

De 4 årstider

 Ballerup
Kommune

JANUAR 2026
NR. 130



Dyr på besøg spredte glæde

SIDE 6

Ferieophold på Bøtø

SIDE 8

Venskaber på tværs

SIDE 13

Teaterforestillinger i TEMA

SIDE 18

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
Oplag: 10.000 ex.

Deadline: Udkommer næste gang
i april 2026. Stof til bladet skal
være redaktionen i hænde senest
den 28. januar 2026. 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:
Kamelen Abu var på besøg på
kommunens plejehjem. Her er han
på Rosenhaven. Foto: Bo Helsted.

I DETTE NUMMER:

Nyt fra Seniorrådet / Senior Café 3

Invitation fra Køkken Ballerup 4

Sanseugen i uge 39 / Besøgshund på Rosenhaven .. 5

Besøg af kamel og æsel på pleje-
hjemmene Egely og Kirstinehaven 6

Servicebussen ændrer ruteføring 7

Ferieophold på Bøtø 8

KOMMUNENYT:

Frit Valg 9

Personlige kropsbårne hjælpemidler10

Flexhandicap kørsel, ny mulighed11

Online kurser om forebyggelse 12

Venskaber på tværs13

Kolonihaverne – et danmarkshistorisk
mikrokosmos14

Demensvenlige koncerter i Baghuset15

Det sker på Lautrupgård16

Aktiviteter i Skovlunde Kirke /
Café Livskraft17

Teaterforestillinger i Tema18

Måløv Senioridræt19

Bagsiden: Det nye Seniorråd

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

Nyt fra Seniorrådet

Seniorrådet afholdt i oktober måned en tema-
aften i FORMAT bio, hvor filmen ”Human Forever”
blev vist. Den handler om mennesker, der lever
med demens på plejehjem og om hvordan man
bedst kan understøtte dem. Det blev heldigvis
en stor succes og vi har opfordret kommunen til
at leje filmen, så alle ansatte i plejesektoren får
mulighed for at se den og lære af den.

Vi har haft møde med Sundheds- og Ældreud-
valget og her fik vi talt om en række ting, der
ligger os på sinde. Fx er det sådan nu, at der
ikke er problemer med rekrutteringen til pleje-
hjemmene, som ellers har været en udfordring
tidligere. På budgettet er der afsat yderlige 2,2
mio. kr. til mere personale, så det fremadrettet
bliver muligt, at personalet kan følge beboere til
tandlæge eller andre behandlingssteder.

Nu er det også besluttet, at hvis man er visiteret
til rengøringshjælp og accepterer at købe en
robotstøvsuger, så kan man få op til 3.000 kr.
refunderet af kommunen ved fremvisning af
dokumentation – men kun for førstegangskøb.

Det er nu blevet politisk besluttet, at hvert pleje-
hjem skal have deres egen leder. Man skal som
leder ikke dele sig mellem to plejehjem, bortset
fra Kirstinehaven og Egely, der er små pleje-
hjem. Det har Seniorrådet kæmpet for, siden vi
blev valgt ind i rådet for fire år siden.

Seniorrådet er repræsenteret i Tilgængeligheds-
gruppen med to medlemmer. Her deltager også
repræsentanter fra forskellige handicapforeninger.

I december måned fik Tilgængelighedsgruppen
årets handicappris baseret på: ”vores engagere-
de og vedholdende indsats med at skabe bedre
tilgængelighed og lige muligheder for alle bor-
gere.” Det er vi meget stolte af.

Når du læser dette, er Seniorrådsvalget overstå-
et og gruppen er blevet sammensat af både nye
og tidligere medlemmer, men medlemmerne
kendes ikke i skrivende stund.

Med venlig hilsen
Seniorrådet

**SENIOR CAFÉ – IGEN – I ÆLDRE SAGEN
– SKOVLUNDE, BALLERUP, MÅLØV**

Vi fortsætter succesen i samarbejde med
kommunen, denne gang handler det efter
manges ønske om demens.

Her kan du høre om:

- Hvad er demens?
- 10 tidlige tegn på demens
- Hvordan kan man forebygge/
udsætte demens?
- Hvordan kan kommunen og andre un-
derstøtte de pårørende
- Hvor længe kan/skal den demente blive
i eget hjem?
- Fremtidsfuldmagter til imødegåelse af
nedsat handleevne

Du får mulighed for at møde kommunens
demensteam, som står for præsentationen,
og du kan stille spørgsmål om ovenstående
emner – også i pausen.

Arrangementet afvikles i slutningen af
februar kl. 16.45-19.15 inkl. en pause på 30
min. i Postsorteringen. Der er forplejning
i forbindelse med mødet. Datoen og til-
melding vil blive offentliggjort i Ballerup
Bladet og i nyhedsbrevet fra Ældre Sagen
og på Ældre Sagens hjemmeside senere.

Kom og vær med til hyggelige stunder i vore ældrecaféer

Alle pensionister er meget velkomne til dejlig mad og samvær i vores ældrecaféer på plejehjemmene i kommunen og Aktiv Center Ballerup. 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. Så kig forbi og nyd et økologisk måltid.

Påskefrokost

Vi tilbyder en traditionel påskefrokost med en snaps, øl eller sodavand.
Tirsdag den 24. marts 2026, kl. 11.30 på Café Lindehaven
Torsdag den 26. marts 2026, kl. 11.30 på Café Lundeaven
Pris pr. person: 180 kr. - Sidste frist for køb af billetter: Torsdag den 19. marts 2026. Billetter skal købes i caféens åbningstid i den café, hvor du ønsker at spise påskefrokost.

Generationsmiddag

- holder vi torsdag den 23. april 2026 – 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: 180 kr.

Middagen afholdes torsdag den 23. april 2026, kl. 17-20 i Lindehavens café.
Billetter kan købes i Lindehavens café fra onsdag den 1. april – fredag den 17. april 2026.

Vi opdaterer løbende vores årshjul, se vores hjemmeside, koekken.ballerup.dk hvor du også kan se vores åbningstider.

