



Netværksbogen



BALLERUP
KOMMUNE

Kære læser

Vi har udarbejdet denne netværksbog som et inspirationskatalog med sociale aktiviteter, primært for ældre i kommunen. Her finder du oplysninger om alt fra fællesspisning i ældrecafeerne til motion for seniorer. Vi håber, at du får stor glæde og gavn af bogen.

Har du rettelser til netværksbogen, eller har du forslag til aktiviteter, som kan komme med, hører vi meget gerne fra dig. Skriv til os på netvaerksbogen@balk.dk.

Rigtig god fornøjelse!

Red. afsluttet maj 2018

CAFÉER PÅ PLEJECENTRE



CAFÉ ROSENHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Plejecenter Rosenhaven

Bybjergvej 11

Skovlunde

Hverdage kl. 11.00-13.30

Weekend kl. 11.30-13.00

Kontakt:

Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

CAFÉ LINDEHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.

For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Præstevænget 11

Ballerup

Hverdage kl. 11.30-13.00

Weekend lukket

Kontakt:

Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

CAFÉ EGELY

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Egebjerg Bygade 34

Ballerup

Alle dage kl. 11.00-13.00

Kontakt:

Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

CAFÉ LUNDEHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der

bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Skovlunde Torv 8
Skovlunde
Hverdage kl. 11.00-13.30
Weekend kl. 11.30-13.00
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

CAFÉ SØNDERHAVEN

God mad og hyggelige omgivelser.
For alle ældre borgere, både dem, der bor i eget hjem, og dem, der bor på plejecenter.

Søndergårds Allé 100
Måløv
Hverdage kl. 11.00-13.30
Weekend lukket
Kontakt:
Køkken Ballerup, tlf. 4477 3078

AKTIVITETSCENTRE PÅ PLEJECENTRE



AKTIVITETSCENTRET V/ ROSENHAVEN

Billard, kort, bankospil, bridge, udflugter, hyggekomsammen med spisning, dans og sang.

Plejecenter Rosenhaven
Bybjergvej 11, Skovlunde
Mandag kl. 11.00-15.30
Tirsdag kl. 11.00-15.30
Onsdag kl. 11.00-15.30
Torsdag kl. 11.00-15.30
Fredag kl. 11.00-15.30
Kontakt:
Lisbeth Poulsen: poulsen.lisbeth@yahoo.dk

AKTIVITETSCENTRET V/TOFTEHAVEN

Socialt samvær, sang, kortspil, strikning, banko, gåture, fester og skovture.

Plejecenter Toftehaven
Nygårdsvej 35
Ballerup
Hver anden mandag kl. 12.30-16.00
Tirsdag kl. 13.00-16.00
Onsdag kl. 13.00-16.00
Torsdag en gang om måneden.
Hver anden fredag kl. 12.00-17.00
Kontakt:
Birthe Nielsen, tlf. 5133 7842
birthe.nancy@gmail.com

AKTIVITETSCENTRET 80'EREN V/SØNDERHAVEN

Socialt samvær, billard, kortspil, bankospil, musik og udflugter mm.

Plejecenter Sønderhaven
Søndergårds Allé 100
Måløv
Mandag-onsdag kl. 10.00-15.00
Torsdag kl. 10.00-12.00
Kontakt:
Hanne Jensen, tlf. 2848 4442

ÆLDRE SAGENS TILBUD



ÆLDRE SAGEN - BOWLING

Tempovej 35
Ballerup
Onsdag kl. 12.00-15.00
Tirsdag og torsdag kl. 11.00-12.00
Kontakt:
Teddy Tange, tlf. 4056 7447

ÆLDRE SAGEN

- ENGELSK I KONVERSATION

Vi taler om løst og fast på engelsk.
Ikke undervisning, men gensidig hjælp.

Præstevænget 22

Ballerup

Onsdag i ulige uger kl. 10.00-11.30

Kontakt:

Vibeke Wilms, tlf. 4498 0882

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK II

Vi øver engelsk i hyggelig og afslappet
atmosfære.

Præstevænget 20

Ballerup

Tirsdag i ulige uger kl. 9.30-11.00

Kontakt:

Ingrid Jensen, tlf. 2057 5905

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK III KONVERSATION

Vi deler og dyrker interessen for det
engelske sprog.

