

De 4 årstider



Valg til Seniorrådet - vil du være med?

SIDE 4

Bliv tilforordnet ved valget

SIDE 6

Café-arrangementer om demens

SIDE 10

Genstandene fortæller på Ballerup Museum

SIDE 12

De 4 Årstider udgives af
Pensionistsamrådet &
Ballerup Kommune.

Redaktionen:

Kirsten Skipper (ansvarshavende)
Tlf.: 2016 3836
E-mail: kirstenskipper@mail.dk
Seniorrådet

Yvonne Blankenborg
Tlf.: 2217 5132
E-mail: yblankenborg@gmail.com
Ældre Sagen

John W. Jacobsen
Tlf.: 2277 3181
E-mail: jkj@comxnet.dk
Høreforeningen

Tina Lose Jensen
Omsorg og Sundhedsfremme
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 2026. Stof til bladet skal
være redaktionen i hænde senest
den 7. november 2025. 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:
I anledning af 60-året for venskab
mellem Ballerup og East Kilbride
afslørede Jesper Würtzen og
depute provost Bert Thomson en
venskabsbænk ved rådhuset.
Foto: Bo Helsted.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Har du lyst til at være en del af Seniorrådet.....	4
Sundheds- og Ældreudvalget - siden sidst	5
Meld dig som tilforordnet	6
Café Livskraft / Caféerne på plejehjemmene	7

KOMMUNENYT:

Sundhedstilbud 2025	8
Frit Valg.....	9
Caféarrangementer om demens	10
TEMA teater - forestillinger i efteråret	11
Nyt fra Ballerup Museum	12
Det sker i Skovlunde Kirke	14
Nyt fra Bibliotekerne.....	16
Måløv Musikforening	18
Tapeten Senioridræt	19
Bagsiden: Senioridræt Skovlunde	

De 4 årstider

udkommer næste gang i januar 2026. Stof til bladet
skal være redaktionen i hænde senest
den 7. november 2025.

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 Kultur- og Fritidsudvalget
Charlotte Holtermann

Nu falmer skoven trindt om land
(N.F.S. Grundtvig, 1844)

*"Nu falmer skoven trindt om land,
og fuglestemmen daler,
nu storken flyver over strand,
ham følge viltre svaler."*

*Hvor marken bølged' nys som guld
med aks og vipper bolde,
der ser man nu kun sorten muld
og stubbene de golde."*

SOM GRUNDTVIG SKRIVER I SIN TEKST herover, er storken og svalen fløjet bort og markerne bølger ikke længere af gyldent korn. Udenfor er temperaturen dalet, og bladene ændrer farve til mere gule, brune og røde nuancer. Det er jo trist at måtte indrømme det, men sommeren er gået på hæld og efteråret og vinteren står for døren. Det betyder mindre dagslys, vådere og koldere vejr og flere timer indendørs.

DET ER ÅRSTIDERNES SKIFTEN, som vi er vant til sker år efter år efter år. Men hvad skal vi så få tiden til at gå med? Der er jo selvfølgelig en masse at foretage sig derhjemme. Man kan læse en bog, lytte til lydbøger, mens man gør rent, se fjernsyn i familiens skød, lave god mad med ægtefællen, spille spil og meget mere. Men man kunne selvfølgelig også kigge ud over brillen og se mod vores foreningsliv, som i den grad er omfangsrigt her i Ballerup Kommune. Vidste du fx., kære læser, at vi har over 250 forskellige foreninger i kommunen?

DET ER DE FÆRRESTE, der er klar over dette, men vi har et konglomerat af foreningsaktiviteter for alle mellem 0-115 år, som spænder over alt fra en parkinsonforening, ølklub, teaterforeninger,

idrætsforeninger, hundeklubber, keramik- og knipleforeninger, kvinde- og mandeklubber til sjippeklub, lungeforening, bridgeklub, lektiehjælp og meget, meget mere.

HELE VORES FORENINGSLIV BLIVER HOLDT I GANG af de mange tusinde frivillige, som hver dag tropper op for at bidrage med deres tid, og uden disse frivillige ville der ikke være aktiviteter, liv og fællesskaber, som i sidste ende kommer både børn, unge, voksne og ældre til gavn i hele Ballerup Kommune.

DESVÆRRE ER DET IKKE ALTID LIGE NEMT at skaffe frivillige til at løfte de mange opgaver, der ligger i en forening. Det betyder, at der mange steder sidder nogle frivillige, der synes, at de måske løber lidt stærkere end ønsket og derfor godt kunne bruge lidt ekstra hænder.

SKULLE I DERFOR SIDDE og tænke, at I har lidt ekstra tid til overs til at lægge nogle timer i en forening, og hvis I samtidig synes, at det kunne være spændende, indholdsrigt og udviklende at bidrage og møde nye mennesker, så er jeg sikker på, at der er mange foreninger derude i det ganske Ballerupske land, der med kyshånd ville tage imod en time eller to om ugen.

SOM TIDLIGERE SKREVET står den mørke og lidt kolde tid for døren, og vi kan af og til godt blive lidt vinterdeprimerede og synes, at vi lider afsavn, men som Grundtvig skriver i det tredje vers af "Det falmer nu".....:

*"Men i vor lade, på vor lo,
dér har vi nu Guds gaver,
dér virksomhed og velstand gro
i tøndemål af traver."*



» ...så har vi det jo i bund og grund godt og klarer nok at gå efteråret og vinteren i møde på trods af lidt blæst, sne, slud og mangel på dagslys.
Med disse ord vil jeg ønske dig et fantastisk ef-

terår og en forhåbentlig mild vinter med mange gode oplevelser i vores foreningsliv.

