

De 4 årstider

A photograph of two construction workers in a trench. One worker, wearing a grey jacket and blue pants, is kneeling and working on the bottom of the trench. The other worker, wearing a black jacket, blue pants, and a black cap, is standing and looking down at the work. The trench is filled with dark brown soil. In the background, there is a grassy field, a white building, and a yellow excavator.

Kildedal – stationen uden by

SIDE 14

Hvad og hvem er Seniorrådet

SIDE 4

Hjemlighed på Plejehjem Lundehaven

SIDE 12

Aktive Seniorer Ballerup - en klub for dig?

SIDE 16

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 juli 2025. Stof til bladet skal være
redaktionen i hænde senest den
12. maj 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:
Arkæologerne arbejder i
Kildedal, februar 2022.
Foto: Bo Helsted.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Hvad og hvem er Seniorrådet	4
Korttidspladser	5
Volley på Tapeten	6
Kom og vær med	7
Pårørendekursus / Krolf i Damgårds-parken	8

KOMMUNENYT:

Frit Valg	9
Caféarrangementer om demens	10
Kommunens caféer / Spis sammen i	
Skovlunde Kulturhus	11
Hjemlighed på Plejehjem Lundehaven	12
Kræmmerfestivalen	13
Kildedal – stationen uden by	14
Aktive Seniorer Ballerup	16
Nyt fra Ballerup Bibliotek	18
Bagsiden: Faglighed gør en forskel	

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

Kære læsere af De 4 Årstider...



Formand for Sundheds- og
Ældreudvalget - Lolan Ottesen

Først og fremmest håber jeg, at I alle er kommet godt ind i det nye år. Som formand for Sundheds- & Ældreudvalget er det mig en stor glæde at skrive denne Leder i "De 4 Årstider".

Vi har nemlig her i 2025 en sund og god økonomi, og derfor har vi mulighed for at igangsætte nye og styrke eksisterende indsatser.

PÅ SUNDHEDSOMRÅDET vil vi arbejde for mere lighed i sundhed. Mange mennesker har allerede valgt en sundere livsstil, men vi skal have de sidste med. Derfor skal vi gøre en særlig indsats med fokus på forebyggelse og udvikling af de nære sundhedstilbud til borgere, herunder særligt ældre borgere og kronisk syge samt borgere med sociale og psykiske udfordringer.

VI ØNSKER AT KOMME UD i borgernes nærområder for at udbrede viden om og yde vejledning om forebyggende sundhed og sundhedstilbud. Derfor har vi afsat midler til en udkørende sundhedsfunktion, som enten kan foregå fra en bus eller fra eksisterende lokaler. Det er vigtigt, at det sker i en tæt kobling med eksisterende tilbud og indsatser i lokalmiljøet.

DET SKAL VÆRE NEMT for alle, at komme ud i naturen, da det styrker den mentale og fysiske sundhed. I samarbejde med Lungeforeningen vil vi lave Danmarks første lunge-sti, med en eller to afmærkede ruter, hvor der er opstillet bænke og skilte. Vi er allerede i gang med flere korte og længere hjertestier i kommunen, for at styrke folkesundheden.

NETOP EN STYRKET KOMMUNAL indsats for folkesundheden er et vigtigt element i den kommende sundhedsreform. Generelt kommer sundhedsreformen og den nye opgavefordeling

mellem kommuner, regioner og de nye sundhedsråd til at stille nye krav til de kommunale opgaver og samarbejder, hvor der blandt andet skal samarbejdes mere på tværs af kommunens enheder, samt mellem kommune og eksterne samarbejdspartnere.

PÅ ÆLDREOMRÅDET er der også en reform på vej. De bærende værdier i reformen er selvbestemmelse for den ældre, tillid til medarbejdere og ledelse, samt tæt samspil med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfund. Det er værdier, som vi allerede arbejder med, så vi er godt på vej.

VI ER LANGT med de faste medstyrende teams i hjemmeplejen, og vi er i gang med at afprøve nye modeller for den borgernære visitation, hvor der er fokus på samarbejdet mellem borgere, hjemmepleje og myndighed. For at give flere borgere mulighed for at blive boende længst muligt i eget hjem har vi igangsat en undersøgelse af muligheden for at kunne tilbyde "plejehjem i eget hjem". Vi er i det hele taget optaget af vores ældre borgeres ønsker og behov for forskellige boformer. Og det er et vigtigt element i den samlede analyse af ældreområdet, som vi har igangsat for at sikre styring og kvalitet. Et analysearbejde, som vil inddrage både ledere og medarbejdere samt Seniorrådet.

VI ER OPMÆRKSOMME PÅ at der skal være mulighed for, at borgerne bliver mere selvhjulpne, får større tryghed og øget livskvalitet med velfærdsteknologiske løsninger. Det skal også bidrage til et bedre arbejdsmiljø og afhjælpe manglen på arbejdskraft.

At være en del af et fællesskab er vigtigt for alle mennesker uanset alder og helbred. Og vi skal huske at få tænkt de frivillige med. For de kan



» noget særligt i forhold til fællesskaber. For vores plejehjem skal der være en aktivitetskoordinator, som skal sikre koordinering af aktiviteterne på tværs af plejehjemmene, og som skal understøtte arbejdet med de frivillige.