Præstevænget 20

Ballerup

Tirsdag i lige uger kl. 9.00-10.30

Kontakt:

Bruno Christiansen, tlf. 3118 4853

ÆLDRE SAGEN - ENGELSK IV KONVERSATION

Et samtalehold. Du behøver ikke mange
forudsætninger for at være med.

Præstevænget 20

Ballerup

Onsdag i ulige uger kl. 10.00-11.30

Kontakt:

Vivi Christensen, tlf. 2149 4347

ÆLDRE SAGEN

- FRIMÆRKEKLUBBEN

Vi bytter og taler om frimærker.

Præstevænget 22

Ballerup

Tirsdag kl. 9.00-12.00

Kontakt:

John Sørensen, tlf. 4465 0848

ÆLDRE SAGEN - HJÆLP TIL IT

Du kan surfe på internettet, skrive
e-mails og få hjælp og svar på spørgsmål.

Datastuen

Præstevænget 22

Ballerup

Fredag kl. 10.00-12.00

Kontakt:

Henning Broman, tlf. 6076 313

ÆLDRE SAGEN - HÅNDARBEJDE

Syning, strikning, hækling og meget
andet. Du kan uddele erfaringer og op-
skrifter eller evt. få hjælp til at komme
videre med et håndarbejdsprojekt.

Mødelokale 3

Præstevænget 20

Ballerup

Torsdag kl. 14.00-16.00

Kontakt:

Anette Broman, tlf. 6078 7615

ÆLDRE SAGEN - KULTURFORMIDLING

Ture med kulturelt indhold.

Base:

Præstevænget 20-22

Ballerup

Skiftevis tirsdag, onsdag og torsdag
kl. 10.00-14.00

Kontakt:

Anette Broman, tlf. 6078 7615

ÆLDRE SAGEN - LITTERATURKREDS I

Præstevænget 20

Ballerup

Mandag i lige uger kl. 13.00-15.00

Kontakt:

Tove Petersen, tlf. 2849 9192

ÆLDRE SAGEN - LITTERATURKREDS II

Præstevænget 20

Ballerup

Mandag i ulige uger kl. 13.30-15.00
Kontakt: Jonna Hansen, tlf. 2161 8104

ÆLDRE SAGEN – LITTERATURKREDS III

Præstevænget 20
Ballerup
Mandag i lige uger kl. 10.00-12.00
Kontakt: Ditte Reimer
tlf. 9156 6042

ÆLDRE SAGEN – LYSTFISKERI

Samtale om lystfiskeri.

Præstevænget 22
Ballerup
Første torsdag i hver måned
kl. 13.00-15.00
Kontakt:
Jan Byvard, tlf. 4491 7495

ÆLDRE SAGEN – MOTIONS CYKLING HVER UGE ÅRET RUNDT

Ca. 50 km i moderat tempo. Vi afslutter
turen med kaffe og kage.

Mødested:
Præstevænget 20
Ballerup
Torsdag kl. 10.00-14.00
Kontakt:
Jørgen Midtgaard, tlf. 2370 3222

ÆLDRE SAGEN – MUSIK I KLASSISK

Vi lytter til klassisk musik samt ser og
lytter fra DVD, som vises på storskærm.

Præstevænget 20
Ballerup
3. onsdag i hver måned kl. 13.00-17.00
Kontakt:
Susanna Bang, tlf. 5170 7034

ÆLDRE SAGEN – MUSIK II KLASSISK

Vi lytter til klassisk musik samt ser og
lytter fra DVD, som vises på storskærm.

Præstevænget 20
Ballerup
3. onsdag i hver måned kl. 19.00-22.00

Kontakt:
Connie Petersen, tlf. 2618 7457

ÆLDRE SAGEN – NØRKLEGRUPPEN

Vi strikker lapper til tæpper til Røde
Kors. Vi strikker hjemme.

