

De 4 årstider

 Ballerup
Kommune

OKTOBER 2026
NR. 133

Godt nyt om gamle hjerner

SIDE 3

Hyggelige stunder i caféerne

SIDE 5

Flot jubilæumsprogram i Måløv Musikforening

SIDE 7

Mød forfatter og DR-vært Erkan Özden på Posthuset

SIDE 12

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: Deadline: Udkommer
næste gang i januar 2027. Stof til
bladet skal være redaktionen i
hænde senest den 6. november
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: Efterår.
Foto: Bo Helsted.

I DETTE NUMMER:

Nyt fra Seniorrådet / Temaaften..... 3

Sundhed på hjul / Ballerups Kræfter..... 4

Caféerne på plejehjemmene..... 5

KOMMUNENYT:

Frit Valg..... 6

Måløv Musikforening 7

Mødestedet Søjlesalen 7

Skovlunde kirke 8

Tema teater i Baltoppen 10

Lautrupgård Musik- og Kulturhus 11

Nyt fra Ballerup Bibliotek 12

Skovlunde Senioridræt 14

Tapeten Senioridræt 15

Bagsiden: Måløv Senioridræt



De Store Mestres Hyldes på Lautrupgård, side 11.

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

**Siden sidst har der været ferie, også i Senior-
rådet. Men nu er vi klar til at tage fat igen med
forny et energi.**
På foranledning af oplevelser fra et medlem af
Seniorrådet, har Ballerup Kommune påbegyndt
et arbejde, der skal kortlægge kommunens ar-
bejde omkring borgere uden pårørende.

Der er nedsat en arbejdsgruppe, som skal finde
bedre og mere holdbare løsninger, for ældre
mennesker, der pludselig står helt alene i det of-
fentlige system, enten på vej hjem fra hospitalet,
på vej til en akutplads, på vej til plejehjem eller
lignende. Formålet er, at der skal udarbejdes
procedurer mv. der skal afhjælpe situationer, så
kommunens medarbejdere ved, hvordan de kan
bistå den enkelte borger bedst muligt i disse
situationer.

Seniorrådet har en repræsentant i kommunens
arbejdsgruppe "Plejehjem i eget hjem" eller

"Hjem hele livet", som det nu hedder. Formå-
let er at se hvordan man bedst muligt og uden
alt for indtrængende påvirkning, kan indrette
menneskers hjem, så de kan forblive i eget hjem,
selvom de har brug for megen pleje, omsorg og
hjælp fra kommunen.

Det er en situation, som påvirker borgerens og
de pårørendes integritet, selvfølelse, æstetik og
rigtig meget mere. Seniorrådet vil gerne påvirke
i en positiv retning.

Temaaftenen den 1. oktober er flyttet til Post-
sorteringen på det gamle Posthus – se rubrik-
ken nedenfor.

HUSK: Vi hører gerne fra jer om det gode og det
dårlige I oplever som seniorer i denne kommune.

Nyd nu at alle aktiviteter er i gang igen.
Med venlig hilsen Seniorrådet.

TEMAAFTEN I POSTSORTERINGEN PÅ BANEGÅRDSPLADSEN:

Godt nyt om gamle hjerner

Seniorrådet og Faglige Seniorer i Ballerup har valgt at markere FN's Internationale Ældredag
sammen. Vi afholder derfor et arrangement torsdag d. 1. oktober kl. 16.00 – 21.00 i postsorte-
ringen på Posthuset i Ballerup.
Lolan Ottesen, formand for Ældre- og Sundhedsudvalget, fortæller om kommunens ældre-
politik.

Derefter holder Henning Kirk, læge og aldringsforsker, et foredrag om "godt nyt om gamle
hjerner". Et foredrag om hvordan vi kan udvikle "seniorkompetencer", hvordan vi kan ned-
bringe risikoen for demens og hvordan vi holder hjernen frisk. I pausen serveres en gratis
sandwich og der kan købes øl, vand og vin til rimelige priser.

