.dk
Amalie Monsrud, tlf.: 4081 6059
amaliesmonsrud@hotmail.com

KONTAKTPERSONER LANDSINDSAM- LING

Åse Aaberg, tlf.: 2371 5943
aase.aaberg@outlook.dk

KONTAKTPERSONER INTEGRATION

Birthe Nielsen, tlf.: 2988 3160
birthenielsen00@gmail.com
Michael Kvetny, tlf.: 6170 9790
Michael.kvetny@gmail.com

KONTAKTPERSON NØRKLERE

Tine Holm Nielsen, tlf.: 6126 1128
tineholmnielsen@hotmail.com

KONTAKTPERSON BESØGSTJENESTEN

Alexandra Dessoy, tlf.: 2334 4046
alilb@rodekors.dk

