

De 4 årstider



Snoren klippes til ny demensvenlig butik

SIDE 12

Aktivitetssentret Rosenhaven - et godt tilbud til dig

SIDE 5

Jane på 72 fik lyst til arbejdslivet igen

SIDE 7

Venskaber på tværs af nationalitet og alder blomstrer i Ballerup

SIDE 13

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. Stof til bladet skal være
redaktionen i hænde senest den
9. august.
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:
Meny i Måløv blev indviet som
demensvenlig butik.
Læs side 12.
Foto: Bo Helsted.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Nyt fra Seniorrådet.....	4
Aktivitetscentret Rosenhaven / Hygge Krogen	5
Ferieophold på Bøtø / Gør en forskel.....	6
Jane på Rødbo	7
Kom i kommunens Caféeer	8

KOMMUNENYTT:

Frit valg	9
Sundhedstilbud	10
Ny leverandør / Orientering fra Høreforeningen.....	11
Ny demensvenlig butik i Måløv	12
Elderlearn-indsatsen	13
Ventesorg	14
Byens dufte	16
Menighedsrådsvalg	17
Tapeten Senior Idræt	18
Måløv Senior Idræt	19

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

Sommer på vej / af Michael Falch

*I disse for vort land, så alvorlige tider.
Hvor solen den kun kommer frem, når den gider.
Har go'e gamle gud garanteret, en mening med livet.
Og ellers så gir vi os selv, noget at leve for.
Hey hey. For der er sommer på vej.
Uh uh. Jo der er sommer på vej.
Hey hey. Der er sommer på vej.
Jo, der er sommer på vej.*

SOMMEREN ER HELT SIKKERT den årstid, som de allerfleste af os nyder mest, og jeg vil benytte lejligheden til at ønske jer alle en god, lang, lys og varm sommer med masser af sol og fællesskaber.

I AKTIV CENTER BALLERUP sker der nogle ændringer, som de fleste af jer sikkert har læst om i Ballerup Bladet og på Facebook. Værkstederne lukkes ned i den form, som de har virket indtil denne sommer, og bliver fra kl. 8.00 til 15.00 til et visiteret tilbud til ældre, der har behov for støtte, hjælp, omsorg – og fællesskaber med andre mennesker. Det er ofte ældre, som har svært ved selv at finde frem til og gøre brug af sådanne muligheder. Derfor dette tilbud, så vi kan sætte fokus på fællesskaber og mindske ufrivillig ensomhed blandt vores ældre borgere, som måske har mistet en livsledsager eller er udfordret fysisk eller kognitivt med alderen.

MEN DET HAR GIVET ALLE OS ANDRE mulighed for at melde os ind i en hel nydannet Kreativ Kunst-håndværker Forening, som kan gøre brug af de samme fine værksteder i Aktiv Center Ballerup fra kl. 15.00 på hverdage, i weekender, helligdage og ferieperioder. Foreningen har haft stiftende generalforsamling, og starter op i lokalerne den 1. september 2024. Den bygger på frivillighed, kultur og fællesskaber, som er det fundamentale og dermed byggestenene for foreningen.

ALLE, DER ER FYLDT 18 ÅR, og som ønsker at være en del af et kreativt fællesskab, kan melde sig ind i foreningen. Medlemmer kan også tage deres børn eller børnebørn med. Medlemmerne vil få indflydelse på, hvilke materialer, der vil blive arbejdet med, men allerede nu er der tale om ler, glas, stof, filt, smykker og malerier. Planen er, at medlemmerne inspirerer hinanden, laver kurser, arrangementer, ekskursioner, udstillinger mm., både til medlemmernes egen glæde, men også til glæde for alle os andre.

HOLD ØJE MED ALLE DE MANGE GODE tilbud om gåture, musik, festivaler, underholdning mm., som løbende bliver omtalt i Ballerup Bladet, De 4 Årstider og Kig & Lyt.

Der er mange gode gå-, løbe- og cykelstier uden for bycentrene, som kan afprøves hele sommeren. Har du ikke nogen at gå ture med, så findes der efterhånden flere forskellige gå-grupper både i Ballerup, Skovlunde og Måløv – og med forskellige udfordringer, så der er ture, der kan passe de fleste af os.

SNART ÅBNES DER ET PAR KORTE HJERTESTIER i midten af Ballerup Kommune, og senere vil et par lidt længere hjertestier se dagens lys. Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen anbefaler stadig, at vi alle motionerer og "går ture" mindst 30 minutter om dagen.

Vi er også nogle stykker, der arbejder på en ny "lungesti" med masser af bænke, hvor der kan holdes pauser og med brugbar information bl.a. hvor langt der er til den næste bæk mm.

MUSIK PÅ KIRKETORVET har igen sammensat et musikprogram fredag, lørdag og søndag med forskellige musikformer – rock, jazz og spillemandsmusik, så der er noget for enhver smag.



» **DET ER EN STOR GLÆDE** for mig, som formand for Sundheds- og Ældreudvalget, at vi netop har kunne tilføje flere penge til demensområdet for at styrke vores indsats på dette område. Vi får flere borgere, der får demens, og derfor skal vi styrke uddannelse til vores plejepersonale. Vi tilføjer allerede 1 mio. kr. i 2024 – og herefter 2 mio. kr. årligt. Der er også i år tilført 2 mio. kr. til køb af ekstra hjælpemidler. Der er også afsat midler til bedre tilgængelighed for dårligt gående, som handler om reparationer og udskiftning af fortove i bymidterne. Der laves endelig langt om længe en handicapvenlig indgang til Skovlundehallen.

SNART ÅBNER DE NYE ELEVATORER under jernbanen ved Posthuset i Ballerup. Det er en sag, vi har samarbejdet med DSB om i en del år, men nu laves der tre elevatorer til glæde for borgere med fysiske udfordringer og mange af de ældre, der bl.a. besøger Posthuset, eller skal handle i Ballerup Centret.

