

Ballerup
Kommune



Netværksbogen 2024/25

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 FOR PENSIONISTER



CAFÉ ROSENHAVEN

God varm mad, smørrebrød, dessert og kage i hyggelige omgivelser. For alle pensionister i kommunen.

Plejhjem Rosenhaven, Bybjergvej 11,
DK-2750 Skovlunde

Hverdage: 11:00-13:30

Weekend og helligdage: lukket

Kontakt: Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

CAFÉ LINDEHAVEN

God varm mad, smørrebrød, dessert og kage i hyggelige omgivelser. For alle pensionister i kommunen.

Skovlunde Torv 8,
DK-2740 Skovlunde

Hverdage: kl.11:00-13:30

Weekend og helligdage: kl. 11:30-13:00

Kontakt:

Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

CAFÉ SØNDERHAVEN

God varm mad, smørrebrød, dessert og kage i hyggelige omgivelser. For alle pensionister i kommunen.

Søndergårds Allé 100,

DK-2760 Måløv

Hverdage: kl.11:00-13:30

Weekend og helligdage: lukket

Kontakt:

Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

CAFÉ LINDEHAVEN

God varm mad, smørrebrød, dessert og kage i hyggelige omgivelser. For alle pensionister i kommunen.

Præstevænget 11,

DK-2750 Ballerup

Hverdage: kl.11:00-13:30

Weekend: 11:30-13:00

Helligdage: lukket

Kontakt: Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

CAFÉ EGELY

God varm mad, smørrebrød, dessert og kage i hyggelige omgivelser. For alle pensionister i kommunen.

Egebjergbygade 34, DK-2750 Ballerup

Alle hverdage: 11:00-13:30

Helligdage og weekend: 11:30-13:00

Kontakt:

Køkken Ballerup, tlf.: 4477 3078

AKTIVITETSCENTRE PÅ PLEJEHJEM



AKTIVITETSCENTRET V/ROSENHAVEN

Billard, kort, bankospil, bridge, bordtennis, dart, udflugter samt hyggekomsammen 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 8176

Hjemmeside: www.skovlundec.dk

ÆLDRE SAGENS TILBUD



BESØGSVEN

Vil du glæde den anden med et besøg ca. en gang ugentligt?

Eller savner du en besøgsven?

Kontakt:

Kirsten Skipper, tlf.: 20 16 38 36, efter

kl. 10:00

kirstenskipper@mail.dk

DEN. 3. HÅND

Få hjælp til mindre opgaver i eget hjem.

Kontakt:

Valdemar Petersen, tlf.: 27 29 97 02,

valde1945@gmail.com

SENIORVEJLEDNING

Få vejledning om økonomi og jura og hjælp til ansøgninger, breve mv. samt samtaler om personlige problemer og bisidderbi-stand til møder.

Mandag, kl. 10:12.

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

Læs mere under "Vejledning for seniorer" på hjemmesiden, aeldresagen.dk/ballerup

Mandag og tirsdag: kl. 10:00-12:00

Tidsbestilling på tlf.: 44 66 66 12

Kontakt: vejledning.bal@gmail.com

AKTIVITETER:

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.: 44 65 01 26,

e.lass@mail.dk

ENGELSK SAMTALEGRUPPE A

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

Onsdag i ulige uger: kl. 10:00-11:00

Kontakt:

Vibeke Wilms, tlf.: 2921 0894,

vrwhen@gmail.com

ENGELSK SAMTALEGRUPPE B

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

Tirsdag i lige uger: kl. 09:30-11:30

Kontakt: Lisbeth Kjærgaard, tlf.: 2868 3501, lisbethkjaergaard@youmail.dk

ENGELSK SAMTALEGRUPPE C

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Onsdag i ulige uger: kl. 09:30-11:30
Kontakt:
Vivi Christensen, 2149 4347,
vvichr25@gmail.com

ENGELSK SAMTALEGRUPPE D

Der læses sammenhængende tekster med
øvelser.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Onsdag i ulige uger: kl. 14:00-16:00
Kontakt:
Bente Lomholt, 2424 4320,
lomholt@privat.dk

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 Sørensens, tlf.:2259 5560,
hannejohn208@gmail.com

