

# De 4 årstider



## Ah, chokolade! – historien om Toms

SIDE 13

## Nyt aktivitetstilbud på Rolighedsvej

SIDE 4

## Fællesspisning i Skovlunde

SIDE 7

## Efterårets program i TEMA Teater

SIDE 17

De 4 Årstider udgives af  
Pensionistsamrådet &  
Ballerup Kommune.

**Redaktionen:**

Birte Passer, (ansvarshavende)  
Tlf.: 2682 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 januar 2025. Stof til bladet skal  
være redaktionen i hænde senest  
den 8. november.  
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:  
Pakning af chokolade hos Toms,  
1977. Læs side 13.  
Foto: Ballerup Museum.

## I DETTE NUMMER:

Nyt fra Seniorrådet.....	3
Nyt aktivitetstilbud .....	4
Caféarrangementer om demens .....	5
Den specialiserede akutsygepleje SHS .....	6
Hører du godt nok .....	7
Fællesspisning i Skovlunde.....	7
Aktive Seniorer Ballerup .....	8

## KOMMUNENYT:

Frit Valg.....	10
Kropsbårne hjælpemidler .....	11
Besøg kommunens caféer .....	12
Ah, chokolade! - historien om Toms .....	13
Ballerup Historiske Forening.....	14
Lautrupgård Musik- og Kulturhus .....	15
Musik i Ballerup Jazzklub .....	16
Tema teater - efterårets program .....	17
Nyt fra Ballerup Bibliotek .....	18

Bagsiden: Sundhedstilbud i Sundhedshuset

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

# NYT FRA SENIORRÅDET

## Hvad er der sket siden maj 2024?

Seniorrådet har gennemført endnu et møde med Sundheds- og Ældreudvalget i begyndelsen af juni måned. Der kom mange ting i spil, og nogle af de emner vil begge parter have fokus på fremadrettet. Fx at modtage tilbagemeldinger på henvendelser fra os til udvalget.

Brugen af velfærdsteknologi, kan information og viden om dette udbredes mere? Hvordan når vi ud til flere yngre seniorer og har de ønsker eller behov som vi ikke er opmærksomme på? Hvordan takler vi "frivillighed"? Det er emner vi både sammen, men også hver for sig kan arbejde med.

Seniorrådet fik endelig gennemført et møde med Klima- og Miljøudvalget lige inden sommerferien. Vi fik talt en række emner igennem bl.a. manglende høring af Seniorrådet i forskellige sager, manglende skiltning til offentlige

toiletter, mangler ved veje og fortove, mangelfuld snerydning, manglende p-pladser i byen mv. Både udvalget og administrationen vil være opmærksomme på dette fremadrettet.

Vi har aftalt fremover at mødes halvårligt, så emnerne ikke bliver så mange og så omfattende.

Seniorrådet har før sommeren spurgt ind til det nutidige og fremtidige behov for plejehjemspladser, da byggeriet på Toftehaven fortsat står i stampe. På vores seneste møde blev det oplyst, at kommunen har ændret på måden, de kommunikerer med de borgere, der er visiteret til en plejehjemsplads.

Fremadrettet vil borgere, der venter på en plejehjemsplads blive ringet op eller få et besøg, såfremt kommunen ikke kan overholde plejehjemsgarantien på 8 uger. Tidligere fik man bare et brev.

**HUSK:** Vi holder en temaaften om "Ventesorg" tirsdag den 1. oktober 2024 kl. 17.00 til 20.00 i Atriet på Rådhuset. Du vil blandt andre møde Sognepræst Inge Meibom, Pårørendevejleder Marie Engholm Hvitved samt sorgvejleder Birgitte Behrendt. Pause med sandwich og vand til alle. Tilmelding er nødvendig – se hvordan i Ballerup Bladet den 18. september 2024.

## De 4 årstider

udkommer næste gang i januar 2025.

Stof til bladet skal være redaktionen  
i hænde senest den 8. november 2024.



# Åbning af nyt aktivitetstilbud

Den 2. september 2024 blev dørene slået op for kommunens nye aktivitetstilbud. Tilbuddet hedder Aktivitetstilbuddet Rolighedsvej og har lokaler i Aktiv Center Ballerup på Rolighedsvej 12.

**Aktivitetstilbuddet er for dig, der har brug for let støtte**

Aktivitetstilbuddet er for dig, der bor i eget hjem i Ballerup Kommune, og som på grund af lettere fysiske, mentale eller sociale udfordringer i hverdagen, ikke kan benytte tilbuddene i de lokale foreninger eller klubber.

I Aktivitetstilbuddet Rolighedsvej er vi fire medarbejdere, som kan støtte brugerne i at deltage i forskellige sociale og kreative aktiviteter.

Aktiviteterne foregår i mindre grupper og tager udgangspunkt i den enkelte brugers behov og interesser. Det kan fx være bræt- og kortspil, snak om nyheder og aktuelle emner

over kaffen, at være ude i naturen, motion, håndværksaktiviteter og kreative sysler, udenørs spil som fx petanque eller sæson- og højtidsaktiviteter.

