

De 4 årstider

 Ballerup
Kommune

JULI 2025
NR. 128

ENGELSK BEKLÆDNING'S MAGASIN

HABITTER
EFTER MAAL
ELEGANT SNIT

HABITTER

ARBEJDSØJ

EBM

FOOTØJ

LINGERI

Sabotage, modstand og befrielse

SIDE 12

Hverdagsliv på Toftehaven

SIDE 5

Hele Danmarks kirkehistorie i Ballerup

SIDE 7

Hjælp til dig, der er pårørende

SIDE 10

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 oktober 2025. Stof til bladet skal
være redaktionen i hænde senest
den 8. august 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:
Modstandsfolk i optog gennem
Ballerup, 1945. Fra museets bil-
ledarkiv. Læs mere side 12.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Nyt fra Seniorrådet.....	4
Hverdagsliv på Toftehaven	5
Hele Danmarks kirkehistorie	7

KOMMUNENYT:

Frit Valg.....	9
Hjælp til dig, der er pårørende.....	10
Spis i kommunens caféer	10
Sundhedstilbud i Ballerup Kommune.....	11
Nyt fra Ballerup Museum	12
Nyt fra Biblioteket	14
Lautrupgård Musik- og Kulturhus	15
Tapeten Senioridræt.....	16
Måløv Senioridræt	17
Fællessang i Skovlunde Kirke	17
Aktive Seniorer Ballerup	18
Bagsiden: Musik på Kirketorvet	

De 4 årstider

udkommer næste gang i oktober 2025. Stof til bladet
skal være redaktionen i hænde senest
den 8. august 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 Klima- og Miljøudvalget
Hella Tiedemann

Grønne valg for fremtiden – og for livet her og nu
Jeg hedder Hella Tiedemann, og har været medlem af kommunalbestyrelsen i Ballerup Kommune siden 1998. I dag er jeg formand for Klima- og Miljøudvalget, og jeg bor i Lundegården midt i kommunen. Jeg har beskæftiget mig med mennesker hele mit arbejdsliv, og det har givet mig en stærk tro på, at gode og ordentlige forhold for borgere i alle faser af livet er noget, vi skal prioritere og værne om. Jeg brænder især for at skabe en grøn, tryk og bæredygtig kommune for alle generationer – og det arbejde vil jeg gerne dele lidt af med jer her.

SOM FORMAND FOR KLIMA- OG MILJØUDVALGET er jeg glad for at få lov til at skrive et par ord til jer, der måske har levet et langt liv her i kommunen – og som stadig følger med, engagerer jer, og har masser af holdninger og håb for fremtiden. Det er vigtigt for mig at sige det helt klart: Den grønne omstilling handler ikke kun om fremtidens generationer, den handler også om jer – om tryk, sundhed, fællesskab og livskvalitet lige nu og her. Det skal være nemt og rart at bo i Ballerup – hele livet.

HER ER NOGET AF DET, vi har arbejdet med det seneste år: Vi har udvidet de grønne andehuller i byen, så der er flere steder at hvile benene, nyde en kop kaffe i solen eller tage barnebarnet med ud og se på sommerfugle.

Vi har arbejdet for at forbedre affaldssorteringen – blandt andet i seniorboliger og boligforeninger – så det er lettere at gøre det rigtige, uden at det bliver besværligt.

Vi har udskiftet benzin- og dieslbiler i hjemmeplejen med elbiler. Det betyder mindre støj, renere luft og et bedre arbejdsmiljø for medarbejderne – og bedre service for jer.

Vi har sat gang i klimatilpasningsprojekter, så vi kan håndtere store regnmængder og undgå oversvømmelser i by og haver – noget der især kan ramme ældre og sårbare borgere. Et godt eksempel er Haraldsminde, som i dag er blevet et grønt og fredeligt område, men som samtidig fungerer som overløbsbassin, når monsterregn truer. Det er et besøg værd og viser, hvordan vi kan forene natur, rekreation og klimatilpasning. Og vi har bevaret servicebussen! Vi har endda lagt en ny rute, der skal gøre det lettere for flere at komme rundt – til indkøb, aktiviteter og lægebesøg. Det er en lille, men vigtig del af en tryk hverdag for mange.

GODE VEJE ER OGSÅ GOD VELFÆRD. Vi ved, at mange borgere – især dem med rollator, stok eller el-scooter – er afhængige af, at underlaget er i orden. Derfor har vi sat langt flere penge af til at forbedre asfalt, cykelstier og fortove. Det handler om at kunne færdes tryk i hverdagen – uanset om man går, cykler eller kører. Det er ikke altid synligt arbejde, men det mærkes, når det er gjort.

VI BYGGER OGSÅ – og det gør vi med omtanke. Nye byggerier kan give anledning til spørgsmål. Men vi bygger ikke for at ændre kommunen, vi bygger, fordi vi har brug for det. Ballerup vokser. Vi oplever befolkningstilvækst, og det betyder, at der er behov for flere boliger – både til unge, familier og seniorer.

SAMTIDIG ØNSKER VI AT BEVARE den høje kvalitet i vores velfærd. Flere boliger og arbejdspladser betyder flere skatteindtægter – og det er dem, vi bruger til plejehjem, hjemmehjælp, busser og grønne områder. Kort sagt: Vi bygger ikke bare mursten. Vi bygger fællesskab, velfærd og



» mulighed for at blive boende i kommunen hele livet – uanset livssituation. Et godt eksempel er forbedringerne af Damgårdsparken, hvor vi arbejder med både regnvand, biodiversitet og trygge stier – og samtidig gør området mere indbydende for alle, der færdes der.