HÅNDARBEJDE

Vi hjælper hinanden med sy- og strikkeop-
skrifter.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Torsdag: kl. 14:00-16:00
Kontakt:
Anette Broman, lf.:6078 7615,
bromanette13@gmail.com

IT-HJÆLP I HJEMMET

Til ældre, der har svært ved det digitale.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Kontakt:
Ole Birch, tlf.: 2127 9814,
obi_herlev@live.dk

IT-KURSER

iPad og iPhone, begyndere, let øvede og
øvede.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,

DK-2750 Ballerup
Mandag: kl. 10:00-12:00
Android, begyndere – individuelt.
Tirsdag: kl. 10:00-12:00
Billedbehandling.
Torsdag: kl. 13:00-15:00
Word, begyndere og øvede.
Excel.
Fredag: kl. 13:00-15:00
Kontakt:
Alex Tonny Jensen, tlf.: 2985 2594,
alextonny@gmail.com

SLÆGTSFORSKNING, BEGYNDERE OG ØVEDE

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Tilmelding i it-stuen eller til
Kontoret, 4466 6612
Kontakt:
Alex Tonny Jensen, tlf.:2985 2594,
aeldrebal@gmail.com
alextonny@gmail.com
Pris: Betaling for evt. kursusmaterialer.

IT-STUEN

Få hjælp til brug af pc, tablet eller smartp-
hone
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Onsdag: kl. 10:00-12:00
Kontakt:
Eigil Skytt, tlf.:2750 6436,
eigil@skytt.com
Torsdag: kl. 10:00-12:00
Kontakt:
Flemming Olsen, tlf.:2369 9998,
lailaflemming@gmail.com
Fredag: kl. 10:00-12:00
Kontakt: Alex Tonny Jensen, tlf.:2985 2594,
alextonny@gmail.com

KORSANG -VENNEKORET

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Torsdag i lige uger: kl. 19:00-21:00
Kontakt:
Børge Færch Michaelsen, tlf.:2989 8718,
michaelsen@balbonet.dk

KULTURFORMIDLING

Vi mødes ved sæsonstart med forslag til, hvad vi skal opleve i løbet af sæsonen. Deltagerne indkaldes til arrangementerne på mail.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Kontakt:
Anette Broman, tlf.:6078 7615,
bromanette13@gmail.com
Pris: Der betales for entreer og fortæring.

KULTURGRUPPEN

Få en større indsigt i og forståelse af kultur i bred forstand
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Sidste fredag i hver måned: kl. 11:00-16:00
Kontakt:
Birthe Nielsen, tlf.: 4140 8244,
birthe1910@gmail.com

LITTERATURKREDESE

Vi læser og diskuterer udvalgte bøger.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup

Hold 1.

Mandag i lige uger: kl. 13:30-16:00
Kontakt:

Tove Rønlev, tlf.:2849 9192,
tove.b.pedersen@gmail.com

Hold 2.

Mandag i ulige uger: kl.14:00-16:00
Kontakt:

Inger Fangel Larsen, tlf.:2149 4854,
malif@mail.dk

Hold 3.

Mandag i lige uger: kl. 10:00- 12:00
Kontakt:

Karin Andersen, tlf.:2927 9474,
karinandersen@live.dk

LYSTFISKERI

Vi mødes til hyggeligt samvær, hvor vi også taler lidt om lystfiskeri.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
1. torsdag i hver måned: kl. 13:00-15:00
Kontakt:

Jan Byvard, tlf.:2491 8325, efter kl. 10:00
byvard@gmail.com

MUSIK - KLASSISK

Vi får en introduktion til dagens tema og lytter til musikken på cd eller ser musik-dvd på storskærm.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup

Hold 1.

3. onsdag i måneden: kl. 13:00-16:30.
Kontakt:

Kirsten Mouritzen, 2538 6678,
kirstenmouritzen@hotmail.com

Hold 2.

3. onsdag i måneden: kl. 18:30-22:00
Kontakt:

Ole Strømme, tlf.:2889 9419,
tegning@gmail.com
Pris: 30 kr. inkl. kaffe og brød.

MUSIK - OPERA

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

Hold 1.