*Mange venlige hilsener Charlotte Holtermann
Formand for Kultur- og Fritidsudvalget*

Har du lyst til at være en del af Seniorrådet i Ballerup Kommune?

I år er der valg til Seniorrådet samtidig med kommunal- og regionsvalget nemlig tirsdag den 18. november 2025.

Alle over 60 år har mulighed for at stille op til valget, og det ville være dejligt, hvis der var flere og nye kræfter, der byder ind og stiller op. Seniorrådet er et lovbestemt råd, der beskæftiger sig med forholdene for alle borgere over 60 år og er en slags koordinator mellem seniorerne (som vi kalder alle over 60 år) og Kommunalbestyrelsen.

Seniorrådet er repræsenteret på alle 7 plejehjem i Ballerup Kommune og vi bliver hørt i alle sager indenfor ældreområdet. Dvs. at vi bliver hørt hver gang de kommunale politikere drøfter områder, der berører seniorer og ældre.

Det handler om omsorg, pleje, hjemmehjælp, lokalplaner, plejeboliger, ældreboliger, trafikforhold, budgetter mm. Det nuværende Seniorråd har den opfattelse, at vi virkelig bliver lyttet til, når vi kommer med høringssvar til forslag på disse områder.

Derfor er det også et spændende arbejdsområde, hvor vi gerne vil sikre at standarden for os seniorer ikke forringes på nogen måde her i kommunen og at vi kan være med til at forbedre forholdene, der hvor det er nødvendigt.

Hvis du ønsker at stille op til valget og blive en del af seniorrådet, skal du have en stiller liste, som er en liste hvor du skal sikre dig, at minimum 7 borgere over 60 år "indstiller" dig som kandidat til valget. Stiller liste kan rekvireres på

Ballerup Rådhus hos Tina Lose Jensen, 44773496 eller tlo@balk.dk. Her kan du også få svar på eventuelle yderligere spørgsmål.

Med venlig hilsen Seniorrådet

SENIORRÅDETS TEMADAG

Seniorrådets temadag i efteråret kommer til at foregå i FORMAT Bio i Ballerup Centret fra kl. 17.00 til 19.30 den 9. oktober 2025. I vil komme ind og se filmen "Human Forever".

Den fortælles af en hollandsk humanitær aktivist på 24 år, der har sat sig for at undersøge, hvad man kan gøre, for at gøre livet lettere for mennesker, der lever med en demenssygdom. Han har selv boet på et plejehjem i flere år for at undersøge forholdene og har derefter rejst jorden rundt, for at se hvordan demens problematikken håndteres i andre lande og hvordan vi kan hjælpe hinanden henover landegrænser.

Demenspsykolog Anneke Dapper-Skaaning vil introducere filmen, som varer ca. 5 kvarter og efter filmen mødes vi i området omkring baren i FORMAT, hvor der vil blive serveret sandwich og vand. Her vil Anneke Dapper-Skaaning også være tilstede for at besvare eventuelle spørgsmål, og vi får alle mulighed for at tale sammen om filmen. Hvis du har lyst til at deltage, skal du tilmelde dig til Tina Lose Jensen på Rådhuset, enten ved mail: tlo@balk.dk eller pr. telefon 44 77 34 96 senest fredag den 3. oktober 2025.

Vi i Seniorrådet glæder os til at se dig.

Sundheds- & Ældreudvalget - siden sidst

Vi fortsætter arbejdet og de mange gode nye initiativer for at skabe en mere tryk og værdig demensindsats - her i Ballerup Kommune.

Vi har igennem nogle år opbygget en meget stærk demens indsats og en stærk vidensbaseret afdeling og stab op her i kommunen.

Det arbejde fortsætter vi både her i 2025 og hvis alt går vel så fortsætter vi med nye evidensbase-rede tilbud og muligheder i 2026.

Vi har ansat flere meget dygtige og kyndige folk, som er godt uddannet og har kendskab til sygdommen demens. De har nogle særlige kompetencer, som der er flere og flere der har brug for. Det handler både om vores forebyggere, vores demensteams med koordinatore, samt ledere.

Alle vores ansatte har været på kurser om demens for at tilegne sig viden i arbejdet med borgere med demens. Vi vil sikre, at nyansatte får samme viden.

Vi har tilført en del økonomi til området gennem årene, og der har været og er stadig stor fokus på, at vi ønsker at gøre det endnu bedre. Vi ønsker at have flere tilbud - både til de borgere der rammes af demens og til deres pårørende, som vi også ved rammes hårdt.

Demens er nemlig en sygdom, der ikke kun rammer den enkelte person - den påvirker også hele familien, venner og lokalsamfundet.

Vi danskere lever længere og bliver altså ældre. Det er bl.a en af grundene til, at flere af os rammes af sygdommen demens, som har mange forskellige udtryksformer. Nogle mennesker bliver triste, andre meget glade, nogle bliver vrede - ja endda aggressive. Nogle søger og søger efter kendte ting og steder i deres fortid, som de ikke kan finde. Andre er glade og taknemmelige for

den støtte og opbakning de får. Demens har bestemt mange "ansigter".

