

Nyt fra **Skovgården**



April 2024

Skovgården 1, 3500 Værløse

tlf. 7216 5427

Skovgaarden@furesoe.dk

Mød os på Facebook: Skovgården Værløse

[Hjemmeside: skovgaarden.furesoe.dk](http://skovgaarden.furesoe.dk)

Åbningstider:

Centret, mandag - torsdag	kl. 8.30 -16.00
Centret, fredag	kl. 8.30 -15.00
Receptionen, mandag - torsdag	kl. 8.30 -14.00
Receptionen, fredag	kl. 8.30 -12.00
Caféen, mandag	kl. 8.30 -14.00
Caféen, tirsdag - fredag	kl. 8.30 -15.00
Skovloppen, mandag - torsdag	kl. 11.00 -13.00
Gaveboden, mandag - fredag	kl. 11.00 -13.00

Lille Skolen - SkovTrim og IT

tlf. 4447 1908

Redaktion:

Merete Harrig – ansvarshavende

Trine Baden - layout

Tryk:

Skovgården

Oplag: ca. 900 stk.

Aflevering af indlæg til bladet:

Hvis du har et indlæg, som du ønsker medtaget i næste nummer af "Nyt fra Skovgården", skal materialet afleveres senest **d. 15. april.**

OBS! Vore telefonnumre er:

Reception: 7216 5427

AK-værksted: 7216 4624

Café: 7216 5910

Skovgårdens Venner støtter økonomisk aktiviteter og arrangementer, der fremmer det sociale samvær på Skovgården.

Vil du også bidrage til fællesskabet, kan du tilmelde dig i Receptionen. **Du kan også vælge at indbetale 150 kr. (eller for et par 250 kr.) på følgende kto. nr.: Reg.nr. 2310 konto 7559918134**

Anfør gerne mobil nr. i beskedfeltet.

Skovgårdens Venner kan kontaktes på:
skovgardensvenner@gmail.com



Forside: Foråret på vej - Sø i bunden af Baunesletten.



Information om Skovgården

Mandag d. 8. april kl. 10.30

Så er der mulighed for at høre om Skovgårdens mange aktiviteter og efterfølgende få en rundvisning. Vi mødes i caféen.

Tilmelding på tlf. 72 16 54 27 eller mail: skovgaarden@furesoe.dk.

Tirsdagsbanko

v/ Værløse Pensionistforening

Tirsdag d. 9. og 23. april kl. 18.30 – 21.00
i Café Skovgården

Alle er velkomne

Koncert med Sweet & Swing

Tirsdag d. 16. april kl. 19.30 – 21.00
i Café Skovgården

Fra kl. 19.00 kan der købes kaffe, kage samt forfriskninger i caféen.

Billet til 75 kr. købes i receptionen så længe, der er plads.



Arrangementsudvalget
Støttes af Skovgårdens Venner



Trænger du til nye sko?

Onsdag d. 10. april kl. 13.00 – 15.00 i aktivitetsværkstedet får vi besøg af repræsentant Anja Nicolajsen, som medbringer et stort udvalg af sko af mærket New Feet. Mærket "New Feet" er fodtøj, der er specielt egnet til mennesker med diabetes, gigt, følsomme fødder samt til dem, som ønsker at passe på deres fødder. Fodtøj fra "New Feet" er udviklet i tæt samarbejde med professionelle behandlere, og giver en unik balance mellem kvalitet, komfort, stabilitet og tilbyder mulighed for individuel tilpasning. Der vil være 10 % på nye sko og et bord med et restparti af sko, hvor der fratrækkes 25 % af salgsprisen.

new feet.
MEDICAL FOOTWEAR

Vel mødt.

Kom og bliv klogere på demenssygdom.