Aftenen sluttet af med Reborns, som underholder med dejlig popmusik.
Faglige Seniorer og Seniorrådet ser frem til at møde jer.



Eva og Trine fra Sundhed på hjul.

Sundhed på hjul – vi mødes nær dig

Nu kan du møde vores sundhedsteam fra Forebyggelsesenheden i dit lokalområde.

Vi tilbyder gratis sundhedstjek og personlig vejledning, så du kan tage små skridt mod en sundere hverdag.

Du kan få:

- En anonym og gratis sundhedssamtale
- Et sundhedstjek, der indebærer lungefunktionsundersøgelse, blodtryksmåling eller screening for type 2 diabetes via spørgeskema
- Råd og sparring om vaner, trivsel og helbred.

Mød os her:

Skovlunde Kulturhus, Bybjergvej 10
Første mandag i måneden, kl. 14.30 – 16.00

Måløv Kulturhus, Måløv Hovedgade 60
Anden tirsdag i måneden, kl. 14.00 – 15.30

Posthuset, Banegårdspladsen 7
Sidste mandag i måneden, kl. 14.00 – 15.30

Har du nogen spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Trine Guillaume Jensen
E-mail: trij@balk.dk, tlf. 2144 0379.

Ballerups Kræfter – en forening for kræftramte, der ønsker fysisk træning i rolige omgivelser

Har du kræft, eller har du haft kræft, og er du bosiddende i Ballerup Kommune og mangler du et sted, hvor du kan genoptræne og styrke din krop efter kræftbehandling, så kan Ballerups Kræfter være noget for dig. Ballerups Kræfter er en forening drevet af frivillige.

Vi tilbyder selvtræning i Sundhedshuset i Ballerup Kommune (Træningssal C).

Ud over træningen vægter vi også det sociale fællesskab højt. Har du lyst, er der gode muligheder for socialt samvær, men det er ikke et krav for at deltage.

Træningstider i Sundhedshuset (Træningssal C)

- Mandag: kl. 15.30 – 17.00,
- Onsdag: kl. 08.00 - 09.00 samt kl. 17.30 - 19.30
- Lørdag: kl. 08.30 - 10.30
- Søndag: kl. 15.00 - 16.00
- Alle ugens 7 dage fra kl. 20 – 21 med andre selvtrænere

Du kan se mere og eventuelt tilmelde dig på hjemmesiden ballerupskraefter.dk

Kom og vær med til hyggelige stunder i caféerne

Alle pensionister er meget velkomne til dejlig mad og samvær i vores ældrecaféer på plejehjemmene i kommunen.

Her kan du nyde varm mad, smørrebrød, kage og kaffe – og måske du har lyst til at deltage i vores skønne arrangementer.

Både på plejehjem og i vores caféer er økologi meget vigtig.

Så kig forbi og nyd et økologisk måltid.

Vi ser frem til at byde dig velkommen i vores caféer!

Vi holder også et aftenarrangement i Café Egely: Generationer spiser sammen, så tag dit barn eller børnebørn med i vores café til en hyggelig aften med fællesspisning.

Generationsmiddag – spis sammen på tværs af alder!

Tag dit barn, barnebarn, ven, veninde eller nabo med til en hyggelig aften med fællesspisning. Vi starter med en velkomstdrink. Vores lækre menu denne aften er mørbradgryde med mos

og ærter, samt dejlig æblekage til dessert. Hertil serveres en øl eller en vand. Vi slutter af med kaffe og småkager. Pris pr. person: 180kr.

Det foregår tirsdag den 3. november kl. 17 i Café Egely.

Billetter skal købes i Café Egelys åbningstid fra den 29. september til den 24. oktober.

Hold øje med datoerne for årets julefrokost på plejehjemmet

Her tilbyder vi traditionel julefrokost med en snaps, øl eller sodavand.

Pris pr. person: 180 kr. Du kan købe billet fra den 1. november og billetsalget slutter den 26. november.

Vær opmærksom på at billetten kan købes i caféens åbningstid, i én af vores tre caféer som afholder julefrokost.