Mange af os har, har haft eller får sygdommen tæt inde på livet, og derfor er det afgørende, at vi i Ballerup Kommune møder både borgere med demens og deres pårørende med forståelse, stor faglighed og et stærkt tætmasket samarbejde på tværs af fagområderne i kommunen. Ingen skal opleve at de "falder mellem to stole". Man skal opleve en tryghed og opbakning.

" Demens er nemlig en sygdom, der ikke kun rammer den enkelte person – den påvirker også hele familien, venner og lokalsamfundet.

Derfor har vi også en demensstrategi, der bygger videre på Ballerup Kommunes Vision 2029, og samtidig spiller den tæt sammen med vores Værdighedspolitik, Pårørendepolitik og Sundhedspolitik.

Det er nok ikke alle, der kender til vores arbejde med demens i kommunen – men det er en indsats, der både fortjener alles opmærksomhed og kendskab. Heldigvis er der ingen af os der ved, hvornår vi kan få brug for den viden. Borgere med demens og deres pårørende skal, som tidligere nævnt, opleve en sammenhængende, fleksibel og meningsfuld indsats. Det skal ske fra den tidlige opsporing - til den sidste tid.

Tryghed og kvalitet skal være til stede - både i vores tilbud på Rolighedsvej og i Sønderhaven, samt i hjemmeplejen, på vores 7 plejehjem - og i det lokalsamfund, hvor borgerne har levet og



» bidraget - og hvor de færdes i den første tid, hvor demensen sætter ind. I nogle tilfælde sker det langsomt og i andre går det meget hurtigt.

Vi arbejder særligt med seks fokusområder i vores demensstrategi:

- Kompetenceudvikling af medarbejdere
- Tværgående samarbejde i kommunen
- Tydelighed og sammenhæng i indsatsen
- Understøttelse af pårørende
- Demensvenlige kommunale tilbud
- Demensvenligt lokalsamfund

Vi udvikler nye vigtige og brugbare tilbud. Det handler både om flere dagtilbud og som noget nyt aftenstilbud. Der er afsat midler til et - måske flere demenskor, til teaterforestillinger, til musik, sang og dans, samt naturaktiviteter.

Vi ved at det er meget vigtigt, at borgere med demens og deres pårørende kan mødes i meningsfulde fællesskaber med andre med nogenlunde samme udfordringer. Derfor har vi også indført at borgere med demens har samme

transportmuligheder som andre borgere med fysiske handicaps.

Et af de tilbud om fællesskaber vi har er vores *Demenscafe*, hvor man både kan få vigtig værktøjer, viden, sparring og møde andre mennesker i samme situation.

Vi har klare politiske mål og visioner i arbejdet for at sikre politisk fokus på demensområdet lokalt. Derfor deltager jeg også her i oktober måned i *Demensalliancens Demens camp*, hvor der er fokus på nye indsigter og initiativer på demensområdet. Det er for at få mere forståelse og viden om, hvordan medarbejdere helt konkret kan arbejde for at forbedre demensvenligheden.

Efterfølgende kan jeg, som udvalgsformand, fortsætte arbejdet for at skabe de rigtige rammer. Jeg er sikker på, at vi sammen kan skabe endnu bedre kendskab og trygge rammer, med værdighed for mennesker med demens og deres pårørende.

Lolan Ottesen, formand for Sundheds- og Ældreudvalget.

Meld dig som tilforordnet til Seniorrådsvalget

Der er valg til Seniorrådet på samme dag, hvor der er Kommunal- og Regionsvalg.
Det er tirsdag den 18. november 2025.

Valget til Seniorrådet foregår på samme sted, hvor man skal stemme til de andre valg og der er åbent hele dagen. Du får fuld forplejning mens du er der og din indsats godtgøres økonomisk. En vagt fra 7.30 – 20.00 giver kr. 1.305,-, en vagt fra 7.30 – 13.00 giver kr. 870,- og en vagt fra 13.00 – 20.00 giver kr. 870,- før skat. Der vil være en valgleder på hvert sted, som løser eventuelt opståede problemer. Så alt er under kontrol.

Sådan en valgdag er en rigtig hyggelig dag at bidrage til, da man viser sin støtte til demokratiet og sikkert møder folk man kender og får nogle gode snakke, både med dem og med hinanden.

Du kan melde dig allerede nu og så bliver du kontaktet, når tiden nærmer sig.
Vi annoncerer også i Ballerup Bladet senere i år.

Henvendelse kan ske til Tina Lose Jensen på mail: tlo@balk.dk eller tlf.: 4477 3496.

Vi håber meget på din opbakning.
Med venlig hilsen Seniorrådet

Café Livskraft er et pusterum for alle berørt af kræft

Café Livskraft er for mennesker der enten har været, eller er ramt af kræft, er pårørende, eller står tilbage efter at have mistet. Vi mødes både om det, der er svært og hylder det gode i livet. Vi taler om alt der rør sig her og nu, får en snak og dele erfaringer, eller gå i en rum med en enkelt, hvis der er brug for det.

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

Vi mødes på mandage i LIGE uger kl. 14.00-16.00 på Posthuset, i lokalet i stuen. Hvis du har lyst til at komme og besøge caféen, så vil vi glæde os til at se dig. Der er ingen tilmelding, bare mød op. Vi har tavshedspligt og ingen registrering, så du kan være anonym.



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

*Bedste hilsner Bodil, Rita, Julie, Sarah og Jan
Caféværter i Café Livskraft, Posthuset,
Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup.*

Kom og spis frokost i en af kommunens caféer

Der er altid plads til én til – og måske er det dig?