1. onsdag i måneden: kl.13:00-16:30.
Kontakt:

Kirsten Mouritzen, tlf.:2538 6678,
kirstenmouritzen@hotmail.com

Hold 2.

Vi får en introduktion til dagens opera og ser den på dvd på storskærm.

1. onsdag i måneden: kl 18:30-22:00
Kontakt:

Ole Strømme, tlf.:2889 9419,
tegning@gmail.com
Pris: 30 kr. inkl. kaffe og brød.

SKAK

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Onsdag i ulige uger: kl. 10:00-13:00
Kontakt:

Henning Schouw Jensen, tlf.: 2667 2682,
henning.schouw.jensen@gmail.com

TEGNING- MALING- AKVAREL

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

Fredag: kl. 10:00-12:00

Kontakt:

Alex Wendrich, tlf.:2125 8003,
awendrich46@gmail.com

TIRSDAGSCAFÉ

Posthuset, Banegårdspladsen 7, 1. sal,
DK-2750 Ballerup
Arrangementer kan ses i udgaven af vores
lokalblad.

Tirsdag: kl. 13:00-15:00

Kontakt:

Kirsten Bøje Petersen, 2619 1036,
kirstenbp13@gmail.com
Birgit Lass, tlf.: 4465 0126
e.lass@mail.dk
Pris: 30 kr. pr. gang inkl. kaffe og kage,
ikke-medlemmer 50 kr.

TYSK - SAMTALEGRUPPER

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

Tysk A. Let øvede.

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

Kontakt:

Kirsten Diemer, tlf.:2763 1515,
kirstendiemer@outlook.com

Tysk B. Øvede.

Torsdag i lige uger: kl. 10:00-12:00

Kontakt:

Lise Kofoed, tlf.:2120 1047,
lise.kofoed@gmail.com

Tysk C. Begyndere.

Onsdag i lige uger: kl. 10:30-12:30.

Kontakt:

Marianne Bærtelsen, tlf.:2538 3694,
marianneb@privat.dk

WHIST

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

Tirsdag: kl. 15:00-17:00

Fredag: kl. 13:00-16:00

Kontakt:

Preben Østerby, tlf.:2462 7476,
prebenosterbye@gmail.com

MOTION:

BOWLING

Tempovej 35,
DK-2750 Ballerup.

Onsdag: kl. 13:00-14:00

Onsdag: kl. 14:00-15:00

Kontakt:

Annelise Larsen, tlf.:2865 0335,
An.lars@outlook.dk
Pris: 60 kr. pr. gang.

FITNESS

Rugvængets Skole, Rugvænget 10,
DK-2750 Ballerup.

Lørdag: kl. 09:00-10:00

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.:5155 4714

MOTION - SKÅNSOM

Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Mandag: kl 10:00-13:00 lokale A.

Kontakt:

Else Bonde, tlf.:4046 2664,
else.bonde@pc.dk

Kontakt:

Erik Torstensen, tlf.:2324 0575,
eriktorstensen@webspeed.dk

Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup lokale B.

Tirsdag: kl.09:30-11:00

Kontakt:

Pia Christoffersen, tlf.: 2088 8902,
pia@piha.dk

MOTIONS CYKLING - HVER DAG ÅRET RUNDT

Det lange hold.

Moderat tempo og turlængden 35-50 km.
Vi nyder kaffe og kage på dagens cafe, når
det er muligt

Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup

Torsdag: kl. 10:00-14:00 hele året.

Kontakt:

Steen Brogaard, tlf.:2328 9199,
cykelholdetballerup@gmail.com

Kontakt:

Jonas Spøhr, tlf.:2145 5793,
cykelholdetballerup@gmail.com

Det korte hold.

Vi har madpakker med og drikker kaffe på hjemturen, hvis vi møder en cafe.

Turlængde 25-30 km

Torsdag: kl. 10:15-14:00

Kontakt:

Kirsten Pedersen, tlf.:2992 6937,

kir.ped@flemmingwagner.dk

SLENTRETURE

Der slentres 4-5 timer i moderat tempo.

Mødested: Ud for 7-Eleven ved Ballerup Station.

Fredag: kl. 09:50-15:00

Medbring madpakke, drikkevarer og bus, tog- eller rejsekort.