Vi glæder os til at se dig.
De bedste hilsner fra Køkken Ballerup

SØNDAG 22/2 2026 15:00

ANDRÉ & DORINE

KULUNKA TEATRO (ES)

Betagende masketeater om kærlighed og alzheimers

En gribende smuk og nonverbal fortælling om stærk kærlighed mellem et ældre, kunstnerisk ægtepar, hvor den ene rammes af demens.

OPNÅ RABAT

Brug koden: 4årstider

Normalpris: 275,-

De 4 Årstider rabatpris: 150,-

Får du brug for hjælp til at købe billetter med rabat kontakt Billetten A/S på e-mail service@billetten.dk eller tlf. 70 20 20 96



BALTOPPENLIVE.DK / BALLERUP

Sanseuge 2025:
En uge med **sanserne i fokus**
– fordi livet skal mærkes!

Hvert år bliver der i uge 39 afholdt en sanseuge på plejehjem og i hjemmeplejen. Formålet er at borgernes sanser bliver stimuleret på en god måde samt øget opmærksomhed på, hvordan sanserne kan blive både under- og overstimuleret i hverdagen.

På plejehjem og i hjemmeplejen har demens-teamet og demensressourcepersonerne støttet resten af fagpersonalet med at stimulere disse sanser hos borgerne. Køkken Ballerup tilberedte menuer med forskellige teksturer, samt retter som stimulerer berøringssans, fx hotdogs og gammeldags isvafler. På Telegrafvej, hvor hjemmeplejens personale mødes, afholdt demens-teamet en workshop med udstilling af sanse-ereds-kaber. På programmet var der sansequiz, hvor der blev udnævnt en glad vinder. Desuden en balanceøvelse, og personalet kunne afprøve dybe tryk (stimulering af muskelled-sans).

På plejehjem og på aktivitets- og aflastningstilbud blev der brugt varme tyngdekraver, hånd/fod- eller nakkemassage overfor borgerne (berørings- og muskelled-sans) og sansegymnastik med reb og bolde (muskelled-sans). Under en sanseøvelse skulle deltagerne gå på forskellige typer underlag, blødt, hårdt, grus, ujævnt græsterræn (balance-sans). Der var beroligende stimulering af balance-sans ved hjælp af mekaniske gyngestole.

I bålhytten i Skovlunde blev der tændt bål og lavet snobrød, pølsebrød, og fladbrød. Deltagerne kunne følge med, når bålet blev tændt og mærke røgen i ansigterne. Der blev spillet musik i baggrunden, og det gav deltagerne lyst til at danse. På nogle plejehjem blev der lavet sansekasser med gamle reminiscensgenstande, deltagerne kunne berøre og kigge på.

På et plejehjem blev der udarbejdet små guidelines til, hvordan personalet helt konkret kan stimulere en sans, fx muskelled-sans. Ved hjælp af berøring og påsmøring af creme, dybe tryk, fysiske bevægelser af kroppens muskler og led, blev der skabt velvære hos borgerne.

Vi håber sanseugen har skabt god inspiration til at arbejde med sansestimulering overfor borgerne hele året rundt, og at vi sammen på den måde kan skabe mere velvære hos borgerne. Vi glæder os til årets sanseuge.



Hundebesøg med smil og minder

I dag havde vi i Rosenhaven fornøjelsen af at få besøg af Gurli og hendes søde hund Leo. De gik en runde på afdelingerne og hilste på flere af vores beboere. Der blev både klappet og snakket – og mange delte små historier om egne hunde fra tidligere i livet. Det var tydeligt, at Leo vakte minder og glæde, og der blev grinet og nikket genkendende rundt omkring. Leo modtog også små godbidder og viste stolt, at han kunne give pote. Et dejligt besøg, som skabte varme og nærvær for både to- og firbenede!
Gurli fra Ældresagens Besøgsvenner kommer med Leo hver fredag mellem 10 og 11.



Kamel og æsel spreder glæde på plejehjem

Onsdag den 24. og torsdag den 25. september skete der noget ganske usædvanligt på plejehjemmene Kirstinehaven og Egely i Ballerup.

De to lokale plejehjem havde inviteret æslet Pepe og kamelen Abu til at komme på besøg, og de eksotiske gæster fik de helt store smil frem hos både beboere, personale og forbi passerende naboer.

To lokale børnehaver var ligeledes inviteret og de ankom med lommerne fulde af æbler og gulerødder, og dyrene blev mødt med varme smil og nysgerrige hænder, og både børn og ældre fik mulighed for at klappe og fodre dem.

Abu og Pepe fik lov til at gå frit rundt i Kirstinehavens forhave, så de fik smagt på havens frugttræer og bøgehækken, og både unge og gamle kunne nyde dyrene både helt tæt på og på afstand. Mange forbi passerende stoppede op og kunne knap tro deres egne øjne da de så de usædvanlige gæster i haven.



På Egely blev de to dyr ligeledes sluppet fri i den store atriumgård, hvor de roligt vandrede rundt og blev beundret. Kamelen Abu smilede når der blev stillet op til foto og uddelede også kærlige kindkys til udvalgte personer. Æslet Pepe var fræk og nysgerrig, og ledte efter mad alle vegne, især børnehavens madpakker var svært at holde sig fra.

Det var en helt særlig dag, en sanselig oplevelse ud over det sædvanlige, der skabte liv, brede smil og mange gode samtaler. Besøget var en del af et initiativ, der skal skabe glæde på plejehjemmene gennem sansestimulerende og sociale oplevelser.

Hilsen fra Plejehjemmene Egely og Kirstinehaven

Servicebussen ændrer ruteføring og bliver gratis

Ved køreplansskiftet søndag den 14. december 2025 fik servicebus 834 Ballerup – Skovlunde ny rute og køreplan, hvor den forbinder Ballerup og Skovlunde med Ballerup Idrætsby. Samtidig blev servicebus 835 og betjeningen af Måløv nedlagt.