VI VIL GERNE SÆTTE RAMMERNE for de mange af jer, der selv kan og gør en masse ting. Det håber vi, at vi hele tiden er i dialog om, og min telefon og mail er altid åben:

Mail: loo@balk.dk, telefon: 4477 1731.

Samtidig vil vi gerne understøtte og hjælpe dem af jer, der har særligt brug for den kommunale hjælp. Det er nemlig der, at der er brug for, at vi sætter mest kommunal fokus.

TAK TIL ALLE JER, DER HVER DAG gør en indsats både for andre seniorer og for jer selv.

I ønskes alle en rigtig god og dejlig sommer. Jeg glæder mig til at møde jer alle i sommerens, men også i årets løb til de mange gode muligheder, der findes her i vores kommune.

*Mange hilsner fra Lolan Ottesen,
formand for Sundheds- og Ældreudvalget*

NYT FRA SENIORRÅDET

Hvad er der sket siden februar?

Seniorrådet har fået en god orientering om de medbestemmende teams i hjemmeplejen, der ser ud til at fungere godt og måden at arbejde på nedsætter sygefraværet.

Vi har udarbejdet et forslag til dagsorden for beboer/pårørende møderne på plejehjemmene, således at de bliver ens og mest af alt sikrer, at alle kommer til orde. Vi har udtalt os meget kritisk overfor de eksterne tilsyn der er på plejehjemmene, fordi den tilsendte årsrapports indhold ikke synes at stemme med de faktiske forhold. Rådet følger i øvrigt udviklingen på plejehjemmene, herunder personaleforbruget.

Seniorrådet har – forgæves – forsøgt at komme i dialog med udvalget for teknik og miljø for at drøfte veje og gaders tilstande, skiltning, snerydning og i øvrigt borgernes muligheder for at færdes i byen, pt. er der aftalt møde inden sommerferien.

Seniorrådet har afholdt et arrangement om demens, der var meget velbesøgt. Desværre var der gået kludder i forplejningen, hvad vi meget

beklager. Der vil blive et tilsvarende arrangement den 1/10 med et andet emne, og her vil der være mad nok. Vi har diskuteret Danske Ældreråds udtalelser imod en ny lov om foranstaltninger overfor mennesker med en demenssygdom, der kan indebære frihedsberøvelse. Der er mange perspektiver på dette, og efterfølgende er netop det afsnit taget ud af lovforslaget.

Vi er blevet præsenteret for status på kommunens udrulning af velfærdsteknologi, hvor man har haft et tilsagn om, at ingen skulle påtvinges f.eks. en robotstøvsuger. Det lader imidlertid ikke til at holde stik, og det vil blive taget op. Seniorrådet har udtalt sin betænkelighed ved, at man i forbindelse med udbredelse af aktiviteter på plejehjemmene vil satse på frivillig arbejdskraft. Dels mener rådet, at den vil være svær at skaffe, og det rejser samtidig et spørgsmål om forsikring og garantier mod uheldige hændelser. Rådet kan ikke tilslutte sig, at frivillige skal udføre arbejde, der ellers udføres af lønnede.

Venlig hilsen Seniorrådet

Aktivitetscentret Rosenhaven

Kære pensionister og efterlønnere – SE HER –
Aktivitetscentret Rosenhaven et godt tilbud til dig
Vores klub er et rigtig godt sted for pensionister, der søger fællesskaber og måske lidt adspredelse i dagligdagen.

Vores klub er et tilbud uden forpligtelser og uden kontingent. Du kan komme og gå i vores åbningstid, når du har tid og lyst.

Vi byder på mange aktiviteter, en god tone og kammeratskaber.

- Vi laver udflugter og rejser.
- Den første mandag i hver måned spiller vi banko.
- Den sidste fredag i måneden afholder vi "vild med dans" til levende musik, hvor du selv medbringer en madpakke, og vi giver kaffe og kage.
- Du kommer med godt humør, og til gengæld oplever du fællesskaber og hygge.
- Her er indendørs petanque, bordtennis og stige-golf og meget, meget mere.

- Vi har hele 3 gode billardborde, som bruges flittigt af alle.

OBS: Kom og hjælp os med at kickstarte en KREA aktivitet med håndarbejde m.m.

Kom og tag eventuelt en nabo eller ven med i Aktivitetscenter Rosenhaven. Vi lover, at vi tager godt imod dig, og glæder os til at møde dig mandag til fredag kl. 11.00 – 15.45

Vi vil også lave en introdag onsdag den 14. august 2024 fra kl. 11 – 13 for nye interesserede medlemmer – bl.a. vil vi gerne lave en ny KREA aktivitet i vores lokaler.

Vi bor på Rosenhaven / Bybjergvej 11, på 1. sal.

Skriv eventuelt til vores mail:

skovlundec@gmail.com

eller ring til vores mobil: 4175 1269

På gensyn og venlig hilsen fra

Ledelsen, Aktivitetscenter Rosenhaven

Hygge-krogen – alle pensionister er velkomne

Hygge-krogen er et lokale, Ballerup Kommune har stillet til rådighed for pensionister, der har et behov for socialt samvær og samtale med andre ligestillede, sådan i det daglige.

Lokalet ligger i den østlige ende af Hedegårdscetret. Adressen er Hedeparken 1.

Åbningstiden er: mandag-fredag, kl. 11-15.

Man kan købe lidt kaffe, te eller vand, lidt brød/kage til kostpris, da man ikke skal konkurrere med centrets forretninger.

Der er max. plads til ca. 20 personer.

Hygge-krogen genåbnede for sine brugere den 3. april efter to års nedlukning på grund af den gennemgribende reovering af Hedegårdscetret, og blev officielt indviet ved en reception den 24. april. Den normale hverdag i Hygge-kro-

gen er endelig tilbage igen. Stedet bliver drevet udelukkende af ældre frivillige (ulønnet), der har lidt overskud til at gøre noget for andre – og vi kunne faktisk godt bruge yderligere et par frivillige til at være der i åbningstiden for at hygge om brugerne.

Skulle det være noget for dig, så kontakt os endelig for at høre nærmere. Du bestemmer selv, hvor meget tid, du vil afse til formålet.