Vi har stadig meget foran os. I de kommende år vil vi

- Skabe flere sikre og grønne stier til fodgængere, cyklister og dem med rollator eller el-scooter. Det skal være let og trygt at komme frem.
- Skabe mere skygge i byrummene med træer, grønne tage og beplantning, som også er godt for både dyr og mennesker i varme somre. Og vi vil invitere jer med! I har viden og erfa-

ringer, som vi har brug for, når vi planlægger fremtidens Ballerup. Det gælder både dem, der går tur i byens parker, og dem, der tager ordet i borgerhøringer og lokalråd.

Klima- og miljøpolitik handler ikke kun om teknik og tal – det handler om mennesker.

Tak fordi I engagerer jer, siger jeres mening, og holder os ansvarlige. Det gør en forskel – og det er sådan, vi sammen bygger en kommune med plads til alle generationer.

De bedste hilsner og ønsket om en god sommer til jer alle.

Hella Tiedemann

Formand for Klima- og Miljøudvalget

Seniorrådets arbejde siden sidst

Seniorrådet er i øjeblikket meget optaget af konsekvenserne af den nye Ældrelov, der træder i fuld kraft den 1. juli i år. Kommunen har ikke haft lang tid til at forberede sig, og har indledt en analyse af det nuværende arbejde på ældrefronten, det være sig plejehjem, Hjemmeplejen, Visitationen mm. Samtidig er der en ny Sundhedsreform på vej, som Ældrelovens bestemmelser skal koordineres med, men Sundhedsreformen er endnu ikke vedtaget ved lov.

Vi arbejder også med det kommende valg til seniorrådet i efteråret, det er samtidig med Kommunalvalget og Regionalvalget den 18. november 2025. Vi vil rigtig gerne have flere kandidater til Seniorrådet, så vi forbereder nogle oplysningskampagner omkring dette.

Seniorrådet modtager ind imellem klager fra beboere eller pårørende på plejehjem. Vi følger dem nøje og bruger dem i vores kamp for at få een leder til hvert plejehjem. Vi mener det vil give en bedre arbejdsgang på det enkelte plejehjem, at lederen kun skal koncentrere sig om et plejehjem og ikke dele sig mellem to. Det er nu sket i Skovlunde og vi arbejder videre for, at det skal ske på alle plejehjem i kommunen.

Vi er med i kommunens Tilgængelighedsgruppe hvor der også er repræsentanter fra Handikaporganisationerne. Vi får hvert år tildelt midler som vi kan vælge at bruge på specielle områder, der netop kommer handikappede eller ældre til gavn. Det seneste Seniorrådet har været med til at sige "god" for, at akustiske signaler ved lyskryds mellem Malmparken Station og erhvervsområdet i Lautrup, en elevatorlift til Skovlundehallen samt en lift til musikhuset i Lautrup.

Klima- og Miljøudvalget og Seniorrådet havde dialogmøde den 15. maj 2025

Seniorrådet havde bl.a. bedt om at få den manglende busbetjening af Magleparken efter kl. 20 om aftenen på dagsordenen.

Udvalget oplyste, at det var en fejl, at der ikke var bestilt busser til efter kl. 20 i Magleparken. Den opstod pga. af en ændring, regionen lavede på en af deres busruter. Selv om det er en fejl, er det ikke "bare noget" man retter. Det kommer tidligst på udvalgets dagsorden i august, og skal derefter på et møde i Kommunalbestyrelsen.

Worst case scenario er, at der først bliver busdrift efter 1. januar 2026 og det bliver dermed en del af budgettet for 2026, men politikerne turde ikke love det, da det kommer an på forhandlingerne.

Seniorrådet finder det under al kritik, at der ikke er busbetjening af dette område af kommunen om aftenen. I andre sammenhænge taler politikerne om vigtigheden af, at folk kommer ud for at undgå ensomhed. Den manglende busbetjening vil medføre ensomhed dels på grund af at beboerne ikke kan komme hjem efter kl. 20, men også fordi man ikke kan have sene gæster, da de ikke kan komme hjem med offentlig transport efter kl. 20.

Med venlig hilsen Seniorrådet.

SENIORRÅDETS TEMADAG I EFTERÅRET

Vi arbejder på højtryk i Seniorrådet for at finde det helt rigtige tema til vores temadag i efteråret. Du kan allerede nu sætte X i kalenderen

TORSDAG D. 9. OKTOBER 2025

KL. 17.00 – 19.00.

Vi satser på, at det bliver lige så stor en succes som det plejer.

Hverdagsliv på Toftehaven - “Det levende liv trods livsbetingelser”

En dag i ugen: Personalet er ved at være samlet i det store fællesrum “Torvet” i hjertet af plejehjemmet Toftehaven til dagens kick-off kl. 7, hvor fordeling af ressourcer og opgaver lige gennemgås. Da vi er nået en måned ind i sommertiden, er det allerede blevet lyst og vanen tro er et par beboere dukket op til “morgensamling” med søvn i øjenkrogene og pjusket hår. De bliver venligt guidet i retning af spisestuen, hvor duften af nybagte boller og friskbrygget kaffe rammer næseborene.

De næste par timer står beboerne op i eget tempo. Nogle sætter stor pris på at sove lidt længe, men alle får den omsorg og pleje der skal til, at komme godt i gang med dagen – screeninger, medicin, cremer og mundhygiejne, bare for at nævne nogle af dem, som altid skal vinges af - eller måske bare et smil og en varm hånd.

