

De 4 årstider

Postens historie i Ballerup

SIDE 6

Certificering af Skovlunde Kirke som demensvenlig

SIDE 8

Kommunens nye fællesskabskoordinator

SIDE 10

Kom til TEMAs teaterdag

SIDE 13



De 4 Årstider udgives af
Samråd for seniorer &
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

Carl Lund
Tlf.: 2293 3074
E-mail: carl.lund@live.dk
Morgensvømmerne
Morgendråben

Tina Lose Jensen
Omsorg og Sundhedsfremme
Ballerup Rådhus
Tlf.: 4477 3496
E-mail: tlo@balk.dk

Layout: Grafisk værksted,
Ballerup Rådhus
Tryk: Novagraf

Deadline: Udkommer næste gang
i juli 2026. Stof til bladet skal være
redaktionen i hænde senest den
8. maj 2026. Gerne pr. E-mail:
tlo@balk.dk

Ved modtagelse af lange indlæg
forbeholder redaktionen sig ret til
at afkorte teksten. Hvis du ved-
lægger billeder til dit indlæg i De
4 Årstider, skal du være opmærk-
som på, at indhente tilladelse
til at offentliggøre billederne
fra de personer, der figurerer på
billederne.

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 bibli-
otekerne.

Billedet på forsiden:
Posthuset. Læs om Posten i Balle-
rups historie på side 6.
Foto: Bo Helsted.

I DETTE NUMMER:

Lederen	3
Nyt fra Seniorrådet.....	4
Kom og spis frokost / Café Livskraft	5
Postens historie	6
Certificering til demensvenlig kirke i Skovlunde ...	8
KOMMUNENYT:	
Frit Valg.....	9
Kommunens nye fællesskabskoordinator.....	10
Caféarrangementer om demens / Invitation fra	
Café Lindehaven.....	11
Oversigt over de stående udvalg.....	12
Temas teaterdag	13
Det sker i Skovlunde Kirke	14
Nyt fra Ballerup Bibliotek	16
Det sker på Laustrupgård	18
Morgendråben	19

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

Sundhed begynder i
det liv, vi lever ...

Formand for Sundheds- og
Forebyggelsesudvalget - Lars Green Bach



Kære læser,
Sundhed begynder ikke på hospitalet men i det liv, vi lever i hverdagen. I de vaner, vi har. I de fællesskaber, vi er en del af. Og i de muligheder, vi har for at leve et godt og aktivt liv. Hele livet igennem.

Mit navn er Lars Green Bach, og jeg er medlem af vores kommunalbestyrelse og formand for et helt nyt politisk Sundheds- og Forebyggelsesudvalg. Det har været vigtigt for mig – og for Radikale Venstre – at få et selvstændigt udvalg for sundhed og forebyggelse.

FOR SUNDHED HANDLER IKKE kun om behandling og kampagner. Det handler om at skabe gode rammer for hverdagen og forbedre livsvilkårene for mennesker i alle aldre.

UDVALGETS OPGAVER spænder vidt. Vi arbejder med forebyggelse, sundhedsfremme, tandpleje, genoptræning og trivsel. Fælles for opgaverne er, at de tager udgangspunkt i menneskers hverdag. I ønsket om at kunne klare sig selv gennem livet. I glæden ved fællesskaber. Og i trygheden ved at vide, at der er støtte, når man har brug for den.

MANGE ÆLDRE I BALLERUP har været med til at opbygge det fællesskab, vi i dag nyder godt af. Derfor er det også vigtigt for mig, at sundhedspolitikken understøtter et aktivt seniorliv med muligheder for deltagelse, bevægelse og livskvalitet – på egne præmisser.

SAMTIDIG VED VI, at et godt liv som ældre også hænger sammen med, hvordan børn og unge har det. Børn, der trives, og unge, der har gode muligheder, står stærkere senere i livet. Derfor

arbejder vi også med at forbedre livsvilkårene tidligt – blandt andet gennem en strategi mod børnefattigdom og indsatser for børn og unges trivsel. Det er en investering i fremtiden, og i det samfund, vi alle er en del af.