FOR VORES BORGERE MED DEMENS og deres pårørende er deltagelse i fællesskaber særligt vigtigt. Vi vil skrue op for de kommunale aflastnings- og dagtilbud for borgere med demens og deres pårørende. Og vi vil igangsætte nye indsatser, som kan skabe fællesskaber om for eksempel

sang og musik, teater, natur mv. Samtidig vil vi undersøge mulighederne for i højere grad at ligestille borgere med demens med fysiske handicap i forhold til at få hjælp til transport i forbindelse med aktiviteter.

DAGENE BLIVER HELDIGVIS nu længere og vi får alle mere lys - det gælder også planter og dyr. Snart vil vi ane forårets grønne farver. Det er jeg sikker på at vi alle glæder os til. Jeg ser frem til at møde jer alle i løbet af 2025.
Lolan Ottesen

Hvem og hvad er SENIORRÅDET

Ved du, hvad Seniorrådet er?

Ved du, hvad Seniorrådet arbejder med?

Ved du, at der er valg til Seniorrådet i efteråret, og at du kan stille op og blive valgt?

Hvis du læser lidt videre, vil du få svar på det hele, og det håber vi, du har lyst til.

Vi, der har siddet i Seniorrådet de seneste 4 år, vil gerne fortælle, hvad Seniorrådet er, og hvad der arbejdes med.

Seniorrådet er valgt ved lov, og er et rådgivende organ i Ballerup Kommune. Rådet er samtidig bindeled mellem 60+ borgere og Kommunalbestyrelsen.

- Seniorrådet har høringsret i alle initiativer, der har betydning for ældre borgere i Ballerup Kommune. Det vil sige, at rådet skal høres, når Kommunalbestyrelsen behandler en sag, der berører ældreområdet.
- Seniorrådet tager generelle spørgsmål vedrørende de ældres forhold op til debat, og fremsætter forslag til Kommunalbestyrelsen. Det kan fx være spørgsmål vedrørende trafikforhold, kulturtilbud eller byudvikling.

- Seniorrådet kan ikke behandle personsager, men modtager gerne henvendelser om spørgsmål, som mere generelt vedrører ældres forhold i kommunen.

Seniorrådet vælges ved direkte valg af alle borgere, der er fyldt 60 år. Opstillingsberettiget til valget er også borgere, der er fyldt 60 år. Det nuværende Seniorråd har valgperiode fra den 1. januar 2022 til den 31. december 2025. Perioden følger valgperioden for Kommunalbestyrelsen.

Hvordan bliver jeg medlem af Seniorrådet?

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, tlo@balk.dk eller tlf. 4477 3496. Her kan du også få svar på eventuelle yderligere spørgsmål. Hvornår du kan hente stiller liste, vil blive annonceret i Ballerup Bladet senere på året.

Venlig hilsen Seniorrådet



Korttidspladser: En vigtig bro mellem hospital og hjem

Korttidspladser spiller en afgørende rolle i det danske sundhedssystem ved at fungere som en mellemstation for borgere, der udskrives fra hospitalet, men endnu ikke er klar til at vende hjem. Disse pladser tilbyder en tryk og målrettet indsats til borgere, der har brug for yderligere genoptræning eller støtte for at genvinde deres selvstændighed.

Korttidspladser er især relevante for ældre eller borgere med komplekse sygdomsforløb, der kræver en kombination af fysisk, psykisk og praktisk støtte. Her modtager borgerne skræddersyede genoptræningsforløb, pleje og hjælp til at håndtere hverdagsopgaver. Målet er at sikre, at borgerne kommer bedst muligt tilbage til eget hjem og undgår genindlæggelse.

Tilbuddet på korttidspladser varierer fra kommune til kommune, men fælles for dem alle er fokus på rehabilitering, tæt samarbejde med sundhedsfagligt personale og et ønske om at skabe rammer for en værdig overgang til et selvstændigt liv.

Korttidspladserne i Ballerup Kommune findes på Plejehjemmet Lindehaven på Præstevænget på 2. sal. Her vil du få din egen stue og dit eget badeværelse. Stuen er møbleret og har TV. Vi

har fælles spise- og opholdsstue, hvor du kan mødes med de andre borgere. Du får alle dagens måltider som en del af din betaling for opholdet. Maden laves af Køkken Ballerup som har fokus på sund og næringsrigtig mad. Du vil også blive tilbudt mellemmåltider.

Når du er blevet henvist til en korttidsplads vil vi bestræbe os på, at du inden for de første 3 hverdage har en mål/plan-samtale med en terapeut og plejepersonalet om forventninger til dit ophold. Under samtalen aftales det, hvilken træning og pleje, du skal have, og der laves en plan for dit forløb. Vi arbejder ud fra en rehabiliterende tankegang. Det betyder, at du skal gøre så meget som muligt selv, og at personalet støtter og guider, når du ikke selv kan. Formålet er at opnå og/eller styrke dine færdigheder, som du kan bruge aktivt i din hverdag efterfølgende. Træning er fx. at øve dig i at tage vare på dig selv, rede din seng, klare din hygiejne selv eller bære din tallerken ud efter spisning.

Dine pårørende er vigtige for os. De er velkomne til at besøge dig lige, når det passer dem, hvis blot det også passer ind med din træning, måltider og behov for hvile. De skal helst deltage i mål/plan samtalen, så de kan hjælpe os til,



» at vi sammen får styr på, hvad der er vigtigt for jer. Dit forløb hos os slutter, når du er i stand til at fortsætte din rehabilitering hjemme. Det er vigtigt, at du vedligeholder de færdigheder, du har opnået under dit ophold. Du kan eventuelt visiteres til mere genoptræning efter opholdet, hvis det vurderes, at du har brug for det. Hvis du har brug for hjemmepleje, når du skal hjem, undersøger en visitator mulighederne sammen med dig.