“Dagsformen er altafgørende for dagsorden og indsatser, men det tager personalet i stiv arm, da de ved, at tilgangen til det enkelte menneske er af afgørende betydning for, at de bliver og føler sig mødt”.

Mange forskellige ønsker til morgenmad bliver nu serveret, og som altid er the-birkes, havregrød og blødkogte æg en sikker vinder hos de fleste.

Ved bordene bliver aktivitetsprogrammet lige genbesøgt, og der mindes om, hvad der venter af indslag og oplevelser i dag.

Kl. 10 møder aktivitetsteamet ind og gør klar til dagens tilbud.

Dagens første indslag er stolegymnastik, hvor alle kan være med uafhængig af funktionsniveau, da alle personaler gerne giver en hånd med, når en ballon skal have et dask med et skumrør. Hr. Jensen elsker at jage ballon og kommer helt frem i sin kørestol for at sende ballonen af sted til næste beboer med et solidt klask. Der skal også kastes til måls med små sandsække, hvilket er fru Olsens ynglingsaktivitet, og hun er at finde på Torvet hver gang denne aktivitet løber af stablen. Hun fortæller gerne om, at hun elskede denne slags lege, da hun gik i mellemskolen, og den gang også var en haj til at hinke.

Fru Pedersen som har svært ved at rumme mange mennesker og larm, bliver urolig da folk skal samles, men sammen med demensressourcepersonen finder de ro og fred i sanserummet, hvor lidt hovedbundsmassage altid gør fru Pedersen helt salig og i balance. Efter en velfortjent pause til lige at få pulsen



» ned og komme tilbage til egen afdeling, er frokosten så småt ved at være på plads.

Hr. Jørgensen er ikke tilfreds med sortimentet af smørrebrød, da han ser det ellers velsmurte fad. "Jeg gider ikke hverken æg eller sild" nærmest råber han. Personalet kender ham efterhånden, og ved at "reservespegepølsen" i køleskabet kan redde dagen, og de to pølseadder suppleret med remulade og ristede løg bliver spist med stor appetit og også taknemmelighed. Da dronningen lige har haft fødselsdag, falder snakken ved bordet i dag om vores nye konge. Der er delte meninger om ham, men størstedelen synes, at han er meget sympatisk og gør det ganske godt som regent.

Hr. Iversen er på ingen måde enig "Han er som et stykke vådt wienerbrød" udbryder han bestemt med munden fuld af karrysild – det trækker altid et smil hos de andre beboere, når den gamle håndværker lige benytter chancen for at revse eliten.

Da der er slået mave efter frokost, bydes der op til fællessang. Det er altid lidt af et tilløbsstykke, og aktivitetsmedarbejderen som afholder aktiviteten, er også en eminent sangfugl, som smitter alle med sin glæde ved sang og musik. Næsten halvdelen af beboerne har i dag indfundet sig, og et par af de trofaste pårørende er også klar med sanghæfter i hånden. Et par stykker får hjælp til at åbne hæftet, og finde den rigtige sang på den rigtige side. Den næste time synges der hjerteligt med på bl.a. "Nina er gået i bad" og "Kom med i lunden"

Eftermiddagskaffen med dertil hørende drømmekage indtages lidt senere rundt omkring på afdelingerne, og da solen skinner, har en lille flok sat sig ud i haven i forårssolen. Solen kaster endnu ikke så meget varme af sig, så tæpper er fundet frem til anledningen. Der er en god stemning, og der sludres om dette og hint og også i øst og vest.

Ud på eftermiddagen møder et par af de unge i inspirationsjob ind, og vanen tro kaprer Fru

Hansen straks den ene og puslespillene bliver taget frem i spisestuen med stor iver.

Hr. Thomsen kender også sin besøgstid, og ved at det nu er tid til lidt højtlesning i hans bolig. Dette nyder han med lukkede øjne og et smil i sin gamle lænestol ved vinduet.

I dag er der også gang i VR-cyklerne, hvor ruten i dag er turen rundt om Kronborg i Helsingør. Her er hr. Finsen altid fast inventar, da træning med fysioterapeuterne sjældent passer ham om formiddagen, og han først finder motivation for træning senere på dagen. Hr. Iversen cykler også med i dag, men han har valgt en tur i franske Nice langs kysten, og i et noget andet tråd.

Aftensmaden bliver typisk serveret omkring kl. 18. Langt de fleste spiser med i spisestuerne, men enkelte vil hellere spise for sig selv i egne boliger. Menuen er at betegne som vaskeægte mormor-mad, og står i dag på krebinner med stuvede grøntsager. Det er populært, og der bliver ikke sagt meget mens maden tilfredst bliver indtaget.

Et par af beboere finder meningsfuld beskæftigelse i at hjælpe med at rydde og tørre borde af, og Fru Antonsen som ikke har så gode ben mere nyder at lægge karklude og viskestykker sammen.

Efter maden samles flere foran TV'et, da der er nyheder efterfulgt af koncert med André Rieu på TV2 Charlie. Ikke alle kan samle sig om at se fjernsyn og nyder i stedet hinandens og personalets selskab ved borde eller hyggekroge.

Hr. Berg, som altid er meget sengekær allerede på dette tidspunkt af dagen, har fået sendt et tydeligt signal om, at han er klar til at komme i seng, da han er gået i gang med at tage tøjet af i stuen. Han smiler bredt, da han bliver fulgt ned til sig selv og kommer i sin pyjamas.

I løbet af aftenen falder mange til ro og er trætte efter en lang dag. De begynder så småt at finde vej til deres seng, og ligesom om morgenen i eget tempo samt med varieret støtte og guidning.