VI ER OGSÅ I GANG med at forberede de ændringer, der følger af den sundhedsreform, som et flertal på Christiansborg har vedtaget. Her er der et stærkt fokus på, at samarbejdet mellem kommune og region skal give mere sammenhæng og tryghed i sundhedstilbuddene samt bedre overgange mellem behandlinger på hospitalet og hverdagen hjemme igen. Målet er enkelt: At borgerne oplever klarhed, kvalitet og nærhed – uanset alder og behov.

SOM B.S. INGEMANN skriver i den højaktuelle sang “I sne står urt og busk i skjul” her midt i vinterens sne i begyndelsen af februar: “Giv tid! og livets træ bli’r grønt.” For mig er det en smuk påmindelse om, at sundhed ikke kan presses frem. Den vokser, når hverdagen hænger sammen, og når mennesker mødes med tålmodighed, støtte og mulighed for at leve deres liv på egne præmisser.

VORES SUNDHEDS- og forebyggelsesarbejde handler netop om det. Om at støtte mennesker i at leve et godt liv med frihed, fællesskab og livsglæde – hele livet igennem.

Venlig hilsen
Lars Green Bach
formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget

Nyt fra SENIORRÅDET

Siden sidste udgivelse af De 4 årstider, har der været afholdt Seniorrådsvalg. Der var 10 personer, der stillede op og syv skulle vælges. Det endte med at fire fra det siddende Seniorråd blev genvalgt og der kom tre nye ind.

De fire fra det siddende Seniorråd er Conny Hjarsø, Finn Pedersen, Henning Broman og Kirsten Skipper. De tre nye er Peter Hertz, Nina Skaarup og Susanne Christensen, De, der ikke blev valgt, står som suppleanter og vil blive indkaldt hvis en af de siddende medlemmer bliver sygemeldt eller stopper.

På det første møde i Seniorrådet, skal vi blive enige om en lang række poster. Formand og næstformand skal vælges, repræsentanter til hvert enkelt plejehjem skal vælges, Observatører for fem forskellige udvalg skal vælges, samt

repræsentanter til Tilgængelighedsfølgegruppen, Redaktionen i De 4 årstider og Samråd for seniorer.

Som formand blev Conny Hjarsø valgt og som næstformand Kirsten Skipper. De øvrige poster vil fremgå af kommunens hjemmeside under Seniorrådet.

Vi glæder os til det arbejde der ligger foran os og vi vil fortsat arbejde for 60+ernes ve og vel. Hvis der er noget, DU synes at Seniorrådet skal fokusere på, så kontakt os bare. Det er rigtig godt at få idéer fra jer, der bor i kommunen.

Seniorrådet ønsker jer alle sammen et rigtig godt forår.

Venlig hilsen Seniorrådet

De 4 årstider
udkommer næste gang i juli 2026.
Stof til bladet
skal være redaktionen i hænde senest
den 8. maj 2026.

Kom og spis i en af kommunens caféer - der er altid plads til en 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:

www.koekken.ballerup.dk

Den varme ret koster 66 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

Caféerne på Lindehaven, Lundehaven og Egely er åbent alle dage hele året.

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 deler erfaringer, eller går 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, Per og Jan Caféværter i Café Livskraft



Ballerup Posthus, ca. 1918

Postens historie i Ballerup

Først forsvandt de røde postbude. I 2013 lukkede så posthuset i Ballerup, og afhentningen af pakkepost rykkede i stedet ud i byens supermarkeder og kiosker. Nu, 13 år senere, er de sidste postkasser også forsvundet.

Det virker som afslutningen på postvæsenet som det altid har været. Men i virkeligheden er der måske snarere tale om en tilbagevenden til postvæsenet som det var engang! I denne artikel fortæller vi lidt om postvæsenets historie i hele landet – og lige her i Ballerup.

Det er efterhånden længe siden, at postbuddet kom cyklende i sin røde frakke. Når vi i dag venter en pakke i posten, må man i stedet som oftest begive sig ned i Meny eller den lokale kiosk for at hente den. Men selvom det kan virke som noget ret nyt, har det faktisk historiske paralleller!