Et par fortællinger fra det 'virkelige liv':

Kenny Nørby er på Korttidspladerne efter en blodprop i hjernen. Han fortæller, at opholdet har været fantastisk: *"der bliver serveret mad tre gange om dagen, og man får det man kan spise. Hjælperne er søde, rare og flinke."* Han kan godt lide, at der også er plads til at lave lidt sjov og at omgangstonen er fri, da hverdagen ellers bliver triviel. Han fortæller at *"det har været fantastisk at holde jul her. Personalet sang og borgerne sad sammen juleaften. Der har også været julefrokost, hvor den terapeut jeg træner med til dagligt deltog – det var virkelig sjovt!"* Han er rigtig glad for trænin-

gen, men han har også trænet også med en terapeut som han kalder "frøken Skrap". Han har oplevet, at opholdet også giver sammenhold, da han taler med andre borgere i samme situation.

Benny Hansen fortæller, at han blev overflyttet fra Herlev Hospital, da han ikke kunne gå. Han kan *"bedst lide at være derhjemme, men synes at personalet her er søde og rare"*. Han træner meget, men har også brug for at hvile ind imellem. Han fortæller, at han også træner selvstændigt og er lidt utålmodig, da han gerne vil have en hurtigere fremgang, så han kan komme hjem.

Vi har hvert år tilsyn af en uvildig instans, der vurderer i hvilken grad, vi lever op til service-loven samt Ballerup Kommunes kvalitetsstandarder og politikker. Tilsynet besøger os en formiddag eller en eftermiddag og taler med personalet, lederen, borgere og pårørende. Vi har mange tilfredse borgere og pårørende, og lytter gerne, hvis der er ønsker til, at vi forbedrer os. De seneste rapporter ligger tilgængeligt på vores hjemmeside www.lindehaven.ballerup.dk.

TAPETEN Senior Idræt Ballerup

En god start på et godt seniorliv

Det er sommer, men TAPETEN Senior Idræt fortsætter

I sommersæsonen er det muligt for medlemmer af TAPETEN at fortsætte træningen for +60 volleyballspilleren.

Vi træner enten i Ballerup Arena eller på sandbanerne ved Svømmehallen.

Vi træner hver torsdag fra kl. 9-11.

Vil du være med? Så kontakt:

Kassereren for TAPETEN Senior Idræt Birger Herhold,
e-mail: birger.herhold@gmail.com, mobil: 2973 7023

Kom og vær med til hyggelige stunder

Alle pensionister er meget velkomne til dejlig mad og samvær i vores ældrecaféer på plejehjemmene i kommunen. Her kan du nyde varm mad, smørrebrød, kage og kaffe – og måske du har lyst til at deltage i vores skønne arrangementer.

Både på plejehjem og i vores caféer er økologi meget vigtig. I vores caféer tilbyder vi nu også økologiske øl og sodavand, så kig forbi og nyd et økologisk måltid. Vi ser frem til at byde dig velkommen i vores caféer!

Påskefrokost

Vi tilbyder en traditionel påskefrokost med en snaps, øl eller sodavand.

Tirsdag d. 8. april kl. 11.30 - Café Lundehaven

Torsdag d. 10. april kl. 11.30 – Café Egely og Café Lindehaven

Pris pr. person: 150kr - Sidste frist for køb af billetter: d. 6. april. Billetter skal købes i caféens åbningstid i den café hvor du ønsker at spise påskefrokost.

Generationsmiddag – spis sammen på tværs af alder!

Tag dit barn, barnebarn, ven, veninde eller nabo med til en hyggelig aften med fællesspisning.

Vores lækre menu denne aften er mørbradgryde med mos og grøn salat samt dejlig æblekage til dessert. Pris pr. person: 150kr.

Torsdag d. 29. april kl 17 – Café Egely

Billetter skal købes i Café Egelys åbningstid frem til d. 22. april.

Er du kageelsker?

Så kom og forkæl dine smagsløg med vores Kage- og kagebager i caféen på Lundehaven. Vi afholder en hyggelig eftermiddag fyldt med søde fristelser.

Torsdag d. 8. maj kl. 13-15 i Café Lundehaven

Menuen står på: En tallerken med 6 små hjemmebakte kager, lidt frisk frugt, et glas bobler og friskbrygget kaffe. Pris pr. person: 150 kr.

Billetterne er begrænsede og de skal købes i Café Lundehavens åbningstid.

Se meget mere på: koekken.ballerup.dk

De bedste forårshilsner fra Køkken Ballerup - vi glæder os til at se dig.

De 4 årstider

udkommer næste gang i juli 2025.

Stof til bladet skal være redaktionen i hænde senest den 12. maj 2025.

Har du en ægtefælle, som har en demenssygdom?

I Ballerup Kommune tilbyder Demensteamet pårørende kursus for pårørende til hjemmeboende ægtefæller/samlevende med en demenssygdom.

Formålet med pårørendekurset er, at du som pårørende får mulighed for at:

- dele erfaringer med øvrige deltagere.
- blive præsenteret for viden og værktøjer, der kan understøtte og udvikle handlemuligheder.
- få et trygt og fortroligt rum, hvor du kan dele tanker og følelser.
- At bevare kontakten efter endt gruppeforløb

Gruppen mødes én gang om måneden. Forløbet består af 8 mødegange med start september og der vil være professionel mødeledelse. Ugedag og tidspunkt, vil blive afklaret i august.