Kontakt:

Arne Kjems, tlf.:2044 9689,

juttarne@gmail.com

STOLEMOTION

Stolemotion er til dig, der vil træne din kondition, muskelstyrke, bevægelighed og balance på en skånsom måde.

Gl. Rådhusvej 13, lok. B,
DK-2750 Ballerup

Tirsdag: kl. 11:15-13:00

Kontakt:

Pia Christoffersen, tlf.: 2088 8902,

pia@piha.dk

STAVGANG

Mødested: P-pladsen ved busstop for 143 på hjørnet af Hold-An Vej og Orchidévej.

Onsdag: kl. 10:00-12:00 hele året.

Instruktør: Frode Lassen

Kontakt:

Lone Jensen, tlf.:5041 0012,

lone.jensen009@gmail.com

Vi henviser til mere info om arrangementer og ture på hjemmesiden aeldresagen.dk/ballerup

Ellers kontakt kontoret, 4466 6612,
aeldrebal@gmail.com

LOKAL MOTION BALLERUP



BADMINTON

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

Tirsdag og torsdag: Kl. 09:45-11:30

Kontakt:

Else Paulsen tlf.: 6029 1966,

Jvpaulsen@gmail.com

LINEDANCE

Under Grantofte Centret, Grantoftestrædet
11, DK-2750 Ballerup

Fredag: kl. 10:30-12:00

Kontakt:

Anette T. Frostholt tlf.: 4246 2611,

frostholt@hotmail.com

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. 08:30-09:30.

Kontakt:

Jens Rasmussen, tlf.: 4095 3014

VANDGYMNASTIK

Rugvængets Skole, Rugvænget 10,
DK-2750 Ballerup

Tirsdag: kl. 10:30-12:00

Kontakt:

Judith Slivsgård, tlf.: 44 65 0084

BALLERUP MOTION



FITNESS I

Rugvængets skole, Rugvænget 10,
DK-2750 Ballerup

Tirsdag: kl. 08:15-10:00

Lørdag: kl. 08:15- 09:00

Instruktør:

Else Filrup Pedersen

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

FITNESS II

Rugvængets skole, Rugvænget 10,
DK-2750 Ballerup

Lørdag: kl. 09:00 -10:00

Instruktør: Karen Spring Larsen

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

FITNESS III

Rugvængets skole, Rugvænget 10,
DK-2750 Ballerup

Lørdag: kl. 10:00- 11:00

Instruktør: Kirsten Hansen

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

LINEDANCE - BEGYNDER +

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Torsdag: kl. 11:00-12.15

Instruktør: Annette Thulin

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

LINEDANCE - LETØVET

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Mandag: kl. 09:15-10:30 og 10:40-11:55

Fredag: kl. 10:30 -11:45 -letøvet +/- øvet

Instruktør: Anja Brinch

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

VANDGYMNASTIK

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Onsdag: Kl. 10:00-10:50 og 11:00 -11:50

Instruktør: Laila Andersen

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

VANDGYMNASTIK

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Fredag: kl. 10:00-10:50 og 11:00-11:50

Instruktør: Mette Aunbirk

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

SVØMMETRÆNING

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Mandag: kl. 13:00-13:50

Instruktør: Laila Andersen

Kontakt: Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

AQUA FITNESS

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Mandag: kl.13:00-13:50

Instruktør: Else Maria Hundewadt

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

GYMNASTIK

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Onsdag: 13:00-14:15

Instruktør: Ella Jensen

Kontakt:

Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

YOGA - STYRK MUSKLERNE

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup

Mandag: KL. 09:00- 10:15 og kl. 12:00-13:15

Instruktør: Kristine Holmquist

Kontakt: Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

YOGA – BLID MINDFUL YOGA

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup
Mandag: kl. 10:25-11:40
Instruktør: Kristine Holmquist
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

RYGTRÆNING

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup
Mandag: kl. 13:20-14:35
Instruktør: Kristine Holmquist
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

MOTION I DET FRI

Ballerup Tennis Klub, Parkvej 9A,
DK-2750 Ballerup
Onsdag: kl. 09:30-11:00
Instruktør: Kirsten Timmermans
Kontakt:
Anders Dalgaard, tlf.: 5155 4714