Du er også velkommen til at kontakte os, hvis du bare vil høre lidt mere om Hygge-krogen.

Kontaktpersoner:

Aksel Jensen, tlf.: 2672 5665

Mail: gaj2750@gmail.com

Jette Larsen, tlf.: 2680 9649

Mail: puttejl1504@gmail.com

Gør en forskel, bliv frivillig i vores Café Lundehaven

I køkken Ballerup går vi med en lille drøm om, at gøre oplevelsen som gæst, endnu bedre i vores caféer. Vores caféer i kommunen er for pensionister. Måske er det lige dig, der kan gøre den forskel?

Der er mange forskellige måder, du kan være med til at gøre en forskel på som frivillig i vores Café Lundehaven. Mange af vores gæster benytter vores caféer, til at få en hyggesnak med en ven eller gammel nabo. Du kan være med til at skabe glæde og variation i dagligdagens rutiner, ved at være tilstede og hjælpe. Det vil skabe glæde, at du gir' en hjælpende hånd.

Måske du kan se dig selv danne følge med en gæst, der kommer i caféen eller du er med ved måltidet og kaffen. Du kan også være med som hjælpende hænder ved påske og julefrokoster.

Som frivillig i Køkken-Ballerup tager du medansvar for at caféen fremstår pæn og præsentabel, det gør du sammen med en fastansat medarbejder i caféens åbningstid kl. 11-14. Arbejdet indebærer både socialt "værtskab", servicering af kunder samt klargøring af caféen.

At være frivillig i vores café indebærer, at du tager aktivt del i caféen, byder velkommen, er

nærværende og smilende. Derudover kan arbejdsopgaver være at servere det varme måltid, smørrebrød eller afrydde.

Ud over mulighederne i caféen kunne et spil eller noget kreativt også være velkomne aktiviteter. Måske du har en ide?

Vores forventning er at:

- du har en anerkendende tilgang til mennesker
- du er smilende og gerne yder service
- du er indstillet på at tage en vagt om ugen/måneden, eller efter aftale

Som frivillig kan du opleve:

- et hyggeligt fællesskab i caféen med vores gæster
- en meningsfuld opgave, hvor du gør en forskel for andre mennesker
- glæden af at blive en del af en indbydende café for pensionister
- frokost og kaffe.
- en introduktion til opgaven

Vil du høre mere eller hvis det lyder som noget for dig, så ring på mandage og tirsdage mellem kl. 10 og 12 til Tine på tlf. 2939 9254 eller Pernille på 4477 3082.

Vi glæder os til at høre fra dig.

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 2023

Hold 3, søndag den 20. – fredag den 25. august 2023.

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



Jane og borger: Fotos: Bo Helsted

Jane på 72 år fik lyst til arbejdslivet igen

Botilbuddet Rødbo søgte for nylig efter medarbejdere, der gerne ville tilbage til arbejdsmarkedet, selvom de havde taget hul på pensionisttilværelsen. Det var lige noget for Jane på 72 år – mød hende her.

- Jeg får fantastisk meget ud af at arbejde på Rødbo 15 timer om ugen. Når jeg giver beboerne et kram, hjælper dem i tøjet så de ser ordentlige og værdige ud eller vi får en snak, så får jeg et smil tilbage og oplever deres umiddelbare reaktion. Det er da at få noget ud af verden, fortæller Jane Schmidt, som er 72 år og bor i Skovlunde sammen med sin mand, som hun fejrede guldbryllup med sidste år.

Mie Thorup, afdelingsleder på Rødbo, fortæller at de gerne vil ansætte nogen, der har forladt arbejdsmarkedet som et supplement til den faste stab:

- Vi bliver mindre afhængige af at skulle kalde vikarer ind, når vi har medarbejdere som Jane morgen og formiddag, hvor der er mest travlt. Så kan vi godt undvære en vikar ved fx sygdom. Samtidig bliver de velkendte og trygge

ansigter for vores beboere. Vi håber, flere har lyst til at arbejde hos os på denne ordning, og vi kan tilpasse dage og timer efter deres behov. Det vigtigste er, at beboerne kan mærke, at man vil dem og har lyst til at være her – så skal vi nok lære dem op i opgaverne hen ad vejen, siger Mie Thorup.

Smitteopsporing gav arbejdsglæde

Jane gik egentlig på pension, da hun var 60 år efter et arbejdsliv, hvor hun bl.a. både har været kontorassistent, lægesekretær på ortopædkirurgisk afdeling og sygehjælper på en barselsgang – og ansat i Ballerup Kommune i sygedagpengeområdet og i opstarten af misbrugsbehandling på Brydehusvej.

Efter nogle gode pensionistår med pasning af fem børnebørn, kom corona og Jane fik lyst til at søge ind i smitteopsporingen – i øvrigt sammen med sin mand.

- Det var fantastisk at få kolleger igen, opleve at jeg kunne lære noget nyt og hele opgaven med at snakke med folk og hjælpe dem, fortæller Jane om at få arbejdsglæden tilbage. Og så vil





Mie og Jane på Rødbo

- Tre dage om ugen er jeg her fra kl. 7.30-12.30 og jeg er i det samme hus hver gang. Det passer mig godt, for jeg knytter mig til beboerne. Jeg har fået ny viden, søde og hjælpsomme kolleger og jeg får lov at vokse mig ind i opgaverne. Jeg kan nemt gå over 5.000 skridt på en vagt, så det er med til at holde mig i gang.

Min mand synes det er alle tiders, at jeg har lyst til at være her – og så sørger han for rengøringen derhjemme, mens han skruer godt op for Bruce Springsteen, smiler Jane.

- Jeg vil da anbefale andre at søge herud. De skal have lidt overskud, lyst til at lære og ikke være bange for at spørge og så kan de glæde sig til at være sammen med beboerne.

Måske noget for dig?

Rødbo, der ligger på Klausdalsbrovej, hører gerne fra dig, hvis du tænker at Janes job lyder som noget for dig. Ring til afdelingslederne Yvonne Strøh på 44 77 25 94 eller Mie Thorup på 23 99 00 27.