**Vi glæder os til at komme i gang**

I løbet af sommeren har vi gjort lokalerne klar, og medarbejderne har forberedt sig, så de kan understøtte brugerne af tilbuddet bedst muligt. Nu glæder vi os til at møde brugerne og sammen skabe en god hverdag i det nye tilbud.

**Hør mere om Aktivitetstilbuddet Rolighedsvej**

Hvis du er interesseret i at høre mere om Aktivitetstilbuddet Rolighedsvej, eller ønsker at ansøge om at deltage i tilbuddet, kan du kontakte os på telefon 4477 3840.

Du kan læse mere om Aktivitetstilbuddet Rolighedsvej på kommunens hjemmeside på: [www.ballerup.dk/aktivitet-og-aflastning](http://www.ballerup.dk/aktivitet-og-aflastning)

# Caféarrangementer om demens – deltagelse er gratis

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 kommunens demensteam og repræsentanter fra førnævnte foreninger.

**Altid samme tidspunkt: kl. 15.30 - 17.30. Tilmelding er ikke nødvendig.**

Den 3. oktober

## Sanser og musik i hverdagen med demenssygdomme

Hør mere om aktivering af sanserne og musikkens betydning i hverdagen med demenssygdomme. Hvordan stimuleres sanserne for på den måde at opnå en bedre livskvalitet?

Oplæg v. Demensteamet

Den 7. november

## Demenssygdom og Jura

Kom og hør om fremtidsfuldmagter, værgemål, testamenter og arveforhold mm. Det er vigtige emner at kende til - når man har en demenssygdom eller er pårørende.

Oplæg v. Henning Broman jurist og formand for Ældre Sagens lokalforening i Ballerup

Den 5. december

## Demenssygdom og kommunikation

Hvad er demenssygdom og hvordan håndteres og tackles hverdagen med demens? Vi gennemgår de forskellige demenssygdomme og hvad der lægges vægt på i kommunikationen.

Oplæg v. Demensteamet

Sted: Cafeen i Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12, 2750 Ballerup

Kaffe og kage kan tilkøbes for 15 kr. Vi tager imod MobilePay og kontanter. Salget starter kl.15.15.

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

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

### Kørselsvejledning

Aktiv Center Ballerup kan godt være lidt vanskelig at finde. Google Maps er desværre misvisende, og vi anbefaler, at i anvender [www.krak.dk](http://www.krak.dk) for kørselsvejledning. Der er gratis parkering.

# Den specialiserede akutsygepleje fortsætter i Ballerup Kommune

Ballerup Kommune har siden år 2015 samarbejdet med Herlev og Furesø kommuner om en specialiseret akutsygepleje i teamet, som hedder Det Specialiserede Hjemmesygepleje-akutteam (SHS-akutteam). Furesø Kommune har i juni 2024 besluttet at trække sig fra samarbejdet. Da Ballerup Kommune ser stor værdi i tilbuddet, vil det fortsætte i samarbejde med Herlev Kommune.

## Den specialiserede akutsygepleje tilkaldes af sundhedsprofessionelle

SHS-akutteamet kan tilkaldes af hospitalet, almen praktiserende læge, sundhedsprofessionelle hos 1813 eller af kommunernes egne enheder og samarbejdspartnere på sundheds- og ældreområderne.

SHS-akutteamet tilkaldes som akut assistance af de sundhedsprofessionelle i situationer, hvor det vurderes, at der er behov for deres specialviden i forbindelse med pleje og behandling af en borger.

Det kan fx være, hvis en borgers tilstand er blevet akut forværret, hvis der pludselig opstår alvorlig sygdom, og borgeren ikke kan komme til behandling hos egen læge, eller hvis den kommunale sygepleje, botilbud eller plejehjem har brug for specialiseret sygepleje i behandlingen af en borger.

## Samarbejdet giver stor værdi for både sundhedsprofessionelle og borgerne

Mange af de borgere, som akutteamet behandler, undgår hospitalsindlæggelse og kan i stedet modtage deres behandling i eget hjem.

Alene i Ballerup Kommune har teamet siden januar 2024 hjulpet over 900 borgere og forebygget indlæggelse hos knap 55% af dem.



*"Det har stor værdi for Ballerup Kommune, for vores samarbejdspartnere på sundheds- og ældreområdet og ikke mindst for kommunens borgere, at så mange kan modtage specialiseret sygepleje i hjemmets trygge rammer, i stedet for at behandlingen ville medføre en hospitalsindlæggelse"* fortæller borgmester Jesper Würtzen.

SHS-akutteamets samarbejde på tværs af kommune, 1813, almenpraktiserende læge og hospital er samtidig med til at understøtte, at borgerne oplever bedre sammenhæng i deres behandlingsforløb, uanset hvor de modtager behandlingen.

Derudover har SHS-akutteamet opgaven med at sikre, at Ballerup kommunes personale på sundheds- og ældreområdet er opdaterede i forhold til at kunne opspore behovet for akutte indsatser hos borgerne, så både den lægefaglige og sygeplejefaglige behandling kan sættes i gang så tidligt som muligt.