Se meget mere på: koekken.ballerup.dk
Hilsen Køkken Ballerup – Vi glæder os til at se dig.



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
CURA pleje Herstedvang 10, 1 th., 2620 Albertslund www.curapleje.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 kølelad
Sæsonens Madleverandør Gummermarksvej 7 4632 Bjæverskov – tlf. 4414 7484 www.saesonens.dk	Levering af kølelad

Måløv Musikforening fejrer sit 30-års jubilæum med spændende koncerter

Måløv Musikforening tilbyder spændende og varierede kammermusikkonserter i jubilæumssæsonen 2026-27.

Måløv Musikforening blev oprettet i 1996 på initiativ af et af Måløvs aktive musikmennesker, Jørgen Jensen. Den har været og bliver stadig drevet af frivillige ildsjæle, som brænder for den klassiske kammermusik og som glæder sig over lokalt at kunne give alle interesserede borgere mulighed for at udvide deres kendskab til kammermusik.

Alle koncerter foregår søndage kl. 15.00 i enten Måløv Sognegård (SG) eller i festsalen på Måløv-højskole, afdeling Måløv (MS). Nytårskoncerten foregår dog i Baltoppen LIVE (BT).

- 11. oktober 2026 Jubilæumskoncert med Trio med Aleksander Kølbøl, David Munk-Nielsen og Carl-Oscar Østerlind (violin, klaver, cello) (SG)
- 15. november 2026 med Meisl Kvartetten (violin, bratsch, cello) (SG)
- 17. januar 2027 Nytårskoncert med Ensemble Storstrøm i samarbejde med Baltoppen LIVE (BT)
- 21. februar 2027 Musikerduoen Ann Petersen og Ida Nystad (sopran, klaver) (SG)
- 4. april 2027 med Nightingale String Quartet (violiner, bratsch og cello) (MS)



Meisl Kvartet

Skulle dette lille indlæg give lyst til at blive medlem, kan tilmelding kan ske til formanden, Lene Hansen, på e-mail kontakt@maaloev-musikforening.dk eller via telefonisk kontakt på telefon 2448 4012. Et medlemskab koster 500 kr. for sæson 2026-27 og det er personligt.

Man kan også gå ind på vores hjemmeside og læse nærmere om foreningen og vores repertoire i indværende sæson på maaloev-musikforening.dk.

Søjlesalen: Nyt Mødested i Måløv for seniorer

I Søjlesalen er fællesskabet i centrum. Savner du et sted, hvor snakken går livligt over et spil kort, og hvor der altid er plads til en ekstra omkring bordet? Nu har seniorer i Måløv fået en ny fast base i "Mødestedet Søjlesalen", hvor det sociale samvær er den vigtigste brik i spillet. Konkurrencegenet kan godt vågne, når billardkuglerne ruller på den grønne dug, eller trumfen bliver lagt på bordet. Men det vigtigste i det nye initiativ for seniorer i Måløv er det samvær, der opstår, når vi mødes ansigt til ansigt i de hyggelige rammer.

MØDESTEDET TILBYDER:

- Billard
- Kortspil
- Brætspil

Men der er plads til flere andre aktiviteter, hvis du har lyst. Vil du være med?

HVOR: Brydegården, Søjlesalen. Kratvej 9, 2760 Måløv. Vi er der mandag til torsdag fra 10 til 15.

KONTAKT:

Astrid Petersen, 2137 0948
Frede Kjær, 4169 8454, fredekjaer1@hotmail.com
Ole Knudsen, 2328 4775, onknudsen@gmail.com

Det sker i Skovlunde Kirke



Marie Brixtofte

Når alkohol påvirker familien

Foredrag ved Marie Brixtofte "At vokse op i en dysfunktionel familie". Derefter serveres et let måltid.

Kl. 18.45 viser vi filmen: "Fuld af kærlighed" af instruktør Christina Rosendahl.