» hun gerne holdes i gang, og det skal helst ikke være i et fitnesscenter eller med lange gå-ture – der skal noget andet til.

God motion, søde kolleger og ny viden

Hun så stillingen på Rødbo, som er et botilbud for borgere med erhvervet hjerneskade. Det ligger tæt på hvor hun bor og på Rødbo sørger hun bl.a. for personlig hjælp og pleje til beboerne, tøjvask og oprydning.

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

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.bestiloghent.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

Sundhedstilbud 1. januar - 31. december 2024

ÅBNE TILBUD

Sundhedscafe

Har du brug for en uforpligtende snak om din trivsel og sundhed eller et sundhedstjek?

Så kom forbi Sundhedscafeen i Hedeparken 23C, torsdage mellem 13-14.30.

Ingen tilmelding, du møder bare op.

Ryge- og røgfri nikotinstop

For dig som ønsker et nikotinfrit liv. Du kan få tilskud til stopmedicin i forbindelse med deltagelse på stopkursus.

Sundhedsvejledning

Ønsker du sundere vaner i din hverdag, kan du med sundhedsvejledningerne få redskaber og inspiration til bæredygtige vaneændringer.

LIFT - Unge og ensomhed

For unge mellem 15 - 25 år, som har brug for en samtale omkring ensomhed.

TILBUD MED HENVISNING

Gruppeforløb i naturen til unge med psykisk mistrivsel

For dig mellem 15-25 år, der gerne vil have det bedre psykisk. Forløbet foregår i naturen omkring Ballerup Rideskole.

Naturterapi

Gør brug af naturen til at genfinde din indre ro og balance. Få redskaber til at håndtere en livskrise, stress symptomer, sygdom eller smerte.

Hjælp til vægttab

Få redskaber og inspiration til bæredygtige vaneændringer og varigt vægttab.

Vejledning ved diætist

For dig med diabetes, KOL, hjerte-karsygdomme eller kræft, som har behov for at ændre madvaner som led i behandlingen.

Socialsygeplejerske

Få støtte og hjælp til at møde personalet i kommuner, hos lægen, på hospitaler mv.

Træn godt med diabetes, lunge- eller hjertesygdom

Træningshold 2 gange ugentligt. Få inspiration til at ændre motionsvaner og til hvordan du fastholder dem i hverdagen.

Stærkere sammen*

For dig som oplever at din hverdag er begrænset af kroniske smerter i kroppen. Opnå en bedre mental og fysisk trivsel.

Lev godt med kronisk sygdom

Vil du vide mere om KOL, diabetes eller hjerte-kar-sygdom og hvordan du kan øge din mentale og fysiske trivsel.

Psykomotorisk træning

For dig som oplever stressrelaterede symptomer. Du får øget din kropsbevidsthed gennem lette øvelser, afspænding og vejtrækningsteknikker der forbinder hovedet med kroppen.

Smertehåndteringskursus

Et kursus til dig, der generes af kroniske smerter som påvirker dig mentalt, socialt eller fysisk.

*Kræver henvisning fra Jobcenter.

Tidsbestilling

Hvis du er interesseret i et eller flere af vores sundhedstilbud, kan du kontakte os på mail sundhedshuset@balk.dk, eller telefon 4477 2607.

Sundhedshuset

Ny leverandør af diabetesprodukter

Ballerup Kommune har, via SKI (Staten og Kommunernes Indkøbsservice) indgået en ny indkøbsaftale om levering af diabetes produkter.

Rammeaftalen træder i kraft pr 1. juni 2024 og 93 af landets kommuner tiltræder aftalen henover de kommende år. Den nye indkøbsaftale er indgået med OneMed A/S.

Det betyder at borgere med diabetes pr. 1. juni 2024 skal bestille deres produkter via Min Bevilling hos OneMed A/S.

Nuværende bevillinger af diabetes produkter er uændret, og borgerne vil hos OneMed A/S

få de samme eller tilsvarende produkter med samme funktionalitet som i dag.

Man er som borger altid velkommen til at kontakte OneMed A/S, hvis man har spørgsmål om diabetes, diabetesprodukter eller bestilling af diabetesprodukterne. OneMed A/S kan kontaktes på telefon 8610 9109 eller via e-mail: info.dk@onemed.com.

Tatijana Todorovic

Teamkoordinator Afgørelser og Hjælpemidler

ORIENTERING FRA HØREFORENINGEN

Det er altid svært at erkende at man har et høretab. Når det er sagt så er der hjælp at få.

Det første man skal gøre, er at få taget en høreprøve. Der er 2 muligheder.

Den første er at henvende sig til en høreprøve på et hospital som i vores område er Hille-rød Hospital. Der er en ventetid på 8 uger (nov.2023) eller Bispebjerg Hospital der er 24 ugers ventetid. Her får man de apparater man har brug for uden omkostninger.

Den anden mulighed er de private udbydere, hvor der næsten ikke er ventetid.

Husk Teleslynge

Man skal altid sørge for, at der er teleslynge i sine apparater og hvad er så en teleslynge. Teleslyngen sørger for at lyden kommer direkte ind i øret.

Der er mange steder hvor der er teleslynger for eksempel offentlige bygninger, teater, museer, o. s. v.

Teleslyngens afløser er på vej. Den radiobase-

rede "teleslynge" eller Auracast. Auracast er rettet mod alle former for trådløs lydoverførelse for eksempel TV, hovedtelefoner, smartphones og hvor der i dag er teleslynger.

Auracast har flere fordele frem for teleslynge: billig at installere, kan sende i stereo, kan benyttes i tilstødende lokaler uden at interferere.

CI står for Cochlear Implant

Apparatet består af en udvendig processor, som sidder på hovedet bag øret og opfanger lyde og omsætter disse til digitale signaler.

Selve implantatet sidder i et hulrum, som laves i kraniet under huden og som modtager signaler fra processoren som sender dem videre til elektroderne, som sidder på en ledning der er lagt ind i sneglen i det indre øre.