Servicebusserne er blevet evalueret flere gange de seneste år, og det har været drøftet politisk flere gange, hvordan servicebusserne bedst kan supplere den ordinære busbetjening.

Resultatet er blevet, at servicebus 835 og betjeningen af Måløv bliver nedlagt, samtidig med at servicebus 834 får udvidet sit betjeningsområde. Linjen starter/slutter ved hhv. Ballerup og Skovlunde st., så der bliver en god opkobling til S-togsnettet og de ordinære buslinjer, som betjener S-togs stationerne.

Som en del af budgetaftalen for 2026 er det blevet besluttet at det er gratis at køre med servicebussen. Den nye servicebuslinje vil give store dele af Ballerup (Baltorpevej, Vængerne, Grantofte og Bispevangen) og Skovlunde forbindelse til og fra Ballerup Idrætsby og East Kilde Bride badet. I Skovlunde vil servicebussen give betjening ad Åbyvej og Lundebjerg til og fra Skovlunde st., som den tidligere linje 145 gjorde.

Der vil på 3 strækninger (Vængerne, Tangevej/

Kirkebyvej, Lilletoften/Tempovej) være mulighed for at bussen kan standse efter behov ved, at du enten stiller dig ud til vejkanthen og vinker til chaufføren for at komme med bussen, eller at du beder chaufføren om at standse.

Servicebussen betjener ikke længere Måløv, da den blev meget lidt benyttet. Det skyldes, at servicebussen betjener de samme strækninger, som de ordinære buslinjer 147/157, 152, 153 og 158, der kører oftere og derfor er mere attraktive at benytte. Linje 158 har fået øget frekvensen i dagtimerne på strækningen mellem Måløv st. og Kildedal st., så den kører med 10 minutters drift i myldretiderne og 20 minutters drift i dagtimerne på hverdage.

Der er blevet trykt en ny køreplan for servicebuslinjen, som er tilgængelig i servicebusserne, på bibliotekerne, på rådhuset og kommunens plejehjem.

Ved køreplansskiftet 14. december 2025 blev busnettet tilpasset letbanen. Det betyder, at busdriften i Skovlunde er blevet styrket:

- Linje 142 ændrer ruteføring, så den kører Harrestrupvænge – Harrestrupvej – Skovlunde st. – Bybjergvej – Ejbyvej og videre til Flintholm st.



- »
- Ny Linje 168, som kører Malmparken st. – Ballerup Boulevard – Skovlunde st. – Lundebjerg – Ballerup Boulevard – Mileparken og videre til Herlev Bymidte, Herlev st. og Herlev nord. Linjen erstatter delvist linje 145 og 155, som nedlægges
 - Linje 55E, som kører fra Allerød st. gennem Lautrup Erhvervskvarter til Malmparken st. forlænges til den nye letbanestation Rødovre Nord og får stoppesteder på Ballerup Boulevard ved Center Syd og Mileparken.

Læs mere om ændringerne, se skitsekøreplaner og linjekort på Nyt Ringnet i Ballerup Kommune samt køreplaner på Din Offentlige Transport

Tina Wexøe Ertbjerg, Trafik- og mobilitetsplanlægger, Center for By og Miljø



Ferieophold for pensionister på Bøtø Strandpark 2026

Hvert år udbyder Ballerup Kommune ferieophold på Bøtø for alle borgere, der modtager en social pension. Der er tre hold fordelt med et hold i juni og to hold i august.

Bøtø Strandpark er kendt af mange pensionister i Ballerup Kommune, men til nye ansøgere kan oplyses, at Bøtø ligger på Falster ca. 4 km fra Marielyst By, og Bøtø Strandpark ligger kun ca. 300 m fra Østersøen. Bøtø Strandpark er velegnet til pensionister – blandt andet er forholdene både udendørs og indendørs velegnet både for gangbesværede og kørestolsbrugere.

Rejsen til og fra Bøtø foretages i liftbus

Under ferieopholdet er der mulighed for at deltage i en eftermiddagsudflugt med bus til en lokal købstad, hvor vi drikker eftermiddagskaffe og efterfølgende har mulighed for at opleve byen på egen hånd. I 2026 går turen til Maribo. Derudover er der en festaften med levende musik og vi afholder bankospil. Økonomisk dårligt stillede pensionister kan søge om økonomisk tilskud til ferieopholdet

(ferietilskud) i Ydelser, Pension på Ballerup Rådhus. Ansøgningen vil blive vurderet efter en rådighedsberegning. I slutningen af januar 2026 kommer der en annonce i Ballerup Bladet, hvori der står, hvordan man kan få fat i et ansøgningsskema, hvor det skal afleveres, og hvornår der er sidste ansøgningsfrist.

Har du nogen spørgsmål, er du velkommen til at kontakte:

Tina Lose Jensen, Center for Omsorg og Sundhedsfremme, e-mail: tlo@balk.dk, telefon: 4477 3496.

Ferieopholdene vil i 2026 blive i perioderne
Hold 1: Søndag den 21. juni – fredag den 26. juni 2026
Hold 2: Søndag den 16. august – fredag den 21. august 2026
Hold 3: Søndag den 23. august – fredag den 28. august 2026
Pris: Enlige: 3.649 kr. / Ægtepar: 7.298 kr.
Ferieopholdet er med fuld pension.

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

Personlige kropsbårne hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse og har brug for støtte i hverdagen, kan du søge om personlige kropsbårne hjælpemidler gennem kommunen. Det gælder fx ortopædiske sko, kompressionsstrømper, injektionsudstyr til diabetes, brystproteser, parykker og lignende.

Hjælpemidlerne bevilges efter Servicelovens § 112. For at få bevilget et hjælpemiddel, skal det dokumenteres, at det er nødvendigt for at afhjælpe følgerne af din funktionsnedsættelse – og at det i væsentlig grad forbedrer din mulighed for at klare dagligdagen på et selvstændigt niveau.