Læs mere om SHS-akutteamet på deres hjemmeside [www.shsteam.dk](http://www.shsteam.dk)

# Hører du godt nok?

I Ældre Sagen i Ballerup har vi længe ønsket at holde et arrangement om hørelse og høreapparater, hvor informationen sker ud fra et objektive grundlag og ikke ud fra et bestemt produkt.

Vi har fået Dorte Lundgaard fra Region Hovedstadens Kommunikationscenter til at komme og holde et indlæg mandag den 7. oktober kl. 17.00, på Posthuset, Postsorteringen, Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup.

Dorte vil fortælle om:

- Noget om høretab og konsekvenserne af dette

- Høreapparater – hvilke typer er der, hvad kan de og hvad kan de ikke
- Hvordan man får et høreapparat
- Hvis høreapparat ikke er nok, hvad findes der af høretekniske hjælpemidler
- Hvad man – udover at bruge høreteknik – kan gøre for at leve bedst muligt med sin hørenedsættelse.

Da Ældre Sagen giver en sandwich og lidt at drikke er det nødvendigt at tilmelde sig via dette link: <https://bit.ly/4aZ5Qdd>

Du modtager en kvittering, som du bedes vise ved indgangen.

## Spis Sammen - Fællesspisning i Skovlunde

Skovlunde Kulturhus og Skovlunde Kirke inviterer sammen til fællesspisning.

Det er hyggeligere at spise sammen med andre end at spise alene. Her kan man komme alene eller med en ven eller bekendt og deltage i en dejlig frokost. I bliver placeret ved fællesborde, så alle kan deltage i samtalen og nyde maden sammen.

Kom til fællesspisning med sild, smørrebrød og kaffe/kage og få en dejlig eftermiddag i godt selskab.

Billetsalget starter d. 30. september. Køb billet senest d. 26. oktober. Herefter lukker billetsalget.

Billetter kan købes via Ballerup Bibliotekerne hjemmeside eller på et af bibliotekerne i Ballerup Kommune.



Arrangementet laves i samarbejde mellem Skovlunde Kirke, Skovlunde Kulturhus og Ballerup Bibliotekerne.

**Tid og sted:**  
Torsdag den 7. november, kl. 12.30-15.00  
Skovlunde Kirke  
Lundebjerggårdsvej, 2740 Skovlunde  
**Billetter: 85 kr.**  
**Antal billetter: 50**

# AKTIVE SENIORER BALLERUP SENIORIDRÆT

1. september 2024 – 31. maj 2025

★ **Bevæg dig – Bevar dig** ★

AKTIVE SENIORER



BALLERUP

## - Gymnastik -

Kontingent kr. 690, -  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup

### Seniorgymnastik:

Mandag kl. 09:00 – 10:15  
Mandag kl. 10:45 – 12:00  
Onsdag kl. 09:00 – 10:15  
Onsdag kl. 10:30 – 11:45  
Instruktør: Anne Eyrich

### Let gymnastik:

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

### Sved på panden:

Torsdag kl. 12:00 – 13:15  
Instruktør: Else Marie  
Hundewadt

### Egebjerghallen

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

## - Vandgymnastik / Aqua Fitness -

Kontingent kr. 1.290, -  
Sundhedshuset  
(Gl. Rådhusvej 13, Ballerup)  
Tirsdag kl. 10.00 – 11.00  
Tirsdag kl. 11.00 – 12.00  
Torsdag kl. 9.00 – 10.00  
Torsdag kl. 10.00 – 11.00  
Torsdag kl. 11.00 – 12.00  
Instruktør: Mette Aunbirk  
.....

Torsdag kl. 12.00-13.00  
Torsdag kl. 13.00-14.00  
Instruktør: Ana Melhim

## - Linedance for begynder+ og let øvede -

Kontingent kr. 805,-  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup  
Torsdag kl. 10:30 – 11:30  
Instruktør: Anja Brinch

## - Yoga -

Kontingent kr. 1.040, -  
Aktiv Center Ballerup,  
Rolighedsvej 12, Ballerup

Tirsdag kl. 09:00 – 10:15  
Yoga med stræk, styrke og  
afspænding.

Tirsdag kl. 10:30 – 11:45  
Blid og mindful yoga.  
Instruktør: Ann-Tove  
Hansen

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

Fredag kl. 09:00 – 10:15  
Yoga med de 5 tibetanere,  
stræk og styrke.

Fredag kl. 10:30 – 11:45  
Blid og mindful yoga med  
meditation hver gang.  
Instruktør: Kristine  
Holmquist

## - Medlems-styrede aktiviteter -

I Aktiv Center Ballerup kan du:  
- Spille badminton mandag 12-15  
- Spille bordtennis tirsdage 12-13.30  
- Spille floorball tirsdage 14-15  
- Spille badminton torsdage 13.30-16

På Egebjergskolen kan du gå til  
- Kropseksperimentarium lørdage  
10-12.

.....  
Deltagergebyr: kr. 100,- for hver  
aktivitetsdag for en sæson.  
Derudover koster det kr. 325,- for et  
medlemskab af Aktive Seniorer  
Ballerup, hvis du ikke allerede  
deltager på et hold med instruktør.