Vi byder på mere end dejlig mad. Her kan man mødes med naboen eller venner, kom som du er, tag plads ved bordet og nyd maden eller måske en kop kaffe i vores caféer.

Vi indbyder til en hyggelig stund, nye bekendtskaber og spændende arrangementer i vores ældrecaféer.

Du er velkommen til at tage en gæst med, hvis du får besøg, og I gerne vil ud at spise frokost. Maden i caféerne er for det meste klassisk dansk mad og bliver lavet af gode økologiske råvarer. Den aktuelle menuplan kan du hente i en af caféerne eller finde på hjemmesiden: koekken.ballerup.dk

Den varme ret koster 63 kr. og smørrebrødet koster 16 kr. pr. stk.

Vi glæder os til at se dig – måske allerede i dag?

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 hverdage:

Kl. 11-13.30 (varm mad fra kl. 11.30-13)

Åbningstider weekend:

kl. 11.30-13 i Café Lundehaven, Egely og Lindehaven.

Café Lundehaven og Egely er åbent alle dage hele året.

Sundhedstilbud 1. januar - 31. december 2025

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 12.30 - 15.00.

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.

LIFT - Unge og ensomhed

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

ICEHEARTS - ind i fritidsfælleskabet

For børn og unge som gerne vil starte til en fritidsaktivitet. Få hjælp af fritidsmentorerne til at finde en aktivitet, skabe kontakt til foreningen, indmelding og kontingentstøtte.

TILBUD MED HENVISNING

Gruppeforløb i naturen til unge med mistrivsel

Natur til unge mellem 18 og 30 år. Gør brug af naturen til at finde ro og balance, især for unge med angst, stress, depression ensomhed og ADHD.

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 - BMI +30

Få redskaber og inspiration til bæredygtige vaneændringer og varigt vægttab.

Vejledning om kost

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 kommunen, 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, type 2-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.

*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 3844.

Sundhedshuset

Frit valg af personlig og praktisk hjælp

Ballerup Kommune har godkendt følgende leverandører:

Firma	Godkendelsen omfatter
Hjemmepleje:	
Ballerup Kommunes Hjemmepleje Telegrafvej 4, 2750 Ballerup – tlf. 4477 3340 www.ballerup.dk	Personlig og praktisk hjælp i hjemmet
Jasmin Hjemmepleje Service Brydehusvej 30 D, 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
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
Textilia Group A/S Søndre Ringvej 18 4000 Roskilde – tlf. 5476 0509 www.textilia.dk	Tøjvask i industrielt vaskeri
Madservice:	
Det Danske Madhus Vestergade 12 7700 Thisted – tlf. 7070 2646 www.detdanskemadhus.dk	Levering af kølemad
Sæsonens Madleverandør Gummermarksvej 7 4632 Bjæverskov – tlf. 4414 7484 www.saesonens.dk	Levering af kølemad

Caféarrangementer om demens – deltagelse er gratis

Demensteamet, Alzheimer Foreningen og Ældre Sagen afholder cafémøder, 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 2. oktober 2025:

Aktivitets- og aflastningstilbud i Ballerup Kommune

Kom med til en eftermiddag, hvor du kan høre om de forskellige Aktivitets- og aflastningstilbud i Ballerup Kommune. Personalet fra Aktivitets- og aflastningstilbuddene fortæller og der kan stilles spørgsmål.

Den 6. november 2025:

Det svære i at leve med en kronisk sygdom

Kom med til en eftermiddag, hvor du kan høre om det at leve med en kronisk sygdom og det at være pårørende til en person med kronisk sygdom. I løbet af eftermiddagen vil vi berøre begge perspektiver.

Demensteamet fortæller og der kan stilles spørgsmål.

Den 4. december 2025:

Demens og kommunikation

Kom med til en eftermiddag hvor du kan høre om, hvad man kan være opmærksom på, når man kommunikerer sammen som pårørende og person med demenssygdom.

Demensteamet fortæller og der kan stilles spørgsmål.

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

Kaffe ad libitum kan købes for 10 kr. Kage kan tilkøbes for 10 kr.

Vi tager imod MobilePay og kontanter.

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

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

Sådan kommer du hertil:

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

TEMA i Baltoppen

– oktober, november og december 2025

Vi glæder os til nye fælles oplevelser i teatersæson 2025/26, hvor vi kan præsentere endnu et spændende program med stor variation, "lidt for enhver smag": caféforestillinger, opera, teaterkoncert, moderne drama, familieteater samt en musikalsk western-farce.

Nogle vælger hele "pakken", men som abonnent skal man mindst vælge 3 forestillinger. Vælger man 4, får man en ekstra 5. forestilling som bonus.

Vælger man en caféforestilling, er kaffe og kage inkluderet i prisen, og serveres ved små borde i teatersalen.

Det er i øvrigt en god idé at møde op i god tid til aftenforestillingerne, nyde et glas øl eller vin ved baren i restauranten, hvor det også er muligt at reservere bord til spising.

Besøg vores hjemmeside, hvor man kan finde information, oprette abonnement og købe billetter i løssalg: www.tema-baltoppen.dk

Program for oktober, november og december:

Torsdag den 2. oktober 2025, kl. 19.30

"Se Venedig og dø" fra Musical Teatret

En musikalsk fortælling, en hyldest til poppen i 70'erne med de største hits fra Gasolin, Shu-bi-dua, Sebastian, Lone Kellermann, C.V. Jørgensen m.fl. fortolket af 9 sangere og musikere under ledelse af Niels Rahbech. Musical Teatret har allerede mange fans i Ballerup.