Lapper afleveres i Præstevænget
Ballerup
Tirsdag kl. 13.00-15.00
Kontakt:
Gudrun Petersen, tlf. 4497 3145

ÆLDRE SAGEN – OPERA I

Præstevænget 20
Ballerup
Første onsdag i hver måned
kl. 13.00-17.00
Kontakt:
Susanna Bang, tlf. 5170 7034

ÆLDRE SAGEN – OPERA II

Præstevænget 20
Ballerup
Første onsdag i hver måned
kl. 19.00-22.00
Kontakt:
Connie Petersen, tlf. 2618 7457

ÆLDRE SAGEN – PETANQUE

Haven ved Præstevænget 22
Ballerup
Tirsdag og torsdag kl. 13.00-15.00
Kontakt:
Per Thomsen, tlf. 2325 6595

ÆLDRE SAGEN – SLENTRETUREN

Turene varer 4-5 timer og foregår i
moderat tempo. Medbring madpakke,
drikkevarer og tog-/buskort.

Frugtboden ved Ballerup Station
Fredag kl. 10.00-15.00
Kontakt:
Inge Jørgensen, tlf. 4465 2121

ÆLDRE SAGEN – SKAK

Præstevænget 20
Ballerup

Onsdage i lige uger kl. 12.00-15.00.

Kontakt:

Kurt Eriksen, tlf. 2674 6880

ÆLDRE SAGEN – STAVGANG

Tre forskellige hold, så du kan være med, uanset hvor stærkt du går. Mulighed for at møde nye venner i den friske natur.

Parkeringspladsen på hjørnet af Hold-An Vej og Orchidévej

Onsdag kl. 10.00-11.30

Kontakt:

Frode Lassen, tlf. 2324 3244

ÆLDRE SAGEN – SUNDHED OG MOTION

Ungdomsskolen

Parkvej 6F

Ballerup

Mandag kl. 9.50-11.05 og kl. 11.15-12.30

Kontakt:

Annelise Skat Sørensen, tlf. 4477 1540

ÆLDRE SAGEN – TEGNING – MALERI – AKVAREL

Præstevænget 22

Ballerup

Fredag kl. 10.00-12.00

Kontakt:

Elsebeth Brøns, tlf. 4047 0220

ÆLDRE SAGEN – TIRSDAGSARRANGEMENTER

Vi starter med sang. Derefter foredrag og/eller underholdning. Mulighed for fælles hygge, kortspil mm. efter arrangementet.

Præstevænget 20

Ballerup

Tirsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt:

Kirsten Bøje Petersen, tlf. 2619 1036

ÆLDRE SAGEN – WHIST

Præstevænget 22

Ballerup

Tirsdag kl. 15.00-17.00

Fredag kl. 13.00-16.00

Kontakt:

Guðrun Petersen, tlf. 4497 3145

LOKALMOTION BALLERUP



LOKALMOTION BALLERUP – BADMINTON

Gammel Måløv Hal

Måløv Hovedgade 50

2760 Måløv

Onsdag kl. 10.00-12.30

Fredag kl. 11.15-12.30

Kontakt:

Helge Bendtsen, tlf. 4465 4565

LOKALMOTION BALLERUP – BYTURE

Ballerup Station

2. onsdag i hver måned kl. 10.00-14.30

Kontakt:

Karen Lang, tlf. 2346 3864

LOKALMOTION BALLERUP – CYKLING

Vi cykler fortrinsvis på skovstier og cykelstier i omegnen af Ballerup. Det foregår i et stille og roligt tempo, så alle kan være med.

Q8-Tanken på Vestbuen

Onsdag kl. 10.00

Kontakt:

Karen Lang, tlf. 2346 3864

LOKALMOTION BALLERUP – GYMNASIK

Alle muskler og led bliver aktiveret, og du har efter træningen en dejlig fornemmelse af at have ydet en indsats.

Grantoftesalen
Mandag kl. 11.00-12.15
Torsdag kl. 11.30-13.00
Kontakt:
Myrna Blom, tlf. 4497 8411

LOKALMOTION BALLERUP - LINEDANCE

Under Grantofte Centret
Mandag kl. 12.15-14.00
Fredag kl. 10.30-12.00
Kontakt:
Hanne Hoffmann, tlf. 5045 0617

LOKALMOTION BALLERUP - SPINNING

Det er godt at blive holdt til ilden, men det er helt op til dig selv, hvor meget træjen skal veje, når du er færdig.