Det er de svage elektroniske signaler fra elektroderne som påvirker hørenerven som derpå fører dem videre til hjernen, hvor den fortolkes som lyde.

Høreforeningen i Ballerup/Herlev



Måløv har fået demensvenlig dagligvarebutik

Personalet i Meny i Måløv er nu klædt på til, hvordan de hjælper kunder med en demenssygdom. Det er gode råd, de kan møde alle kunder med. Den er så godt som usynlig, men desværre ikke så ualmindelig. På landsplan anslås det, at der i Danmark er 96.000 mennesker på over 65 år, der lever med demens. Og Ballerup Kommune vurderes tallet at ligge på godt 900 personer. Mange borgere med demens kan sagtens bo hjemme i mange år uden problemer, og derfor er det helt afgørende, at de fortsat kan være en del af lokalsamfundet. Men nogen gange kræver det lidt ekstra hjælp. Og den hjælp kan mennesker med en demenssygdom nu få i Meny i Måløv.

Butikken er nemlig blevet demensvenlig, og det betyder blandt andet, at alt personale er blevet undervist af kommunens demens team, så de er klædt bedre på til at hjælpe borgere med en demenssygdom, som handler ind i butikken.

Skal være trygt i lokalsamfundet

Der er tre konkrete råd, som medarbejderne er blevet undervist i: tag kontakt, tal tydeligt og vær tålmodig.

- Det handler om at være imødekommende og møde mennesker med en demenssygdom med et smil, kun at stille ét spørgsmål ad gangen og sætte tempoet lidt ned. Det er en måde, man også generelt kan møde alle mennesker med,

siger Anette Wintlev-Jensen, der er leder af demensområdet i Ballerup Kommune og tilføjer:
- Vi vil gøre det trygt at agere i vores lokalsamfund, og man skal mødes på en anerkendende måde.

En demenssygdom kan være svær at spotte, så hvis en person står og ikke kan finde mælken, nytter det ikke at fortælle, at den er på gang fire, hvis vedkommende har mistet sin rum- og retningssans. Her hjælper den personlige hjælp.
- Man bliver sårbar og afhængig af, at folk tør tale med én. At ansatte tør hjælpe en. For som borger med en demenssygdom er du ude i lokalsamfundet, og handler ind ligesom alle andre mennesker uden nogen sygdomme, fortæller Anette Wintlev-Jensen.

Skal føle sig hjulpet

I Meny i Måløv var Martin Perlt ikke i tvivl om, at han gerne ville gøre sin butik til en demensvenlig en af slagsen, da kommunens demenssteam tog kontakt til ham.

- Som en lokalforankret købmand, synes jeg, vi skal være den del af det. Hvis ikke vi skal, hvem skal så, spørger han retorisk.

- Jeg håber, vi kan gøre mennesker med demens trygge. At de føler sig velkomne, og tør komme herind, og at de går herfra med en følelse af, at vi har hjulpet dem. Alt personalet er blevet undervist – ikke kun de fuldtidsansatte – og det

Martin Perlt (t.v.) med diplom. Butikken i Måløv blev fredag den 15. marts 2024 indviet som demensvenlig butik, da borgmester Jesper Würtzen klippede den røde tråd og holdt tale. Også medlemmer af Sundheds- og Ældreudvalget og Seniorrådet deltog i åbningen.

har været vigtigt for mig, så det ikke betyder noget, hvornår man handler ind hos os.
- Vi er stolte over at være en demensvenlig butik, og det har været et fantastisk samarbejde med demensteamet og Ballerup Kommune, slutter købmand Martin Prelt.

Håber, flere kommer til

At etablere demensvenlige butikker er en del af

kommunens demensstrategi. Tidligere er Rema 1000 i Skovlunde også blevet til en demensvenlig butik.

Næste skridt forventes at blive et samarbejde med Handelsstandsforeningen for at brede initiativet yderligere ud.

- Ambitionen er, at vi kommer hele vejen ud. Nu har vi to dagligvarebutikker, og så håber vi, at de gode bølger breder sig, så flere tænker, at de også gerne vil være med, siger Anette Wintlev-Jensen.

Venskaber på tværs af nationalitet og alder blomstrer i Ballerup

Flere steder i Ballerup mødes danske seniorer lokalt med flersprogede sosu-elever.

De berigende møder er en gevinst for begge parter, og Foreningen Sammen på tværs har netop fornyet samarbejdet med Ballerup Kommune, hvilket betyder endnu flere meningsfulde 1:1-fællesskaber for forskellige medborgere.

Betydningsfulde relationer

Hanan og Lida har mødtes siden november 2023 og de er begge begejstrede for at have lært hinanden at kende via Elderlearn-indsatsen. Hanan (26) er fra Eritrea og studerer til sosu-medarbejder. Hun er alene med sit barn, så hverdagen er travl med familie- og skoleliv. Et par gange om måneden mødes hun med Lida, som er pensioneret og har boet mange steder i verden.

De to taler om lektier og læringsplaner på Hanans studie. Der kan være krævende emner, som de to i fællesskab får undersøgt og lært. Lida får meget ud af møderne med Hanan: 'Det er dejligt at holde hovedet i omdrejninger. Og nu ved jeg fx at der tales 10-12 forskellige sprog i Eritrea. Det vidste jeg da ikke før jeg mødte Hanan'.

Hanan er arbejdsom og Lida er imponeret over hvor meget Hanan vil Danmark og al det danske. Møderne foregår altid hjemme hos Lida og er altid meget hyggelige. Det er ikke krævende

at være frivillig, for man skal egentlig bare være åben og anerkendende.

Seniorer som danskambassadører

Sosu-elever tilmelder sig, fordi de ønsker at få en samtalepartner, der har lyst til at mødes ca. én gang om ugen af en times varighed for at tale dansk. Møderne giver øgede danskfærdigheder, og de får et unikt indblik i dansk kultur.