Søndag den 26. oktober 2025, kl. 15.00

"Så slap dog af" fra Café Liva

Midt i en verden, som bliver mere og mere polariseret, bliver verdens fortrædeligheder behandlet sort-satirisk med en knivspids crazy-musikalsk komik og almindeligt fjolleri.

Jacob Morild står igen på scenen i et forrygende oneman show, hvor han elegant og fanden-i-voldsk tager temperaturen på livet og verden lige nu.

Fredag den 28. november 2025, kl. 19.30

"Sat i verden" fra Det Kongelige Teater

Dramatiseringen af Thomas Korsgaards roman om Tue, "Man skulle nok have været der", spillede for fulde huse. Nu har han skrevet en komedie om blomsterbinderen Tobias, som fylder 30, men hans tre bedste venner har glemt fødselsdagen, de er nemlig blevet voksne, og har stiftet familie.

Komedien handler om de evigt aktuelle emner: venskaber, familieforøgelse, ensomhed og opreklameret singleliv.

De medvirkende udgør et stærkt hold: Magnus Haugaard, Cecilie Bogø Bach, Anton Hjejle, Tina Gylling Mortensen og Emil Blak Olsen.

Søndag den 14. december 2025, kl. 15.00

"Julefæet på besøg" fra Café Liva

Det er igen lykkedes os at få Café Livas traditionsrige julecabaret til Ballerup. Denne gang sætter Jacob Morild fokus på familiesamværet i julen, hvor danskernes både værste og bedste sider luftes i "en af menneskehedens mest skræmmende institutioner, nemlig familien".

Det skal nok blive en festlig jul!

Med sig på scenen har Jacob: Mette Marckmann, Thomas Pakula og Morten Wedendahl.

Velkommen og god fornøjelse!

Bestyrelsen i TEMA teater



Genstandene fortæller

I år er det 80 år siden at Danmark blev befriet ved slutningen af 2. Verdenskrig. En række genstande fra Ballerup Museums samling er med til at belyse historien om de fem mørke år, i vores særudstilling om besættelsen som kan opleves til og med søndag den 2. november.

Mange danskere mærkede først og fremmest besættelsen som en forværring af deres hverdag og en indskrænkning af deres frihed. De forhadte rationeringsmærker er selvfølgelig en af de bedst kendte eksempler på den hverdags-elendighed som kun blev værre i løbet af krigsårene, og på Ballerup Museum har vi mange af disse rationeringsmærker bevaret.

MED VERDENSHANDLEN SAT UD af kraft på grund af krigen, blev rationeringsmærkerne indført for at undgå vareknaphed og hungersnød. Uden mærkerne kunne man ikke handle, selv hvis man havde penge nok. Derfor opstod naturligvis hurtigt en sortbørshandel med disse mærker, som bidrog til at forværre den anspændte stemning under besættelsestiden. Den anspændte stemning forplantede sig også ned

til almindelige Ballerupborgere. For eksempel blev Aage Nielsen, som var formand for Dansk Arbejdsmands Forbund i Ballerup, arresteret af tyskerne i marts 1945 for at medvirke i en sabotagegruppe. Efter et 16 dage langt forhør viste det sig dog endelig, at Aage var uskyldig – som tillidsmand lå han nemlig i konflikt med en dårlig arbejdsgiver, som simpelthen havde stukket Aage til tyskerne på meningsløse anklager.

OGSÅ PÅ MANGE ANDRE MÅDER mærkede Ballerupborgere besættelsesmagtens åg. De første indskrænkninger i den personlige frihed kom allerede i april 1940, hvor der blev udstukket ordrer om mørklægning. Mørklægningen kom til udtryk på mange, ofte besværlige måder. Der skulle sys mørklægningsgardiner, lys skulle slukkes, og selv det at blive set i trafikken blev en forbrydelse.

EN CYKELLYGTE I MUSEETS SAMLING er en af flere eksempler på denne indskrænkning i den personlige frihed. Lygten er udstyret med en smal slids foran pæren for at dæmpe lygtens



En afblændet cykellygte, et stykke sprængt skinne og en hjelm med påmalet modstandssymbol.

lysgivning til et absolut minimum – utvivlsomt godt til mørklægning, men ubrugelig til trafik-sikkerhed!

I LØBET AF KRIGEN blev danskernes forhold til besættelsesmagten forståeligt nok derfor kun værre. En politiknippel og en hjelm fra museets samling har deres helt egne historier at fortælle om denne udvikling. Ove Hansen fra Ballerup var dengang ansat på rådhuset. Dengang var politiet kommunalt, og da Værnemagten tog politiet den 19. september 1944, fik han derfor adgang til politiets våbenlager. Ove lånte en gummiknippel ligesom den i museets samling til at forsvare sig selv – hvis nu der skete noget, i den lovløse, politiløse tid. Ove kom aldrig til at bruge knippen, men oplevede alligevel to gange at blive truet med pistol, først af en tysk officer, siden af et dansk medlem af Frikorps Danmark – nazisternes danske fremmedlegion.