SENIORIDRÆT



SENIORGYMNASTIK

Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12,
DK-2750 Ballerup
Mandag: kl. 09:00-10:15 og 10:45-12:00
Onsdag: kl. 09:00-10:15, 10:30-11:45 og
12:00-13:00
Torsdag: kl. 12:00-13:15
Kontakt: Ivan Lübbers tlf.: 6055 8615

LINEDANCE

Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12,
DK-2750 Ballerup
Torsdag: kl. 10:30-11:30
Kontakt: Ivan Lübbers tlf.: 6055 8615

YOGA

Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12,
DK-2750 Ballerup
Tirsdag: kl. 09:00-10:15 og 10:30-11:45
Torsdag: kl. 09:00-10:15
Fredag: kl. 09:00-10:15 og 10:30-11:45
Kontakt: Ivan Lübbers tlf.: 6055 8615

BORDTENNIS, BADMINTON OG FLOOR-BALL

Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 13,
DK-2750 Ballerup
Kontakt: Ivan Lübbers tlf.: 6055 8615

SENIORGYMNASTIK

Egebjergghallen, Egebjerg Bygade 127,
DK-2750 Ballerup
Torsdag: kl. 14:15-15:30
Kontakt: Ivan Lübbers tlf.: 6055 8615

VANDGYMNASTIK

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup
Tirsdag: 10:00-11:00 og 11:00-12:00
Torsdag: 09:00-10:00, 10:00-11:00, 11:00-
12:00,
12:00-13:00, 13:00-14:00
Kontakt: Ivan Lübbers tlf.: 6055 8615

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:
Kontakt: Ivan Lübbers tlf.: 6055 8615

SENIORIDRÆT- GRANTOFTEN

Gymnastik, stolegymnastik, stavgang.
Flere forskellige steder.
Kontakt:
Carsten Johnsson, tlf.: 2181 9911

MÅLØV SENIOR IDRÆT

Senioridræt, latinmix, vandgymnastik og
yoga.

Vandgymnastik:

Svømmehallen, Måløvvej Skole,
Afd. Måløv, Kratvej 14,
DK- 2760 Måløv

Mandag: kl. 08:30-09:30

Seniorgymnastik:

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

Tirsdag og torsdag: kl. 10:00-12:00

Yoga:

Mandag: kl. 09:30-10:45 og onsdag,

kl. 10:00-11:15

Latinmix:

fredag: kl. 11:30-12:30

Kontakt:

Lone Vigand, tlf. 2873 4087,

lonevigand@gmail.com

SENIORIDRÆT - SKOVLUNDE

Senioridræt, stavgang, motionsline-dans,
yoga, vandgymnastik.

Flere forskellige steder.

Kontakt:

Bent Jacobsen tlf.: 4236 6527

SENIORIDRÆT - TAPETEN

Gymnastik, yoga og volley.

Flere forskellige steder.

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

Kontakt:

Réne Jønsson tlf.: 5056 5141

KIRKER



BALLERUP SOGN - TORSDAGSCAFÉ

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 deri-
mellem. Du har mulighed for at medbringe
dit eget strikketøj 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: Susanne Aarøe, tlf.: 5115 3751

BALLERUP SOGN - SORGRUPPER

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/the. Ingen kommer over sin sorg,
men sorgen skal finde sin plads i livet, så
den bliver til at bære. For-samtalekrav for
deltagelse.

Skovvejskirken, Digterparken 1,

DK-2750 Ballerup

Se hjemmeside www.ballerup-sogn.dk

Kontakt: Vibeke Fuglsang Olsson, tlf.: 4079
4336

SKOVLUNDE KIRKE- ONSDAGSKLUBBEN

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

Pejsestuen, Skovlunde Kirke,

Lundebjerggårdsvej 3A,

DK-2740 Skovlunde.

Den anden onsdag og efterfølgende ons-
dage fra kl. 12.30:15:30.