Personalet får fundet tid til at dokumentere og følge op på plejeopgaver i takt med at beboerne finder hvile. Ikke alle beboere følger denne døgnrytme, og der er også altid nogen som ikke er færdige med dagen og som bevæger sig rundt på afdelingen eller i hele huset. Nogle finder først ro efter at nat-teamet er mødt ind, hvis overhovedet inden solen står op.

Det respekteres og håndteres, at de ikke forholder sig til vores rammer og strukturer, og det er på alle tider af døgnet "Mennesket før systemet"

Endnu en begivenhedsrig dag er slut, og vi er klar på en mere af slagsen i morgen.

Hilsen Plejehjemmet Toftehaven

Hele Danmarks kirkehistorie: Lige her i Ballerup

Lige for næsen af os, og måske helt uden at tænke over det, går de fleste af os hver dag forbi Danmarks allerstørste stykke kulturarv: Kirkerne. Her i Ballerup Kommune har vi ganske vist kun to kirker fra middelalderen, mens de fire andre er meget unge, bygget mellem 1968 og 1982. Alligevel kan man faktisk på en dag eller to komme igennem næsten hele den danske kirkehistorie uden at forlade kommunen. Det kræver bare at man ved, hvad man skal kigge efter.

Danmarks kirkers historie startede groft sagt i 1100-tallet, og det gælder også MÅLØV KIRKE. Selvom kirken er præget af mange hundrede års ombygninger, er der også bevaret eller genskabt flere detaljer, som giver indtryk af hvordan de ældste danske kirker så ud, da de var helt nye. De to sidealternicher og de prægtige kalkmalerier fra 1100-tallet er kirken for eksempel kendt



for, men også de små højsiddende vinduer fra romansk tid og den smalle korbue og de genskabte flade lofter er med til at vise, hvordan et gennemsnitligt kirkerum så ud for næsten 1000 år siden.



Hvis vi tager videre til BALLERUP KIRKE, kan vi få øje på, at kirkerne aldrig har stået stille. Engang var kirkerummet her ligesom i Måløv, men ligesom i alle andre tider ændrede moden sig også senere i middelalderen. I Ballerup Kirke kan man se det ved, at man har opsat hvælvede lofter – i øvrigt med tydeligvis anderledes og yngre kalkmalerier – ligesom korbuen er blevet udvidet på et tidspunkt.

Efter middelalderen fulgte nogle hundrede år, hvor der ikke blev bygget ret mange kirker, og det afspejler sig også i Ballerup Kommune. Men »



De fire "nye" kirker: Skovvejskirken, Skovlunde Kirke, Vestkirken og Hedegårdskirken.

» i 1800-tallet kom der fart på befolkningsudviklingen, og pludselig blev der behov for mere plads. Nogle steder byggede man nye kirker, andre steder udvidede man de gamle. Det skete også i Ballerup, hvor kirken fik et stort nyt sideskib i 1885. Dengang var man meget inspireret af den gamle kirkearkitektur, og i Ballerup Kirke blev det nye sideskib bygget så det lignede en del af den oprindelige struktur – det ses særligt på den flotte østgavl, som er inspireret af senmiddelalderens gavle, men altså er en moderne efterligning.

1800-tallets og 1900-tallets kirker lignede i det hele taget noget, der var inspireret af gamle dage. Det ændrede sig imidlertid fuldstændig efter Anden Verdenskrig, hvor Ballerup Kommune jo også voksede. Nu skulle der bygges masser af kirker, og på en helt nye måde! Udviklingen gik stærkt. Den ældste af de "nye" kirker er **SKOVVEJSKIRKEN** fra 1968. Hvor man i 1800-tallet havde gået op i at genskabe fortidens mange dekorationer, er Skovvejskirken funktionalistisk og uden for megen dekoration. Alligevel er nogle traditioner bibeholdt, for eksempel er kirkerummet udformet traditionelt med en gennemgående længdeakse, så alle kigger samme vej, og et saddelformet tag.

Allerede i 1972 fik kommunen dog **SKOVLUNDE KIRKE**, som bryder med traditionel kirkearkitektur med sit tag der skråner opad mod nord og de karakteristiske høje vinduer, som oplyser kirkerummet indirekte. Skovlunde Kirke afspejler også det spirende velfærdssamfunds idealer om lokalt demokrati og sammenhold; Menighedslokaler og FDF-lokaler er direkte sammenbygget

med kirken – i det nye velfærdssamfunds ånd skulle kirker ikke bare være et sted for dyrkelse af religionen, men også fællesskabet. Mange af de samme træk ses også hvis vi tager videre til **VESTKIRKEN** fra 1973. Kirken ligger centralt i Grantofte, og var tænkt som et samlingssted for hele kvarteret. Her er bænkeene opstillet helt uden en central akse – selvfølgelig skulle man kunne se præsten, men i Vestkirken giver arkitekten også mulighed for at se sine naboer. Dette understreges også af et særligt træk ved Vestkirken, nemlig at hele vestvæggen udgøres af store, matterede glasruder. Rummet bliver altså lyst naturligt op, men alligevel distraheres man ikke af verden udenfor.