**v/ Trine Oemann og Trine Lohmann
fra Furesø Kommunes dementsteam**

**Onsdag d. 24. april kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården**



Demenssygdom kan ramme alle, og alle kender en, der har eller havde en demenssygdom. Sygdomme i vores hjerner betyder, at man ikke altid handler rationelt og inden for de velkendte normer. Det kan udfordre os alle og gøre os nysgerrige på, hvad man kan gøre.

Trine og Trine fra Furesø kommunes demensteam fortæller omkring forebyggelse af demenssygdom, symptomer på sygdommen og giver gode fiks til, når sygdom får os til at handle anderledes end normen.

Deres oplæg vil tage udgangspunkt i deres mangeårige erfaring med demens. Alle er velkommen, og man er også velkommen til at stille uddybende spørgsmål omkring sygdommen.

Vel mødt!

Arrangementet er gratis.

I uge 17 spiser vi sammen hele ugen

Mandag d. 22. til fredag d. 26. april



Hvert år i uge 17 og 45 arrangerer Folkebevægelsen mod ensomhed "Danmark spiser sammen". Med store og små spisearrangementer over hele landet ønsker bevægelsen at gøre det lettere at møde nye mennesker og at invitere til samvær og fællesskab. Der sættes fokus på ensomhed ved at bringe mennesker sammen, der ikke normalt mødes.

Café Skovgården deltager hver dag i uge 17 mandag d. 22. til fredag d. 26. april med Spis sammen i tidsrummet kl. 12 – 13. Bordværter sørger for plads omkring det lange bord i caféen og bidrager til det hyggelige samvær under måltidet. Caféen byder som sædvanligt ind med en lækker menu – middagsret, dessert eller smørrebrød.

Du møder blot op i caféen kl. 12, køber dit måltid mad og deltager i fællesskabet omkring det aflange bord.

"Spis - sammen - ugen" rundes af med fredagscafé d. 26. april kl. 13.15 – 15.15, så bliv endelig siddende den dag.

Evt. spørgsmål til arrangementet kan stilles til Gitte Thorsen i aktivitetsværkstedet eller på tlf. 7216 5999.

Vi glæder os til at byde jer velkommen.

Café Skovgården og frivillige bordværter.

Fredagscafé

Fredag d. 26. april kl. 13.15 – 15.15
i Café Skovgården

**Levende musik
v/ Soft Swing Jazz Duo**



Forskellige drinks med og uden alkohol samt Irish Coffee.
Prisen er 30 kr. pr. stk.

Der er også mulighed for en sving-om.

Der kan købes kaffe og kage.

Gratis entré

Gitte og Marianne

Podcastanbefaling

**”Når jeg bliver gammel” – en rørende samtale med
Thomas Bredsdorff, professor emeritus og
selverklæret olding.**

Findes på Genstart i DR LYD

Nyt fra caféen

Sæsonafslutningen nærmer sig og som en fornyelse tilbyder caféen nu anretninger /lune retter, som aktivitetsholdene/grupperne kan bestille i forbindelse med en afslutning:

Anretninger og lune retter:

Stegt fiskefilet m/ remoulade, rugbrød citron og tomat.
60 kr. pr. person

Stegte frikadeller m/ kartoffelsalat, purløg og tomat.
55 kr. pr. person

Røget laks m/ ristet toast, røræg, purløg og peberfrugt.
70 kr. pr. person

Ostefad m/ skæreost, brie, druer, peberfrugt, franskbrød og kiks.
70 kr. pr. person

Dessert:

Ostefad m/ brie, druer, peberfrugt, franskbrød og kiks.
45 kr. pr. person

Kage - pris efter aftale.

Hold op til 10 personer kan vælge én fælles anretning. Hold på 11 personer og opefter kan vælge to anretninger. Alle hold kan derudover vælge dessert til de deltagere, som ønsker det.

Bestilling i caféen senest en uge før arrangementet, men gerne så hurtigt som muligt.

Prisstigning pr. 1. april

Varm ret 60.kr. – Dessert 23 kr. – Smørrebrød 17 kr. pr stk.