Når du søger første gang

Så skal vi bruge helbredsoplysninger fra din læge eller sygehus. Du må først bestille hjælpemidlet, når du har fået svar på din ansøgning – det kommer med posten eller digitalt.

Du kan ikke søge telefonisk

Vi oplever, at mange borgere ringer for at ansøge telefonisk. Det er dog ikke en mulighed. Ifølge lovgivningen skal ansøgningen udfyldes digitalt og indsendes elektronisk via borger.dk med sikker login via MitID.

Det sikrer, at din ansøgning bliver behandlet korrekt og sikkert, og at alle nødvendige oplysninger kommer med fra starten.

Vi ved, at det kan virke svært, især hvis du ikke er vant til digitale løsninger. Derfor er du altid velkommen til at kontakte Borgerservice, hvor vi hjælper dig trygt og i dit tempo – også hvis du ikke har MitID endnu.

Eksempler på personlige hjælpemidler

Du kan fx søge om:

- Ortopædiske sko (bemærk, der kan være egenbetaling)
- Ortopædiske fodindlæg

- Kompressionsstrømper
- Brystproteser
- Parykker
- Injektions- og testmaterialer til diabetes
- Skinner og bandager

Valg af leverandør

Der er frit valg af leverandør. Du kan vælge den leverandør, du ønsker – men kommunen dækker kun op til den pris, vi har aftalt i vores leverandøraftale. Hvis du vælger en dyrere løsning, kan du selv komme til at betale forskellen.

Sådan ansøger du

- Gå ind på www.borger.dk
- Find "Hjælpemidler og forbrugsgoder" under "Handicap"
- Log ind med MitID
- Udfyld og indsend ansøgningen digitalt
- Du kan ikke søge via telefon – men vi hjælper dig gerne, hvis du har brug for det.

Har du ikke MitID, eller har du svært ved det digitale, kan du kontakte Borgerservice og få hjælp – vi står klar til at guide dig igennem det hele.

Se hvordan du søger – trin for trin med Helpii

Helpii er en digital vejledning, der trin for trin viser, hvordan du søger om hjælpemidler på nettet. På Ballerup Kommunes hjemmeside finder du en kort film fra Helpii, som viser dig præcis, hvordan du logger ind med MitID og udfylder ansøgningen på borger.dk.

Filmen er visuel, rolig og nem at følge – også hvis du ikke er vant til at bruge computer. Den er især god, hvis du søger for første gang. Du finder filmen her helpii.dk/ballerup eller via ballerup.dk/hjaelpemidler.

Skrevet af Tatijana Todorovic- teamkoordinator / Afsnit for hjemmeboende

Ny mulighed for Flexhandicap-kørsel – også ved demens

Fra den 1. september 2025 er det blevet muligt at blive godkendt til Flexhandicap-kørsel, hvis du har en demensdiagnose eller en sen-hjerneskode. Flexhandicap er en særlig ordning, hvor du bliver hentet og bragt fra dør til dør. Det er en hjælp til dig, der har svært ved at bruge almindelig offentlig transport – for eksempel på grund af gangbesvær, synsnedsættelse eller demens. Det er dog vigtigt at vide, at du stadig skal have væsentlige udfordringer med at benytte bus eller tog, for at kunne blive godkendt – også selvom du har en diagnose.

Hvem kan få Flexhandicap?

Du kan søge om Flexhandicap, hvis én eller flere af disse betingelser gælder for dig:

- Du har svært ved at bevæge dig og kan ikke bruge bus eller tog
 - Du bruger ganghjulshjælpemidler – som fx rollator, stok, kørestol eller el-scooter
 - Du har en førerhund eller servicehund
 - Du er blind eller har stærkt nedsat syn
 - Du har en lægedokumenteret demensdiagnose eller sen-hjerneskode
 - Du bruger iltapparat eller har andre helbreds-mæssige behov, der kan dokumenteres
- Ordningen giver dig frihed til at deltage i hverdagslivet – fx til sociale besøg, indkøb og fritidsaktiviteter.

Lægelig dokumentation skal vedlægges

Hvis du søger på grund af demens eller sen-hjerneskode, skal du sende dokumentation med fra din læge eller hospital. Det kan fx være:

- En erklæring fra din egen læge
 - En vurdering fra hospitalet
 - En kopi af journal, hvor diagnosen fremgår
- Kommunen må ikke selv hente oplysninger fra din journal, så vi kan ikke behandle ansøgningen uden dokumentation.

Du må gerne tage ledsagere med

Du har mulighed for at tage op til to ledsagere

med på turen. Hver ledsager koster et tillæg på 50 % af turens pris. Hvis du har brug for ledsager, skal du oplyse det, når du bestiller turen. Vær opmærksom på, at din ledsager ikke selv må have brug for hjælp eller selv være medlem af Flexhandicap.

Hvad kan du bruge turene til?

Med Flexhandicap får du 104 ture om året. Du bestemmer selv, hvad du bruger dem til – fx:

- Besøge familie og venner
- Gå til kulturelle aktiviteter
- Handle ind
- Deltage i private gøremål

Ture, du ikke bruger, kan ikke overføres til næste år.

Det er dog vigtigt at understrege, at Flexhandicap-ordningen ikke er tænkt som en dækning af alle transportbehov i fritiden. Ligesom øvrige borgere selv afholder udgifter til fx transport til fødselsdage og sociale arrangementer, må man som udgangspunkt selv betale for den type ture ud over det bevilgede antal.

Du kan som udgangspunkt ikke få flere end de 104 ture. Kun hvis du bruger kørestol og har et særligt behov, kan du søge om 10 ekstra ture.

Sådan søger du om Flexhandicap

Du finder ansøgningsskemaerne på Ballerup Kommunes hjemmeside:

Gå ind på www.ballerup.dk, vælg "Sundhed og pleje", klik på "Hjælpemidler", og derefter "Movia Flexhandicap".