NOGLE AF BESÆTTELSESMAGTENS mest forhadte hjælpere var det såkaldte HIPO-korps, som blev oprettet af tyskerne som en nazivenlig erstatning for det tilfangetagne politi. I museet samling findes både en ægte HIPO-hjelm, fremstillet efter tysk model, samt et eksemplar af HIPO-spillet som udkom kort efter krigen: Her kunne befolkningen for afløb for deres vrede hjemme i dagligstuen ved at spille spillet, som handler om at fange HIPO-folk! Modstanden over for den stadigt tiltagende undertrykkelse og chikane kom til udtryk på mange forskellige mere eller mindre dramatiske

måder. Et af de mest dramatiske eksempler vi har i museets samling, er en afsavet jernbaneskinne, som er sprængt over på midten – resultatet af en sabotageaktion mod jernbanen i kommunen, efter sigende ud for Lautrupgård. Disse aktioner blev naturligvis udført i største hemmelighed, og selv modstandsfolkenes familier kendte ofte intet til dem.

ALLEREDE PÅ BEFRIELSEDAGEN gav modstandsbevægelsen sig til kende. Modstandsfolkene blev mødt af jubelråb alle steder, når de kørte afsted for at arrestere nazister og værnemagere. Deres røde, hvide og blå armbind var deres kendetegn, og for at cementere deres autoritet var de ofte klædt i uniformslignende tøj. Tøjet var ofte ganske improviseret, og i Ballerup Museum har vi således en hjelm bevaret fra den tid – en dansk hærhjelm fra før krigen med påmalet modstands-symbol. Fra billeder af parader gennem Ballerup ved vi, at modstandsfolkene også ofte genbrugte hastigt omdannede tyske uniformshjelme, ligesom deres bevæbning var en blanding af danske hærvåben fra før krigen, våben modtaget i smug fra amerikanske og britiske fly, og konfiskerede eller stjålne tyske våben.

ANDEN VERDENSKRIG og besættelsestiden er nu 80 år forbi os, men alligevel mærker vi dens skygger hver dag. Ikke siden dengang har vi levet i en så usikker tid som nu, og genstandene fra dengang er derfor stadig vigtige for at fortælle os om historien om en tid, som aldrig må gentage sig.

*Frederik Thede
Museumsinspektør, Ballerup Museum*

DET SKER I SKOVLUNDE KIRKE

Fællessang

Syng nye og gamle sange blandt andet fra højskolesangbogen ved Mette Lilsig i Pejsestuen. Efterfølgende byder kirken på te/kaffe.

*Tirsdage i lige uger kl. 10.00-11.00
Skovlunde Kirkecenter - Fri entré*

Ved Månedsfesten i november får vi besøg af præst Sarah Auken som fortæller om Dolly Parton
Dolly Parton fylder 80 – og det fejrer vi med et hjertevarmt foredrag om en af musikkens mest farverige og inspirerende skikkelser. Præst og Dolly-fan Sarah Auken tager os med ind i Partons univers, hvor tro, humor og livsmod går hånd i hånd.

Med billeder, sange og videoer får vi indblik i, hvordan Dolly bygger bro mellem mennesker – med selvironi, varme og stærke værdier. En inspirerende eftermiddag fyldt med musik og fortællinger om håb og menneskelig værdighed. Månedsfesten starter med gudstjeneste og derefter foredrag i Pejsestuen med kaffe og kage (30 kr.).

Onsdag d. 5. november kl. 13.30 - Fri entré

Onsdagsklubben

Onsdagsklubben er for alle pensionister og efterlønnere i sognet. Vi mødes den anden onsdag, og de efterfølgende onsdage i hver måned kl. 12.30 – 15.30.

Den anden onsdag i måneden - er der først fælles spisning med egne madpakker, hvorefter vi får kaffe med brød og spiller banko.

Der er mulighed for at købe øl /vand for kr. 10,-/stk. Kaffe med brød koster kr. 30,-.

De efterfølgende onsdage i måneden hygger vi os sammen, får kaffe med brød, spiller spil og



synger en sang. Præsterne gæster på skift Onsdagsklubben i Aktuelt Kvarter.

Skovlunde Kirkecenter - Fri entré.

Strik og Snak

Hvis du er interesseret i at lære at strikke eller gerne vil hjælpe andre med at lære det - så kom med i Kathrines: Strik og Snak. Det er gratis at deltage og du behøver ikke at tilmelde dig. Du skal selv medbringe en strikkeopskrift, garn, og pinde/nåle osv. Kirken byder på kaffe og te.

Torsdag d. 23. oktober kl. 19.00

Torsdag d. 20. november kl. 19.00

Skovlunde Kirkecenter - Fri entré.

Carl Nielsen koncert med Rikke Sandberg

Oplev den anerkendte pianist Rikke Sandberg, når hun i 2025 sætter særlig fokus på Carl Nielsens musik.

Med sit intense nærvær og tekniske overskud fortolker hun nogle af Nielsens værker for klaver – som optakt til hendes kommende indspilning af komponistens samlede klavermusik. En enestående mulighed for at høre en af Dan-



Koncert med Rikke Sandberg.

marks største pianister formidle musikken med dybde, varme og autoritet.

Lørdag d. 22. november kl. 15.00

Skovlunde Kirke - Fri entré.

Max antal deltagere i kirkerummet: 250.

Julebazar

Glæd dig til den traditionsrige Julebazar.

Dagen begynder med festlig gudstjeneste kl. 10, hvor Skovlunde Kirkes Spirekor og Børnekor medvirker. Julebazaren åbner lige efter gudstjenesten. Der er café med julemiddag, boder, loppemarked, lykkehjul og tombolaer, julesange og meget andet.