Læg vejen forbi caféen og nyd et måltid eller en kop kaffe m/ kage.

*María og Pía
Café Skovgården*

Skovgårdens Venner

Onsdag d. 13. marts afholdt Skovgårdens Venners deres årlige generalforsamling i Café Skovgården, hvor omkring 50 medlemmer mødte op. Efter generalforsamlingen afrundede Optimis Teatret arrangementet med festlig underholdning og en ny bestyrelse kan nu trække i arbejdstøjet.

Referatet fra generalforsamlingen er hængt op på opslagstavlen i hallen.



Konstituering af bestyrelsen:

Formand:	Dorte Baden
Næstformand:	Jette Lunøe Frederiksen
Sekretær:	Lene Ovesen
Kasserer:	Peter Nielsen
Menigt medlem:	Erling Brix
1. Suppleant:	Kirsten Dalsgaard
2. Suppleant:	Anni Kjeldgaard
Revisor:	Grethe Kansing
Revisor suppleant:	Poul Wilcke



Dorte Baden
Formand



Udflugt med Herreklubben



Tag med på endnu en tur med Herreklubben. Mandag den 6. maj skal vi besøge Værløse Flyhistoriske Hangar og få en meget spændende rundvisning og gennemgang af flyvepladsens historie.

Hangaren udgør et hjemsted for fly, helikoptere og udstyr fra tiden som aktiv flyvestation. Vi kigger indenfor og følger med i arbejdet med restaurering af gamle fly og helikoptere. Vi ser veteranfly, Saab-35 Draken, Lockheed T-33A, CF-104 D Starfighter og nu og da også F-16. Hvis vi er heldige, får vi også lejlighed til at sætte os op i et cockpit eller to. Når vi er færdige med at se på og høre om flyene, spiser vi frokost sammen i hangarens kantine. Traktementet består af tre stykker smørrebrød plus en øl eller vand. Hele herligheden koster den ringe sum af kr. 110. Vi kan gøre det så billigt, fordi vi er så heldige at få tilskud af Skovgårdens Venner!

Hvordan kommer du med? Da der er begrænset antal pladser, er tilmelding baseret på "først til mølle" princippet. **Du tilmelder dig ved at sende kr. 110,- på MobilePay til Kaj Nissen 30 36 11 06.** Du kan ikke tilmelde dig i receptionen på Skovgården. Skulle der være udsolgt, vil du få dine penge retur. Der vil helt sikkert være rift om pladserne, så vent ikke for længe med din tilmelding! Vel mødt på Skovgården i Værløse **mandag den 6. maj kl. 09:45.**



Med venlig hilsen fra
Steffen, Peter, Mogens og Kaj

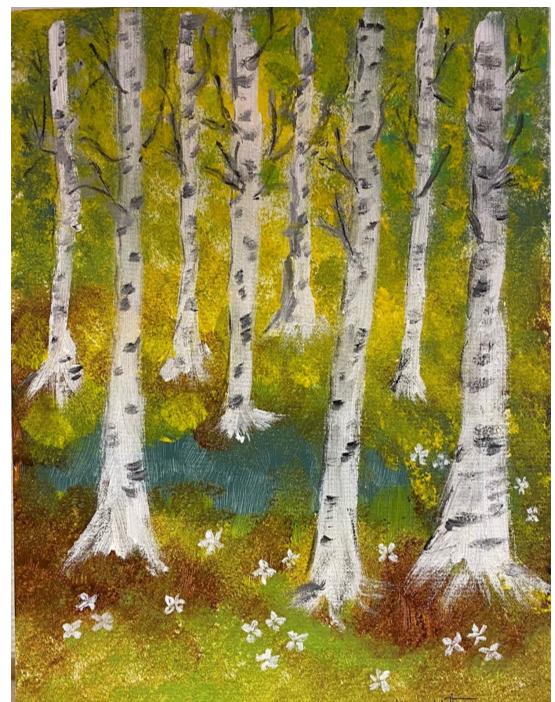


Udstilling i caféen



Fra 1. april til 30. juni udstiller Skovgårdens onsdags- og fredagsmalerhold deres malerier i Café Skovgården. Til fremstilling af billederne er brugt akvarell- og acrylmaling. Motiverne for begge hold er personlige temaer. Onsdagsmalerholdet har derudover et fællestema "Skov", og disse billeder hænger på væggen til højre for indgangsdøren.

