

Nyt fra **Skovgården**



Juli - august 2024

Næste "Nyt fra Skovgården" udkommer 30. august

Skovgården 1, 3500 Værløse

tlf. 7216 3898

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 - fredag kl. 8.30 -14.00

Caféen er lukket i uge 32

Skovloppen, juli lukket.

August, mandag - torsdag.

Gaveboden, juli og august lukket. 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. 17. juli**

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: Flot sommerhimmel med vimpler fra sommerfesten.



Siden sidst...

I skrivende stund er sommeren på sit højeste, og de fleste nyder solen, varmen og lyset trods de ustabile vejrudsigter.

Tilmelding til efterårets holdaktiviteter og dermed tredje sæson er i gang. Nogle hold har på nuværende tidspunkt stop for flere tilmeldinger, men der er stadig mulighed for at tilmelde sig forskellige aktiviteter. Gå ind på vores hjemmeside eller ret henvendelse i receptionen vedrørende yderligere information om holdene.

Nyhed om holdbetaling 2025

Deltagelse på Skovgårdens aktivitetshold i **2025** bliver billigere pr. sæson end først beregnet:

Deltagelse på hold m/ frivillig holdleder bliver 250 kr. og deltagelse på personaleledet hold bliver 350 kr. Nogle hold kører med andre deltagerpriser, men de bliver tilsvarende billigere.

Arrangementer til efteråret

Midt i bladet sidder arrangementskalenderen for efteråret. Sæt allerede nu kryds i kalenderen ud for de arrangementer, som du ønsker at deltage i. Der er nok at glæde sig til!

Miniferie

Den 19. – 23. august rejser en gruppe på 40 deltagere på

Skovgårdens miniferie til Lolland-Falster. Må de få mange dejlige oplevelser og selvfølgelig rigtig godt vejr.

Åbningstider

Caféen har åbent alle hverdage i juli og august kl. 8.30 – 14.00 dog med undtagelse af uge 32, hvor der grundet ferieafholdelse i caféen holdes lukket.

Dette gælder **ikke** resten af huset. I uge 28, 29 og 30 lukker Skovgården kl. 15.00 hver dag.

Dette nummer af Nyt fra Skovgården går over to måneder, hvorfor vi skriver 30. august næste gang bladet udkommer.

Indtil da vil jeg ønske alle en rigtig dejlig sommer.

Skønne sommerhilsner,
Merete Harrig, leder



Herretur til Dyrehavsbakken med guidet rundvisning

Lyder det godt, så ta' med **Herreklubben** på frokosttur til Restaurant Hvide Hest på Dyrehavsbakken **mandag den 26. august**. Du kan se frem til nogle hyggelige timer i godt selskab med ovnstegt flæsk med hvide kartofler og persillesovs.



Pris kr. 200,- inkl. rundvisning! Du får det for dette beløb, fordi vi har været så heldige at få et tilskud fra **Skovgårdens Venner**. Dertil kommer så drikkevarer, som afregnes individuelt.

Vi mødes på **Skovgården i Værløse mandag den 26. august kl. 11:30** og kører ud til Bakken. Vi håber, at de af jer, der kører, vil give plads hver til 3 herrer, således at vi minimerer parkeringsgebyret på Bakken. Hvis der er 4 herrer pr. bil, koster det nemlig kun kr. 25 pr. person. Parkering (kr.100 pr. bil) og transport afregnes derfor individuelt med bilens chauffør. Skriv venligst til Peter (se nedenfor), hvis du kan tilbyde kørsel (40 km tur/retur) eller ønsker plads i en af bilerne. Så prøver vi at fordele pladserne efter bedste evne.

Efter ankomst til Bakken går vi en lille tur rundt og ser lidt på forlystelserne og samler derved appetit til vores ventende frokost kl. 13. Vi håber naturligvis på strålende solskin i august, men husk en paraply, hvis vejrguderne ikke er os venligt stemt. Alle har sikkert været på Bakken før, men, hånden på hjertet, hvor mange år er det siden? Det bliver sjovt at gense for mange af os. Og vi har hørt fra guiden, at du garanteret ikke har hørt alle historierne om verdens ældste forlystelsespark.

Tilmelding (efter princippet "**først til mølle**") skal ske **senest 12. august** til Peter Scheller ved at sende **kr. 200,-** på MobilePay til 2126 2717. Tilmelding kan ikke ske på andre måder. **Vi opfordrer til hurtig tilmelding**. Skulle turen være udsolgt, vil du naturligvis få din indbetaling retur. HUSK at skrive i beskedfeltet på MobilePay "Tilbyder kørsel" eller "Ønsker kørsel". Vel mødt igen til endnu en god tur med Herreklubben, hvor andre herrer også er velkomne. Hvis du endnu ikke er medlem, så ring til Peter på 21 26 27 17.