I Danmark fik vi første gang et postvæsen i 1624, grundlagt af Christian 4. Dengang var posten noget, som forbandt de største byer. Faktisk

skulle der gå mere end 200 år, før posten endelig kom til den dengang lille landsby Ballerup. Det skete i 1852, hvor det første "brevsamlingssted" åbnede i Ballerup. Brevsamlingsstedet minder meget om noget vi kender i dag: Det var nemlig et sted hvor breve og pakker kunne sendes og afhentes.

Konceptet med postkasser til afsendelse af post opstod nemlig først i 1860, og først omkring år 1900 blev det fast rutine, at posten leverede på adressen.

Før da var der nemlig ingen brevsprækker eller postkasser i hjemmene, så var man ikke hjemme, blev posten kørt til brevsaamlingsstedet – akkurat som i dag.

Brevsamlingsstedet lå dengang i den ene ende af Ballerup Kro, hvor rådhusets P-plads nu findes, men rykkede allerede i 1867 til Brødrene Reehs Købmandshandel på den anden side af gaden. Posten var et vigtigt samfundsanliggende, og derfor var det en del af reglementet, at



Det nybyggede posthus på Banegårdspladsen, 1977.



Postorkestret spiller ved indvielsen af posthuset, 12. september 1977.

kun anstændige mænd kunne betros at drive brevsaamlingssted!

Der fulgte også privilegier med, når man drev brevsaamlingsstedet: Købmandsforretningen tjente 60 rigsdaler om året på brevforretningen, og det tiltrak selvfølgelig også mange kunder! I 1879 kom jernbanen til Ballerup. Nu kunne man sortere posten allerede på toget, og byens første rigtige postkontor kom derfor til at ligge på stationsbygningens førstesal. Samtidigt blev det nemmere og billigere at sende post, så mængderne steg og steg.

I 1909 blev der derfor indrettet et større postkontor i stationens stueetage, men hurtigt blev også det for småt. Derfor byggede man i 1917 et helt nyt posthus i to etager ved siden af stationen, som kom til at fungere helt indtil 1970'erne. I stuen var der postkontor, mens postmesteren fik lov at bo på førstesalen.

Samtidigt med at S-toget kom til byen i 1949 blev Ballerup Posthus sorteringscentral for post der skulle videre mod Frederikssund. Samtidigt



Banegårdspladsen under anlæggelse, 1977.

voksede byen kraftigt, så i 1955 blev tjenesteboligen sløjft og bygget om til frokoststue for byens dengang 9 postbude. I 1967 blev pladsen for alvor trang, og en barak blev bygget udenpå posthuset. Det var ikke holdbart.

I 1977 lykkedes det derfor endelig, efter mange års indsamling af midler, at bygge et splinternyt, moderne posthus med sorteringscentral, postkontor og parkering til både cykler og biler.

Brevmængden i Danmark steg og steg indtil slutningen af 1990'erne. Så ændrede det sig imidlertid, først med e-mailen, snart efter også med SMS'erne. De private breve blev færre og færre, og i 2014 blev det lovkrav at modtage digital post fra det offentlige. I år 2000 blev der sendt næsten halvanden milliard breve i Danmark; i 2024 var det tal 110 millioner – altså et fald på mere end 90%.

I 2013 lukkede så posthuset i Ballerup. Nu, ligesom dengang posten først kom til Ballerup i 1852, må man altså gå til købmanden for at hente sin post!

I Skomagerhuset på Ballerup Museum kan du se en lille udstilling om postens historie i Ballerup. Udstillingen er udarbejdet af Ballerup Stadsarkiv sat sammen med genstande fra museet.

Af Frederik Thede, Ballerup Museum.