Ni år senere stod kommunens yngste kirke, **HEDEGÅRDSKIRKEN**, færdig. Kirken er tegnet af arkitekten Holger Jensen, som nok er den mest produktive kirkearkitekt i danmarkshistorien: Hele 49 kirker tegnede han. I Hedegårdskirken er samlingspunktet alteret: Det står midt i kirkerummet og fremhæves af den dramatiske "tagkasse" over sig. Kirkerummet er nemlig bemærkelsesværdigt ved at være ret lavloftet, og kontrasten til den hævede tagkasse er derfor dramatisk. Forskellen understreges af de smukke, forgyldte malerier i tagkassen, som forestiller scener fra det Nye Testamente. Det er altså tydeligt, at der også i de små og yngre kirker i Ballerup Kommune er tænkt grundigt over indretningen og brugen af bygningerne. Kirkerne, både nye og gamle, står som monumenter over vores lands lange kulturarv, men også den tid de blev bygget i. Det er tydeligt hvis bare man ved, hvad man skal kigge efter – så kom ud og se vores smukke kulturarv!

Frederik Thede
Museumsdirektør, Ballerup Museum

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

Hjælp til dig, der er pårørende

Er du tæt på et menneske med langvarig, alvorlig fysisk eller psykisk sygdom? Så har du mulighed for at tale med Marie Engholm Hvitved, der er pårørendevejleder i Ballerup Kommune.

I kan fx tale om din trivsel og om, hvordan du bedst muligt klarer hverdagens udfordringer. Hun kan også guide dig i at finde rundt i relevante tilbud i kommunen og i frivillige foreninger.

Du kan henvende dig, hvis du fx er partner, familiemedlem, ven eller nabo til en person, som har brug for hjælp fra dig eller andre for at få hverdagen til at fungere.

Vi udbyder også pårørende-kurser, hvor man sammen med andre får værktøjer til at tackle

hverdagen som pårørende og får skabt et netværk med andre i samme situation. Det kan du få mere at vide om hos Marie Engholm Hvitved. Næste kursusrække holdes efter sommerferien. Du kan kontakte Marie Engholm Hvitved på telefon 4477 3433 eller mail mhv3@balk.dk



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



Modstandsfolk i optog gennem Ballerup, 1945. Fra museets billedarkiv.

Sabotage, modstand og befrielse

Hen over sommeren markerer Ballerup Museum 80-året for befrielsen med en lille udstilling på Pederstrupgård. Den 4. maj 2025 var det 80 år siden, at en lille pige kom løbende gennem Skovlunde for at fortælle sine naboer, som ikke havde radio, at besættelsens fem mørke år var ovre.

Den lille pige hed Gerd Belhage, og hendes barndomsfortælling fra besættelsen er én af de historier, som har dannet grundlag for udstillingen om besættelsen og befrielsen. Med rationeringsmærker og mærkelige cykellygter som hjælpemidler fortæller Gerds historie om, hvordan det var, at være barn under krigen og at prøve at stykke en hverdag sammen med begrænsede midler.

Både børne- og voksenperspektiv

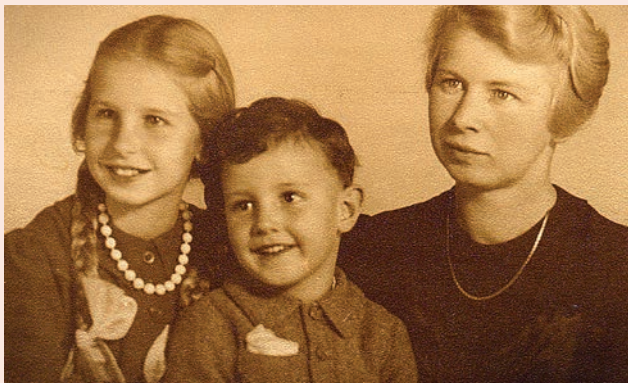
Politiuniformen, en sprængt jernbaneskinne og et stykke af en amerikansk flyvinge fortæller derimod historien om krigens dramatiske sider,

med mærkelige natudflugter og gruopvækkende historier om at blive taget til fange af tyskerne og blive sendt til den sikre død i Tyskland – og alligevel at vende hjem til kærligheden i Ballerup.

I udstillingen kan du følge besættelsen fra en voksen og et barns perspektiv – sammensat af ægte Ballerup-fortællinger fra besættelsestiden og tilsat spændende genstande og fotos fra besættelsen og befrielsesdagene.

Kapitulationstæppet

I museets samling er en del genstande fra besættelsesårene og tiden omkring befrielsen. Nogle af genstandene kan ses i udstillingen, andre blev der ikke plads til. En af de genstande, der ikke blev plads til, er en broderet navneklud om 2. verdenskrig – også kaldt kapitulationstæppet. Idéen til et broderi om 2. ver-



Gerd Belhage sammen med sin mor og jødiske bror, der var hemmeligt plejebarn hos familien Belhage under besættelsen.

denskrig kom fra syforretningen Clara Wæver, og det blev et af firmaets mest solgte mønstre i perioden 1945-1970, så det må have hængt i mange hjem. Ved hjælp af navne, symboler og årstal mm beskrives hele krigens forløb.

Venstre side er primært i mørke farver og beskriver besættelsesmagtens gerninger, mens den lysere højre side viser modstandskamp og sammenhold.