Vin og tapas aften

Kom og vær med til en uforglemmelig aften med lækre vine og skøn tapas.

Onsdag d. 28. august kl. 17.00 - 19.00
i Café Skovgården



Vi begynder aftenen med bobler til velkomst og fortsætter med en 4-retters tapasmenu, der akkompagneres af udvalgte vine:

2 slags fisk med 2 hvidvine. Charcuteri med 2 rødvine. Oste med 1 rødvin. Dessert med tilhørende dessertvin.

Alt dette til 375 kr.

Du kan tilmelde dig online på Skovgårdens hjemmeside eller i receptionen fra mandag d. 8. juli.

Der er max. plads til 30 deltagere.

Der er glas på bordet, men du er velkommen til selv at tage nogle med.

Det bliver en dejlig oplevelse ud over det sædvanlige!

Vi ses til en aften fyldt med smagfulde oplevelser!

Lene Christensen, frivillig

Stemningsbilleder fra sommerfesten



Vejret var med os hele dagen. Der blev hygget ved bordene under spisningen og senere under kaffen, da 3Peatles leverede det ene skønne Beatles hits efter det andet. I pausen optrådte Skovgårdens linedansere og bød tilslut op til fællesdans.



**Husk Musik i gården
den 4. juli kl. 13 - 14.**



Lugedag på Skovgården

Mandag formiddag d. 13. maj havde vi et par hyggelige lugetimer, hvor arealerne omkring Skovgården blev rensat for ukrudt. Fire friske brugere havde meldt sig til opgaven, og sammen med nogle medarbejdere og vores servicemand Thomas blev der rensat og fejlet, så området efterfølgende stod knivskarpt.

Nu prøver jeg igen, om der er tilslutning til et par timers lugning omkring Skovgården.



Mandag d. 26. august kl. 10–12.

Har du lyst til at donere et par timers lugehjælp, så vil det være SÅ dejligt. Der skal især luges omkring huset, i hortensiabedet, langs plankeværket og i højbedet foran caféen. Der kvitteres med smørrebrød samt drikke i caféen.

Skovgården har et begrænset antal havehandsker, så har du et par til eget brug, vil det være super.

Vil du være med til et par hyggelige, grønne timer sammen med Skovgårdens medarbejdere og Thomas, kan du melde dig i receptionen senest onsdag d. 14. august.

Grønne hilsner

Merete

To nye aktivitetshold: Hjernefitness og novellehold

Hjernefitness

Mandag kl. 10.30 – 11.30, fra d. 16/9 – 16/12,
IT-lokalet på Lille Skolen



Ligesom muskler kan trænes og dermed blive stærkere, kan hjernen også vokse og udvikle sig hele livet. På det nye hjernefitnesshold træner du din hjernes funktioner inden for opmærksomhed, hukommelse, rummelighed og organisering via øvelser fra et professionelt hjernetræningsprogram.

Programmet indeholder 24 øvelser med hver 9 niveauer. Man begynder på niveau 1 og arbejder sig opad til niveau 9, som er det sværeste trin. Du behøver hverken at eje en computer eller være speciel computerkyndig for at deltage. Holdlederne Birgit Skov Nielsen og Kirsten Aagaard vil hjælpe dig i gang og vejlede dig undervejs. Det typiske kursusforløb pr. gang vil være 45 min. individuel opgaveløsning afsluttende med 10 - 15 min. samling, hvor der meningsudveksles om træningen. En vigtig del af hjernefitness er nemlig også at være sammen og snakke med andre.

Hvis deltagerne har lyst, er det også muligt at benytte programmet hjemme mellem mødedagene.

Holdleder Birgits erfaring:

"Det er sjovt, udfordrende, og du bliver bidt af det"

Deltagerpris 300 kr. Tilmelding på Skovgårdens hjemmeside eller i receptionen senest 1. september. Der er plads til 8 deltagere på holdet.

Birgit Skov Nielsen og Kirsten Aagaard

Har du lyst til at deltage i en ny litteraturgruppe?

Hver anden mandag eftermiddag vil der blive læst op af en novelle. Hanne Lange vil begynde, men hvis andre også har lyst til at læse højt, kan vi naturligvis læse på skift. Undervejs vil vi drøfte de forskellige noveller.

Deltagelse i novelleholdet kræver ingen hjemmeforberedelse, men har du forslag til gode forfattere, så vil biblioteket gerne hjælpe med at fremskaffe bøgerne.