.....  
Kontakt tovholderen på den  
aktivitet du ønsker at deltage i:

Badminton: Benny Lyng Nielsen, tlf.  
21972366  
Bordtennis: Marianne Bærtelsen, tlf.  
25383694  
Floorball: Svend Kirstein, tlf.  
30133388  
Kropseksperimentarium: Annelise  
Reeh, tlf. 20764564

HUSK: Efter aktiviteterne i  
EGEBJERGHALLEN og AKTIV CENTER  
BALLERUP kan du få en god snak  
over en kop kaffe og et stykke brød.

## Indmeldelse:

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

Mere info om senioridræt på [www.sibk.dk](http://www.sibk.dk) -Aktive Seniorer-

AKTIVE SENIORER  
BALLERUP



Sæson 2024 / 25

Bevæg dig - Bevar dig



Som medlem af Aktive Seniorer Ballerup kan du:

- få motion og træning på mange niveauer og aktiviteter
- benytte fine handicapvenlige lokaler og omklædningsrum i AKTIV CENTER BALLERUP
- komme med forslag til nye aktiviteter.

**Seniorgymnastik.** Vi starter med opvarmning, hvor alle muskler og led varmes op hver gang.



Anne

Musik og øvelser varieres tilpasset deltagerne på de enkelte hold, og der er ofte nye øvelser og udfordringer på programmet. Gennem balancetræning, koordineringsøvelser, styrketræning, øvelser med elastik eller bolde arbejder vi med hele kroppen. Vi laver ryg- og maveøvelser på måtte og slutter med udstrækning og afslapning. Gevinsten ved at deltage er større smidighed i kroppen, bedre balance, styrkelse af koordineringsevner, kondition og fysisk formåen.



Sirid

**Let gymnastik** for dig, der har lidt fysiske skavanker, men gerne vil bevare bevægeligheden længst muligt. Der tages udgangspunkt i deltagerens formåen. Ingen øvelser liggende på gulv.

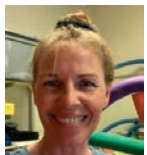
Gymnastik er godt for alle - kom og vær med! Din deltagelse gør en forskel for dig. Instruktør: Anne.



Else Marie

**Sved på panden.** Her er der garanti for at få pulsen op, og få sved på panden. Indimellem har vi også pilates-øvelser. Instruktør: Else Marie.

**Vandgymnastik / Aqua Fitness** er en yderst effektiv og skånsom træningsform af alle kroppens muskelgrupper.



Mette

I vandet træner og bevæger du dig uden at overbelaste kroppens muskler og led. Træningen tager udgangspunkt i simple alsidige øvelser, som du kan følge i eget tempo og øge intensiteten i takt med, at din kondition og styrke forbedres. I træningen indgår forskellige redskaber, der er med til at styrke muskler og balance samt gøre træningen sjov og varieret.



Ana

**Yoga** er en kombination af smidiggørende og styrkende øvelser, åndedrætstræning, koncentration, balance og afspænding, der tilsammen giver dig en bedre kropsbevidsthed samt psykisk og fysisk velvære.

Instruktør: Kristine / Ann-Tove.



Kristine

**Yoga** med harmoni mellem åndedræt og bevægelse. Du opnår fleksibilitet og styrke, bedre balance og ro i sindet. Instruktør: Kristine.

Vi afslutter altid med afspænding, en gave til krop og sind. Tag et tæppe under armen og løstsiddende tøj på, og mød op, så bliver du guidet resten af vejen til en blødere og stærkere krop, bedre søvn, mere energi og friere vejtrækning.



Ann-Tove

**Linedance** er god motion for krop og sjæl.



Anja

**Linedance:** For dig der allerede kan dine trin. Niveauet er begynder+ /letøvet. Vi lærer ca. en ny dans om måneden.

Her får du rørt alle muskler, også lattermusklerne. Det kræver ikke en partner, da vi danser på lines. Vi danser både til ny og gammel musik, country og noncountry.

**Bordtennis.** Her styrker du koordination og balance på en effektiv og sjov måde. Er du nybegynder eller øvet? – Gør ingen forskel, for det vigtigste er bevægelse på individuelt niveau.



Marianne

Træningen kan bestå af øvelser, sjove kampe og "Rundt-om-bordet". Vi har borde, bolde og bat. Kom alene eller tag en makker med. KØRESTOLSBRUGER? DU ER SÅ VELKOMMEN. Gode adgangsforhold og handicaptoilet.



Efter aktiviteterne i EGBJERGHALLEN og AKTIV CENTER BALLERUP kan du få en god snak over en kop kaffe og et stykke brød.



Tilmelding til Aktive Seniorer Ballerup: Formand Ivan Lübbers på [ivanl@ivan-luebbers.dk](mailto:ivanl@ivan-luebbers.dk) tlf. 60558615, eller til Lisbeth Navntoft Pedersen: [LisbethNavntoft@outlook.dk](mailto:LisbethNavntoft@outlook.dk) tlf. 25348695

# Frit valg af personlig og praktisk hjælp

Ballerup Kommune har godkendt følgende leverandører:

Firma	Godkendelsen omfatter
<b>Hjemmepleje:</b>	
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
<b>Indkøb</b>	
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
<b>Tøjvask:</b>	
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
<b>Madservice:</b>	
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

# Personlige kropsbårne hjælpemidler

Har du behov for hjælpemidler på grund af en varig funktionsnedsættelse?