Kvinden i graven

I det kommende år viser museet udstillingen "Kildedal – stationen uden by", der handler om Kildedalområdet, hvor Ballerup Kommunes nye by skal vokse frem, og nye beboere flytte ind. I udstillingen kan man komme helt tæt på en af områdets tidlige beboere. På et tidspunkt i de første århundreder efter år 0 boede der en velstående familie i Kildedal. Tæt på resterne af en bebyggelse fandt arkæologerne fra Kroppedal Museum i 2022/23 tre grave. Den ene af dem var særligt rig. I graven lå en kvinde begravet med et halssmykke af glas- og ravperler. Perler-

Udstillingen om kvinden i graven.



ne var meget kostbare, da de må være kommet hele vejen fra Romerriget. På hendes dragt sad to dragtnåle, og med sig i graven havde hun et lerkar og et madoffer. Laboratorieundersøgelser viser, at kvinden har været mellem 25-35 år gammel, da hun døde. Hun var 157 cm. høj. Hun har belastet ryggen, og har måske haft hårdt fysisk arbejde? I hendes første leveår, har hun formentlig oplevet perioder med underernæring. I graven nogle meter fra hendes, viste det sig, at der var et nyfødt spædbarn begravet. Det kan måske være mor og barn, men det er et gæt. Hvis mor og barn er døde under fødslen, ville de sandsynligvis være blevet begravet sammen. Måske døde barnet under fødsel og år senere moren? I udstillingen viser vi kvindens kranie og nogle af de perler, der var en del af hendes smykke.

Kan du lide at yde god service og at sælge en lakridspibe?

Ballerup Museum søger frivillige museumsværter, der vil have en fast vagt på en hverdag samt søndage efter behov og ønske. Arbejdet består i at byde de besøgende velkommen til museet, fortælle lidt om udstillingerne, og hvordan man finder rundt. Værterne står også for salg i de to små butikker. Vi byder på smukke historiske omgivelser, socialt samvær, små studieture, julefrokost mm. Se mere om at være frivillig på ballerupmuseum.dk under "frivillig". Hvis du vil være museumsvært og høre mere om arbejdet, så kontakt museumsleder Mette Jensen på tlf. 44773090 eller mail: mej@balk.dk

Tekst: Museumsleder Mette Jensen.

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. juli kl. 10-13

Lørdag den 2. august kl. 10-13

Lørdag den 6. september kl. 10-13

Ballerup Bibliotek ved Tech-teket Makerspace

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



Vil du være med i en læseklub?

I Ballerup har vi mange læseklubber, der mødes jævnligt og taler om bøger og litteratur – og nogle gange også stort og småt. Hvis du gerne vil være med i en læseklub, kan vi enten hjælpe dig med at starte en ny eller se, om der er plads i en allerede eksisterende læseklub. Vi har læseklubber tilknyttet både Ballerup Bibliotek samt kulturhusene i Skovlunde og Måløv. Hvis du vil være med i en læseklub, kan du kontakte formidler Marie Haaning på mar5@balk.dk.

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, 2. sal.

OBS. lukket i perioden 30. juni til 1. august 2025. Gratis – bare mød op.

Lautrupgård Musik- og Kulturhus fejrer 50 år med fest og musik

Der bliver liv og glade dage i Ballerup, når Lautrupgård Musik- og Kulturhus markerer sit 50-års jubilæum.

Lørdag den 13. september fra klokken 12.30 til 17.00 byder huset på et festligt og alsidigt program – med gratis adgang for alle. Dagen skydes i gang af Mimrebanden der varmer op til borgmester Jesper Würtzen, hvorefter en perlerække af musiske indslag tager over.

De lokale navne er Magiba, Klappersangerne, Det ku' være vær', Ballerup Harmoniorkester, Baage Band, Sweet & Swing og Jons Kapel sørger for stemningen fra scener både i Pejsestuen og i det opsatte cirkustelt i parken. Eftermiddagens program rundes af med et særligt højdepunkt, når Chief 1 med band indtager scenen i teltet og leverer en energifyldt koncert som afslutning på hovedprogrammet.

Når hovedprogrammet slutter, starter festen for alvor: Jubilæumsdagen rundes nemlig af med et afterparty fra klokken 17.30 til 20.45, hvor man kan opleve Sweepy Swing, Soul-Matex og Lady Marmalade Band. Der vil være mulighed for at købe både mad og drikke, mens musikken spiller. Se programmet på www.lautrupmusik.dk Arrangementet er gratis og åbent for alle, og Lautrupgård Musik- og Kulturhus håber at se både nye og gamle venner til en dag i musikens tegn.

Musikhuset på Lautrupgård opstod i september 1975 i den tidligere hovedbygning på Lautrupgård som et samlingssted for kommunens voksne amatørmusikudøvere med musikchef Jørgen Artby som inspirator. I dag hedder det Lautrupgård Musik- og Kulturhus. Beliggende på Lautrupvej 2, har huset gennem årene udviklet sig til et levende kulturhus, der danner ramme om et væld af aktiviteter og arrangementer. Huset huser Lautrupgaard Musikfabrik, som har til formål at skabe de bedste rammer og

muligheder for lokale bands, kor, orkestre og musikundervisning. Gennem årene har Lautrupgård Musik- og Kulturhus været vært for utallige koncerter, workshops og kulturelle begivenheder, og har dermed spillet en væsentlig rolle i at fremme det lokale kulturliv i Ballerup. I dag, 50 år efter sin grundlæggelse, fortsætter huset med at være et dynamisk centrum for musik og kultur, hvor både etablerede og nye kunstnere kan udfolde deres talent og dele deres passion med lokalsamfundet.

Syng dig glad efter højskolesangbogen onsdag den 10. september

Prøv det! Efter at have sunget i et par timer går man hjem med en dejlig glæde i sindet. Dørene åbnes kl. 12.45 - det koster kun 35 kr. at deltage, men så er der også kaffe/the og et stykke kage i pausen. Der kræves ingen forudsætninger for at deltage – kun almindelig sangglæde.