Tak til Skovgårdens malerhold for at låne deres personlige billeder til at pynte i caféen i løbet af foråret/sommeren.



Sommeraktiviteter

I sommersæsonen maj – august foregår flere af Skovgårdens aktiviteter udenfor. Således ser mulighederne ud:

Holdaktiviteter

Nogle holdaktiviteter fortsætter i sommersæsonen eller dele af den. Det kan være en god idé at tjekke aktivitetsprogrammet, hvor der kan læses om mulige hold, priser og tidspunkter.

2 Cykelgrupper



Information om cykelgrupperne står i aktivitetsprogrammet, og er du interesseret i at cykle med andre, foregår det på tirsdage og torsdage fra kl. 10.00. Tirsdags cykelgruppen begynder sæsonen fra d. 30/4 og torsdags cykelgruppen cykler hele året. Du kan også kontakte:

Cykelhold tirsdag: Receptionen 7216 5427
Cykelhold torsdag: Per Glottrup 2851 2497. Tilmelding i receptionen - deltagelse gratis.

Farum Sø rundt

Vi går Farum Sø rundt (ca. 12 km) 12 gange på et år. Turen fører os gennem forskellige naturtyper og giver os mulighed for at opleve den unikke natur. Vi oplever årstidernes skiften i skoven, omkring søen og måske i dyrelivet. Vi holder et pænt gå-tempo med plads til hyggesnak. Læs mere i aktivitetsprogrammet eller kontakt holdleder Finn Hoffmann på tlf. 29603291. Det er gratis at deltage.

Sommerbordtennis

Tirsdage og torsdage kl. 13.00 – 14.30 fra juni - august.

Vi er her for at have det sjovt, hyggeligt og lege med motion som mål. Bord-



tennis er en fantastisk sport for ældre, fordi det stimulerer koordinationsevnen og balancen og har en gavnlig virkning på hjernen. Med den positive virkning på krop og samvær er det jo bare om at melde sig. Du kan spille både tirsdage og torsdage. Tilmelding online eller i receptionen.

Pris 200 kr.

Motion i naturen

Mød op bag Nørreskovhusene 181 – 185 ved boldbanerne. Vi træner kondition, koordination og balance med sjove øvelser.



Tidspunkt og pris:

Torsdage kl. 10.00 til 10.50. Pris 150 kr.

D. 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 13/6, 27/6.

Husk tøj efter vejret og drikkedunk.

Aflysning kan forekomme.

Holdleder Gitte Thorsen, tlf. 7216 5999.

Mandagsgymnastik i det fri

Vi mødes ude foran Skovgården, hvor vi laver gymnastik, der fremmer bevægelighed, kredsløb og styrke.

Tidspunkt og pris:

Mandage kl. 10.00 til 10.50 - 150 kr.

D. 6/5, 13/5, 27/5, 3/6, 10/6 og 17/6.

Husk tøj efter vejret og drikkedunk.

Aflysning kan forekomme.

Holdleder Gitte tlf. 7216 5999



Stolesiddende gymnastik

Tirsdage kl. 11.00 – 11.45. Pris 150 kr.

D. 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 11/6, 25/6.

Det er vigtigt at blive ved med at være fysisk aktiv hele livet – også selvom det bedst kan foregå siddende. Til stolesiddende gymnastik træner vi smidighed og bevægelighed, ligesom vi laver øvelser, der styrker konditionen. Medbring gerne drikkedunk.

Holdleder Marianne Alm.