Gammel Måløv Hal
Måløv Hovedgade 50
2760 Måløv
Mandag kl. 9.15-10.30
Kontakt:
Ib Ejner Simonsen, tlf. 4026 5804

LOKALMOTION BALLERUP - STAVGANG

Efter stavgangsturen spiller vi kegler.

Q8-Tanken på Vestbuen
Tirsdag kl. 10.00
Kontakt:
Myrna Blom, tlf. 4497 8411

LOKALMOTION BALLERUP - VANDGYMNASTIK

Rugvængets Skole
Rugvænget 10
Ballerup
Torsdag kl. 10.30-12.15

Kontakt:
Ip Nandfred, tlf. 4465 2626

SENIORIDRÆT



SENIORIDRÆT - TAPETEN

Gymnastik og volley. Efter træning er der mulighed for socialt samvær over en kop kaffe.

Flere forskellige steder
Kontakt:
Lisa Arvedsen, tlf. 2579 4365

SENIORIDRÆT - EGEBJERG

Badminton, bedstevolley, motionslinedance, seniorgymnastik, stavgang, vandgymnastik, yoga.

Flere forskellige steder
Kontakt:
Lise Riise, tlf. 2988 1940

SENIORIDRÆT - GRANTOFTEN

Gymnastik, stolegymnastik, stavgang, bowling.

Flere forskellige steder
Kontakt:
Kurt Søgaard, tlf. 2449 6511

SENIORIDRÆT - MÅLØV

Gymnastik, stavgang, latinmix.

Flere forskellige steder
Kontakt:
Lone Vigand, tlf. 4373 4085

SENIORIDRÆT - SKOVLUNDE

Gymnastik, stavgang, motionslinedance, yoga.

Flere forskellige steder
Kontakt: Bent Jacobsen, tlf. 4236 6527

KIRKER



BALLERUP SOGN – TORSDAGSCAFÉ

Socialt samvær over en kop kaffe med brød. Desuden foredrag, oplæsning og sang.

Den gamle præstegård

Præstevænget 2A

Ballerup

Torsdag kl. 13.30-16.00

Kontakt:

Sekretariatet, tlf. 3073 0010

BALLERUP SOGN – STRIKKECAFÉ

For nybegyndere, garvede og alle derimellem.

Du har mulighed for at medbringe dit eget strikketøj eller være med til fælles strikkeprojekter.

Præstegården

Præstevænget 2A

Ballerup

Onsdag i lige uger kl. 14.00-16.30

Kontakt:

Johnna Olin, tlf. 2623 0695

BALLERUP SOGN – LITTERATURKREDS

Samtale om månedens bog, kaffedriking og hygge.

Skovvejskirkens mødesal

Digterparken 1

Ballerup

Sidste onsdag i hver måned

kl. 19.30-21.00

Kontakt:

Inge Meibom, tlf. 3073 0013

SKOVLUNDE KIRKE

– SENIORKLUBBEN

Fællesspisning, kaffe, sang fra Højskolesangbogen og aktuelt kvarter, hvor en af kirkens præster kommer og fortæller om noget aktuelt.

Pejsestuen

Skovlunde Kirke

Lundebjerggårdsvej 3A, Skovlunde

Onsdag kl. 12.30

Kontakt:

Skovlunde Kirke, tlf. 4494 4897

SKOVLUNDE KIRKE – SØNDAGSCAFÉ

Socialt samvær over kaffe og hjemmebag. Indslag med underholdning.

Pejsestuen

Skovlunde Kirke

Lundebjerggårdsvej 3A

Skovlunde

2. søndag i hver måned kl. 14.00-16.00

Kontakt:

Skovlunde Kirke, tlf. 4494 4897

PEDERSTRUP SOGN – KIRKEKLUBBEN

Kirkeklubben er for alle, som har tid og lyst til at mødes med andre mennesker. Programmet varierer mellem spændende foredrag, sang og musik og hyggemøder.

Skiftevis Hedegårdskirken

(Hedeparken 21, Ballerup) og

Vestkirken (Platanbuen 6, Ballerup)

Onsdag kl. 14.00-16.00

Kontakt:

Pederstrup Sogn, tlf. 4497 7537

MÅLØV KIRKE

– SOGNEEFTERMIDDAGE

Forskellige foredrag/oplæg.