Der findes to forskellige skemaer:

- Et til dig, der bruger hjælpemidler som fx rollator eller kørestol
 - Et til dig med demens eller sen-hjerneskode
- Hvis du ikke har mulighed for at søge digitalt, kan du få et ansøgningsskema tilsendt. Ring til Afsnit for Hjemmeboende på 44 77 17 17 (tryk 3) – hverdage kl. 9-12.



» Når skemaet er udfyldt, kan det sendes med sikker mail til: hjm-vis@balk.dk

Har du spørgsmål?

- Har du spørgsmål om din bevilgede kørsel, kan du kontakte Movia på telefon 7026 2727.
- Har du brug for hjælp til at udfylde ansøgningen, er du velkommen til at ringe til Af-snit for Hjemmeboende på telefon 4477 1717 tast 3.

Flextur – for alle borgere

Vidste du, at der også findes en ordning, som alle kan bruge? Flextur er et supplement til bus og tog. Her bliver du kørt fra adresse til adresse, når det passer dig – alle ugens dage mellem kl. 6 og 23.

Du kan bruge Flextur til fx:

- Besøg
- Indkøb
- Fritidsaktiviteter

Du bliver hentet ved kantstenen og kørt lige derhen, du ønsker. Det er også muligt at aftale fast kørsel, hvis du har gentagne ture. Læs mere på: www.moviatrafik.dk/flexkunde/flextur Eller ring til Movia på: 70 26 27 27

Har du spørgsmål eller brug for hjælp?

Vi ved, at det kan være en stor hjælp at kunne komme sikkert og trygt frem – også hvis man ikke længere kan tage bussen. Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller har brug for hjælp til at komme i gang. *Skrevet af Tatijana Todorovic*

Ballerup Kommune lancerer gratis online kurser om forebyggelse

Ballerup Kommune tilbyder et online univers ved navn Helpii, som ved korte film kan inspirere dig til at leve et godt liv – eller leve bedst muligt på trods af sygdom eller dagligdags udfordringer. Filmene er lavet af sundhedsfaglige eksperter, og er udarbejdet ved hjælp af forskningsbaseret viden og øvelser, som hjælper dig med at tage hånd om dig selv.

Hvad kan du bruge filmene til?

Filmene på Helpiis platform kan hjælpe dig med at tage små skridt i din hverdag, som har en positiv effekt på dit helbred. Formålet er at inspirere til egenomsorg og små, forebyggende tiltag, som kan hjælpe dig med at undgå alvorligere helbredsproblemer samt give dig redskaber til at kunne klare hverdagsopgaver selv. Du kan lave øvelserne i filmene og få viden i eget selskab eller sammen med en pårørende, som for eksempel ægtefælle, barnebarn, nabo eller hjemmehjælper.

Du kan allerede nu tilgå Helpiis film

Du finder filmene ved at klikke dig ind på ballerup.dk og søge efter Helpii. De film, du kan se på ballerup.dk, handler om

at få gode råd og øvelser til:

- at forebygge fald
- tips og tricks for at lette din rengøring
- at søge om hjælpemidler og hjemmehjælp
- hvad du kan gøre, før et nødkald bliver nødvendigt.

Har du nogle spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Visitationen i Ballerup Kommune på 4477 1717 og taste 1. Det kan fx være, at du gerne vil høre mere om Helpii og filmene.

Ballerup Kommune vil gerne støtte dig i at klare dig bedst muligt i hverdagen

Derfor har vi fået adgang til Helpiis online platform – en samling af små, nemme film, som viser dig, hvordan du kan hjælpe dig selv i hverdagen. Filmene er lavet med billeder og video, så det er let at se og forstå, hvad du kan gøre. Du kan se dem hjemme i din stue, på din tablet, computer eller telefon – lige når det passer dig. Personalet i Ballerup Kommune kan også hjælpe dig i gang, og de vil måske foreslå, at du ser nogle bestemte film, som passer til netop din situation. Målet er, at du får lettere ved at tage hånd om dig selv – og på den måde forebygge sygdom og få en bedre livskvalitet.



Venskaber på tværs af nationalitet og alder blomstrer stadig i Ballerup

Mange steder i Ballerup mødes danske seniorer lokalt med flersprogede omsorgspersoner. De berigende møder er en gevinst for begge parter, og den lille organisation Sammen på tværs har samarbejdet med Ballerup Kommune i flere år. Der er brug for flere seniorer til at være med i de meningsfulde 1:1-fællesskaber.

Birte og Isaac har mødtes siden januar 2025 og mødes fast på biblioteket et par timer hver anden uge. De har en fælles faglig interesse for omsorgsfaget, som fylder meget i samtalerne. Isaac er fra Frankrig og studerer til sosu-medarbejder. Han bor i Hvidovre, men er ansat som sosu-elev i Ballerup Kommunes hjemmepleje. Birte er også interesseret i omsorgsfaget og har arbejdet som pædagog, vejleder og sygehjælper, så hun har stor indsigt i Isaacs hverdag i plejesektoren. De to vender i fællesskab de mange faglige aspekter i omsorgsarbejdet. Og med tiden er snakken også blevet mere personlige og private.

Birte får meget ud af møderne med Isaac: 'Jeg kan stadig bruge min faglighed og jeg nyder, at der er en anden, jeg kan sparre med - samtidig med at Isaac får en masse fagligt og medmenneskeligt med sig'. Isaac vil så meget og gør så meget - han vil virkelig sit fag. Birte minder ham om at passe på sig selv og understreger, hvor vigtigt det er at kunne 'tage kappen på' når man er på arbejde og lægge den fra sig, når man har fri. De taler om væsentligheden af teamarbejde og god ledelses-

kontakt, så omsorgspersonaler ikke brænder ud. 'Den pædagogiske indsigt og sparring er fantastisk - vi reflekterer over så mange ting og Birte er så skarp. Jeg er meget taknemmelig over hendes tid og støtte' siger Isaac, der også nævner, at han er blevet bedre til at vurdere borgernes behov efter snakken med Birte: 'I hjemmeplejen skal vi reagere hurtigt og finde den rigtige løsning på kort tid'.