Fredag d. 2. oktober kl. 17.00

Skovlunde Kirkecenter. Pris: 100 kr. Tilmelding på www.skovlundekirke.dk

Erindringsmøllen – et trygt fællesskab for demensramte og pårørende

Erindringsmøllen er et trygt 8-ugers forløb for borgere med demens og deres pårørende. Her skabes et genkendeligt fællesskab i rolige rammer med hyggelige aktiviteter for den demensramte og samtale og erfaringsudveksling for de pårørende.

Forløbet er gratis og byder bl.a. på frokost og kaffe, sansegudstjeneste, museumsbesøg og demensvenlig koncert. Erindringsmøllen er et samarbejde mellem Skovlunde Kirke, Ballerup Kommune og frivillige.

Tirsdag d. 6. oktober kl. 11.00

For øvrige datoer se www.skovlundekirke.dk
Kathrine (sognepræst) 61 55 27 30, Christel (Tværgående aktivitets- & frivillig koordinator) 21 46 98 56

Månedsfester

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. Max antal deltagere: 150.

FOREDRAG VED HENNING FRANDSEN: "BANDITTER I HABITTER"

Historiker og journalist Henning Frandsen fortæller om nogle af Danmarks mest spektakulære svindelsager og farverige bedragerere fra 1800- og 1900-tallet.

Mød bl.a. P.A. Alberti, gullaschbaronen Harald Plum og smuglerkongen Ricardo, og hør dramatiske historier om bedrag, grådighed og magtmisbrug.

Et spændende og underholdende foredrag om kriminalitet, skandaler, politi og straf i Danmarkshistorien.

Onsdag d. 7. oktober kl. 13.30

Skovlunde Kirke og Kirkecenter



Robert Dam, foto: CC Philippa

FOREDRAG VED ROBERT DAM: "AFHOPPEREN ROBERT"

Som 20-årig fandt Robert Dam det, han troede var vejen til succes og mening. Det blev starten på 20 år i Scientology, hvor han arbejdede sig til tops i organisationen.

Men tvivlen voksede, og til sidst måtte han træffe sit livs sværeste beslutning: at bryde ud. "Afhopperen" er et personligt og tankevækkende foredrag om Scientology, manipulation, kontrol og radikalisering – og om modet til at begynde forfra.

Onsdag d. 4. november kl. 13.30

Skovlunde Kirke og Kirkecenter

Onsdagsklubben

Onsdagsklubben er for alle pensionister og efterlønnere i sognet. Vi mødes onsdage kl. 12.30–15.30.

Den anden onsdag i måneden spiser vi medbragte madpakker, drikker kaffe med brød og spiller banko. De øvrige onsdage hygger vi med kaffe, spil, sang og besøg af præsterne på skift. Kaffe med brød koster 30 kr., og øl/vand 10 kr. Skovlunde Kirkecenter - Fri entré

Nødhjælp i en verden med krig, konflikt og klimaforandringer

Hvordan hjælper vi mennesker i verdens brændpunkter? Hvilken betydning har menneskerettigheder og næstekærlighed i en tid med krig, konflikt og klimaforandringer?

Spændende live online foredrag ved Folkekirkenes Nødhjælps generalsekretær Jonas Nøddekær, med fakta, personlige fortællinger og dilemmaer.

Onsdag d. 7. oktober kl. 19.00–20.30

Skovlunde Kirkecenter

Fri entré. Max antal deltagere: 100

Fællessang

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

Tirsdage i lige uger kl. 10.00–11.00

Skovlunde Kirkecenter

Fri entré

Demenskor

Kom med i et varmt og trygt fællesskab, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan mødes om sang, musik og nærvær. Cecilie Friedman fra Ballerup Musik- og Kulturskole leder koret. Demenskorret er kommet i stand gennem et samarbejde mellem Ballerup Musik- og Kulturskole, Ballerup Kommune og Skovlunde Kirke. Se yderlige info på www.skovlundekirke.dk

Skovlunde Kirkecenter

21. oktober og de følgende onsdage kl. 10

Fri entré

Strik og Snak

Kathrines Strik og Snak er for dig, der vil lære at strikke eller hjælpe andre med at lære det. Det er gratis og kræver ingen tilmelding. Medbring selv opskrift, garn og pinde – kirken byder på kaffe og te.