Vores hjælpemidler omfatter blandt andet:

- Ortopædiske sko (bemærk, der kan være en egenbetaling)
- Ortopædiske fodindlæg
- Brystproteser
- Parykker
- Injektions- og testmaterialer til diabetes
- Skinner og bandager
- Kompressionsstrømper

## Valg af Leverandør

Der er frit leverandørvalg. Du kan derfor selv vælge hvilken leverandør, du ønsker at benytte. Du skal dog være opmærksom på, at Ballerup Kommune dækker den aftalte pris i forhold til den leverandøraftale, kommunen har indgået. Ved valg af anden leverandør, kan du komme ud for selv at skulle betale en difference, hvis den valgte leverandør er dyrere.

## Hvem kan ansøge?

Du kan ansøge om personlige kropsbårne hjælpemidler, hvis du har en varig funktionsnedsættelse, og hjælpemidlet i væsentlig grad vil:

- Afhjælpe følgerne af din nedsatte funktions-evne
- I væsentlig grad vil lette din dagligdag i hjemmet

Når du ansøger for første gang, anmoder vi om aktuelle helbredsoplysninger fra din læge eller sygehus. Husk at vente på bevillingssvaret, inden du bestiller hjælpemidlet. Du vil modtage svar enten med posten eller digitalt.

## Sådan ansøger du

For at ansøge om et kropsbårent hjælpemiddel, skal du gøre det digitalt via [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Klik på "Hjælpemidler og forbrugsgoder" under "Handicap". Log ind med MitID og udfyld ansøgningen. Hvis du har brug for hjælp til det digitale, er du altid velkommen til at besøge Borgerservice. *Skrevet af teamkoordinator Tatijana Todorovic.*

## 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.



# Ah, chokolade!

I sidste nummer af "De 4 årtider" fortalte vi om museets nye udstilling "Byens dufte – fra latrin til chokolade", hvor vi fortæller byernes historie med hjælp fra dufte. Vi fortsætter vores lille duftrejse med historien om Toms Chokolade.

DE FLESTE KENDER VIRKSOMHEDEN Toms, specielt hvis man kommer fra Ballerup. Oprindeligt var Toms en grossistvirksomhed, der blev grundlagt af apotekerne Hans Trojel og V.H. Meyer i 1924. Snart begyndte de to apotekere at fremstille deres egne søde sager som bolsjer, tyggegummi og karameller. Men det var chokoladeproduktionen der fra 1929 voksede og fyldte luften med duft, der kunne glæde enhver chokoladeelsker.

I 1961 FLYTTEDE TOMS FRA KØBENHAVN til Ballerup. Krydset Frederikssundsvej og Ring 4, hvor virksomheden ligger, bliver kaldt for 'chokoladekrydset'. Duften i krydset definerede, at nu var man kommet til Ballerup.

Den nye fabrik i Ballerup blev designet af Arne Jacobsen, og virksomhedens vartegn var de 32 meter høje kakaosiloer, der stadig kan ses langevejs fra.

TIL UDSILLINGEN HAR MUSEET LÅNT en række spændende og unikke genstande af Toms arkiv. I udstillingen kan man blandt andet opleve den første støbeform til Toms Skildpadder, der så dagens lys i 1948. Dengang havde Skildpadder-



Forrige side: Udstillingsmontre på museet.

Herover: Frederikssundsvej med Toms, ca. 1970.

Til venstre: Den første støbeform til Toms skilpadde fra 1948. Skilpadden var tyndere end den er i dag.

ne kun romcreme under skjoldet og var derfor tyndere, end de er i dag. I 1967 fik Skilpadden også karamelfyld og dermed den form, vi kender i dag.

Skilpadden er et af de ældste eksempler på product placement på TV i Danmark. I filmen "De røde heste" fra 1950 gumler Poul Reichardt nemlig på en Toms Skilpadde. Klippet fra filmen kan ses sammen med andre levende billeder i udstillingen.

**MANGE HAR GENNEM TIDEN** arbejdet hos Toms – ikke mindst med sæsonarbejde op mod jul. Derudover har mange lokale erindringer om duften fra Toms:

*"Jeg boede i Skovlunde som dreng fra 1956, og jeg kan huske, hvordan der kom to meget forskellige dufte*

*når vindretningen kom fra Ballerup. Den ene var en sød chokoladeduft fra Toms Chokolade Fabrik, så man blev helt lækkersulten, og den anden var en tung kvalmende syntetisk duft fra Løvens Kemiske Fabrik. Duften varierede og var formentlig forårsaget af den produktion, den enkelte fabrik kørte på det pågældende tidspunkt."*

-Carsten Dellgren.