Danske seniorer er med deres mange livserfaringer og danske sprogører de ideelle læremestre for sosu-eleverne. Seniorerne får mulighed for at bruge sig selv på en anden måde og gøre en konkret forskel for en lokal medborger.

Vær med i Elderlearn-indsatsens fællesskaber

Match bliver lavet over hele Danmark, og det er gratis at deltage, da kommuner og fonde støtter initiativet. Siden 2017 er mere end 2300 makkerpar blevet dannet. I Ballerup har vi brug for flere seniorer, der har lyst til at blive matchet med en tosproget sosu-elev.

Er det dig, eller én du kender? Kontakt Sammen på tværs www.elderlearn.dk eller ring 8182 7002 for at tilmelde dig eller for at høre mere.



Lida og et tidligere match. De to har stadig kontakt

Mens vi venter på sorgen ...

Ventesorg er en form for sorg, som kan ramme pårørende til alvorligt syge. 72-årige Anne Marie Schrøder fortæller om de sidste, hårde år med sin mand.

Anne Marie Schrøder havde ikke cyklet i naturen længe. Hun havde ikke fulgt med i nyhederne, havde ikke læst bøger, hun anede slet ikke hvad der foregik i samfundet i de fire-fem år, det var værst. Hun brugte alle sine kræfter på at passe sin mand, Olaf, der var blevet ramt af Parkinsons syge 15 år tidligere.

”Jeg havde tunnelsyn og så ikke andet end en mørk tunnel. For enden af den tunnel stod min elskede mand, Olaf. Alting i mit liv gik ud på at stille Olafs behov. Alting.”

Olaf og Anne Marie var ’sent sammenbragte’, som hun kalder det. De mødte hinanden efter deres 50-årsfødselsdag. Det var den store kærlighed, og de levede et vidunderligt liv fyldt med rejser, familieliv og samvær i deres haveforeningshus på Amager.

Men så ramte sygdommen, og Olafs tilstand blev gradvist værre. Deres verden skrumpede ind til huset og haven, men de var enige om, at Olaf skulle blive hjemme til det sidste.

Olaf blev ramt af en demenssygdom. Han blev så dårlig, at han ikke kunne sætte sig ned uden hjælp, han kunne ikke rejse sig, han kunne ikke vende sig i sengen. Anne Marie Schrøder kæmpede for at assistere den næsten to meter høje mand, men både fysisk og psykisk blev hun mere og mere udaset.

Den kommunale hjælp, de fik tildelt, var slet ikke nok. En dag i juli 2019, efter fem års kamp,

gav hun op: ”Jeg ringede til visitatoren og sagde: ’Nu kan jeg ikke mere. Jeg er kaput ...’” fortæller Anne Marie Schrøder. Olaf kom på plejehjem.

Gør noget godt

Kort tid efter begyndte Anne Marie Schrøder på et pårørendekursus, formidlet af kommunen. Her fik hun en meget enkel opgave hver uge: Gør noget godt for dig selv.

”Det var derfor, jeg en dag cyklede en tur på Fælleden. Det har jeg altid elsket. En anden gang lavede jeg havearbejde i tre timer. Det var ren meditation for mig at ligge på knæ og luge ukrudt. Jeg havde helt glemt, hvad jeg selv havde lyst til,” siger Anne Marie Schrøder.

På kurset tog Anne Marie mod til sig og satte ord på et gigantisk tabu over for de andre kursister.

”Jeg fortalte dem, at om aftenen når jeg lagde hovedet på min pude ønskede jeg ofte, at Olaf ikke skulle vågne op morgenen efter. Det havde jeg aldrig fortalt nogen før.”

”Senere har jeg fundet ud af, at der findes et begreb for det, jeg gik igennem. Man kalder det ventesorg”.

At vente på døden

”Ventesorg er en ubevidst sorg, som dybest set handler om at man venter på, at det holder op,” siger Anne Marie Schrøder og tilføjer, at sorgen kom snigende i takt med at hun mistede mere og mere af sin mand og deres samliv.

Anne Marie kunne ikke dele sin sorg med sin mand, for han havde rigeligt at gøre med at komme igennem dagene.

”Jeg kunne ikke vise, hvor hårdt det var, for jeg skulle jo forsøge at give ham nogle tålelige dage. Derfor var jeg nødt til at gemme min sorg for

VENTESORG: Ventesorg er den sorg, man oplever, når man venter på at miste en syg eller døende. Ventesorg kan være sammensat og rumme forskellige følelser, eksempelvis vrede, savn, ensomhed og skam. Begrebet stammer fra det engelske 'anticipatory grief'. Mange af Ældre Sagens lokalafdelinger tilbyder hjælp og støtte til mennesker med demens og deres pårørende. Kilde: aeldresagen.dk

Olaf," siger hun. "Men samtidig var både han og jeg så hårdt belastede, at jeg til sidst ønskede, det skulle holde op. For hans skyld. Men så sandelig også for min."

Anne Marie Schrøder forklarer, at ventesor er kompliceret, fordi det også handler om at give sig selv lov til at sørge.

"Vi tror, at sorgen først rammer, idet vi mister. Men gu' sørger du, når du mister din elskede gradvist. Jeg sørgede undervejs over det, jeg allerede havde mistet. Og over det, jeg skulle til at miste."

Det er snart fire år siden, Olaf døde. For Anne Marie Schrøder gjorde pårørendekurset en afgørende forskel i det sidste halve år, hun havde sammen med Olaf.

"Det gav mig kræfter til at støtte ham, fordi jeg blev hevet ud af tunnelsynet. Jeg fik sat fokus på mig selv, bare en lille smule," siger hun.

Anne Marie Schrøders humør blev bedre, og hun fik energi til at lave rare ting med sin mand: De begyndte at høre lydbøger sammen. Og hun begyndte at læse højt for Olaf, der var forfatter.

I dag bruger hun ofte begrebet ventesor. Hun underviser nemlig på et 'Lær at tackle hverdagen som pårørende'-kursus ligesom det, hun selv tog. Og hun har oplevet på egen krop, hvor godt det kan være at bryde tabuet.