Torsdag d. 29. oktober kl. 19.00

Torsdag d. 26. november kl. 19.00

Skovlunde Kirkecenter

Fri entré



Kammerkoret Tourdion

Meditationskoncert med Kammerkoret Tourdion

Oplev Kammerkoret Tourdion under ledelse af Per Rathje i en rolig meditationskoncert med afdæmpet kormusik af bl.a. Samuel Barber og Ola Gjeilo – en stund til at finde hvile og lade tankerne vandre.

Lørdag 14. november kl. 15.00

Skovlunde Kirke

Fri entré.

Julebazar

Glæd dig til den traditionsrige Julebazar! Dagen begynder med festlig gudstjeneste kl. 10 med Skovlunde Kirkes Spirekor og Børnekor. Efter gudstjenesten byder bazaren på julemiddag, boder, loppemarked, tombola, lykkehjul, julesange og aktiviteter for alle aldre. Der er også mulighed for at købe juledekorationer, håndarbejde og julelækkerier. Om eftermiddagen er der Lucia-optog og minikoncert med børnekorene.

Søndag d. 29. november

Skovlunde Kirke og Kirkecenter

TEMA teater præsenterer

"Ej blot til lyst"- underholdende og tankevækkende. Sådan skal det være.

Teaterforeningen Tema præsenterer 5 nye forestillinger, både for hjertet og forstanden. Man kan stadigvæk nå at blive abonnent, hvis man vælger mindst 3 forestillinger fra hele teatersæsonen. Vælger man 4, får man en 5. som bonus.

Følg med på vores hjemmeside.

Her kan man både tegne abonnement og købe billetter i forsalg:

www.tema-baltoppen.dk

Torsdag den 8/10/26 kl. 19.30

HØJ SOL OVER ÅRHUS

Vi glæder os til gensynet med Musical Danmark og 70'ernes mest elskede hits fra blandt andre TV-2, Gnags, Anne Linnet, Lis Sørensen, Thomas Helmig, Lars H.U.G., Tina Dickow og mange flere. Taget vil løfte sig! Kapelmester : Niels Rahbeck

Torsdag den 22/10/26 kl. 19.30

OMGIVET AF IDIOTER

En musikalsk og humoristisk arbejdspladskomedie fra Folketeatret, baseret på Thomas Eriksons bestsellerroman. Kender du følelsen af, at nogle mennesker aldrig vil forstå dig? Har du prøvet at sidde i et møde og føle, at alle de andre er rablende gale?

En broget kollegaflok bliver sendt på personaleseminar for at optimere samarbejdet og finde ud af, hvorfor alle er idioter. Medvirkende : Tom Jensen, Maria Mondrup og mange flere.

Lørdag den 7/11/26 kl. 19.30

DEN BARMHJERTIGE BOOMER

I Landsteatrets nye skuespil tørner to generationer sammen, så der opstår et humoristisk og rørende møde mellem to verdener. Den midaldrende og stive "boomer" Ivan (Troels Malling) udfordres af den højgravide og rapkæftede klimakæmpende Sofie fra "woke"-generation



Den barmhjertige boomer

Z (Mathilde Passer). Meget overraskende viser Ivan til sidst sin barmhjertige side og tilbyder Sofie både husly, penge og fødselshjælp.

Mandag den 23/11/26 kl. 19.30

MUSEFÆLDEN

Folketeatret har valgt at opsætte den legendariske Agatha Christies krimiklassiker i en moderne udgave. Plottet er bevaret.

En gruppe fremmede mennesker er sneet inde på et afsidesliggende pensionat. I radioen hører de om et mord begået i nærheden, og da de får besøg af en skiløbende politikommissær, står det klart, at morderen højst sandsynligt er iblandt dem. Endnu et mord.... Publikum opfordres til ikke at røbe, hvem morderen er!