Tilmeldingsfrist: Den 1. august 2025

Er du nysgerrig for at høre mere eller ønsker at tilmelde dig, så kontakt Demensteamet.

Telefon: 4477 3031

E-mail: demens@balk.dk

*Med venlig hilsen
Demensteamet*

TAPETEN Senior Idræt Ballerup
En god start på et godt seniorliv

KROLF SÆSONEN NÆRMER SIG

I sommerperioden JUNI, JULI OG AUGUST spiller medlemmerne fra TAPETEN Senior Idræt KROLF i Damgårdsparken hver mandag og onsdag fra kl. 10.

Mødested: Foran Tennisklubbens klubhus i Damgårdsparken.

Efter spillet er der socialt samvær ved klubhuset.

Medlemmerne fra sæsonen 2024/2025 spiller gratis, men er du ikke medlem af foreningen, så har du mulighed for at prøve fællesskabet og sommersæsonen for kr. 100,-.

Tilmelding til kassereren Birger Herhold,
e-mail: birger.herhold@gmail.com, eller mobil: 2973 7023.

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 Roskildevej 622 4174 Jystrup Midtsjælland – tlf. 4280 1038 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 3. april

Livshistorie Workshop

Om livshistorien og hvordan man arbejder med at styrke sammenhæng, fortællinger og identitet.
Oplæg v. Demensteamet

Den 8. maj (*Obs! - Rykket pga. 1. maj*)

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 for kørselsvejledning. Der er gratis parkering.

De 4 årstider

udkommer næste gang i juli 2025. Stof til bladet skal være redaktionen i hænde senest den 12. maj 2025.

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. 24. marts kl. 13.00. Køb billet senest d. 8. april. Herefter lukker billetsalget.

Billetter kan købes via Ballerup Bibliotekernes

hjemmeside eller på et af bibliotekerne i Ballerup Kommune.

Arrangementet laves i samarbejde mellem Skovlunde Kirke, Skovlunde Kulturhus og en masse gode frivillige kræfter.

Tid og sted:

Onsdag d. 23. april 2025 kl. 12.30-15.00

Skovlunde Kulturhus

Bybjergvej 10, 2740 Skovlunde

Billetpris: 85 kr.

Antal billetter: 50

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 er også velkommen til blot at hygge over en kop kaffe.

Hver måned laver vi ny menuplan, som følger årstiden og højtider.

Den aktuelle menuplan kan du hente i en af caféerne eller finde på hjemmesiden <https://koekken.ballerup.dk/> under Menuplan.

Vi er at finde følgende steder:

Café Lundehaven: Skovlunde Torv 8, Skovlunde

Café Rosenhaven: Bybjergvej 11, Skovlunde

Café Lindehaven: Præstevænget 11, Ballerup

Café Egely: Egebjerg Bygade 34, Ballerup

Café Sønderhaven: Søndergårds Allé 100, Måløv

Åbningstider er: Hverdage:

Kl. 11.00-13.30 (varm mad sælges fra kl. 11.30-13.00)

Weekender: Kl. 11.30-13.00 i Café Lundehaven, Egely og Lindehaven.

Lukket i Café Rosenhaven og Sønderhaven.

Venlig hilsen Køkken Ballerup

Hjemlighed på Plejehjem Lundehaven

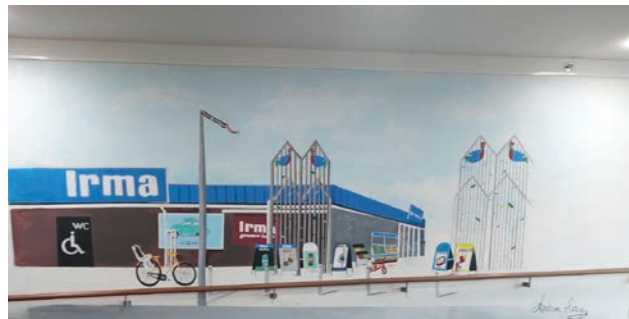
På Lundehaven plejehjem er der arbejdet med hjemlighed, dette har kommunalbestyrelsen valgt som et fælles fokusområde for alle plejehjem i kommunen.

Vores udgangspunkt har været, at vi skulle gøre Lundehaven til et plejehjem, som mere er et hjem end en institution, da følelsen af at høre hjemme kan have en stor betydning for beboernes trivsel og tryghed i overgangen fra eget hjem til livet på et plejehjem.

Vi har på Lundehaven haft mange snakke imellem beboerne, personalet og de pårørende om, hvad der giver en oplevelse af hjemlighed. Hjemlighed er tæt forbundet med følelsen af genkendelse og af at blive anerkendt for den person, man er. Dette kræver tid og nærvær fra personalet, men det kræver også at vi måtte se på hjemlighed som et bredere fænomen: Der skal både være indbydende rum, hjemlig hygge, pædagogiske måltider, sansestimulationer, meningsfulde aktiviteter i hverdagen, og mulighed for gode praksisser for personalets arbejdsplads.

Oplevelsen af hjemlighed er selvfølgelig også tæt forbundet med samvær med ens pårørende. Det har derfor været vigtigt for os, at der er forskellige rum, som man kan træde ind i, og som indbyder til samvær, sansestimulering og aktiviteter i en bred forstand, så beboerne og pårørende føler sig hjemme på Lundehaven.