Certificering til demensvenlig kirke og kirkegård i Skovlunde

På landsplan er der omkring 100.000 mennesker, som er ramt af demens – et antal, som forventeligt forøges de kommende år vurderet ud fra stigningen i antallet af ældre og, at mange lever længere. Den udvikling er dog ikke ensbetydende med, at alle ældre rammes af demens. Pårørende til demensramte rammes indirekte af demensen – så totalt er et meget stort antal mennesker direkte eller indirekte ramt af sygdommen demens.

En del af Folkekirkens DNA er diakonien: socialt kirkeligt arbejde med aktiviteter, der skaber inkluderende fællesskaber og bygger på næstekærlighed. Vi ønsker, at der er plads til alle mennesker, og i diakonien er det sårbare menneske i centrum – mennesket, som ofte er afhængig af andre.

I Skovlunde Kirke er der fokus på demensområdet. I efteråret 2025 startede et nyt initiativ ”Erindringsmøllen” målrettet mennesker med demens og deres pårørende. Initiativet afvikles i et samarbejde mellem Skovlunde Kirke og Ballerup Kommune. Og flere initiativer er i udvikling.

En naturlig følge deraf er, at Skovlunde Kirke og Skovlunde Kirkegård certificeres som demensvenlige, hvorfor der er indgået samarbejde og aftale med Demensteamet i Ballerup Kommune om undervisningsforløb. Forudsætningen for at blive certificeret er nemlig, at personale, menighedsråd / frivillige skal have modtaget undervisning om demensområdet.

Således er formålet med undervisning og demenscertificering af kirken og kirkegården:

- At sikre et grundlæggende kendskab til demens hos personale, menighedsråd og frivillige, der er involveret i gudstjenester og aktiviteter, hvor demensramte deltager og få afdækket eventuel utryghed
- At lægge op til en løbende dialog om, hvorledes man møder de demensramte og deres pårørende, når de møder ind i kirken / kirkegården eller til aktiviteter: det vil sige god kommunikation og skabelse af trygge rammer
- At sende et signal til det omkringliggende samfund om, at folkekirken er et åbent og rummeligt fællesskab

Et mål er at udbrede Skovlunde Kirkes erfaringer til de andre sogne i Ballerup-Furesø Provsti med henblik på at motivere til videreudvikling af demensvenlighed.

I uge 19 løber DEMENSUGEN nationalt af stablen – også i Ballerup Kommune. Demensugen sætter fokus på demens i en sundhedsfaglig praksis – herunder mental sundhed og trivsel. Demensteamet og Skovlunde Kirke vil også i den sammenhæng samarbejde om målrettede initiativer.

Af Connie Hartz, fm. menighedsrådet i Skovlunde

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
AjourCare Stenløse Centret 83, 3660 Stenløse – tlf. 7020 0030 www.ajourcare.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

Mød kommunens nye fællesskabs-koordinator – og de tilbud jeg arbejder på

Mit navn er Kirsten Holmer, og jeg er ansat som fællesskabskoordinator i kommunen. Min opgave er at skabe rammer for meningsfulde fællesskaber for mennesker med demens, som bor i eget hjem og deres pårørende – både gennem nye aktiviteter og ved at bygge bro mellem de mange gode kræfter, der allerede findes lokalt. Målet er at styrke livskvalitet, skabe gode oplevelser og give plads til både nærvær, glæde og støtte i hverdagen.

Jeg arbejder lige nu på en række initiativer, som kommer til at køre i løbet af det kommende år. Aktiviteterne tager udgangspunkt i det, der giver livskvalitet og gode fælles oplevelser sammen med andre i samme situation. Det kan være cykelture, fællessang, fællesspisning, højtlesning eller andre sociale aktiviteter, hvor det vigtigste er, at deltagerne føler sig velkomne, trygge og som en del af fællesskabet.

Et af de større projekter er etableringen af et demenskor, som er godt på vej. Sang skaber ro og glæde – og mange oplever, at musik vækker minder og styrker følelsen af fællesskab.