Kun tilmelding efter kontakt med Marianne Alm i AK-værkstedet.



Korte gåture torsdage kl. 10 – vil du med?

Lizzi Jensen er initiativtager på en ny gågruppe på korte distancer og gerne med rollator. Gåturen begynder altid fra Skovgården. Hvis du er interesseret kan du kontakte Lizzi på tlf. 61 41 38 41.

Vel mødt!

Heldagsudflugter

Onsdag d. 15. maj til Holmegaard Værk



Onsdag d. 3. juli til Jægerspris Slot

Læs mere i Nyt fra Skovgården om indhold, pris og tilmelding.

Dameklubbens fremtidige møder:

25. april:

Udflugt til Folketinget – Turen er udsolgt.

30. maj:

Caféen i Skovgården kl. 13.30. Mød Lene Munch-Petersen fra Furesø Byråd til en uformel snak om kommunes klimaplan og den grønne omstilling. Du tilmelder dig arrangementet på mail: skovgaardensdamer@gmail.com eller på SMS til 22101848 senest den 15. maj.

27. juni:

Der er ingen aktivitet planlagt, men man er velkommen til at møde op kl. 13.30 i caféen på Skovgården og få sig en hyggesnak omkring bordene. Der kræves ingen tilmelding.

25. juli:

Der er ingen aktivitet planlagt, men man er velkommen til at møde op kl. 13.30 i caféen på Skovgården og få sig en hyggesnak omkring bordene. Der kræves ingen tilmelding.



Med Venlig hilsen Styregruppen
Hanne, Jette, Marianne og Hanne

Det sker på Skovgården

	April
ONSDAG 3. april kl. 13.30 – 15.30	Modeopvisning i Café Skovgården. Modeopvisning v/ Lene Glud Mode. Fri entré
MANDAG 8. april kl. 10.30	Rundvisning Mulighed for at høre om Skovgårdens mange aktiviteter og efterfølgende få en rundvisning. Vi mødes i caféen. Husk tilmelding. Gratis
TIRSDAG 9. april kl. 10.00	Billetsalg til udflugt til Holmegaard Værk onsdag d. 15. maj Kø numre uddeles fra kl. 9.30. Billetsalget slutter fredag d. 26. april. Pris kr. 385 + 40 kr. ved deltagelse i omvisning.
TIRSDAG 9. april kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården. Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
ONSDAG 10. april kl. 13.00 – 15.00	Besøg af repræsentant med sko fra New Feet. Repræsentant fra new Feet, Anja Nicolajsen medbringer et stort udvalg af sko af mærket New Feet. Salget foregår i aktivitetsværkstedet.
TIRSDAG 16. april kl. 19.30 – 21.00	Koncert med Sweet & Swing i Café Skovgården. Det store rytmiske kor fra Ballerup underholder med et stort, alsidigt repertoire og smittende glad musik. Billet købes i receptionen, så længe der er ledige pladser. Billet 75 kr.
TIRSDAG 23. april kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
ONSDAG 24. april kl. 13.30 – 15.30	Arrangement i caféen Furesø Kommunes demensteam fortæller om livet med demens. Gratis
FREDAG 26. april kl. 13.15 – 15.15	Fredagscafé i Café Skovgården Slut ugen af med en dejlig drink og levende musik v/ Soft Swing Jazz Duo. Fri entré
	Maj
TIRSDAG 7. maj kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården. Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
TORSDAG 16. maj kl. 13.30	Forårskoncert v/ Skovgårdens Kor Vi hylder livet, årstiden og naturen i sang. Gratis

Sæt **X** i kalenderen

Udendørs sommerfest på Skovgården
Torsdag d. 20. juni kl. 12.00 – 15.00

Beatlesmusik v/ 3Peatles,
som er en trio udsprunget af Repeatles.

Lyttevenligt Beatlesmusik spillet med glød og intensitet.