Musikcaféen fredag d. 26. september kl. 14.30 Entré kr. 30 inkl. kaffe og kage

Husets brugergrupper inviterer til åbent hus i MusikCaféen med underholdning. Denne fredag er det: *Det ku' være vær' vær'*. De har eksisteret siden 1999 og har haft skiftende besætning. Det er et rytmisk band med hang til swing, blues, jazz og evergreens. *BaageBand* er et rigtigt "60'er band" bestående af fem spilleglade musikere, to guitarer, bas og trommer - krydret med en velsyngende sangerinde. Bandets store repertoire består bl.a. af evergreens fra John Mogensen, Kim Larsen, Shu-bi-dua, Dodo And The Dodo, Bamse, TV2, Creedence Clearwater Revival, Elvis m.fl.

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

TAPETEN Senioridræt Ballerup

Senioridræt, som et vores kærneaktivitet indholder
Kondition – Styrke – Balance – Reaktion – Koordination
5 områder som er vigtige for dagligdagens gøremål

Senioridræt



Mandag kl. 9.30 – 11.00
 Tirsdag kl. 9.30 – 11.00
 Onsdag kl. 9.00 – 10.30



TAPETENS Foreningscenter
 Magleparken 5, 2750 Ballerup, Bus 156 kører lige til døren

En 1 time lektion med: **Kondition – styrke – Balance – Reaktion - koordination**
 derefter kan man deltage i 1/2 time med udspænding.

Desuden er der mulighed for forskellige aktiviteter efter undervisningen,
 f.eks Boccia, tæppecurling, volley o.lign.

Vi slutter af med social samvær over en kop kaffe og en småkage.

Volley 60+ (for øvede spillere)



Torsdag kl. 9.00 – 11.00
 Bagefter hygger vi os med kaffe og ostemad i backstage.
 Vi deltager også i externe turneringer



Ballerup Super Arena, Ballerup idrætspark 4

Sommerkrolf i Damgårdsparken



Der spilles krolf juni - juli – august

Damgårdsparken, Parkvej 9A, 2750 Ballerup

Vidste du, at man har nedsat risiko for omkring 35 sygdomme, hvis du motionerer hverdag.
 Fysisk aktivitet er helt afgørende for et langt og skrantefrit liv. Citat Bente Kalrlund

At være i god form, giver dig frihed til at kunne meget andet.

Mere info på TAPETENS hjemmeside : www.tapeten.dk

Kontakt:

Jan Torstensson
 Tlf: 40409114
 Email: jan.torstensson@post.tele.dk



Er du 60+, vil du gerne holde dig sund, kan du li' at møde andre, og at det foregår lokalt?

Så er **MÅLØV SENIOR IDRÆT** et godt tilbud til dig om motion, aktivitet og samvær i et trygt forum. Tilmeld dig nu - sæson 2025-2026 starter 1. september 2025.

MÅLØV SENIOR IDRÆT tilbyder forskellige motionsaktiviteter ledet af dygtige instruktører. Træningen er alsidig med vægt på styrke, kondition, koordination, smidighed og balance, alt ledsaget af skøn og varieret musik, som man bare får lyst til at bevæge sig til. Det er godt for helbred og livskvalitet, og giver tryghed i dagligdagen. Gymnastikholdene slutter af med en halv times afspænding eller petanque.

Efter træningen er der social kaffehygge – dog desværre ikke muligt på vandgymnastikholdet.

MÅLØV SENIOR IDRÆT tilbyder i sæson 2025-2026 følgende hold:

- Vandgymnastik, mandag, kl. 8.30-9.30

- Gymnastik, 2 hold, hhv. tirsdag og torsdag, kl. 10-12
- Yoga, 2 hold, hhv. mandag kl. 09.30-10.45 og onsdag, kl. 10-11.15
- Latin mix, fredag, kl. 11.30-12.30

Alle aktiviteter finder sted i Måløv Ny Hal, Måløv Hovedgade 46, vandgymnastik dog i svømmehallen på Måløvhøj Skole, afd. Måløv, Kratvej 14. Mød op en af aktivitetsdagene, vær med og se om det ikke skulle være noget for dig at blive medlem.

Vil du vide mere, kan du besøge **MÅLØV SENIOR IDRÆT** på hjemmesiden <https://www.sibk.dk/program-maaloev-senioridraet>, Facebook eller kontakte formanden, Lone Vigand, på tlf. 2873 4087 eller e-mail lonevigand@gmail.com.

Vi glæder os til at se dig i **MÅLØV SENIOR IDRÆT**.

Skovlunde Kirke: Vær med til fællessang

Hvis du kan lide at synge fra højskolesangbogen sammen med andre, så skal du være med til fællessang i Skovlunde Kirkecenter tirsdage i lige uger fra kl. 10-11.

Vi slutter altid fællessang med en kop kaffe/te. Og det er gratis at deltage. Start efter ferien den 19. august kl. 10.00.

For yderligere info, se: www.skovlundekirke.dk



AKTIVE SENIORER BALLERUP SENIORIDRÆT

1. september 2025 – 31. maj 2026

★ **Bevæg dig – Bevar dig** ★

AKTIVE SENIORER



BALLERUP

- Gymnastik -

Kontingent kr. 700,-
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup

Seniorgymnastik:

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

Let gymnastik:

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

Sved på panden:

Torsdag kl. 11:30 – 12:45
Instruktør: Else Marie
Hundewadt

Egebjergshallen

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

- Linedance - Begynder+ og let øvede -

Kontingent kr. 815,-
Aktiv Center Ballerup,
Rolighedsvej 12, Ballerup
Torsdag kl. 10:30 – 11:30
Instruktør: Anja Brinch

- Yoga -

Kontingent kr. 1.050,-
Aktiv Center Ballerup
Rolighedsvej 12, Ballerup

Tirsdag kl. 09:00 – 10:15
Yoga med stræk, styrke og
afspænding.
Tirsdag kl. 10:30 – 11:45
Blid og mindful yoga.
Instruktør: Ann-Tove
Hansen