*"Jeg har lugtet til Toms siden vi flyttede hertil i 1969. Jeg er ikke vild med chokolade, så det var en voldsom duft at kunne lugte, om det var kaffe, måske pebermynte de var i gang med. Især en frostklar vinterdag med graviditetskvalme, så blev jeg sendt lige retur med endnu mere kvalme, og hvad deraf følger. Vi er naboer til Toms, men bortset fra duften ingen gener, eller andre ville måske synes det som en dejlig duft."*

-Karin Nielsen.

Tekst: Mette Jensen, Ballerup Museum

## *Har der ligget et maskinværksted i Måløv?*



### **Brdr. Petersens Cykle- og Maskinværksted i Måløv ca. 1915**

Maskinværkstedet blev oprettet i 1912 i villaen Stens Minde af brødrene Albert og Martin Petersen. Virksomheden gik ikke så godt i starten, og Albert gik om søndagen udenfor på vejen og håbede på, at en cyklist punkterede, så han kunne tjene 25 øre på en lapning.

Ved første verdenskrigs begyndelse kom der imidlertid gang i forretningen, og da forholdene blev for trange, flyttede virksomheden i 1917 til Måløv Hovedgade 102.

På billedet ligger maskinværkstedet til venstre. Uden for værkstedet står der landbrugsredskaber, der skal repareres. Midt i billedet ses vejen, der førte fra Frederikssundsvejen (i dag Måløv Hovedgade) op til Eskebjerggård.

Meld dig ind i **Ballerup Historiske Forening** og få mere at vide om din bys historie.

Som medlem modtager du foreningens blad *Byhornet* tre gange årligt, du får 20% rabat på foreningens udgivelser, og du har gratis adgang til foreningens arrangementer.

Kontakt foreningen på denne mailadresse: [post@balleruphistoriskeforening.dk](mailto:post@balleruphistoriskeforening.dk)

Læs mere på foreningens hjemmeside: [balleruphistoriskeforening.dk](http://balleruphistoriskeforening.dk)

## De to herrer fra operetten

### Arier og serenader med Jonathan og Thomas Peter Koppel

Søndag den 13. oktober 2024 kl. 15.00:

Jonathan og Thomas Peter Koppel giver igen en koncert med Allan Sjølin på guitar.

Alle tre deler samme hang til inciterende toner, hvor der synges og spilles om de smægtende arier og serenader med den gådefulde kærlighed og den ubarmhjertige smerte.

En af Danmarks absolut bedste klassiske guitarister, Allan Sjølin, river i strengene og akkompagnerer kyndigt og flere gange spiller han som et orkester og ikke en enkelt guitar.

### Toner fra et ægtepar

Søndag den 10. november kl. 15.00:

Operasanger Lisbeth Kjærulf og sanger og skuespiller Kristian Boland er et sammentømret makkerpar, og de vil underholde med alt fra operette, danske syngespil til kendte musicals.

En koncert, hvor publikum får nogle skønne highlights og et par små 'gaver' i form af sange, "de ikke kendte, men kommer til at elske," lyder det fra parret, der er gift og har været kollegaer i over 20 år.

Koncerten bliver bundet sammen med historier og anekdoter fra parrets karriere.

### Syng dig glad på Lautrupgård

den anden onsdag i måneden kl. 13.30 den 9. okt. - 13. nov. - 11. dec.

Dørene åbnes kl. 12.45. At synge er en dejlig ting - at synge sammen er endnu bedre og at synge sange fra højskolesangbogen kan gøre én både klogere på historien, på digtere - ja på livet selv. Så kom og vær med den anden onsdag i måneden kl. 13.30 - 15.30 på Lautrupgård, hvor en gruppe frivillige vil sørge for jeres velbefindende både med sange, dejligt klaverspil, kaffe og kage. Entré: 30 kr inkl kaffe og kage, som serveres i pausen.



Der kræves ingen forudsætninger for at deltage - kun almindelig sangglæde.

### Musikcaféen fredag eftermiddag kl. 14.30

Husets brugergrupper inviterer til åbent hus i MusikCaféen med underholdning.

Fredag d. 25. Oktober kl. 14.30:

Lady Marmelade Band

De spiller dansevenligt og iørefaldende pop, disco og rock musik, som vi alle kender.

Fredag d. 22. November kl. 14.30: Musikfritteren og BaageBand. Entré ved indgangen er 30 kr. som inkluderer kaffe og kage.

### Koncert med Jazz-nonetten

Fredag den 15. november kl. 19.00:

Jazz-nonetten består af 5 saxofoner fra den dybeste til den højeste samt en rytmegruppe. De spiller jazz-numre, hvoraf de fleste er arrangeret specielt til bandet.

### Julekoncert med Sweepy Swing

Søndag den 15. december Kl. 15.00

Succesen fra sidste år gentages med fuld skrue på julehygge.

*Arrangør af koncerterne i Lautrupgård Musik- og Kulturhus er forskellige grupper med støtte af Bruggerrådet, Ballerup Kommunes Kultur- og Fritidsudvalg og Nemtilmeld.dk. Bus 350S kører lige til døren.*

Se mere om aktiviteterne på [www.lautrupmusik.dk](http://www.lautrupmusik.dk)



### Program for efteråret 2024

Ballerup Jazzklub kan den 20. oktober 2024 fejre 45 års jubilæum. Ballerup Jazzklub kan tilbyde følgende koncerter i efteråret 2024:

#### Red Hot Four + 2

Red Hot Four + 2 er et orkester, som appellerer til et bredt publikum med deres swingende New Orleans revival jazz.