Søndag den 13/12/26 kl. 15.00

ENDNU ET VINTERMARERIDT

Vi er så heldige, at vi endnu engang, traditionen tro, får fornøjelsen af Café Livas julecabaret, hvor Jacob Morild og co. tager julens facetter under kærlig behandling med spritnye tekster, musikalsk vellyd, crazy-humor og et godt stænk af alvor. Der serveres kaffe og lidt kage ved de små borde.

Rigtig god fornøjelse!
Hanne Dam

Det sker på Lautrupgård

Syng dig glad

efter højskolesangbogen onsdag den 14. okt., den 11. nov. og 9. dec. kl. 13.30:
Prøv det! Efter at havde 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. 23. oktober kl. 14.30-16.30:
Entré kr. 30 inkl. kaffe og kage. Husets brugergrupper inviterer til åbent hus i MusikCaféen med underholdning.
Det ku' vær 'vær' har eksisteret siden 1999 og er et rytmisk band med hang til swing, blues, jazz og evergreens. Gruppen består af piano, bas, trommer, guitarer, banjo, tværføjte, sav og sang. *Soul-Matez* består af 6 rutinerede musikere: Vokal, trommer, guitar, keyboard og bas. *Soul-Matez* er bandet der leverer sej, svingende danseglad musik indenfor soul, funk, rock og disco til enhver lejlighed.

Fredag d. 20. november kl. 14.30-16.30:
MusikFritteren er et "Åbent hus" for musikere, som kan håndtere deres instrument og har lyst til - lidt uforpligtende - at mødes og spille sammen. primært spiller de swing- og latin numre. Magiba giver et program fra musicals, folkløse, filmmusik, operette og opera. Et afvekslende program med tværføjte, harmonika og to sangerne Lotte Walther Skyt og Søren Hansen, som dirigeres af Torben Liljeroth.

Søndag den 25. oktober kl. 15.00:

De Store Mestre Hyldes

En koncertforestilling: Operettekompagniet Jonathan og Thomas Peter Koppel - Miles Lallemand, pianist - Allan Sjølin, guitar - Gina Marchwinski, skuespillerinde. "Koppel & Søn

synger De Store Mestre" er en genial lille koncertforestilling, der kommer rundt om alt godt fra den klassiske musik, sat i scene i små fine sketches. Det her er et rigtigt instrueret show med alle de store komponister og vores bud på hvordan man i dag kommer tættere på gammel genial musik. Se mere omtale og køb billet på www.lautrupmusik.dk. Muligvis udsolgt.

Fredag 13. november kl. 19.30:

Jazz-nonetten giver efterårskoncert

De består af 5 saxofoner fra den dybeste til den højeste samt en 4-mands rytmegruppe. I koncerten kan I høre swing- og cool-jazz fra 1950'erne og 60'erne i nyere arrangementer tilpasset dette band. Hertil "jazzificerede" jazz-melodier som stammer fra sange i film/musicals fra 1930'erne og 40'erne. Der er gratis entré. Drikkevarer kan købes i baren.

Søndag den 15. november kl. 15.00:

Stemningsfuld operaeftermiddag

Glæd dig til en operaeftermiddag i selskab med sopran Signe Sneh Durholm, baryton Thomas Storm og pianist Peter Møllerhøj. Koncerten byder på et varieret udvalg af arier og duetter fra nogle af de mest elskede klassiske operaer - musik, der gennem generationer har bevæget publikum med sine stærke følelser, dramatiske fortællinger og uforglemmelige melodier. Her møder vi både den store kærlighed, den smertefulde længsel, jalousien og de øjeblikke af ren skønhed, som kun operaen kan indfange.

Adressen er: Lautrupgård Musik- og Kulturhus, Lautrupvej 2, 2750 Ballerup.