Første gang bliver mandag den 2. september kl. 13.30 – 15.30 i karnappen i caféen. Vi mødes efterfølgende hver anden mandag i lige uger. Sidste gang bliver mandag d. 9/12. Der er max. plads til 12 deltagere.

Har du spørgsmål til aktiviteten, er du velkommen til at kontakte holdleder Hanne Lange på tlf. 2467 7999 eller på mail: hanne.moeller.lange@gmail.com.

Deltagerpris er 150 kr. Tilmelding i receptionen.

Hanne Lange

Skovloppen

Åben mandag – torsdag kl. 11.00 – 13.00, lukket juli

Læg vejen forbi Skovloppen i løbet af sommeren og gør gode loppefund bl.a. inden for beklædning, brugsting, køkkentøj og bøger - vi har 10 kr.'s salg på T-shirts.

Vi vil altid gerne modtage ting og sager – dog ikke møbler. Du kan aflevere tingene i loppen i vores åbningstid alternativt i receptionen eller aktivitetsværkstedet i centrets åbningstid.



Vi glæder os til at se dig

Skovlopperne

Kunstig intelligens – hvad er det?

v/ **Claus Jensen**

Onsdag d. 4. september kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården



I slutningen af 2022 begyndte man pludselig at tale meget om kunstig intelligens, også kaldet AI (Artificial Intelligence), og man har talt om det lige siden. Det fænomen, der satte gang i det, hedder ChatGPT. Men hvad er ChatGPT for noget? Hvad kan det bruges til? Er det overhovedet noget, som vedkom-

mer os ældre? Skal vi være bekymrede for det, eller kan vi drage nytte af det?

Ved dette arrangement vil Claus Jensen forsøge at tage os igennem emnet "kunstig intelligens". Der vil ikke blive tale om at skulle forstå, hvordan det virker, men blot et forsøg på at sætte os i stand til at forholde sig til det. Vi vil kort komme ind på "tynd kunstig intelligens", som driver robotstøvsugere og lignende dimser, samt den meget mere interessante "generative kunstige intelligens", som er det nye spændende.

Vi kommer også på en tidsrejse gennem udviklingen af kunstig intelligens fra 1950 til i dag, hvor vi vil se den voldsomme acceleration i udviklingen gennem de sidste år.

Undervejs udfordrer vi skæbnen ved at gå online og prøve nogle af tingene af. At afprøve kunstig intelligens online vil garanteret give overraskelser for alle, inklusiv ham, der forsøger at styre det, så det kan blive underholdende. Input fra deltagerne vil være velkomne. Hvis nogen vil have en kageopskrift, der inkluderer sennep og ketchup, så beder vi da bare ChatGPT om at finde på én.

Endelig forsøges der med nogle gæt på, hvad kunstig intelligens vil kunne betyde for samfundsudviklingen, for jobsituationen, uddannelse og os ældre.

Fri entré

Arrangementsudvalget

Ny aktivitetsmedarbejder

Fra 1. august kan vi byde velkommen til Malene Sode Funck, som er vores nye aktivitetsmedarbejder. Malene skal have base i aktivitetsværkstedet sammen med Gitte og Marianne. Malenes primære opgave er motionshold af hvilke hun skal stå for stolegymnastik tirsdag formiddag samt de to gymnastikhold fredag formiddag. Sammen med Gitte skal hun varetage visiteret vedligeholdende træning og på skift mellem hende og Gitte stå for fredagstræf. Malene har meget at byde ind med, og vi glæder os til, at hun folder sine kompetencer ud samtidig med, at vi ser frem til at få en ny kollega i huset.

Merete Harrig



Jeg hedder Malene, og er den nye aktivitetsmedarbejder du vil møde i Skovgården fra d.1/8.

Jeg er uddannet yogalærer, fysisk træner samt parkinson boksetræner, og jeg kommer med en masse erfaring i at lave hold træning for pensionister og borgere med særlige behov. Min undervisning er tilrettelagt i forskellige niveauer, så alle kan deltage, og jeg lover dig både smil og sved på panden.

På nuværende tidspunkt underviser jeg hold som; blid yoga, gåture m. stræk & balance, stolegymnastik, seniorboksning og parkinson boksning. Jeg ser frem til at bringe mine erfaringer med til Skovgårdens motionshold, og jeg glæder mig meget til at møde dig, enten til hold træning eller en anden aktivitet i huset.

Malene Sode Funck

Dameklubben

Maj måned

Dameklubbens nuværende styregruppe valgte at stoppe efter mødet d. 30. maj, og dermed ophørte dameklubben i sin nuværende form. Medlemslisten blev slettet, og klubbens kontaktemail nedlagt. Klubbens kapital på 799 kr. fra turen til Folketinget er i Skovgårdens varetægt med mulighed for at blive startkapital til en ny dameklub.