Kontakt: Britta Lauridsen, tlf.: 2849 6469,

brittalauridsen@gmail.com

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. 13:30-15:30
Kontakt: Sognepræst Helga Tidemann
Jensen, hetj@km.dk
Ring evt. ved transport

PEDERSTRUP SOGN - KIRKECAFÉ

Kirkeklubben er for alle, som har lyst til at mødes med andre mennesker. Programmet varierer mellem spændende foredrag, sang, musik og hyggemøder. Én onsdag om måneden er der cafégudstjeneste fra kl 13.00-13.30, inden kirkecaféen.

Vestkirken, Platanbuen 6,
DK-2750 Ballerup.
Kirkeklubben: Onsdage Kl. 13:30-15:30
Kontakt: Pederstrup Sogn, tlf.: 4497 7537
eller Marianne tlf.: 5160 6014

MORGENSANG

Morgensang med efterfølgende morgenmad. Vi synger salmer og sange og spiser herefter morgenmad sammen.
Vestkirken, Platanbuen 6, DK-2750 Ballerup
Den 1ste fredag i måneden kl. 9:00-10:00.
Kontakt: Pederstrup Sogn, tlf.: 4497 7537
eller Marianne tlf.: 5160 6014

SYNG MED

Én torsdag om måneden mødes vi og synger alt fra Kim Larsen til Giro 413 hits. Her er god mulighed for at komme i godt humør og for at være sammen med andre sangglade mennesker.
Vestkirken, Platanbuen 6, DK-2750 Ballerup
Følg med på hjemmesiden for datoer for arrangementerne.
Kontakt: Pederstrup Sogn, tlf.: 4497 7537

FAMILIECAFÉ

Sidste torsdag i hver måned har vi familiecafé, hvor alle er velkomne til at dukke op – også selvom man ikke har børn. Vi starter med at spise sammen, hvorefter der er en aktivitet for børnene og kaffe til de voksne.
Vestkirken, Platanbuen 6,
DK-2750 Ballerup
På hjemmesiden kan man se programmet for hver enkelt torsdag.
Kontakt: Pederstrup Sogn, tlf.: 4497 7537
eller Marianne 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.malovkirke.dk
Kontakt: Måløv Kirke, tlf.: 4466 0860

BALLERUP BIBLIOTEKERNE



*BALLERUP BIBLIOTEK - KULTURHUS MÅLØV
SKOVLUNDE 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: Tina DahlNielsen, tdn@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

HEMNINGWAY CLUB

Vær med i et aktivt socialt fælleskab for modne mænd 60+.

Mindre kontingent, som går til kaffe og honorering af foredragsholdere.

Bare mød op:

Posthuset, Banegårdspladsen 7,
DK-2750 Ballerup

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

Kontakt:

info.ballerup@hemingwayclub.dk

IT-STUEN

Kom og få svar på dine spørgsmål om Netbank, borger.dk, MitID og meget mere.

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, der du mere end velkommen.

Gratis - bare mød op: Ballerup Bibliotek,
Banegårdspladsen 1, DK-2750 Ballerup
Torsdag: kl. 17:00-19:00

Kontakt:

Søren Stahl Nielsen, sornie@rodekors.dk

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. Vi bruger det tyske sprog, diskuterer tysk litteratur, kunst, politik og de seneste nyheder. 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.

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

Varmestuestrikerne 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. 13.00-15.00.

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 strikkesøj eller andet, så tag det med. Hvis du er gået i stå i et strikkesøj, så tag det med. Hvis du er helt nybegynder, kan vi hjælpe dig i gang. Du kan læse mere på vores facebookside: <https://www.facebook.com/groups/1674758092787539>. Skovlunde Kulturhus, Bybjergvej 10, DK-2740 Skovlunde
Tirsdag: Kl.: 19:00-21:00
Kontakt: Skovlunde-kulturhus@balk.dk

ACROSS-THE-BOARDS BRÆTSPILCAFÉ

Der er spil af en hver slags og cafeerne er målrettet voksne. Across-the-Board har ca. 200 brætspil på lager, men man er også velkommen til at tage sit eget spil med, Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2 sal, DK-2750 Ballerup
Brætspilsforeningen Across-the-Board inviterer til brætspilscafé:
Onsdag kl. 18:00-22:00
Søndag kl. 10:00-16:00
Kontakt: Katrine Nielsen, tlf.: 2168 7165
kan9@balk.dk, info@across-the-board.dk