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. Se mere om aktiviteter på www.lautrupmusik.dk

BILLETTER TIL BIBLIOTEKETS ARRANGEMENTER KAN KØBES PÅ BIBLIOTEKET ELLER PÅ BIB.BALLERUP.DK

Slægtsforskningscafé

Vil du have hjælp til at finde dine aner på nettet? Eller vil du bare være sammen med andre, der dyrker slægtsforskning? Vi kan få tips af hinanden, og der er mulighed for at få hjælp til søgning i forskellige databaser. Medbring så mange personoplysninger som muligt fra dåbs-/navne/vielsesattest (far, mor, fødested, sogn mm) på den slægtning, du vil søge efter. Tag også gerne egen pc med. Gratis – bare mød op



Ballerup Bibliotek

Torsdag den 8. oktober kl. 10-12

Torsdag den 22. oktober kl. 10-12

Torsdag den 5. november kl. 10-12

Torsdag den 19. november kl. 10-12

Torsdag den 3. december kl. 10-12

Skovlunde Kulturhus

Tirsdag den 6. oktober kl. 10-12

Tirsdag den 20. oktober kl. 10-12

Tirsdag den 3. november kl. 10-12

Tirsdag den 17. november kl. 10-12

Tirsdag den 1. december kl. 10-12

Mød forfatter og DR-vært Erkan Özden: Min danmarkshistorie

Journalist og forfatter Erkan Özden gæster tirsdag den 27. oktober Posthuset i Ballerup, hvor han vil dele sin egen familiehistorie fra små kår i Tyrkiet til et nyt liv i Danmark. Med udgangspunkt i bogen "Små mænd med store hænder – Barn af en gæstearbejder" fortæller han om sin bedstefar, sin far og sig selv og om den rejse, der på én generation førte familien fra småbønder til funktionærer og akademikere. En personlig og tankevækkende aften om migration, identitet, social mobilitet, tilhørsforhold og den danske drøm – fortalt med varme, humor og refleksion.



Tirsdag d. 27. oktober kl. 19-21, Posthuset – Postsorteringen. Billetter 50 kr.



Og alt det andet

Glæd dig også til litteraturaftner, foredrag, fællesspisning, torsdagssalon, strikkecafé, Tal-tysk-klub og meget mere.

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



Med havets kæmper på jagt

Dyk ned i hvalernes verden med sansefysiolog Peter Teglberg Madsen, når Kulturhus Måløv livestreamer dette foredrag fra Aarhus Universitet. Hvordan finder en kaskelothval føde på mere end 1.000 meters dybde? Med ny teknologi kan forskerne nu følge havets kæmper på tæt hold, mens de jager i dybet. Bliv klogere på marsvin, kaskelothvaler, grønlandshvaler og pukkelhvaler – og på deres afgørende rolle i havets økosystemer. I pausen vil der blive serveret kaffe/te og lidt sødt, på vegne af Brugerrådet i Kulturhus Måløv.

Tirsdag den 6. oktober kl. 19.00 – 21.00, Kulturhus Måløv. Gratis billetter.



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.

Onsdage kl. 13-16

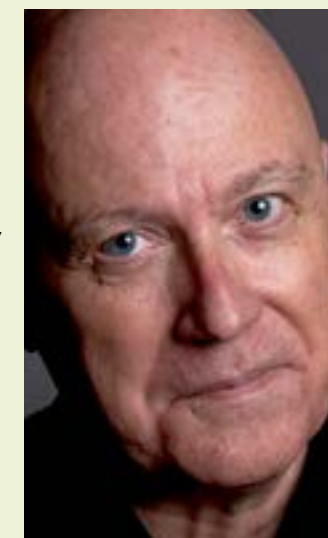
Posthuset, indgang på bagsiden

Gratis – bare mød op

Foredrag: Den mørklagte musik – dansk musikliv under besættelsen

Tag med på en vild og gribende musikalsk rejse gennem besættelsestiden med udgangspunkt i Henrik Engelbrecht bog "Den mørklagte musik – dansk musikliv under besættelsen". Da tyskerne besatte landet, blev også musiklivet en del af en virkelighed præget af censur, usikkerhed og svære valg. Hør om de danske kunstnere, der valgte at boykotte Statsradiofonien – og dem, der spillede for danske nazister eller i den tysk-danske forening. Hvad gjorde man, når ens levebrød og overbevisning stod på spil? Og hvordan så man på musikernes valg efter befrielsen? Arrangementet afholdes i samarbejde med Måløv Musikforening.