Juni måned

Tre tidligere medlemmer fra styregruppen og syv menige deltagere mødte op torsdag d. 27. juni til det, som efter tanken skulle blive det sidste møde – et møde som var planlagt uden aktivitet men med mulighed for hyggesnak omkring bordene. Iflg. Hanne Rude Petersen blev det et rigtig fint møde også med en rigtig god samtale. Som hun opsummerer: "Det ser ud til, at den overordnede holdning er, at det vigtigste er samværet på Skovgården - suppleret med forskellige arrangementer, men det er ikke det væsentligste. Så vi må prøve at lade klubben udvikle sig selv."

Oprindeligt var der planlagt et møde til torsdag d. 25. juli. Dette møde er aflyst, men dameklubben har besluttet at fortsætte og mødes efter sommerferien torsdag d. 29. august kl. 13.30 i Skovgårdens café. Det bliver et møde uden dagsorden men udelukkende med hygge og samvær. Alle interesserede er meget velkomne.

Merete Harrig

Kom og se Skovgården

Mandag d. 2. september kl. 10.30

er der mulighed for at høre om Skovgårdens mange aktiviteter og efterfølgende få en rundvisning.

Vi mødes i Skovgårdens café.

Tilmelding i receptionen på tlf. 7216 5427 eller på mail:
skovgaarden@furesoe.dk.

Næste rundvisning er mandag d. 7. oktober.

Offentlige foredrag i naturvidenskab. Igen på Skovgården.

Efter de to første livestream foredrag fra Århus Universitet, der virkelig blev godt modtaget, er vi syv værter tilbage med nye foredrag. En gæst, Preben Mathiesen, har givet os lov til at skrive sine oplevelser af foredragene:

"Nu kan man også følge Ofn's forelæsninger i Skovgårdens Cafe. Kom og vær med!

Har de sidste sæsoner fulgt Ofn's forelæsninger på nettet i Værløse biograf. Det har været spændende og oplysende. Som gammel biolog er det dejligt at få opdateret sin viden på den måde. Man sidder godt i biografen og værtsparret er vidunderligt.

MEN

Var til den første seance i Skovgårdens Cafe. "Parasitter o.a." Her var fremmødt ca. 40 personer. Vi sad ved bordene og kunne under forelæsningen nyde drikkevarer og snacks, der var sat frem.

Der var en varm og hyggelig stemning, som jeg manglede i biografen. På Skovgården fik man lige sludret med de andre, ja, også med nogle, man ikke kendte før – hyggeligt.

Det var en dejlig oplevelse, og arrangørerne havde gjort det godt. Kom og vær med, det kan varmt anbefales."

Der kommer seks nye foredrag til efteråret. Alle foredragene kan opleves på andre lokationer, se ofn.au.dk. Vi har valgt tre foredrag på Skovgården, hvor der er plads til ca. 50 (gratis adgang efter tilmelding til Kaj Nissen på SMS 30 36 11 06):

- 1. Tirsdag den 01.10.24 kl. 18:30 – 21:00 Jordens forhistoriske klima katastrofer**
- 2. Tirsdag den 22.10.24 kl. 18:30 – 21:00 Teleskopet – vores øje til universet**
- 3. Tirsdag den 05.11.24 kl. 18:30 – 21:00 Tal, tilfældigheder og tipping points**

Sæt kryds i kalenderen eller reserver plads allerede nu. Husk at skrive numrene på foredragene.

Med venlig hilsen fra arrangementsudvalget

Svend Erik Andersen, Kåre Therkelsen, Christian Crüger, Per Glottrup,
Kristian Kristensen, Lasse Alstrup og Kaj Nissen