"Jeg tror på, at det er vigtigt at åbne døren til sorgen og dele den med andre mennesker, selv om den er svær og modsatrettet. Men man skal også kunne lukke døren igen. Man skal kunne åbne og lukke døren til sorgen," siger hun.

Tekst: Jakob Fälling

Artiklen har været bragt i Ældre Sagens medlemsblad.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen ud for tirsdag den 1. oktober 2024 fra kl. 17.00 til 19.00, hvis du vil deltage i det arrangement med temaet ventesor, som Seniorrådet påtænker at afholde i Atriet på Ballerup Rådhus.

Der vil komme mere information om arrangementet i Ballerup Bladet i sensommeren.

De 4 årstider

udkommer næste gang i oktober 2024.

Stof til bladet skal være redaktionen i hænde senest den 9. august 2024.



Maleri af Eskebjerggård i Måløv. Maleriet af Møller, fornavn kendes ikke. Begyndelsen af 1960'erne.

Byens dufte

Sanserne sætter gang i vores erindringer og fantasi. I en ny udstilling fortæller Ballerup Museum historier om byerne i Ballerupområdet med hjælp fra dufte. Kan du huske, når man kom kørende til Ballerup, og der lugtede dejligt af chokolade fra Toms? Der vil også være dufte, som ikke er rare. Eller dufte, der prægede byen for så længe siden, at vi ikke kan huske det. Vi fortæller her to af de historier, der er med i udstillingen. Duftene må man selv komme til museet og indsnuse. Udstillingen åbner søndag den 30. juni.

LAVENDLER I MÅLØV: Lilla marker midt i alt det gule og grønne, og en dejlig duft af lavendel mødte de forbigående, når de kom forbi Eskebjerggård og Korsvejgård i Måløv i 1930'erne. Gårdene var nemlig blevet opkøbt af Schous Fabrikker. Virksomheden, der var startet af Jens Christian Schou i 1859, producerede mange forskellige husholdningsprodukter. Den var dog mest kendt for sin parfume- og sæbeproduktion, der blev solgt i Schous Sæbehuse over hele landet.

De urolige tider i 1930'erne gjorde tolden på Schous Fabrikkeres importvarer så dyre, at det næsten 'spiste' alt overskuddet. For at modvirke dette, gjorde Schous Fabrikker blandt andet brug af gårdene i Måløv, i et forsøg på at blive selvforsynende. Der blev eksperimenteret med at dyrke lavendler og pebermynte til brug i sæber og tandpasta. Flere lokale var ansat til

at høste lavendel med segl og presse olien ud af planterne i store kværne. De duftede Schous' gårde udsendte var, som man levende kan forestille sig, en hel del anderledes end hvad der normalt lugtede af i Måløv på den tid.

DEN SØDE DUFT AF MÆLK: Vi bruger vores næse, når vi skal tjekke om mælken i køleskabet er til at drikke. Nymalket mælk direkte fra koen er varm og har en dejlig sød duft. I tiden før køleskab og pasteurisering blev mælken lettere dårlig, og fik en sur duft. Ingen er i tvivl om, at sur mælk ikke skal drikkes. På tværs af generationer har vi alle erindringer om mælk som en naturlig del af hverdagen.

Indtil 1940'erne lå der mange mejerier Ballerupområdet. Man sagde, at Ballerup lå på mælkevejen. Mejeriernes produkter blev primært afsat i København. I Ballerup lå *Ballerup Andelsmejeri* på Frederikssundsvej. Mejeriet blev oprettet i 1933, men allerede i 1942 blev mejeriet omdannet til konservesfabrik. I Skovlunde oprettede Lars og Hanssigne Nielsen et mejeri i 1885. I 1910 blev det ombygget og udvidet. På et tidspunkt kørte der 12 vogne om dagen til København med mælk og fløde. I 1921 overtog sønnen Johannes mejeriet, som han drev til 1941. *Måløv Fællesmejeri* blev oprettet i 1912. I 1915 blev mejeriet købt af *Mælkeriet Enigheden*. Måløv Mejeri lukkede først i 1973. Kommunen købte bygningen, og indrettede den til bibliotek. Af Sara Kvist og Mette Jensen, Ballerup Museum.

Støt op om din lokale kirke tirsdag den 17. september

I menighedsrådene i de lokale kirkesogne i Ballerup Kommune sidder mange engagerede mennesker.

Flere yder – udover menighedsrådsarbejdet – også en frivillig indsats i andre sammenhænge. Indsatser, som bl.a. bidrager til at løfte vigtige sociale opgaver til glæde for mange borgere i alle aldre.

Nedenfor finder du eksempler på fællesskabsdannende arrangementer i de lokale kirker.

Fællesspisning for enlige

I Måløv Kirke inviterer menighedsrådsmedlem Annette Frejvald Edske enlige til en månedlig fredagsfællesspisning. Man snakker over "mormormaden" og glæder sig over at være sammen og dele et måltid. Fællesspisningen slutter med at man hjælper hinanden med oprydningen.

Torsdagscafé med underholdende foredrag og musik

Der har været rigtig mange gode foredrag i Torsdagscaféen. Et af dem var foredraget: "Da lysekronen faldt ned i lagkagen", ét foredrag med et humoristisk syn på det at blive ældre, fortæller Kjeld-Viggo Jørgensen (på fotoet) som sammen med Lillian Nielsen og sognepræst Trine Brandsborg, står for torsdagscaféen i Ballerup Kirke. Ud over foredrag byder caféen på underholdende musik og hyggeligt samvær.



Kirkecafé med hyggeligt samvær

I Vestkirkens hyggelige kirkecafé kan man om onsdagen få en kop kaffe og en sludder, høre musik og foredrag, se film, deltage i fællessang eller spille banko i hyggelige rammer. Kirkecaféen drives med hjælp fra frivillige,



bl.a. Helle Bonaparte (på fotoet) som også er medlem af menighedsrådet i Pederstrup Sogn.