Vi har talt om hvordan vi kan bruge vores rum på afdelingerne optimalt og gøre dem demensvenlige, så de er tydelige i forhold til hvad de kan bruges til, for eksempel i en af hyggekroge er der sat lænestole og reoler med forskellige blade og bøger, så man kan sidde og hygge sig med dagens avis eller en bog, eller skrive på en gammeldags skrivemaskine uden at blive forstyrret. Der er lavet krea/sanse hjørne, så det er tydeligt at her kan der hygges med kreative ting eller man kan sidde i sanse stolen i fred og ro.



Vægsmalerier og mere hjemlig indretning på Lundehaven.

Der er lavet et hyggerum med fjernsyn og vores forskellige demens tøjdyr, der ligger i hundekurven, lige til at tage op og nusse med. Møbler og farver samt hvad vi ville have på væggene er blevet afstemt, så der er masser af farver, der passer til rummene. På væggene har vi fået malet motiver fra Skovlunde, som er til stor glæde for beboere og pårørende, de får sig nogle gode snakke om deres minder, og det er kommet til at se mindre institutionsagtigt ud, når der ikke er de lange, hvide vægge mere.

Hjemlighed handler også om, hvad vi hver især bidrager med, så beboerne er med i de dagligdags gøremål så godt de kan. Så får de følelsen af at bidrage med deres kunnen og evner, det kan være i forhold til måltiderne, gå med posten, vande blomster osv.

Det har været - og er - en dejlig oplevelse for beboere, pårørende og personale at opleve, når udefrakommende roser og synes at der nu ser mere hjemligt ud her på Lundehaven.

Christel G. Rousing, Plejehjem Lundehaven

Ballerup Kræmmerfestival – igen i 2025

Efter nogle triste år, kunne Ballerup Kræmmerfestival igen uddele overskud til foreninger i 2024. Derfor er vi også klar til marked igen i år i uge 29 og planlægningen er i fuld gang. Vi slår dørene op den 18. juli kl. 10.00 og lukker igen efter et par forrygende dage søndag den 20. juli.

Når pladsen åbner fredag d. 18. juli kl. 10.00 står vi klar til at tage imod kommunens institutioner og børn med deres forældre til en omgang børneunderholdning med fuld knald på. Børneunderholdningen indebærer højtlesning, tryl og disko med Frede Frost. Derudover vil der være en goodibag til alle børn.

Pensionistfrokosten finder som sædvanlig sted fredag kl. 12.30 – 15.00 i Festivalteltet. Menuen står i år på: karrysild, hønsesalat, frikadeller og ost.

Underholdningen er lige ved at være på plads, men der må spændingen vente lidt endnu – følg med på vores sociale medier. Prisen er 150 kr. for frokost og underholdning ekskl. drikkevarer. Billetten giver kun adgang til Kræmmerfestivalen på dagen.

Salget af billetter starter 1. marts på vores hjemmeside, kraemmerfestival.dk/koeb-billet-2/ eller på bibliotekerne (Måløv, Skovlunde og Ballerup). Billetterne skal købes inden 11. juli 2025.

Billetsalget til damefrokosten er allerede i fuld gang, og over 100 damer har allerede meldt deres ankomst. Damefrokosten løber af stablen lørdag kl. 12.00 – 15.00 i Festivalteltet. I år bliver menuen fornyet og bliver delt på vores sociale medier hurtigst muligt.

Vores mandlige tjenere står igen i år klar til at servere for jer skønne damer, og der er lagt op til en festlig eftermiddag.

PENSIONISTFROKOST

Fredag d. 18. juli 2025 kl. 12.30 – 15.00

Billetten koster 150 kr. og inkluderer frokost og indgang til kræmmerfestivalen på dagen



Prisen til årets damefrokost er 395 kr. hvis den købes inden 31. marts 2025, herefter stiger prisen til 450 kr. Billetterne skal købes inden 11. juli 2025.

Prisen for et weekendarmbånd er i år steget til 100 kr. for at kunne tilbyde bedre kunstnere til gæsterne på Ballerup Kræmmerfestival.

Har man forhåndskøbt sit weekendarmbånd følger der et 2-klips øl-kort med. Dette tilbud gælder dog kun de første 500.

Armbåndene kan købes på vores hjemmeside allerede nu kraemmerfestival.dk/koeb-billet-2/ eller på bibliotekerne fra 1. marts.

Følg med på vores sociale medier (Facebook, Instagram og TikTok) for løbende program. Vi kan nu annoncere at vi får besøg af Fouli, Fede Finn og Funny Boyz, og flere i vente.

Vi glæder os til at byde alle velkommen, når dørene åbner fredag d. 18. juli 2025 kl. 10.00 til en festlig weekend med forandringer.



Engagergård, ca. 1950. Foto: Privat eje.

Kildedal - stationen uden by

Op til påske åbner Ballerup Museum udstillingen "Kildedal - stationen uden by", der fortæller om Kildedals historie. I udstillingen vises blandt andet nogle af Kroppedal Museums arkæologiske fund fra området.

Kildedal Station blev anlagt i år 2000, og det kan virke besynderligt at anlægge en S-togsstation midt på en mark, hvor passagerne ikke står i kø, men stationen skulle have været starten på et eventyr, hvor marken skulle forvandles til et erhvervsknudepunkt med tilhørende boliger.