Jeg er også i gang med at opbygge et tilbud om frivilligledede cykelture til demensramte. Her er tanken at give mulighed for at komme ud af hjemmet, at få vind i håret og gode naturoplevelser i trygt selskab med en frivillig cykelpilot – noget mange både savner og har stor glæde af. Disse aktiviteter og tilbud skal udvikles i tæt dialog med dig, der lever med demens, dine pårørende og sammen med frivillige, foreninger, organisationer samt andre i kommunen, som har lyst til at bidrage til at gøre kommunen mere demensvenlig.

Frivillige er en helt central del af at udvikle og drive aktiviteterne og fællesskaberne. Med deres tid, nærvær og engagement er de med til



at gøre det muligt og med til at skabe en varm og tryk stemning, og hvor det er en god oplevelse at deltage.

Har du lyst til at blive frivillig, er du meget velkommen! Det kræver ingen særlige forudsætninger og alle kan bidrage med noget – stort eller småt, tit eller kun indimellem. Det er altid muligt selv at bestemme, hvor meget du vil bidrage. Lysten til at være med og gøre en forskel for andre er det vigtigste.

Som frivillig bliver du en del af et netværk, som mødes løbende for at dele erfaringer, hente støtte og være en del af det hyggelige fællesskab, der er blandt de frivillige. Mange oplever nemlig, at frivilligheden også giver dem selv glæde, nye relationer og meningsfulde oplevelser.

Har du spørgsmål, idéer eller lyst til at deltage i noget af alt det, der bliver udviklet – som deltager, pårørende eller frivillig – er du altid velkommen til at kontakte fællesskabskoordinator Kirsten Holmer. Sammen kan der skabes fællesskaber, der gør en reel forskel i hverdagen.

Kontakt

Kirsten Holmer, Fællesskabskoordinator
Telefon: 29240443, e-mail: kiho@balk.dk

Caféarrangementer om demens – deltagelse er gratis

Demensteamet, Alzheimer Foreningen og Ældre Sagen afholder café møder, hvor alle der har berøring med demenssygdom, eller søger information omkring dette er velkomne.

Arrangementerne har altid et emne, der er relateret til demens og hvor der er mulighed for at stille spørgsmål til kommunens Demensteam og repræsentanter fra førnævnte foreninger.

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

Den 9. april: "Et godt liv – både for pårørende og mennesker med demens"

Hvordan får både pårørende og mennesker med demens en hverdag, hvor de vigtigste menneskelige behov bliver opfyldt?

Oplæg v. demensteamet med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens værktøjer.

Den 7. maj: "Hverdags dilemmaer".

Demensteamet er ekspertpanel.

Vi giver svar på hverdagens store og små dilemmaer i forbindelse med demenssygdom. Vi tager udgangspunkt i vores mangeårige erfaring i arbejdet med demens.

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

Kaffe/the ad libitum kan købes til 10 kr. Vi tager imod MobilePay og kontanter. Ved spørgsmål: kontakt Demensteamet på telefon 44 77 30 31. Eller 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.

Invitation fra Café Lindehaven: Kom til Generations-café

Vi afholder aftenåbent i Café Lindehaven og afholder "generationer spiser sammen" torsdag den 23. april 2026, kl. 17-20.

Billetter kan købes fra onsdag den 1. april til fredag den 17. april 2026 i Café Lindehaven, og koster 180 kr. pr. stk.

Vi serverer en 2-retters menu med efterfølgende kaffe og hjemmebagte småkager.

Har du nogen spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Tine Ysbæk-Nielsen på mail tiys@balk.dk eller på mobil 2939 9254.

Oversigt over medlemmer i de stående udvalg
- i valgperioden 1. januar 2026 – 31. december 2029

Økonomiudvalget

Jesper Würtzen (A)
Johan S. Müller (A)
Simon Knudstrup (F)
Hella Tiedemann (A)
Allan Kristensen (C)
Michael Jensen (O)
Lars Green Bach (B)
Johannes Grand (I)
Ali Abbasi (Ø)

Børne- og Skoleudvalget

Simon Knudstrup (F)
Kristine Mellempgaard (A)
Stine Rahbek Pedersen (Ø)
Mikael Wandel (V)
Maria Lundahl Assov (A)
Jette Meinertz (O)
Kasper Halling (B)