WARHAMMERFÆLLESSKAB

Kom og vær med! Det er for alle og gutterne fra warhammerfællesskabet skal nok sørge for at forklare reglerne og alle de gode strategiske tips.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2 sal, DK- 2750 Ballerup
Tirsdag kl. 17:00-22:00
Lørdag kl. 10:30-16:00
Kontakt: Katrine Nielsen, tlf.: 2168 7165
kan9@balk.dk, droppodwargaming@gmail.com

PODCASTSTUDIE

Posthuset har sit eget gratis studie, hvor du kan optage og udgive dine egne podcasts. Det kræver bare, at du selv har et sd-mikro-kort. Vi giver gerne en introduktion til studiet.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2 sal, DK- 2750 Ballerup
Kontakt: Katrine Nielsen, tlf.: 2168 7165
kan9@balk.dk

DET GRØNNE VÆRKSTED

I det grønne værksted kan du møde frivillige med hænderne godt skruet på. Ud af genbrugsmaterialer – og værktøj, kan de næsten lave alt fra cykler til muleposer. De deler glædeligt ud af deres viden, så du selv kan komme i gang.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, 2 sal, DK- 2750 Ballerup
Kontakt: Pih Hodal, tlf.: 2913 5736
pilh@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: Pernille Just Kyvsgård
perk@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 - bare mød op.
Posthuset, Banegårdspladsen 7, DK-2750 Ballerup
Mandag: Kl.: 10:00-13:00
Kontakt:
kan9@balk.dk

ANDRE



PENSIONISTFORENINGEN HUSET

Socialt samvær, 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, tf.: 3179 7507

70potter@gmail.com

CAFÉÉN AKTIV CENTER BALLERUP

I hyggelige og sociale omgivelser kan købes kaffe, the, kage, øl, vand og vin, smørbrød, lune retter, varme retter, salater og lignende.

Café Aktiv Center,

Rolighedsvej 12,

DK-2750 Ballerup

Hverdag: Kl. 08:30-14:30

Kontakt frem til 1. januar 2025:

Afdelingsleder:

Karen Bitterwolf, tf.: 2522 8047,

kbit@balk.dk

Kontakt efter 1. januar 2025:

Køkken Ballerup, tf.: 4477 3078

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, tf.: 2848 4442
hannemargitjensen46@gmail.com

FORTIP (FØRTIDSPENSIONISTERNE)

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, lokale 4, DK-2750 Ballerup

Torsdag: kl. 14:00-18:00

Kontakt: Frank Jacobsen, tf.: 2655 6422,
fmj@cool.dk

GRANTOFTENS PENSIONISTKLUB

Samvær og hygge. Fester og udflugter.

Kortspil og strikketøj.

Baltorpevej mellem 221 og 223,

DK-2750 Ballerup

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

Kontakt: Aase Palm, tf.: 2991 9385

HYGGEKROGEN

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

Hedegårdscenretet, Hedeparken 9,

DK-2750 Ballerup

Mandag-torsdag: kl.11:00-15:00

Kontakt: Aksel Jensen, tf.: 26 72 56 65

KLUB 20

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

Magleparken 182 st. tv., DK-2750 Ballerup

Torsdag: kl. 19.00-23.00

Kontakt: Hilde Carstensen, tf.: 4073 5415
hildec1003@gmail.com

LUNDEBJERG PENSIONISTKLUB

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

Lundebjergvej 44,

DK- 2740 Skovlunde

Mandag, tirsdag og torsdag: 10:30-15:00

Kontakt:

Ole Hupfeld, tf.: 2093 9147,

lundepk@gmail.com

67-KLUBBEN

Banko, billard, kortspil og hyggestunder.
Plejehjem Rosenhaven,
Bybjergvej 11.1,
DK-2740 Skovlunde
Onsdag: kl.16:00-22:00
Torsdag: kl. 18:00-21:45
Kontakt: Ole Jarnborg, tlf.: 5133 0126,
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. Mulighed for styrke- og smidigheds-øvelser, leg med bolde, stafet, løbetræning, raske gåtur. Vi kan også hjælpe med genoptræning omkring knæhold. Efter træning er der kaffe og hyggesnak.