Det er gået lidt trægt de sidste 24 år, men det kommer til at ændre sig nu, for der er store planer for området. Kildedal skal nemlig udvikles til Ballerup Kommunes nye bydel. Kildedal By skal rumme 2000 boliger samt 5000 arbejdspladser inden for Life Science.

Oldtidens mennesker

Det er ikke noget nyt, at mennesker flytter til Kildedal. I oldtiden var området, der er en del af Værebros Ådal, rigt beboet af mennesker. Arkæologer fra Kroppedal Museum har foretaget udgravninger i forbindelse med den nye by, og de har blandt andet fundet flere rester af huse og grave fra jernalderen (ca. 500 f.Kr.-800 e.Kr.).

Området var et trafikalt knudepunkt, hvor tre vigtige oldtidsveje stødte sammen med Værebros Å, der dengang kunne sejles på helt til Roskilde Fjord. Det var også et kultisk sted, hvor mosernes mørke vandspejl fungerede som portaler til gudernes verden. Et perfekt sted, at ofre til guderne og til at begrave vigtige personer i store gravhøje. Under udgravningerne fandt arkæologerne resterne (stolpehuller) af et stort palisadeværk. Palisaden, der blev bygget i bondestenalderen for knap 5000 år siden, har

Udsigt over Kildedal fra kunstværket Grobund ved stationen.
Foto: Ballerup Museum.



været mindst 300 meter langt. Det er blevet bygget rundt om en forsamlingsplads måske som beskyttelse af en helligdom?

Landsbyen Sørup

På begge sider langs Frederikssundsvej ligger i dag flere gårde og huse, der har været en del af landsbyen Sørup. Sørup er en af de oprindelige landsbyer, som Ballerup Kommune er vokset op omkring.

Hvornår Sørup opstod som landsby, ved vi ikke med sikkerhed, men der har boet mennesker på stedet siden den tidlige middelalder omkring 1100-tallet. Med tiden blev Sørup en rigtig lille landsby med fire gårde: Åbjerggård, Friheden, Kildedal og Engagergård, som de senere kom til at hedde. Friheden og Kildedal blev udflyttet i forbindelse med landboreformerne og udskiftningen i 1780'erne.

Kristian Gjedsted ejede Engagergård fra 1946 til 1975. Her drev han og hustruen Else et traditionelt landbrug. På gården var der både grise, køer og heste, og Kristian havde ofte sine dyr med på dyrskuer på Bellahøj. På et tidspunkt var gården kommet i byzone, og den blev for dyr at drive som landbrug. Else og Kristian Gjedsted solgte gården til Ballerup Kommune, og gik på pension.

Lampefabrikken LYFA

Fra 1940'erne begyndte virksomheder at flytte til Kildedal. Umiddelbart inden Kildedal Stati-

Gjedsted med selvbinder, ca. 1950.
Foto: Ballerup Museum.



Kort over landsbyen Sørup, ca. 1830.

on - mellem Frederikssundsvej og banen flyttede lampefabrikken LYFA ind i kemifabrikken Cheminovas tidligere bygninger i 1953, og her lå virksomheden indtil 1995.

LYFA var kendt for sine lamper designet af tidens designere blandt andet Finn Juhl og Bent Karlby. LYFA udviklede sig til at være en stor arbejdsplads og i 1957 blev der anlagt et uofficielt trinbræt her, hvor toget standsede ved møde- og fyraftenstid, så medarbejderne nemt kunne komme til og fra arbejde. Stoppet stod dog ikke opført i nogen køreplan, og det blev nedlagt igen i 1976.

Du er inviteret!

Kom og vær med til at åbne udstillingen om Kildedal fredag den 11. april kl. 10.00-12.00. Vi klipper den røde snor til udstillingen og byder på en kop formiddagskaffe. Sted: Pederstrupgård.

Tekst: Sara Kvist og Mette Jensen

Aktive Seniorer Ballerup er en af de mange foreninger i Ballerup Kommune med idræt for seniorer

Ny formand i Aktive Seniorer Ballerup: -Jeg meldte mig ind hos Aktive Seniorer Ballerup, da jeg gik på folkepension i efteråret 2023. Jeg havde gentagne skader fra løb og gik rundt med flere småskavanker, så seniorgymnastik måtte være det helt rigtige for mig.

Vores tidligere formand måtte stoppe på grund af sygdom efter kun fire år på posten. Så fordi jeg er ung, og fordi jeg har en masse tid, blev det mig, som overtog formandsposten i foreningen ved sidste valg. Nu er jeg ikke alene skadefri, jeg er også formand for Aktive Seniorer Ballerup.

Vi holder især til i Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12, som ligger midt i Ballerup, ca. 5 min. gang fra Banegårdspladsen. Men du kan også møde os i Sundhedshusets svømmesal og i Egebjerghallen. Foreningen lever helt op til sit motto: Bevæg dig – Bevar dig.

Mange hold at vælge imellem

Jeg er ved at lære foreningen at kende. Vi er omkring 500 medlemmer, så det er ikke helt ligetil. Jeg har været på besøg og deltaget på de forskellige hold: Jeg har været til badminton, bordtennis og floorball. Det er virkelig sjovt.

Det er såkaldt medlemsstyrede aktiviteter, men der er styr på, om folk kommer, så man ikke bliver tabt. Det der floorball, det er nok for hårdt til mig – man slår sig på de der stærke mænd, men det kan helt klart anbefales! Men vi skal altså ud at finde flere deltagere.