Klima- og Miljøudvalget

Hella Tiedemann (A)
Allan Kristensen (C)
Charlotte Holtermann (A)
Stine Rahbek Pedersen (Ø)
Taner Genc (F)
Morten Andersson (A)
Amalie Svarre Klitsgaard (I)

Kultur-, Idræts- og Fritidsudvalget

Morten Andersson (A)
Kasper Halling (B)
Simon Knudstrup (F)
Lolan Ottesen (A)
Jette Meinertz (O)
Peter Als (A)
Karsten Kriegel (C)

Socialudvalget

Taner Genc (F)
Anja Holtze (A)
Johan S. Müller (A)
Michael Jensen (O)
Mikael Wandel (V)
Maria Lundahl Assov (A)
Karsten Kriegel (C)

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget

Lars Green Bach (B)
Anja Bihl-Nielsen (F)
Hella Tiedemann (A)
Charlotte Holtermann (A)
Johannes Grand (I)
Maria Lundahl Assov (A)
Patrick Witting (O)

Uddannelses-, Erhvervs- og Beskæftigelses-
udvalget

Ali Abbasi (Ø)
Peter Als (A)
Lolan Ottesen (A)
Lars Green Bach (B)
Anja Holtze (A)
Amalie Svarre Klitsgaard (I)
Patrick Witting (O)

Ældre- og Omsorgsudvalget

Lolan Ottesen (A)
Taner Genc (F)
Michael Jensen (O)
Kristine Mellempgaard (A)
Mikael Wandel (V)
Karsten Kriegel (C)
Anja Holtze (A)

TEMAS TEATERDAG
I BALTOPPEN

Vi afslutter teatersæsonen, som vi plejer, med vores hyggelige teaterdag søndag den 3. maj kl. 13 - 16. Vi dækker op ved de små borde med kaffe og lidt kage.

Som konferencier i år byder vi velkommen til Karsten Jansfort, som har stået på vores scene mange gange, og som vi skal gense i næste års julecabaret sammen med Jacob Morild. Karsten Jansfort vil præsentere hele Temas program, og vi skal også høre fra Malmø-vennerne om de kommende operatur over broen. Baltoppen Lives chef Ib Jensen vil supplere med et overblik over Baltoppens øvrige repertoire.

Der vil være god tid til information og aflevering af blanketterne med ønskerne for næste sæson. Abonnenter skal vælge mindst 3 forestillinger, vælger man 4, får man en 5. som bonus. Og vi holder vores rimelige priser! Det er også muligt at bestille spising i caféen for at starte aftenen med et velsmagende måltid fra Cafechef Silles gode køkken. Dagen efter åbnes for digital tilmelding fra kl. 10.

Som en nyhed åbner vi vores Intimscene (ved siden af Store Scene). Her er plads til 100 personer, som alle får mulighed for at komme tæt på kunstnerne.

Vi er kendt for et meget varieret program med respekt for kvaliteten, lige meget om man er til det festlige eller det gribende, hvor oplevelsen giver stof til eftertanke. Skuespillerne er altid glade for at besøge os, fordi de altid bliver mødt af et levende og engageret publikum.

Velkommen og på gensyn til den nye sæson!
Bestyrelsen

Hjemmeside: www.tema-baltoppen.dk

Karsten Jansfort



Ib Jensen





Fællessang. Foto: Åse Thuehøj

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 Sidste gang inden sommerferie: 9. juni. Skovlunde Kirkecenter 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. Sidste gang inden sommerferie: 13. maj. Skovlunde Kirkecenter Fri entré.

Månedsfest med underholdning

8. april kl. 13.30: HUMOR OG ALVOR - I EN UNDERHOLDENDE COCKTAIL Sæsonen afsluttes med et velkendt ansigt, når Jan Hertz, som har underholdt i Herreværelset ad flere omgange, kommer forbi og lover hvad titlen siger.