*Søndag den 27. oktober, kl. 15. 2024, Baghuset, Sct. Jacobsvej 1, 2750 Ballerup.*

Billetpris: 100 kr. for medlemmer / 150 kr. for ikke medlemmer.



#### Miriam Mandipira & The Soul Family

Danmarks største stemme! Du har aldrig hørt en stemme som Miriam Mandipiras. Helt ufortjent tager hun ikke selv æren for hverken den power eller det nærvær, hun leverer. For Miriam og hendes Soul Family er musikken langt mere end toner og ord. Den er magi og tro.

*Søndag den 10. november, kl. 15, Skovvejskirken, Digterparken 1, 2750 Ballerup*

Billetpris: 150 kr. for medlemmer / 200 kr. for ikke medlemmer.



#### Mårten Lundgrens Kvartet

Vi byder julen velkommen med en julekoncert, hvor den svenske jazzsangerinde Mimi Terris sammen med trompetisten og sangeren Mårten Lundgrens Kvartet synger numre fra The American Songbook. Vi hører bl.a. de kendte amerikanske julesange som "I'm Dreaming of a White Christmas" og "Let it Snow."

*Søndag den 8. december, kl. 15, Baghuset, Sct. Jacobsvej 1, 2750 Ballerup*

Billetpris: 100 kr. for medlemmer / 150 kr. for ikke medlemmer.

*For alle arrangementer gælder, at billetter kan købes i døren eller ved at indbetale beløbet til reg.nr. 1551, konto nr. 3138038386.*



# Repertoire for oktober, november og december 2024

Vi sluttede sidste teatersæson på vores hyggelige teaterdag. Hans Dueholm fra Figaros berettede om næste års repertoire og gav, som forventet, en lille sang ind imellem, så vi nynnede med. Der var rigeligt med lækker kage, så det var svært at sige stop.

Vi har 11 forestillinger på programmet, og vi lægger ud med musikteater. Senere skal vi møde en række dejlige skuespillere: Preben Kristensen, Kristian Holm-Joensen, Thomas Mørk, Jesper Asholdt, Bodil Jørgensen, Tommy Kenter, Ann Mari Max Hansen, Hans Dueholm, Birgitte Hjort Sørensen, Waage Sandø, Sonja Richter og mange flere.

Programmet er meget varieret som altid – fra Shakespearedrama til crazy julecabaret. Man kan blive abonnent, hvis man vælger mindst 3 forestillinger. Vælger man 4, får man en femte som bonus. Der er selvfølgelig også mulighed for løssalg.

Følg årets gang og bestil billetter på vores hjemmeside: [www.tema-baltoppen.dk](http://www.tema-baltoppen.dk)  
Vel mødt til en spændende ny sæson!

**Mandag den 7. oktober, kl. 19.30:**

**PIANOMANDEN FRA NEW YORK fra Musical Danmark**

En knægt fra Bronx i New York, Billy Joel, der helst ville være professionel bokser, gik i stedet hen og blev en af verdens mest populære solokunstnere med hits som "Just The Way You Are" og ikke mindst "Piano Man". En af sidste sæsons store succeser!

Medvirkende: Morten Bytofte, Marianne Lawandowski, Rune Vestergaard og Niels Rahbeck.

**Torsdag den 31. oktober, kl. 19.30**

**DE URØRLIGE fra Folketeatret**

Mangemillionæren Phillipe er blevet lam. Han ansætter sin modsætning, den arbejdsløse og

småkriminelle Driss, som sin nye hjælper. Der vokser efterhånden et uventet og enestående venskab frem, som giver dem begge et skub fremad i livet. Teaterversionen følger plottet i den succesfulde film.

Medvirkende: Preben Kristensen, Arian Kashef m.fl.

**Lørdag den 2. november, kl. 15.00:**

**SALLY'S FAR fra Louise Schouws teater**

Denne populære familieforestilling, som blev udsolgt sidste sæson, kommer igen i TEMA. Sallys far er sygt pinlig, fx når han beslutter sig for, at han ikke vil være voksen, så han og Sally bytter roller. Og når han får influenza, er det Sally, der må give ham kiks og kakaomælk. Forestillingen er lige så sjov og rørende som den populære børnebog, oven i købet tilføjet sange af Sigurd Barret og Eskild Dohn.

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

**Søndag den 17. november, kl. 19.30:**

**NÆSTE ÅR BLIVER ØLLET BEDRE fra Folketeatret**

Denne komedie handler om Orla og Jørgen, der med en lidenskabelig interesse for hjemmebrygning drukner sorger og bekymringer om deres fædre, børn, koner og chefer. Mon ikke de befinder sig i en midtvejskrise – som de herlige skuespillere fremstiller med underfundig og underspillet humor.

Medvirkende: Thomas Mørk og Jesper Asholdt, der kan fejre sit 40 års jubilæum.