Juli



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

| | | |
|---------|--------|---|
| Mandag | d. 1. | Wok m/ svinekød, ris |
| Tirsdag | d. 2. | Biksemad m/ spejlæg og rødbeder |
| Onsdag | d. 3. | Koteletter m/ ris, karrysovs, stegt ananas og kokos |
| Torsdag | d. 4. | Laksetærte m/ salat og dildcremefraiche |
| Fredag | d. 5. | Frikadeller m/ grøn kartoffelsalat |
| | | |
| Mandag | d. 8. | Svensk pølseret m/ purløg |
| Tirsdag | d. 9. | Græske frikadeller m/ sovs, kartofler, tzatziki |
| Onsdag | d. 10. | Hakkebøf m/ kartoffelbåde, pebersovs, rødbeder |
| Torsdag | d. 11. | Torsk i kokosfad m/ vilde ris |
| Fredag | d. 12. | Ribbensteg m/ kartofler, sovs, agurkesalat, franske kartofler |
| | | |
| Mandag | d. 15. | Hamburgerryg m/ flødekartofler, broccoli |
| Tirsdag | d. 16. | Krebinetter m/ kartofler, stuet sommerkål |
| Onsdag | d. 17. | Stegt nakkefilet m/ stegte kartofler, brun sovs, drueagurk |
| Torsdag | d. 18. | Fylt rødspætte m/ kartofler, dildsovs, dampede grøntsager |
| Fredag | d. 19. | Stegt kylling m/ brun sovs, kartofler, mormorsalat |
| | | |
| Mandag | d. 22. | Mørbradgryde m/ bulgur, forårsløg |
| Tirsdag | d. 23. | Grillkøller m/ stegte kartofler, BBQ sovs, grillet majs |
| Onsdag | d. 24. | Stegte pølser m/ kold kartoffelsalat, brød |
| Torsdag | d. 25. | Røget makrel m/ stuet kartofler og blomkål |
| Fredag | d. 26. | Moussaka m/ tomatsalat |
| | | |
| Mandag | d. 29. | Sommergryde m/ kartofler, asparges |
| Tirsdag | d. 30. | Skinkesteg m/ kartofler, bearnaisesovs, bønnesalat |
| Onsdag | d. 31. | Stegt lever m/ kartofler, løgsovs, stegte løg, asier |

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

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

| | | |
|---------|--------|---|
| Torsdag | d. 1. | Dampede rødspætter m/ laksemousse, kartofler, aspargessovs |
| Fredag | d. 2. | Paprikagryde m/ bulgur, asier |
| | | |
| Mandag | d. 5. | |
| Tirsdag | d. 6. | |
| Onsdag | d. 7. | FERIELUKKET HELE UGEN |
| Torsdag | d. 8. | |
| Fredag | d. 9. | |
| | | |
| Mandag | d. 12. | Stegt kylling m/ stegte kartofler, brun sovs, rabarberkompot |
| Tirsdag | d. 13. | Revelsben, bagekartofler m/ smør, coleslaw salat |
| Onsdag | d. 14. | Sommergryde m/ kartofler |
| Torsdag | d. 15. | Ovnbagt laks m/ mandler, kartofler, hollandaise, rødbede salat |
| Fredag | d. 16. | Pølser m/ varm kartoffelsalat |
| | | |
| Mandag | d. 19. | Kalkun schnitzler m/ stegte kartofler, paprikasovs, ærter |
| Tirsdag | d. 20. | Koteletter m/ ris, karrysovs, dampet broccoli |
| Onsdag | d. 21. | Boller i karry m/ bulgur, haricots verts |
| Torsdag | d. 22. | Meunierestegt ising m/ kartofler, persillesovs, stegte gulerødder |
| Fredag | d. 23. | Kogt skinke m/ kartofler, aspargessovs, grøn salat |
| | | |
| Mandag | d. 26. | Kalvefrikassé m/ kartofler |
| Tirsdag | d. 27. | Krebinet m/ kartofler, stuede ærter og gulerødder |
| Onsdag | d. 28. | Stegt nakkekam m/ kartofler, champignonsovs, dampet grønt |
| Torsdag | d. 29. | Fiskefrikadeller m/ kartofler, kold remouladesovs, gulerodsråkost |
| Fredag | d. 30. | Kamsteg m/ kartofler, peberrodssovs, dampet romanesco |

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

Musik i gården

Tre torsdage i juli og august inviterer vi til "Musik i gården". Vi har booket forskellige musikere og små orkestre, så ikke én torsdag med musik i gården vil være ens bortset fra den hyggelige stemning med sang, musik og ind imellem en fællessang. Vi mødes i gården, hvor vi har stillet stole op til en hyggelig times underholdning. Husk solcreme og hat med skygge, for vi satser på godt vejr - ved regnvejr rykker vi ind i caféen.



Torsdag d. 4. juli kl. 13.00 – 14.00

Anders Munch alias Kim Larsen underholder med kendte Kim Larsen hits.



Torsdag 1. august kl. 13.00 – 14.00

Koch & Marott m/ Duo 413 - fortolkninger



Torsdag d. 29. august kl. 13.00 – 14.00

"Hitlovers" m/ Hitlistemusik gennem de seneste 70 år.

Benyt lejligheden til at spise middag eller smørrebrød i Café Skovgården. I forbindelse med arrangementet vil der blive udendørs salg af forfriskninger mod kontant betaling eller MobilePay.

Vi glæder os til at se dig!