Vær med til at forme din omsorgsperson

Flersprogede sosu-elever tilmelder sig, fordi de ønsker at få en samtalepartner, der har lyst til at mødes ca. én gang om ugen af en times varighed for at tale dansk. Møderne giver øgede danskfærdigheder, og de får et unikt indblik i dansk kultur. Danske seniorer er med deres livserfaringer og danske sprogører de ideelle læremestre for sosu'erne. Seniorerne får mulighed for at bruge sig selv på en anden måde og gøre en konkret forskel for en lokal medborger - der måske en dag bliver en nær plejer.

Match over hele Danmark

Sammen på tværs etablerer makkerskaber i hele Danmark, og det er gratis at deltage, da kommuner og fonde støtter initiativet. Siden 2017 er mere end 2700 par blevet dannet. I Ballerup har vi brug for flere seniorer, der har lyst til at blive matchet med en tosproget sosu-elev/-medarbejder. Er det dig, eller én du kender? Kontakt www.sammenpaatvaers.dk eller ring 8182 7002 for at tilmelde dig eller for at høre mere.



T.v.: Fra haveforeningen Brøndgården, 1970'erne. Byudviklingen sker i rvende tempo, både jordnært og i de højere luftlag!
T.h.: Harstrup. I baggrunden de kommende Herstedhøje.

Kolonihaverne – et danmarkshistorisk mikrokosmos

Man kan næsten mærke den gode stemning: Dannebroget er oppe, kaffen er hældt på termokanden, der dufter af nyslået græs – nu er vi i kolonihaven!

Rundt omkring i Ballerup og Skovlunde ligger der hele 12 kolonihaveforeninger med mere end 3000 kolonihaver. På Ballerup Museum har vi sat os for at undersøge lidt om kolonihavernes historie her i kommunen, og vi har fundet ud af, at kolonihaverne tilsammen udgør et helt lille danmarkshistorisk mikrokosmos – et spejl af byens og landets historie.

DET STARTEDE PÅ TJØRNEBJERG i 1950. Her kom borgere fra København og Frederiksberg væk fra byen og ud i den friske luft, men også Ballerupborgere var interesseret i at få et havelod. Dengang var området bar mark, og jorden var dårlig – så det var i sand pionerånd, da de første lodsejere gik i gang med at rense jorden. I efterkrigstiden var ressourcerne knappe, så husene måtte kun være 10 kvadratmeter store og skulle være bygget af genbrugsmaterialer!

DER GIK IKKE LÆNGE før knaphed blev afløst af overskud og optimisme. Ballerup Kommunes udvikling buldrede derudad, og det samme gjorde kolonihaverne. I 1950'erne blev der

anlagt yderligere to kolonihaveforeninger, i 1960'erne fire mere. Danmark, Ballerup, og også kolonihaverne, var i buldrende udvikling. Et sted hvor udviklingen virkelig var buldrende var i haveforeningen Hestholm. Den er opkaldt efter den gamle bondegård. Hvis man tager til Hestholm i dag, er der dog ingen spor af bondegård – så hvor er den? Jo, den sprængte Hjemmeværnet såmænd i luften i 1969 – der skulle jo gøres plads til kolonihaver!

PÅ DE SMÅ TYVE ÅR der var gået siden Tjørnebjerg Haveforenings grundlæggelse var samfundet også blevet rigere. Faktisk så meget rigere, at haveforeningen Hestholm ikke bare frarådede genbrug, men helt forbød det! Nu skulle alle kolonihavehuse være bygget af fine, nye materialer, og det samme gjorde sig i øvrigt gældende i mange andre kolonihaveforeninger. En del af forklaringen var også, at kolonihaveforeninger tidligere havde været tvunget til at flytte rundt, når der skulle laves byudvikling. Tidligere havde man derfor taget sine gamle kolonihavehuse med bag på lastbiler, og det var man træt af. Efterhånden som 1960'erne blev til 1970'erne blev den praksis dog også ændret, og siden dengang har kolonihaverne ligget nogenlunde fast i hele landet.

SAMTIDIGT MED AT FORENINGERNE blev mere faste, blev de også mere højteknologiske – dog som regel lidt langsommere end det omgivende samfund. Haveforeningen Rønhøjgård er et ret typisk eksempel: Foreningen, som blev stiftet i 1969, fik første gang tilbudt strøm i 1970, men tekniske forviklinger med elselskabet gjorde, at det først i 1974 lykkedes at få lagt strøm ind – her behøver vi vist ikke understrege, hvor sent det var i forhold til den omgivende by!

SELVE LIVET I KOLONIHAVERNE afspejlede også, hvordan tingene så ud i det øvrige samfund. Man siger jo, at når to danskere mødes så giver de hinanden hånden, men at når tre danskere mødes, så stifter de en forening. Sådan gik det også i kolonihaveforeningerne. Flere af kolonihaveforeningerne i Ballerup Kommune har fx det tilfælles, at der kort efter grundlæggelsen også opstod fodboldklubber. I det hele taget har fællesskabet altid været i højsædet i kolonihaveforeningerne. Havevandring, hvor man i fællesskab med andre fik kyndig hjælp fra Kolonihaveforbundets konsulenter, fyldte fx meget i medlemsbladene i 1990'erne. Fester for hele foreninger, den enkelte sti eller havegang osv. har dog også alle dage fyldt meget, ligesom fejring af de større mærkedage, særligt Sankt Hans (som jo bedst holdes udenfor!).

I DAG, LIGESOM ALTID, er kolonihaverne under forandring. Den nye generation af lodshavere har andre behov end de ældre. Helt oprindeligt opstod kolonihaverne mest som et sted at dyrke kål og kartofler. Sidenhen, særligt omkring da Ballerup Kommunes forskellige kolonihaver blev grundlagt, ændrede præferencerne sig mere i retning mod at have et socialt fristed, hvor fokus mere var på at have pæne haver med plads til fællesskab. Nu er mange haver igen ved at ændre karakter, med større fokus på naturen og biodiversitet, men også mere i retning af større privatliv, når unge byboer igen sætter kursen mod lys og luft.