Badminton og bordtennis det vokser. Aktivitetsniveauet er højt og med megen grin og snak, både under træningen og efterfølgende til kaffe og hygge. Jeg skal helt klart til badminton eller

bordtennis til næste sæson – jeg har ikke bestemt mig endnu.

Kaffe, brød og snak

Som nævnt går jeg selv til seniorgymnastik. Man snakker ikke så meget med sidemanden til gymnastik, især ikke når vi træner balanceøvelser – det kræver dyb koncentration. De andre kan for øvrigt heller ikke holde balancen på et ben, i hvert fald ikke, når vi også skal hoppe.

Vi kommer igennem bevægelighed, styrke, smidighed, kondition og balance på en time, og vi afslutter med afspænding. Humøret er i top, og så snakker vi igennem, når træningen er slut. Og så er der mulighed for kaffe og brød i tekøkkenet eller i Caféen, hvor snakken kan fortsætte.

Holdene er ikke ens, selv når det er samme instruktør. Det er bare sådan det er. Interessant er det også at opleve, hvordan instruktøren på holdet i Egebjerghallen styrer 60 mennesker til et så spændende og veltilrettelagt program.

Det fungerer virkelig godt. Jeg har også besøgt Linedance og let-gymnastik, yoga og vandgymnastik. Det er ret mange indtryk i løbet af kort tid.

Næste sæson

Sommeren nærmer sig, og hvilke aktiviteter skal vi tilbyde fremover, når den næste sæson starter til september?

Hvad har de "nye" pensionister lyst til. Vi spænder bredt både i alder, i helbred og i interesser, og er åbne for nye ideer.

Vi har bare rigtig mange gode muligheder, så mon ikke der er et hold, der passer til dig.



Du kan se vores tilbud i faktaboksen - Aktive Seniorer Ballerup. Denne sæson slutter 31. maj, og den nye starter 1. september.

Du er velkommen til at komme og besøge et (eller flere) af vores hold. Send en mail til vores kasserer: Lisbeth Navntoft Pedersen: lisbethnavntoft@outlook.dk eller til Helle Nygaard: hellenyg56@gmail.com

På gensyn til gamle og nye medlemmer til september.

Indtil da: Bevæg dig – Bevar dig.

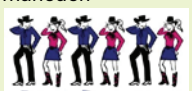
Helle Nygaard

Formand for Aktive Seniorer Ballerup

Mere information på www.sibk.dk

– se under Aktive Seniorer Ballerup.

Aktiv Center Ballerup, Rolighedsvej 12, Ballerup:

Seniorgymnastik:  Balancetræning, koordineringsøvelser, styrketræning, øvelser med elastik eller bolde Mandag kl. 09:00 – 10:15 Mandag kl. 10:45 – 12:00 Onsdag kl. 09:00 – 10:15 Onsdag kl. 10:30 – 11:45 Let gymnastik: uden øvelser på gulvet Onsdag kl. 12:00 – 13:00 Sved på panden: Garanti for at få pulsen op Torsdag kl. 12:00 – 13:15 	Yoga:  Med stræk, styrke og afspænding. Tirsdag kl. 09:00 – 10:15 Blid og mindful yoga. Tirsdag kl. 10:30 – 11:45 Harmoni mellem åndedræt og bevægelse. Torsdag kl. 09:00 – 10:15 De 5 tibetanere, stræk og styrke. Fredag kl. 09:00 – 10:15 Blid og mindful yoga Fredag kl. 10:30 – 11:45
Badminton:  mandag kl. 12-15 torsdag kl. 13.30-16	Linedance begynder+ og let øvede – Vi lærer ca. en ny dans om måneden  Torsdag kl. 10:30 – 11:30
Bordtennis  Tirsdag kl. 12-13.30	Floorball:  Tirsdag kl. 14-15

Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13, Ballerup:

Vandgymnastik / Aqua Fitness  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 Torsdag kl. 12.00-13.00 Torsdag kl. 13.00-14.00	Effektiv og skånsom træning af alle kroppens muskelgrupper. Du følger i eget tempo de simple alsidige øvelser, som øges i takt med, at din kondition og styrke forbedres Kun ledige pladser torsdag 12-13 og 13-14
--	--

Egebjerghallen, Egebjerg Bygade 127, Ballerup:

Seniorgymnastik:  Balancetræning, koordineringsøvelser, styrketræning, øvelser med elastik eller bolde Torsdag kl. 14:15 – 15:30
--



Efter aktiviteterne i Egebjerghallen og Aktiv Center Ballerup, kan du få en god snak over en kop kaffe og et stykke brød

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 5. april kl. 10-13

Lørdag den 3. maj kl. 10-13

Lørdag den 7. juni kl. 10-13

Ballerup Bibliotek ved Tech-teket Makerspace

Gratis – bare mød op

Forbrydelser i Ballerup - Torsdagssalon

Kom til torsdagssalon og hør om forbrydelser, der er begået i Ballerup. Journalist hos Sjællandske Medier, Kasper Ellesø, vil give os et indblik i sit arbejde med at dække krimi på lokalt plan og fortælle om nogle af de sager, han har dækket i Ballerup.

Torsdag den 24. april kl. 10-12

Skovlunde Kulturhus

Billetter 30 kr. inkl. kaffe og kage



Musik-Banko

Så spiller musikken på Posthuset igen, for vi skal spille banko, vi skal synge, vi skal grine, og vi skal hygge os. Tag din veninde, din ven, din nabo, søster eller bror under armen og kom og syng med, når vi skruer helt op for de største klassikere.