Mandag den 19. oktober kl. 19-21, Kulturhus Måløv. Billetter 50 kr.



**Senioridræt er for alle
der er fyldt 60 år.**

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

Kom og gå til Senioridræt i Skovlunde

Seniorgymnastik

Onsdag i UCC-hallen:
Hold 1 - kl. 12.25
Hold 2 - kl. 13.40

Torsdag i Skovlundehallen:
Kl. 14.00

Motions-Linedance

Mandag i Kulturhuset:
Hold 1 - kl. 09.30
Hold 2 - kl. 10.40
Hold 3 - kl. 11.50

Motions-YOGA

Tirsdag i Kulturhuset:
Hold 1 - kl. 12.15
Hold 2 - kl. 13.35 (er Stole-Yoga)

Vandgymnastik

Mandag Gl. Skole på Tovevej
Hold 1 - kl. 11.00
Hold 2 - kl. 12.00

Senior-Fitness

Hverdag i Rosenhaven:
Mandag til Fredag kl. 16-20.
Lørdag/Søndag kl. 10-15.

Stavgang

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

Al henvendelse vedrørende
ovenstående aktiviteter,
bedes rettet til:

Bent Jakobsen
Telefon: 42 36 65 27



Senioridrætten i Skovlunde er en del af

Skovlunde Idrætsforening

Håndbold - Gymnastik - Senioridræt

Senioridræt er andet end bare
motion, det er så sandelig også det
Sociale samvær, som vi i Senioridrætten
sætter stor pris på.
Eksempelvis kan nævnes, at vi drikker
kaffe efter hver indendørs aktivitet.

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

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

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

Kontingenter indtil 31. maj 2027:

Senioridræt: 720,00 kr.

Motions-Linedance: 835,00 kr.

Motions-YOGA: 1070,00 kr.

Vandgymnastik: 1320,00 kr.

Senior-Fitness: 350,00 kr.

50 kr. for medlemmer af Senioridræt

Stavgang: 300,00 kr.

Gratis for medlemmer af Senioridræt.

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

Yderligere oplysninger findes på:

www.sibk.dk



Senioridræt: Kondition - Styrke - Balance
Yoga - Volley - Pickleball - Sommerkroff

Man har nedsat risiko for mange sygdomme, hvis man motionerer regelmæssigt.
Fysisk aktivitet er helt afgørende for et langt og skrantefrit liv.

Senioridræt

Kontingent: 720kr.

Kondition - styrke - balance



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



En 1 time med: **Kondition - styrke - Balance**

Der er herefter yderligere mulighed for 1/2 time med bækkenbundstræning.

Vi har endvidere deltagerstyrede aktiviteter efter undervisningen: Boccia, volley o.lign.

Der sluttes af med en kop kaffe og en småkage.

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

Volley 60+

(for øvede spillere)

Gratis for medlemmer.
Externe deltagere 720kr.



Torsdag kl. 9.00.00 – 11.00
Vi slutter af med kaffe og ostemad i backstage
Vi deltager i eksterne turneringer



Ballerup Super Arena, Ballerup idrætspark 4

Yoga Hatha, flow and power

Kontingent: 1.070kr.



Torsdag kl. 13.30.00 – 14.45, Teakwondo lokalet

TAPETENS Foreningscenter, Magleparken 5, Ballerup

Pickleball

Gratis for medlemmer.
Externe deltagere 720kr.



Mandag og onsdag kl. 10.00.00 – 12.00

Ballerup Super Arena, Ballerup idrætspark 4



Sommerkroff

Gratis for medlemmer.
Externe deltagere 100kr.



juni - juli – august
Mandag og onsdag 10.00 – 12.00

Damgårdsparken, Parkvej 9A, 2750 Ballerup



Kontakt: Jan Torstensson

Tlf: 40409114

Email: jan.torstensson@post.tele.dk

Mere info på TAPETENS hjemmeside:

www.tapeten.dk

Med venlig hilsen
Bestyrelsen