Udover sjove aktiviteter for alle aldersgrupper er der mulighed for at købe dekorationer og kranse og andet julekrea og håndarbejde, foruden sandwichbod, glögg, æbleskiver og meget andet.

Spirekoret og Børnekoret går Lucia-optog og synger en minikoncert i løbet af eftermiddagen.

Søndag d. 30. november - Entré.



Sarah Auken fortæller om Dolly Parton.

De 4 årstider

udkommer næste gang i januar 2026. Stof til bladet skal være redaktionen i hænde senest den 7. november 2025.

BILLETTER TIL BIBLIOTEKETS ARRANGEMENTER KAN KØBES PÅ BIBLIOTEKET ELLER PÅ 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 4. oktober kl. 10-13

Lørdag den 1. november kl. 10-13

Lørdag den 6. december kl. 10-13

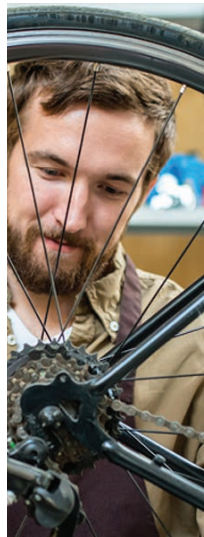
Ballerup Bibliotek ved Tech-tekeT

Gratis – bare mød op

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? 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! Det grønne værksted er en del af Posthuset på Banegårdspladsen 7.

Hver onsdag kl. 13-16 - Posthuset, indgang på bagsiden. Gratis – bare mød op



DNA og fossiler udvider vores stamtræ - Videnskabsforedrag

I de seneste år har menneskets evolutionære stamtræ udvidet sig. I dette foredrag kan du bl.a. høre om genetiske undersøgelser af forhistorisk DNA, der afslører hidtil ukendte møder mellem tidlige menneskearter og om arkæologiske fund, som fortæller os, hvad de foretog sig.

Tirsdag den 28. oktober kl. 19-21 - Kulturhus Måløv
Gratis billetter

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. Gratis – bare kom.

Kan vi finde liv uden for Jorden? - Videnskabsforedrag

Liv, som vi kender det, kræver flydende vand, energi og de komplekse organiske molekyler som udgør livets byggesten – byggesten som måske er kommet fra rummet.

Men hvad er liv? Kan det opstå under andre betingelser? Kan vi mon finde liv uden for Jorden?

Tirsdag den 11. november kl. 19-21
Kulturhus Måløv - Gratis billetter



Fællessang i Måløv

Kom og syng sammen hver måned i Kulturhus Måløv. Glæd jer til en række hyggelige eftermiddage med Allan Rasch ved klaveret, mens Lois Rasch og Lis Jeppesen synger for og fortæller om sangene. Sammen har de udvalgt en række sange, der hører årstiden til.

Mellem sangene kan vi tale om alt fra versefødder og melodier til vejret, livet i Måløv eller hvad der ellers falder os ind. Det er også muligt at ønske sange fra gang til gang.

Onsdag den 19. november kl. 17-18

Onsdag den 17. december kl. 17-18

Kulturhus Måløv - Gratis - bare mød op

Hemingway Club for modne mænd 60+

Hemingway Club er et aktivt, socialt fællesskab for mænd over 60. Det er ikke en litteraturklub - klubben har fået sit navn, fordi Ernest Hemingway symboliserer maskulinitet, eventyrlyst og nysgerrighed. 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. Sammen skaber vi 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.

Mandag kl. 14-15.30 i lige uger

Posthuset, Postsorteringen - pt. er der venteliste.



Og alt det andet ...

Glæd dig også til litteraturaftner, foredrag, fællesspisning, strikkecafe og meget mere. Se det hele og reserver dine billetter på bib.ballerup.dk

Måløv Musikforening tilbyder spændende kammermusikkonserter i sæson 2025-26

Måløv Musikforening tilbyder fem koncerter i den kommende sæson 2025-26 med følgende ensembler. Alle koncerter foregår søndage kl. 15.00 i enten Måløv Sognegård (SG) eller i festsalen på Måløvhøjskole, afdeling Måløv (MS). Julekoncerten foregår dog i Baltoppen LIVE (BT).

- Søndag den 12. oktober 2025 med TRIO AURORA (klaver, klarinet og fagot) (SG)
- Søndag den 30. november 2025 julekoncert med vokalensemblet Musica Ficta og Bo Holten (BT)
- Søndag den 18. januar 2026 Nytårskoncert med Skau, Præst og Hallberg (blokfløjter, klarinetter og harmonika) (MS)

- Søndag den 8. februar 2026 Trio Ismena (violin, cello og klaver) (SG)
- Søndag den 15. marts 2026 med AKELA (violiner, bratsch og cello) (MS)

Skulle dette lille indlæg give lyst til at blive medlem, kan tilmelding ske til formanden, Lene Hansen, på e-mail kontakt@maaloev-musikforening.dk eller via telefonisk kontakt på telefon 2448 4012. Et medlemskab koster 500 kr. for sæson 2025-26 og det er personligt. Man kan også gå ind på vores hjemmeside og læse nærmere om foreningen og vores repertoire i indeværende sæson på <https://www.maaloev-musikforening.dk/>.