I stedet for tal er bankopladerne fulde af den fedeste musik, hver gang med et nyt tema. Vi spiller et stykke af hvert nummer, og din opgave er at slå ørerne ud og lytte efter. Hvis du kan genkende nummeret og finde det på din egen eller måske naboens plade, så er I et skridt nærmere banko.

Torsdag den 24. april kl. 19-21

Posthuset, Postsorteringen

Billetter 30 kr.



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.

Vi mødes i Posthuset på Banegårdspladsen 7 til en kop kaffe og en god snak hver anden mandag eftermiddag (i lige uger) kl. 14-16.

Medlemmer betaler et mindre kontingent, som går til kaffe og til honorering af foredragsholdere. Hvis du vil høre mere, er du velkommen til at kontakte info.ballerup@hemingwayclub.dk

Mandag kl. 14-16 i lige uger
Posthuset, Postsorteringen
Mindre kontingent



Det grønne værksted

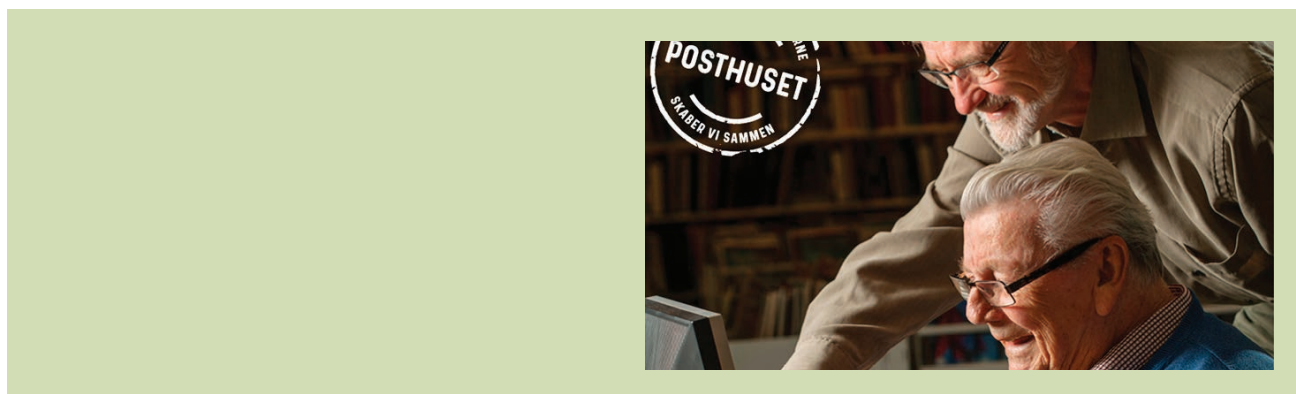
Vær med i et hyggeligt fællesskab og brug dine hænder i Posthusets træ-, cykel- og sy-værksted.

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!

Det grønne værksted er en del af Posthuset på Banegårdspladsen 7. Du finder indgangen på bagsiden af bygningen.

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

Faglighed gør en forskel ...

På landsplan har det været udfordrende at besætte sundhedsfaglige stillinger med uddannede medarbejdere, det har vi ligeledes oplevet på Egely. For at sikre at der var varme hænder og omsorg, valgte vi derfor at ansætte et antal medarbejdere, der ikke var sundhedsfagligt uddannede.

Vi satsede på, at en del af vores ansættelser kunne være med til at inspirere de ufaglærte medarbejdere til at overveje - og eventuelt gennemføre - en relevant sundhedsfaglig uddannelse på sigt.

Når vi erfarede at der var en mulighed for, at vores ufaglærte medarbejdere kunne få anerkendt deres praktiske erfaring, efter to årig ansættelse som ufaglært, gik vi i dialog med vores ufaglærte, og når tiden var med os og de havde opnået kriterierne for 2-årig ansættelse, samt en relevant evaluering af deres indsats, tilbød vi medarbejderne at erhverve en sundhedsfaglig uddannelse i et samarbejde med SosuH social og sundhedshjælperuddannel-

sen uden oplæring. Uddannelsen varer 17 uger.

Vores medarbejdere fortæller, at denne rejse har været spændende, har givet meget og samtidig været lærende.

De oplyser også at der var en del overvejelser og tanker om de kunne gennemføre uddannelsen... hvorefter at have gennemført uddannelsen ser de nu tilbage på et hurtigt og meget velplanlagt forløb, der har givet meget teoretisk baggrund til det arbejde, de allerede var velkendte med; en vigtig og spændende teori koblet til deres erfaring.

Fra ansættelsen som ufaglærte i august 2022, gik der til december 2024 hvor vi kunne lykønske Muazzez og Laureana med deres nye uddannelse, og byde dem velkommen tilbage til deres arbejdsplads, nu som social og sundhedshjælpere.

Margret Bjarnadottir

Leder af plejehjemmene Egely og Kirstinehaven



Plejehjemmet Egelys medarbejdere Muazzez Kavak og Laureana Gracia Hjortshøj lige ankommet tilbage til arbejdspladsen efter at have fuldført Social og sundhedshjælperuddannelsen uden oplæring - en 17 ugers uddannelse hvor deres to års erfaring som ufaglærte omsorgsmedarbejdere ved Plejehjemmet Egely i Ballerup kommune gav merit.