**Onsdag den 4. december, kl. 19.30:**

**BODILS JUL fra Jangmark**

Bodil Jørgensen folder sig ud i sit one-woman show, og intet kan stoppe hende. Den gale præst hudfletter sit "publikum", og konspirationsdamen fra Hellerup deler ud af sine aldeles overraskende sandheder om julen ... ja, så bliver julen aldrig det samme igen efter dette juleshow.

Pianist og prygelknabe: Bjarne Sahl.

BILLETTER TIL BIBLIOTEKETS ARRANGEMENTER KAN KØBES PÅ BIBLIOTEKET ELLER PÅ [BIB.BALLERUP.DK](http://BIB.BALLERUP.DK)



### Repair Café i Ballerup

Gør op med brug-og-smid-væk-kulturen og få repareret dit ødelagte elektronik, tøj eller legetøj, så det kan bruges igen. Den første lørdag i hver måned rykker Repair Café ind på Ballerup Bibliotek og hjælper med at sætte gamle ting i stand. Eneste krav er, at tingene skal kunne bæres i favnen.

Lørdag den 5. oktober kl. 10-13

Lørdag den 2. november kl. 10-13

Lørdag den 7. december kl. 10-13

Ballerup Bibliotek ved Tech-teket Makerspace

Gratis – bare mød op

### Hurra for Måløv Bibliotek!

Den 1. oktober har Måløv Bibliotek – nu Kulturhus Måløv – haft hjemme i det gamle mejeri i 50 år.

Vi markerer dagen i Kulturhus Måløv med gratis kaffe og kage, godt humør, lokale musikere, udstilling, taler, balloner og aktiviteter for børn.

Tirsdag den 1. oktober kl. 14-18

Kulturhus Måløv

Gratis – bare mød op



### Slægtsforskningscafé

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

Tag også gerne egen pc med.

Gratis adgang – bare mød op

Skovlunde Kulturhus  
(indgang 2, salen), Tirsdage:

Den 8. oktober kl. 10-12

Den 22. oktober kl. 10-12

Den 5. november kl. 10-12

Den 19. november kl. 10-12

Den 3. december kl. 10-12

Ballerup Bibliotek (Laboratoriet),  
Torsdage:

Den 10. oktober kl. 10-12

Den 24. oktober kl. 10-12

Den 7. november kl. 10-12

Den 21. november kl. 10-12

Den 5. december kl. 10-12

## Brugsens historie - Torsdagssalon

Historien om COOP begyndte i 1866, da pastor Hans Chr. Sonne og en kreds af Thistedborgere stiftede Danmarks første levedygtige brugsforening.

Kom og hør historien fra Brugsen i Skovlunde. Bestyrelsesmedlemmer underholder, og der vil være smagsprøver.

Arrangementet er blevet til i samarbejde med Ældre Sagen.

**Torsdag den 31. oktober kl. 10-12**

**Skovlunde Kulturhus**

**Billetter 30 kr. inkl. kaffe og kage**



## Det grønne værksted

Vær med i et hyggeligt fællesskab og brug dine hænder i Posthusets træ-, cykel- og sy-værksted. Er din cykel gået i stykker? Vil du sy det gamle sengetøj om til en fin bluse? Har du brug for viden og værktøjer til at reparere dit sofabord? Så kom og hyg dig med andre, der kan lide at bruge hænderne. Hvis du har brug for hjælp, er der flinke frivillige, som kan hjælpe dig.

Har du selv lyst til at være frivillig, er du også mere end velkommen!

**Hver onsdag kl. 13-16 - Posthuset, indgang på bagsiden**

**Gratis - bare mød op**

## IT-Stuen

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

**Mandag-fredag kl. 10-12 og fredag også kl. 13-15, Posthuset på Banegårdspladsen, 1. sal.**

**Gratis - bare mød op.**

## Hemingway Club for modne mænd 60+

Hemingway Club er et aktivt, socialt fællesskab for mænd over 60. Alle modne mænd over 60 år er velkomne i klubbens fællesskab, hvad enten du er gået på pension, er på arbejdsmarkedet, er tilflytter, arbejdsløs eller enkemand.

Måske er du fyldt med gode ideer til klubben. Måske synes du bare, at det lyder spændende med et stærkt fællesskab, hvor modne mænd kan mødes, trives og deltage i klubbens aktiviteter. Vi mødes i Posthuset på Banegårdspladsen til en kop kaffe og en god snak hver anden mandag eftermiddag (i lige uger) kl. 14-15.30. Du er velkommen til at høre mere hos bibliotekets tovholder Nina Horn Jensen på nje1 @balk.dk eller 4175 0066.

**Mandag kl. 14-15.30 i lige uger**

**Posthuset, Postsorteringen - Gratis - bare mød op**



## Og alt det andet

Glæd dig også til litteraturaftner, foredrag, fællesspisning, torsdagssalon, strikkecafe, Tal tysk-klub og meget mere.

**Se det hele og reserver dine billetter på [bib.ballerup.dk](http://bib.ballerup.dk)**

# 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](mailto:sundhedshuset@balk.dk), eller telefon 4477 2607.

Sundhedshuset