Frederik Thede
Museumsinspektør, Ballerup Museum

Musisk Samråd inviterer til åbne demensvenlige koncerter i Spillestedet Baghuset

Arrangementerne er et samarbejde med frivillige fra Musisk Samråd, BaghusCaféen, Alzheimerforeningen og pårørende, med støtte af Ballerup Kommune, Kultur og Fritid.

Tanken er at afholde 4 årlige arrangementer. De to første arrangementer i 2026 bliver afholdt tirsdag den 3. marts og tirsdag den 5. maj – begge dage kl. 15 – 17. Dørene åbner kl. 14.30. Der er fri entré så kom i god tid!

Erfaringerne fra tidligere arrangementer, viser stor interesse for konceptet med fællessang krydret med god lyttevenlig pop-musik, som man kan synge med på og ikke mindst danse til. Spillestedet Baghuset syder i de to timer af livsglæde på trods af de svære omstændigheder for vores medborgere, der er ramt af demens og alzheimers, og ikke mindst deres pårørende.

Det er det lokale band "BaageBand" der spiller op til en særlig demensvenlig koncert, hvor fællessang, musik og dans til pop-evergreens vil skabe en hyggelig eftermiddag. Bandets sangerinde, som har stor erfaring med mennesker med demens, vil sammen med bandet skabe et frirum med musik og sang for mennesker med demens og deres pårørende – og andre der elsker pop-evergreens. Koncerten giver mulighed for at danse og bevæge sig foran scenen, så bevægelighed og sang kan fylde kroppen med ny energi. Musikken spænder over kendte numre fra 50'erne og frem til nyere tid, og vi håber, at disse sange vil vække reminiscens og genkendelse hos deltagerne. I baren kan købes kaffe/te, øl, vin og vand til rimelige priser. Kommer I en større gruppe, så kontakt Bjarne Aaberg på 20412744 eller skriv til MusiskSamraadBallerup@gmail.com.

Venlig hilsen Bjarne Aaberg,
fmd. Musisk Samråd

JACOB MORRILD PÅ LAUTRUPGÅRD

Søndag d. 8. februar kl. 15.00: Jacob Morild fra Café Liva er kendt som en skarp satiriker og vil denne eftermiddag - vanen tro - vrisse af verden. Jacob er flere gange Reumert-nominerede og 4 x Årets Revyforfatter.

Nærmere Nær Mig med Chief 1

Søndag d. 22. marts kl. 15.00: Nærmere Nær Mig er historiefortællinger fra et langt liv og der bliver sunget egne sange fra hjertet. Chief 1 i akustisk trio, hvor musikken får en ny dimension med nærvær og live-energi.

Syng, Spis og Snak med Sangskatten

Fredag d. 27. marts 2026 kl. 13.00: Sangskatten's selskab, Preben Sørensen, bas - Pia Sander Knudsen, vokal - Palle Vibe, keyboard underholder indimellem en økologisk frokost, som leveres af FGU-Nord, produktionsskole for unge.

Musikcaféen

Fredag eftermiddag kl. 14.30: Husets brugergrupper inviterer til eftermiddagskoncerter. Entré kr. 30 incl. kaffe og kage.

Jons Kapel med temaet: Nordiske sangerinder

Fredag d. 23. januar kl. 14.30

Gruppen præsenterer en vifte af kendte numre, som er blevet fremført af nordiske sangerinder, bl.a. Monika Zetterlund, Siw Malmkvist, Grethe Ingemann og Trine Dyrholm.

Vogelius kvartetten

Vogelius Kvartetten er et hold gamle rock'n roll gutter, der har holdt sammen i en del år. De spiller muntre toner fra Beatles, Van Morrison, James Taylor og flere med dem.

Lady Marmalade Band

Fredag d. 20. februar kl. 14.30

Lady Marmalade Band er et velspillende band med mange års erfaring, som spiller danseven-



Jacob Morild

lig og iørefaldende musik, der består af pop-, rock-, funk- og soul numre, som mange kender.

Hamed

Fredag d. 20. marts kl. 14.30: Hamed fra Iran laver en solo performance, hvor han ved hjælp af teknik (MIDI) fremstår som et helt band - han spiller selv klaver og synger. Det er iransk inspireret pop, som er på programmet.

Sweepy Swing

Sweepy Swing består af rutinerede musikere på to saxofoner, en trombone, en trompet, en rytmegruppe bestående af guitar, bas og trommer samt en forrygende sangerinde, som på bedste vis binder numrene sammen. Sweepy Swing har et bredt repertoire med swing- og popmelodier fra ind- og udland. Se www.facebook.com/SweepySwing

Syng dig glad på Lautrupgård

Onsdag den 14. jan. og den 4. feb. kl. 13.30, marts og april er ikke planlagt endnu. 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.

Adressen er: Lautrupgård Musik- og Kulturhus, Lautrupvej 2, 2750 Ballerup. Bus 350S kører ligetil døren.

Se mere om aktiviteter på www.lautrupmusik.dk

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. Første gang efter julen bliver d. 6. januar. 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. Skovlunde Kirkecenter - fri entré.

Månedsfester byder på fællesskab, inspiration og godt selskab

Månedsfesterne 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! Kirkebil kan bestilles på tlf. 44 94 48 97.

Den 7. januar kl. 13.30:

BORGMESTEREN

Borgmester Jesper Würtzen fortæller om "rigets tilstand" her i Skovlunde.

Den 4. februar kl. 13.00:

OSTEBORD OG VINSMAGNING

Billetpris 150 kr. + 10 kr. for et glas øl/vand + mulighed for at købe de vine vi skal smage.

Den 4. marts kl. 13.30:

DRØMMENES SPROG - MENNESKETS INDRE LIV

Hver nat fortæller dine drømme om længsler og skjulte sandheder. I dette foredrag viser sognepræst og jungiansk analytiker Morten Wassmer,



Sognepræst Morten Wassmer

hvordan drømmesymboler kan åbne for en dybere forståelse af livet og os selv.