Månedsfester finder sted første onsdag i måneden kl. 13.30 hvor vi begynder med en kort nadvergudstjeneste og fortsætter i Pejsestuen med kaffe, kage og foredrag. Pris: 30 kr. for kaffe og kage. Ingen tilmelding – alle er velkomne! Kir-

Jan Hertz. Foto: Mike Reuter



kebil kan bestilles på tlf. 44 94 48 97. (Arrangementerne holder pause i sommermånederne og starter igen i september 2026).

Koncert med LAiKA Quartet

Ved denne koncert: "Du danske sommer" skal vi høre Mozart, Mendelssohn og folkemusik. De medvirkende er: Jonas Willaume og Jakob Elmark, violinister, Jens Bendix Nielsen, bratschist, og Amalie Askjær Staunæs, cellist LAiKA Quartet er en strykekvartet med base i København, som består af fire unge, nysgerrige, passionerede musikere, der har mødt hinanden som musikstuderende på Musikkonservatoriet. De følte sig fra starten som et godt match med en fælles passion for musikken og sammenspillet. De har et alsidigt repertoire fra Rued Langgaard til dansk folkemusik. LAiKA er ikke et sted, et navn på en person eller en ting, men bare et ord, der lyder godt og er nemt at huske. Lørdag d. 18. april kl. 15.00 Skovlunde Kirke Fri entré. Max antal deltagere: 250.



Månedsfest. Foto: Åse Thuehøj



Laika Quartet

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



Repair Café i Ballerup

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

Lørdag den 4. april kl. 10-13
Lørdag den 2. maj kl. 10-13
Lørdag den 6. juni kl. 10-13
 Ballerup Bibliotek ved Tech-teket
 Gratis – bare mød op

Mellem hylderne – ses vi til bog-snak om verdens bedste bøger?

Mellem hylderne er den uformelle bogcafé på Ballerup Bibliotek, og hver måned mødes vi for at bringe fællesskab og socialt samvær ind i vores læseoplevelser.

I april er temaet: Verdens bedste bøger! Vi lægger ud med et lille oplæg fra en bibliotekar, som kan handle om alt fra sommerferielæsning til de bedste krimier.

Tirsdag den 7. april kl. 16-17
 Ballerup Bibliotek, 1. sal
 Gratis – bare mød op



Syng med til fællessang i Måløv

Kom og vær med til fællessang én gang om måneden i Kulturhus Måløv. Vi fortsætter i 2026 de hyggelige eftermiddage med sang, samvær og god stemning. Allan Rasch spiller klaver, og sammen med Lois Rasch og Lis Jeppesen synger vi sange, der passer til årstiden. De fortæller også om sangene undervejs.

Onsdag d. 15. april 2026 kl. 17-18
Onsdag d. 20. maj 2026 kl. 17-18
 Kulturhus Måløv - Gratis – bare mød op



IT-Stuen

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

Mandag-fredag kl. 10-12 og fredag også kl. 13-15, Posthuset, 1. sal. 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 til en kop kaffe og en god snak hver anden mandag eftermiddag (i lige uger) kl. 14.00-15.30.

Mandag kl. 14.00-15.30 i lige uger
 Posthuset, Postsorteringen



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

Torsdagssalon: Magiba spiller koncert

Oplev mandolin- og guitarorkestret Magiba med kendte musicalmelodier, folkløse, operette og opera. Med tværføjte, harmonika og sangerne Lotte og Søren i front skabes en spændende og underholdende musikoplevelse.

Torsdag d. 30. april kl. 13-15, Skovlunde Kulturhus.
 Billetter 30 kroner inkl. kaffe og kage.



Og alt det andet

Glæd dig også til litteraturaftner, foredrag, fællesspisning, torsdagssalon, strikkecafé og meget mere.

Se det hele og reserver dine billetter på bib.ballerup.dk

Det sker på Lautrupgård

Syng dig glad på Lautrupgård

Onsdag den 8. april kl. 13.30. Dørene åbnes kl. 12.45. At synge er en dejlig ting – at synge sammen er endnu bedre. Entré: 35 kr. inkl. kaffe og kage, som serveres i pausen.