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

Fredag kl. 09:00 – 10:15
Yoga med stræk og styrke,
af og til De 5 tibetanere.
Fredag kl. 10:30 – 11:45
Blid og mindful yoga med
meditation hver gang.
Instruktør: Kristine

- Medlems-styrede aktiviteter -

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

I Aktiv Center Ballerup kan du:

- Spille badminton mandag 12-15
- Spille badminton torsdage 13.30-16
- Spille bordtennis tirsdage 12-13.30
- Spille floorball tirsdage 14-15

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

Kontakt tovholderen på den
aktivitet du ønsker at deltage i:

Badminton: Benny Lyng Nielsen, tlf.
21972366
Bordtennis: Marianne Bærtelsen, tlf.
25383694
Floorball: Svend Kirstein, tlf.
30133388
Kropseksperimentarium: Helle
Nygaard, tlf. 40195908

- Vandgymnastik / Aqua Fitness -

Kontingent kr. 1.300,-
Sundhedshuset
(Gl. Rådhusvej 13, Ballerup)
Tirsdag kl. 10.00 – 11.00
Tirsdag kl. 11.00 – 12.00
Torsdag kl. 9.00 – 10.00
Torsdag kl. 10.00 – 11.00
Instruktør: Mette Aunbirk

Torsdag kl. 11.00-12.00
Torsdag kl. 12.00-13.00
Instruktør: Ana Melhim

HUSK: Efter træning kan du få en god
snak over en kop kaffe og et stykke
brød.

Indmeldelse:

Formand Helle Nygaard: hellenyg56@gmail.com
tlf. 40195908, eller Lisbeth Navntoft Pedersen:
LisbethNavntoft@outlook.dk tlf. 25348695

Mere info om senioridræt på www.sibk.dk -Aktive Seniorer-





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

Seniorgymnastik. Opvarmning, hvor alle muskler og led varmes op hver gang.



Anne

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

Let gymnastik for dig, der har lidt fysiske skavanker, men gerne vil bevare bevægeligheden længst muligt. Der tages udgangspunkt i deltagernes formåen. Ingen øvelser liggende på gulv. Gymnastik er godt for alle - kom og vær med! Din deltagelse gør en forskel for dig. Instruktør: Anne.

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

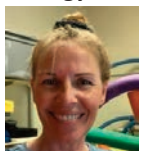


Sirid



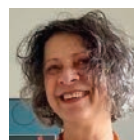
Else Marie

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



Mette

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



Ana

Yoga er en kombination af smidiggørende og styrkende øvelser, åndedrætstræning, koncentration, balance og afspænding.



Kristine

Der er yoga med stræk og styrke eller blid og mindful yoga med harmoni mellem åndedræt og bevægelse. Hver time afsluttes med afspænding meditation. Tag et tæppe under armen, løstsiddende tøj på og mød op. Så bliver du guidet resten af vejen til en blødere og stærkere krop, bedre søvn, mere energi og friere vejrtrækning. Instruktør: Kristine / Ann-Tove.



Ann-Tove

Linedance er god motion for krop og sjæl.



Anja

Linedance: For dig der allerede kan dine trin. Niveauet er begynder+ /letøvet. Vi lærer ca. en ny dans om måneden. Her får du rørt alle muskler, også lattermusklerne. Det kræver ikke en partner, da vi danser på lines. Vi danser både til ny og gammel musik, country og noncountry.

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



Marianne

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



1 Musik på Kirketorvet 2025



Uge 26	Fredag	27. juni	kl. 19.00 - 22.00	Rytisk	Mere Monitor	Saxe, Laura Normann Sarah Ring Jonas Geertsen Band	
	Lørdag	28. juni	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Big Dipper Band		
	Søndag	29. juni	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Vogelius Kvartetten		
Uge 27	Fredag	4. juli	kl. 20.00 - 22.00	Rytisk	Crossroads		
	Lørdag	5. juli	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Thomas & the Ol'fashioned		
	Søndag	6. juli	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Rock'n Roll Recycle		
Uge 28	Fredag	11. juli	kl. 20.00 - 22.00	Rytisk	SuperPleaser		
	Lørdag	12. juli	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Blå Mandag Jazzband		
	Søndag	13. juli	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Less Is More		
Uge 30	Fredag	25. juli	kl. 20.00 - 22.00	Rytisk	Time Out		
	Lørdag	26. juli	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Dixie for You		
	Søndag	27. juli	kl. 14.00 - 17.00	Matiné	BaageBand & Fællessang		
Uge 31	Fredag	1. august	kl. 20.00 - 22.00	Rytisk	Gaskapellet		
	Lørdag	2. august	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Piano Battle		
	Søndag	3. august	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Brasiliando		
Uge 32	Fredag	8. august	kl. 20.00 - 22.00	Rytisk	Sebastian Dahl		
	Lørdag	9. august	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Botto's Jazzband		
	Søndag	10. august	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Sweepy Swing		
Uge 33	Fredag	15. august	kl. 20.00 - 22.00	Rytisk	Lady Marmalade		
	Lørdag	16. august	kl. 11.00 - 14.00	Jazz	Dynamic feat. Ole Kock Hansen		
	Søndag	17. august	kl. 15.00 - 17.00	Matiné	Wonderbra		

Arrangør: Musisk Samråd, Ballerup Jazzklub og Baghuset Live

Støttet af Ballerup Kommune, Kultur- og Fritidsudvalget



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