Sommer: Ballerup Atletik Stadion

Marbækvej 10,
DK-2750 Ballerup
Mandag: kl. 09:00-11:00
Torsdag: kl. 09:00-11:00

Vinter: Super Arenaen Ballerup Idrætsby 4,

DK-2750 Ballerup
Mandag: kl. 09:00-11:00
Torsdag: kl. 09:00-11:00
Kontakt:
Ulrich Engmark, Tlf.: 5127 1126,
uengmark@gmail.com

MORGENDRÅBEN

Motionssvømning og varmtvandsbassin med efterfølgende socialt samvær.
East Kilbride Badet, Ballerup Idrætsby 32,
DK-2750 Ballerup
Mandag til og med fredag: kl. 06:30-08:00.
Kontakt:
Carl Lund, tlf.: 2293 3074,
Carl.lund@live.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 musikdramatik til søndags-kabareter med kaffe og kage. Program samt billetslag til de enkelte forestillinger og til spisning i Baltoppens café findes på: www.tema-baltoppen.dk
Teaterkataloget for alle sæsonens forestillinger kan hentes på alle kommunens biblioteker.
Kontakt:
Birgitte Sørensen [formand], tlf.: 4036 7535,
temateateribaltoppen@gmail.com

LUNGEFORENINGEN - CAFÉ

Mød din lokale afdeling af Lungeforeningen. Du har mulighed for at træne, dyrke yoga og mødes i café.
Sundhedshuset, Undervisningskøkkenet, Gl. Rådhusvej 13, DK-2750 Ballerup
Vi holder café hver anden torsdag fra medio august til medio juni i ulige uger.
I caféen taler vi om alt mellem himmel og jord, og til nogle caféer vil der være oplæg af fagpersoner.
Kontakt: Jørgen Larsen, tlf.: 3121 3725

LUNGEFORENINGEN - TRÆNING

Sundhedshuset, GL. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup, Sal C
Tirsdag og torsdag kl. 16:05-17:30.
Kontakt: Jørgen Larsen, tlf.: 3121 3725

LUNGEFORENINGEN BLID YOGA

Sundhedshuset, GL. Rådhusvej 13,
DK-2750 Ballerup, Motorikrummet: Indgang D
Mandag: kl. 10:25-11:40 gennem Balle-
rup Motion i perioden primo september til
ultimo maj.
Kontakt:
Annette Hahn-Thomsen, tlf.: 6045 0500,
annettehahnthomsen@gmail.com

LUNGEFORENINGEN BALLERUP LUNGEKOR

Lautrupgaard, Lautrupvej 2-4,
DK-2750 Ballerup
Tirsdag: kl. 14:00-15:00 i perioden primo
september til ultimo maj.
Kontakt:
Annette Hahn-Thomsen, tlf.: 6045 0500,
annettehahnthomsen@gmail.com

BKF-FØRTIDSMALERNE

Forening for førtidspensionister, der maler
samt andet kreativt og socialt samvær.
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

Lis Suhr, tlf.: 4294 5840,
lissuh@rodekors.dk
Tine Holm Nielsen, tlf.: 6126 1128
tineholmnielsen@hotmail.com

KONTAKTPERSON GENBRUG

Lis Suhr, tlf.: 4294 5840,
lissuh@rodekors.dk

KONTAKTPERSON VÅGETJENESTEN

Camilla Buur, tlf.: 6177 1662,
ballerup.herlev.vaagetjenesten@rodekors.dk

KONTAKTPERSON LANDSINDSAMLING

Åse Aaberg
aseaab@rodekors.dk

KONTAKTPERSONER INTEGRATION

Ukrainske flygtninge, Anders Koldby
tlf.: 4292 9810, andkol@rodekors.dk
Venner viser vej, Birthe Nielsen tlf.: 2988
3160, birtnie@rodekors.dk
Cykelskolen, Michael Kvetny tlf.: 6170 9790,
michaelkvetny@gmail.com
Tal Dansk caféen, Søren Nielsen tlf.: 2673
2048, sornie@rodekors.dk

KONTAKTPERSONER BESØGSTJENESTE OG SAMVÆRDIGHED

Torben Linér, tlf.: 5376 3465
torlin@rodekors.dk