Dagens ret i Café Skovgården kr. 60,- Dessert kr. 23,-

Mandag	d. 1.	2. påskedag - lukket
Tirsdag	d. 2.	Farseret porre m/ kartofler, brun sovs, asier
Onsdag	d. 3.	Marieneret kam m/ kartofler, paprikasovs, broccoli
Torsdag	d. 4.	Fyldte rødspætter m/ kartofler, hollandaise, gulerodsråkost
Fredag	d. 5.	Frikadeller m/ stuvet blomkål, rødbeder
Mandag	d. 8.	Kalvespidsbryst m/ kartofler, peberrodssovs, dampede grønsager
Tirsdag	d. 9.	Boller i karry m/ bulgur, dampede gulerødder
Onsdag	d. 10.	Stegt kylling m/ kartofler, brun sovs, agurkesalat
Torsdag	d. 11.	Gratineret fisk m/ kartofler, citronsovs, rødbeder
Fredag	d. 12.	Svensk pølseret m/ forårsløgdryg
Mandag	d. 15.	Fanøgryde m/ bulgur
Tirsdag	d. 16.	Hakkebøf m/ kartoffelbåde, bearnaisesovs, dampet grønsager
Onsdag	d. 17.	Mørbradgryde m/ ris, drueagurker
Torsdag	d. 18.	Bagt laks m/ kartofler, bagte rødbeder, kold urtesovs
Fredag	d. 19.	Hamburgerryg m/ flødekartofler, dampet broccoli
Mandag	d. 22.	Bøfstroganoff m/ kartoffelmos, asier
Tirsdag	d. 23.	Kogt skinke m/ kartofler, stuvet spinat, sennep
Onsdag	d. 24.	Brændende kærlighed m/ kartoffelmos, rødbeder
Torsdag	d. 25.	Kogt torsk m/ kartofler, sennepssovs, dampet grønsager
Fredag	d. 26.	Italienske kødboller i tomatsovs m/ ris
Mandag	d. 29.	Gule ærter m/ kartofler, kogt flæsk og medister, sennep
Tirsdag	d. 30.	Forloren hare m/ kartofler, vildtsovs, gelé, rødkål

Ret til ændringer forbeholdes - Varm ret mellem kl. 11.30 og 13.00

Tur til Holmegaard Værk

Onsdag den 15. maj kl. 9.30 – ca. 17.00



Tag med Skovgården til det interessante Holmegaard Værk. Museet er beliggende i smukke naturskønne omgivelser - blot et glaskast fra Næstved, og blev i 2022 kåret til årets museum i Europa ved 'European Museum Award' - museernes svar på Oscar-uddelingen.

Vi skal opleve glaskunst i verdensklasse, se hele Holmegaards glas historie og 6.000 stykker Kähler-keramik. Samtidig er der i år mulighed for at se fotoudstillingen FOR-LADT af makkerparret Jan Elhøj og Morten Kirckhoff. Du kender dem måske fra DR-programmerne '0 stjerner' og 'Alt forladt'.

kl. 13.00 Frokost på Restaurant Holmegaard, 3 stk. uspec. smørrebrød

Efter frokosten har du mulighed for at vende tilbage til museet, shoppe dansk design og kunsthåndværk i museumsbutikken eller nyde naturen omkring Holmegaard Værket.

kl. 14.30 Afrunding med kaffe og kage i cafe' Kähler på museet

Turen koster 385,- kr.

inklusive entre, frokost, kaffe og kage eksklusiv drikkevarer, som købes særskilt.

Ved køb af billet har du mulighed for at tilkøbe **60 min. guidet rundvisning pris 40 kr.**, men du kan også gratis benytte museets audioguide og selv gå rundt på udstillingen.

Billetter sælges fra receptionen fra tirsdag den 9. april kl. 10.00 til og med fredag den 26. april. Kø numre udleveres fra kl. 9.30. 2 billetter pr. person.

Vi glæder os til en oplevelsesrig dag

Marianne og Gitte

Støttet af Skovgårdens Venner