Måløv Sognegård

Liljevangsvej 38A

Måløv

Tirsdag kl. 14.30

Kontakt: tlf. 4466 0860

MÅLØV KIRKE – LITTERATURKLUB

Med udgangspunkt i månedens valgte bog taler vi derudfra om livet, om kærligheden, om nuet og om alt det, der ligger udenom og midt imellem, men indimellem også om så meget andet.

Flere forskellige steder

Kontakt: tlf. 4466 0860

ANDRE



PARKHUSET – AKTIV CENTER

BALLERUP

Løbende mange forskellige aktiviteter. Bl.a. udflugter, foredrag, bankospil, museumsbesøg, ferierejser og teaterture.

Parkhuset i Aktiv Center Ballerup

Rolighedsvej 12

Ballerup

Kontakt:

René Johansen, tlf. 4477 3840

CAFÉEN I PARKHUSET

Kaffe, the, øl og vand, vin, smørebrød, lune retter, salat o.l.

Parkhuset i Aktiv Center Ballerup

Rolighedsvej 12

Ballerup

Hverdag kl. 8.45-15.00

Kontakt:

René Johansen, tlf. 4477 3840

FORTIP (FØRTIDSPENSIONISTERNE I BALLERUP KOMMUNE)

Snak og hygge over en kop kaffe eller the og en småkage. Ture og arrangementer.

Linde Allé 7B

Ballerup

Onsdag kl. 15.00-18.00

Kontakt:

Frank Jacobsen, tlf. 2655 6422

GRANTOFTENS PENSIONISTKLUB

Samvær og hygge. Fester og udflugter.

Kortspil og strikkesøj.

Baltorpvej 221

Ballerup

Mandag og torsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt:

Grantoftens kontor, tlf. 4497 7675

HYGGEKROGEN

Socialt samvær, kortspil, håndarbejde, filmvisninger, foredrag og banko.

Hedegårdscentret

Hedeparken 9

Ballerup

Mandag-fredag kl. 10.00-15.00

Kontakt:

Birthe Fogh, birthe@paya.dk

DET RØDE NETVÆRK

Kortspil, banko, petanque, fælles madlavning og håndarbejde.

Agernhaven 8

Ballerup

Mandag kl. 10.00-17.00

Helligdage og seks lørdage om året.

Kontakt:

Doris Børger, dbgdoris@gmail.com

FRIMÆRKEVENNERNE

Socialt samvær omkring interesse for frimærker og posthistorie.

Plejecenter Toftehaven

Nygårdsvej 35

Ballerup

Onsdag formiddag

Kontakt:

Sten Gustafson, tlf. 5048 6095

KLUB 20

Socialt samvær, banko, fællesspisning, viseaftener, foredrag, udflugter, kortspil, billard og dart.

Hedeparken 67

Ballerup

(lokale i kælderens)

Torsdag kl. 19.00-23.00

Kontakt:

Hilde Fritze, tlf. 4073 5415

LUNDEBJERG PENSIONISTKLUB

Socialt samvær, fællesspisning, banko, udflugter, billard mm.

Lundebjerg 44

Skovlunde

Mandag-torsdag kl. 11.00-16.00

Kontakt:

Annie Frederiksen, tlf. 2496 3154

VARDEN

Socialt samvær, hygge, banko, foredrag, udflugter, frokoster, underholdning mm.

Søpavillonen

Egebjergtoften 46

Ballerup

Torsdag kl. 13.00-16.00

Kontakt:

Sonja Hansen, tlf. 5044 1694

ÆLDRE HJÆLPER ÆLDRE

Socialt samvær, sammenkomster, foredrag, besøgstjeneste, bisidderfunktion, ledsagerfunktion mm.

Præstevænget 12

Ballerup

Onsdag kl. 12.30-15.30

Kontakt:

Karin Rønnov, tlf. 2460 5251

67-KLUBBEN

Banko, biliard og kortspil.

Plejecenter Rosenhaven

Bybjergvej 11

Skovlunde

Onsdag kl. 16.00-20.30

Torsdag kl. 18.00-21.45

Kontakt:

Ole Jarnborg, tlf. 4453 4335

60+ BOWLING

Bowling og socialt samvær.

Bowlingcentret

Torsdag kl. 12.00-13.00

Kontakt:

Hanne Rünitz, h.runitz@comxnet.dk