*Har du ikke tid til motion nu,
skal du afsætte tid til sygdom senere.*

Derfor:



bør du gå til Senioridræt i Skovlunde

Senioridrætten i Skovlunde er andet end bare motion, det er så sandelig også det **Sociale samvær**, som vi i Senioridrætten i Skovlunde sætter stor pris på.

Eksempelvis kan nævnes,
at vi drikker kaffe efter hver indendørs aktivitet i Skovlunde Senioridræt.

Vi afholder også **festlige arrangementer**, i hvert fald, mindst en gang om året. Der holdes også jule- og afslutningskomsammen.

Vi arrangerer også **Uden- og indenlandsture**. Mindst en gang om året rejser vi til et område i Europa.

Siden 2003 har vi næsten hvert år draget afsted, som oftest med bus.

Aktiviteter i Skovlunde Senioridræt: *Seniorgymnastik, MotionsLinedance, Motions-Yoga, Vandgymnastik, Seniorfitness, Stavgang.*

Oplysninger om bl.a. kontingenter indtil 31. maj 2026, og hvem man henvender sig til, kan man læse på bagsiden af dette nr.

TAPETEN Senioridræt Ballerup



Det er aldrig for sent at dyrke motion som 60+



Stærkere krop – stærkere liv



Motion styrker også hjernen



Mere energi og færre sygdomme



Bedre humør og mindre stress



Motion er også fællesskab



Små skridt – store forandringer

Senioridræt 60+ Kontingent 700kr.		Lektioner	TAPETEN Foreningscenter Magleparken 5, Ballerup, Bus 156 lige til døren		
Mandag	09.30 – 11.00	33	  		
Tirsdag	09.30 – 11.00	34			
Onsdag	09.00 – 10.30	34			
Efter 1 time Senioridræt, som er vores kerneaktivitet, med professionelle instruktører, er der mulighed for: Afspænding, volley, tæppecurling, boule, m.m			   Efter aktiviteterne er der social samvær over en kop kaffe og kage		

Seniorvolley 60+ Øvede spillere		Ballerup Super Arena
Torsdag	09.00 – 11.00	Ballerup idrætsby 4, Ballerup
 TAPETEN volleyteam		Vi starter med opvarmning af kroppens muskler og led. Derefter trænes de fire grundslag, efterfulgt med træningskampe. Vi slutter af med social samvær over en kop kaffe og ostemad

Yoga (Hatha, flow og power) Kontingent 1.050kr.		Lektioner	TAPETEN Foreningscenter
Torsdag	13.30 – 14.45	33	Magleparken 5, Ballerup Taiwondo lokalet
Sommerkroft		Damgårdsparken, Parkvej 9A, Ballerup	
Mandag, onsdag	10.00 – 12.00	Juni – juli - august	



Klar – parat – bevæg dig!

Alder er ikke en stopklods, men en påmindelse om, hvor vigtigt det er at passe på kroppen.

Uanset hvor du starter fra, kan motion gøre en forskel, ikke bare for din sundhed – men for din livskvalitet.

Se hjemmesiden: www.tapeten.dk

Kontakt formand: Jan Ove Torstensson
Tlf: 40409114, email: jan.torstensson@post.tele.dk

Gem dette blad, så har du altid
oplysninger om:
Senioridrætten i Skovlunde.
Sæson: 1. september til 31. maj.

Kom og gå til Senioridræt i Skovlunde

Seniorgymnastik

Onsdag i UCC-hallen:

Hold 1 - kl. 12.25

Hold 2 - kl. 13.40

Torsdag i Skovlundehallen:

Kl. 14.00

Motions-Linedance

Mandag i Kulturhuset:

Hold 1 - kl. 09.30

Hold 2 - kl. 10.40

Hold 3 - kl. 11.50

Motions-YOGA

Tirsdag i Kulturhuset:

Hold 1 - kl. 12.15

Hold 2 - kl. 13.35

Vandgymnastik

Mandag Gl. Skole på Tovevej

Hold 1 - kl. 11.00

Hold 2 - kl. 12.00

Senior-Fitness

Hverdag i Rosenhaven:

Mandag til Fredag kl. 16-20.

Lørdag/Søndag kl. 10-15.

Stavgang

Tirsdag fra den lille P-plads
på Harrestrupvej,
ud for Morelvej kl. 09.50-11.10.

Al henvendelse vedrørende
ovenstående aktiviteter,
bedes rettet til:

Bent Jakobsen
Telefon: 42 36 65 27



Senioridrætten i Skovlunde er en del af

Skovlunde Idrætsforening

Håndbold - Gymnastik - Senioridræt

Senioridræt er andet end bare
motion, det er så sandelig også det
Sociale samvær, som vi i Senioridrætten
sætter stor pris på.

Eksempelvis kan nævnes, at vi drikker
kaffe efter hver indendørs aktivitet.

Vi afholder også større **fester**,
i hvert fald, mindst en gang om året.

Vi indbyder til
Uden- og indenlandsture,
mindst en gang om året.

Der bliver arrangeret **Udflugter**
til forskellige steder her på Sjælland.

Kontingenter indtil 31. maj 2026:

Senioridræt: 700,00 kr.

Motions-Linedance: 815,00 kr.

Motions-YOGA: 1050,00 kr.

Vandgymnastik: 1300,00 kr.

Senior-Fitness: 350,00 kr.

50 kr. for medlemmer af Senioridræt

Stavgang: 300,00 kr.

Gratis for medlemmer af Senioridræt.

**Har du ikke tid til motion nu,
skal du afsætte tid til sygdom senere.**