Søndagscafé med hjemmebagte kager

Den anden søndag i hver måned inviterer Connie Hartz, menighedsrådsformand i Skovlunde Kirke, indenfor til et par hyggelige timer i Skovlunde Kirkes Søndagscafé med sang, musik og besøg af oplægsholdere. Her er der tid til at hygge sig, sludre, drikke en kop kaffe og spise noget godt hjemmebag.



Din kirke kan betragtes som et lokalt kraftcenter

I kirkens levetid har mange mennesker søgt kirken, når de var i glæde, når de var tyngede, fortvivlede eller i sorg. Kirken, rummer historie, traditioner, ord, toner, kultur og ånd. Kirken er samlingssted og fællesskabsdannende for mange borgere. Alt i alt en ressource i hvert enkelt sogn.

Vær med til at påvirke retningen for din lokale kirke

Ved menighedsrådsvalget tirsdag den 17. september kan du gøre en forskel for din lokale kirke, ved at møde op og udøve din demokratiske ret ved at stemme.

For at kunne stemme skal du:

- Være medlem af folkekirken
- Være fyldt 18 år
- Bo i det sogn, hvor du ønsker at stemme*
- Have dansk statsborgerskab eller have haft bopæl i Danmark i uafbrudt et år forud for valgdagen

* Hvis du ønsker at stemme i et andet sogn end det du bor i, skal du løse sognebånd til det sogn, hvor du ønsker at bruge din stemme. Find det sogn du ønsker at løse sognebånd til på sogn.dk og kontakt derefter sognet og fortæl at du ønsker at løse sognebånd. Du skal have løst sognebånd senest d. 2. september 2024.

TAPETEN Senioridræt Ballerup

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, René Jønsson, på telefon 5056 5141 eller mail: renejoensson@live.dk

Motion – styrke og balance

Fra den 2. september 2024 har vi igen vore gode instruktører Lisser Beidil og Jóhanna Jakobsdóttir 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 tilbyder træning mandag – tirsdag og onsdag formiddag.

Der er 1 times motion og derefter 30 min. udstrækning/bækkenbundstræning ved instruktøren. Vil du gå på flere hold, er der også mulighed for at tilmelde sig det, dog er betalingen kr. 690 pr. hold for hele sæsonen 2024/2025 – 2. september 2024 til 29. maj 2025.

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

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

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

YOGA om torsdagen.

I den kommende sæson vil der hver torsdag eftermiddag være et yoga hold på TAPETEN med instruktør Lisser Beidil. Der er ledige pladser, ingen venteliste.

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 Super Arena **VOLLEY** hold for spillere med erfaring og lyst til at deltage i volleystævninger på Sjælland. Ved stævnerne er vi ofte flere hold afsted, og kommer 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

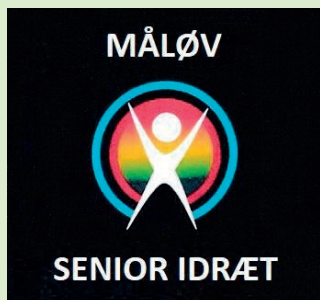
Vil du i kontakt med Bestyrelsen

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

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

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

[Se mere om foreningen på hjemmesiden www.tapeten.dk](http://www.tapeten.dk)



**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 2024-2025 starter 1. september 2024.

MÅLØV SENIOR IDRÆT tilbyder forskellige motionsaktiviteter ledet af dygtige instruktører. Træningen er alsidig med vægt på kondition, styrke, 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. Efter træningen er der social kaffehygge – dog desværre ikke muligt på vandgymnastikholdet.

MÅLØV SENIOR IDRÆT tilbyder i sæson 2024-2025 følgende hold:

- Vandgymnastik, mandage, kl. 8.30-9.30
- Gymnastik, 2 hold, hhv. tirsdage eller torsdage, kl. 10-12
- Yoga, onsdage, kl. 10-11.15
- Latin mix, fredage, kl. 11.30-12.30





















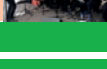
Alle aktiviteter finder sted i Måløv Ny Hal, Måløv Hovedgade 46, vandgymnastik dog på Måløvhøj Skole, afd. Måløv, Kratvej 14.

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 **MÅLØV SENIOR IDRÆT's** 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**.

Musik på Kirketorvet 2024

Uge 26	Fredag	28. juni	kl. 20.00 - 22.00	Rytmisk	Rock'n Roll Recycle	
	Lørdag	29. juni	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Monday Quintet	
	Søndag	30. juni	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Kl. 15 Fællessang; Kl. 16 VoiceZone	
Uge 27	Fredag	5. juli	kl. 15.00 - 17.00	Rytmisk	BaageBand spiller op til EM i fodbold	
	Lørdag	6. juli	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Swing- og blues-piano	
	Søndag	7. juli	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	JazzOn	
Uge 28	Fredag	12. juli	kl. 20.00 - 22.00	Rytmisk	Time Out	
	Lørdag	13. juli	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Bottos Jazz Band	
	Søndag	14. juli	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Glarvesterens Svende	
Uge 30	Fredag	26. juli	kl. 20.00 - 22.00	Rytmisk	CrossRoads	
	Lørdag	27. juli	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Tuxen Lockjaw	
	Søndag	28. juli	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Reborns	
Uge 31	Fredag	2. august	kl. 20.00 - 22.00	Rytmisk	Walkers Jam	
	Lørdag	3. august	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Creole Catz	
	Søndag	4. august	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Brasiliando	
Uge 32	Fredag	9. august	kl. 20.00 - 22.00	Rytmisk	Gaskapellet	
	Lørdag	10. august	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Cajun Cave	
	Søndag	11. august	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Sweepy Swing	
Uge 33	Fredag	16. august	kl. 20.00 - 22.00	Rytmisk	Lady Marmalade Band	
	Lørdag	17. august	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Thomas & the Ol' Fashioned	
	Søndag	18. august	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Big Dipper Band	

Arrangør: Musisk Samråd, Ballerup Jazzklub og Baghuset LIVE

Støttet af Ballerup Kommune, Kultur- og Fritidsudvalget



Se hele programmet på www.baghusetballerup.dk/torveprogram/