MusikCaféen med Visens Venner og Jazz-nonetten

Fredag d. 17. april kl. 14.30 - Entré kr. 30 inkl. kaffe og kage.

Visens venner er forholdsvis nye på Lautrupgård og vi er glade for, at de nu vil deltage i vores musikCafé. Gitte, Bjørn, Hans Ulrik og Marianne vil underholde os med nye og gamle viser og fortælle finurlige historier på "visevenne- vis". Jazz-nonetten består af 5 saxofoner fra den dybeste til den højeste samt en fuld 4-mands rytmegruppe. Til denne musikcafé spiller vi jazz-melodier, hvorefter nogle stammer fra sange i film fra 1930'erne og 40'erne - senere "jazzificeret". Andre numre hører nok mest til genren "cool jazz" fra 50'erne og 60'erne.

Operettekompagniet med "Otto, Dario, Tom, Mario - og lidt Elvis"

Søndag den 3. maj kl. 15.00.

Billetter på lautrupmusik.nemtilmeld.dk

Og der bliver lidt for enhver smag, tør vi godt love ... Se nu bare titlen på den første seance her! Med efternavnene Brandenburg og Campeotto,

Jones og Lanza, og tilmed Presley - kan det vist ikke blive meget mere celebret ... Den er så cool, så broget, hit på hit med 4 mandehørmere ;-) med Thomas Peter Koppel og Bo Kristian Jensen, Allan Sjølin på guitar og janitschar Jakob Weber fra DR Symfoni-orkester!



Jensen, Koppel, Sjølin & Weber sørger for en udtalt nedkøling i pejsestuen og forsommerens varme - og leverer, så ingen kan være i tvivl: Croon rimer på Cool!

Parkkoncert med Ivan Pedersen og trio

Søndag den 31. maj fra kl. 12.30-17.00. Fri entré.

Følgende af husets grupper der deltager i år: Visens Venner i Ballerup, Ballerup Musical, Ballerup Underholdningsorkester, Soul Matez, Sweet & Swing og det hele slutter med Ivan Pedersen og trio.

Drikkevarer købes i boderne.

Hos spejderne kan der købes flæsketegssandwich og pandekager.

Der er opstillet en del borde og bænke, men medbring gerne egne stole og tæpper.

Børnene vil der blive hygget om af spejderorganisationen Royal Rangers som vil arrangere aktiviteter nederst i parken.



Syng dig glad under rødbøgen i parken

Søndag d. 21. juni kl. 14-15.30. Fri entré

Kirsten og Casper leder sangen.

Vi synger dejlige sange fra Højskolesangbogen. Medbring selv stol eller et tæppe, og vi får en dejlig stund i det forhåbentlige gode vejr. Kom gerne kl. 13 med egen frokost eller kaffe.

Adressen er: Lautrupgård Musik- og Kulturhus, Lautrupvej 2, 2750 Ballerup. Bus 350S kører lige til døren. Støttes af Ballerup Kommunes Kultur-, Idræts- og Fritidsudvalget og Nemtilmeld.dk Se mere om aktiviteter på www.lautrupmusik.dk



Kom og få lidt motion med os i East Kilbride badet (der er pensionist-rabat) i tidsrummet, kl. 6.30 – 8.00 fra mandag til fredag

Vi er nogle friske piger og drenge i en moden alder, som hygger med morgensvømmning og socialt samvær. Gratis medlemskab!

En typisk morgenstund for os er:

- Herre afd.: morgenkaffe med morgensang og en sludder
- Dame afd.: snakker og svømmer
- Bad, Sauna
- Svømmning 50 m. bassin
- Afslapning/hygge i boble Bassin og det "varme Bassin" ca. 33 °C
- Stor udendørs sauna fra selve svømmehallen, med koldvandskar
- Socialt samvær

Når man er færdig, har man en god samvittighed og er klar til dagens udfordringer med et SMIL. Hilsen fra Morgendråben.

Kontakt: Enten mød op en morgenstund, eller ring til Carl Lund tlf. 2293 3074.

Husk at hvis du ikke har tid til motion nu, skal du afsætte tid til lægen senere.