Den 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 af flere omgange, kommer forbi og lover hvad titlen siger.



Jan Hertz / Fotograf: Mike Reuter

I de mørke vintermåneder trænger vi især til "åndelig oprustning" og fællesskab. Det har teatret givet os siden oldtidens græske tragedier og komedier. Vi har seks forestillinger tilbage i denne teatersæson. Så man kan stadig nå at blive abonnent ved at vælge mindst tre forestillinger.

Men løssalg kan selvfølgelig også lade sig gøre.

Vi byder på opera, musikalsk western-farce, moderne drama, familieforestilling samt to café-forestillinger, hvor kaffe og kage er inkluderet i prisen. Mød op i god tid og slå dig ned i vores hyggelige café med en kop kaffe eller et glas vin. Følg med på vores hjemmeside: www.tema-baltoppen.dk

Søndag d. 11/1/26 kl. 15.00

Først nu forstår jeg intet fra Folketeatret

Pernille Højmark står på scenen i denne stærke, ærlige og musikalske one-woman-forestilling, som hun selv har skrevet ud fra sin erindringsbog af samme navn. Med sin velkendte humor, sin skarpe tunge og sin sårbarhed tager hun os med på en tur gennem både modgang og succes.

Musik og kor: Stine Findsen og Peter Michael Jensen.

Lørdag d. 31/1/26 kl. 19.30

Askepot fra Guidopera

I denne udgave af Rossinis komiske opera møder vi en Askepot, der trods sine vanskelige vilkår formår at kæmpe mod sine to onde søstre og en skrækkelig grisk og begærlig far.

I dette vanvittige spil ender hun heldigvis med at blive en smuk og ægte prinsesse. Det er det rene eventyr!

Medvirkende: Frederik Rolin, Petter Moen, Guido Paevatalu, Signe Asmussen, Niels Jørgen Riis, Hans Lawets samt musikere.

Fredag d. 27/2/26 kl. 19.30

Præriens skrappe sangere fra Figaros

I hjertet af den lille guldmineby finder vi den ufrivillige sherif, Hikkende Hank, som mest af alt drømmer om en rolig stund med fødderne oppe og en kop kaffe.

Men det er lettere sagt end gjort. Han må kæmpe mod onde kræfter og masser af andre skæve personligheder - tilsat Figaros særegne komik, musik og sange fra opera, operette, musical, popmusik og naturligvis country og western.

Medvirkende: Lisbeth Kjærulff, Kristian Jensen, Karen-Marie Lillelund og Allan Dahl Hansen.

Søndag d. 12/4/26 kl. 15.00

Måske ku vi fra Café Liva

Sebastians sangskat præsenteres i alle dens afskygninger og tegner et sorgmuntert, skarpt kritisk og crazyhumoristisk portræt af Danmark gennem de sidste 50 års ud(og af?)-vikling af velfærdssamfundet.

Medvirkende: Mette Marckmann, Jacob Morild samt musikere.

Lørdag d. 18/4/26 kl. 14.00

Sigurds rumrejse fra Louise Schouw

Børn og voksne tages med på en eventyrlig rumrejse. Med digital teknologi oplever vi tredimensionelle galakser og planeter, og selveste Andreas Mogensen medvirker som hologram. I denne teaterkoncert formidles den nyeste viden om rummet både ved fortælling, sang dans og scenografi.

Medvirkende: Sigurd Barret, Eskild Sohn, musikere og børnedansere.

Tirsdag d. 21/4/26 kl. 19.30

Meter i sekundet fra Folketeatret

Stine Pilgaards anmeldte roman og senere filmatisering blev kæmpe succeser. I teaterudgaven inviteres vi alle på højskole, der bliver både sunget for og sammen med publikum!

Hovedpersonens søde kæreste Rasmus har fået job på højskolen i Velling, og hun og deres nyfødte baby må følge med. Efterhånden finder hun sig til rette i det lille samfund i kraft af sin veludviklede humor og empati.

Medvirkende: Karla Rosendahl, Joachim Bach Rosendahl med mange flere.

Velkommen i Tema til mange nye teateroplevelser.

Godt nytår!

Se mere på www.tema-baltoppen.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, og vær med i sidste halvdel af sæson 2025-2026.

MÅLØV SENIOR IDRÆT tilbyder forskellige motionsaktiviteter ledet af dygtige instruktører. Træningen er alsidig med vægt på kondition, styrke, koordination, smidighed og balance. 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. 10.00-12.00

- Yoga, 2 hold hhv. mandag, kl. 9.30-10.45, og onsdag, kl. 10.00-11.15

- Latin mix, fredag, kl. 11.30-12.30

Alle aktiviteter foregår i Måløv Ny Hal, Måløv Hovedgade 46, vandgymnastik dog 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. For nye medlemmer, der tilmeldes nu, tilbydes reduceret (ca. halv) kontingent for resten af sæsonen.

Vil du vide mere, kan du ringe til Lone Vigand, på tlf. 2873 4087, eller mail lonevigand@gmail.com.

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

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 enenum 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

Resultat af valg til Seniorrådet

Onsdag den 19. november 2025 blev stemmesedlerne til Seniorrådsvalget talt op.

I alt afgav 7.170 borgere deres stemme til valget ud af 13.901 stemmeberettigede borgere. Stemmeprocenten var dermed 51,6 %

Det nye Seniorråd har funktionsperiode fra 1. januar 2026 til 31. december 2029 og har nedenstående medlemmer. Seniorrådet konstituerer sig med formand og næstformand på deres første møde i januar 2026.



Henning Broman
1.650 stemmer



Susanne Christensen
975 stemmer



Conny Dahl Hjarsø
843 stemmer



Kirsten Skipper
762 stemmer



Peter Hertz
697 stemmer



Nina Skaarup
482 stemmer



Finn Petersen
457 stemmer