

# Aktivitetsprogram 2024



# Skovgården

# Skovgårdens åbningstider

## Centret

Mandag – torsdag	kl. 8.30 – 16.00
Fredag	kl. 8.30 – 15.00

## Receptionen

Mandag – torsdag	kl. 8.30 – 14.00
Fredag	kl. 8.30 – 12.00

## Caféen

Mandag	kl. 8.30 – 14.00
Tirsdag - fredag	kl. 8.30 – 15.00

Skovloppen, mandag - torsdag	kl. 11.00 – 13.00
Gaveboden, mandag – torsdag	kl. 11.00 – 13.00

## Vær opmærksom på

- at der i perioden maj - august kan forekomme ændrede åbningstider
- at huset benyttes af Skovgårdens aktivitetshold og foreninger uden for almindelig åbningstid

## Nyt fra Skovgården

I Skovgårdens månedsblad Nyt fra Skovgården orienterer vi om arrangementer, aktiviteter og andet relevant stof. Månedsmenuplanen fra caféen er et fast indlæg. Brugerne, butikkerne og diverse hold og grupper kan også få indlæg med i bladet, men det er vigtigt at deadline for aflevering af materiale overholdes.

Bladet udkommer den sidste hverdag i måneden og kan rekvireres i Skovgårdens reception eller læses på Skovgårdens hjemmeside.

## Skovgården på Facebook

Mød os på Facebook: Skovgården Værløse

## Skovgårdens hjemmeside

skovgaarden.furesoe.dk

## Skovgårdens mailadresse

skovgaarden@furesoe.dk

## Kontakt Skovgården telefonisk

Reception	Tlf. 7216 5427
Aktivitetsværksted	Tlf. 7216 4624
Café Skovgården	Tlf. 7216 5910



# En aktiv hverdag!

Skovgården er Furesø Kommunes tilbud til dig, som er efterlønsmodtager eller pensionist og bosat i kommunen. Med aktivitetsprogrammet for 2024 ønsker jeg at indbyde alle husets brugere til en aktiv hverdag. Nogle af Skovgårdens aktivitetshold varetages af medarbejdere og timelærere, men de fleste varetages af frivillige. På hold varetaget af frivillige er der ikke tale om egentlig undervisning, men mere om vejledning – du kan lære noget nyt eller bruge det, du allerede kan, til at hjælpe og inspirere andre. Deltagelse på Skovgårdens aktivitetshold indbyder til hyggeligt samvær med andre og mulighed for gode relationer og nye venskaber. Der bliver en naturlig lejlighed til også at bruge andre af Skovgårdens tilbud.

Er du glad for Skovgården, så fortæl om tilbuddet til andre. Har du idéer eller forslag til forbedringer, så fortæl dem til os.

## Velkommen til aktivitets- og forebyggelsescentret Skovgården

Merete Harrig  
centerleder



# Frivillig på Skovgården

Alle frivillige rummer en stor mængde ressourcer og medbringer et langt CV fyldt med livs- og erhvervserfaring – det ønsker Skovgården af få i spil. Målet er derfor hele tiden, at frivillige og medarbejdere samarbejder i planlægning og afholdelse af aktiviteter og arrangementer samt løsning af relevante opgaver på Skovgården. Du skal vælge at blive frivillig:

- fordi du har lyst og overskud
- fordi det giver dig udfordringer og indhold i tilværelsen
- for at glæde andre

Har du en idé til en ny aktivitet, vil vi meget gerne høre om den. Har du også selv lyst til at stå for den, hjælper vi dig selvfølgelig med det praktiske. Det kan også være, at du har lyst og overskud til at være frivillig i forbindelse med allerede eksisterende frivillige opgaver, og så hører vi også gerne fra dig.





# Skovgårdens medarbejdere

Skovgårdens medarbejdere ønsker at give dig gode oplevelser og skabe mulighed for, at du kan møde andre i hyggelige rammer.  
Er du ny i huset, hjælper vi dig gerne godt i gang.



**Marianne**  
aktivitetsmedarbejder



**Merete** leder



**Gitte**



**Trine** administration



**Tine** administration



**Maria** cafémedarbejder



**Pia** cafémedarbejder



**Caide** rengøring



**Sevgi** rengøring



# Tilmelding aktivitetshold

Alle Skovgårdens aktivitetshold har en forårs- og en efterårssæson. Et mindre antal hold har også en sommersæson. På de næste sider kan du læse mere om de enkelte hold bl.a. om pris, indhold og tidspunkter, men det er en god idé først at læse om vores tilmeldingsprocedure.

## Tilmeldingsprocedure:

- Tilmelding til holdaktiviteter 2024 begynder mandag d. 4. december 2023 kl. 8.30.
- Du tilmelder dig online på Skovgårdens hjemmeside: [skovgaarden.furesoe.dk](http://skovgaarden.furesoe.dk). Hvis du ikke kan tilmelde dig på hjemmeside, henvender du dig i receptionen, hvor du så bliver tilmeldt.
- Tilmeldingen foregår efter "først til mølle princippet". Vi tilråder derfor, at du med det samme tilmelder dig alle de hold og de sæsoner, som du ønsker at deltage i.
- Du kan godt tilmelde dig senere, men ofte vil risikoen for overtegnede hold være større. Du er ikke automatisk sikret en plads på et hold, selv om du har deltaget flere år i træk. Vær opmærksom på, at det er muligt at tilmelde sig en venteliste, hvis et ønsket hold er optaget. Du får automatisk besked, hvis der senere bliver en ledig plads.
- Du har fået plads på det/de ønskede hold, når du har modtaget en bekræftelse via din mail eller betalt via receptionen.
- Efter hver holdstart har du mulighed for at fortryde din tilmelding. Dette skal ske senest efter de første to gange med en henvendelse i receptionen. Herefter tilbagebetales pengene ikke uanset af hvilken årsag, du stopper. Husk altid at medbringe din kvittering.
- Generelt afhænger prisen for deltagelse dels af holdenes varighed, og dels om holdlederen er frivillig eller medarbejder. Prisen er den samme uanset, hvornår du tilmelder dig i holdets forløb.
- Vær opmærksom på, at vi beder om at få oplyst fødselsdag, år og køn. Det gør vi for at kunne lave statistik over køns- og aldersfordelingen på vores aktivitetshold.

Du kan finde retningslinjerne for Skovgårdens aktivitetshold på vores hjemmeside [skovgaarden.furesoe.dk](http://skovgaarden.furesoe.dk).

# Orientering om priser for deltagelse på aktivitetshold.

Nuværende priser for deltagelse på hold er kun gældende for efteråret 2024. Fra 2025 sættes priserne ned:

Deltagelse på hold m/ frivillig holdleder: 250 kr.

Deltagelse på personalet hold 350 kr.

Træhold 400 kr.

Skovtrim januar – maj 460 kr.

Skovtrim september – december 380 kr.

Linedance 400 kr.

Enkelte hold kører med andre deltagerpriser, men de bliver tilsvarende billigere.

Med venlig hilsen

Merete Harrig.

## It på Skovgården

Vi er en gruppe af frivillige seniorer, der vejleder, og vi synes, at IT er spændende. I IT-lokalet har vi 8 PC'er med Windows og diverse printere. Vi har trådløst internet (Wi-Fi) til din medbragte PC, iPad/tablet eller smartphone.

### Ugentlig vejledning:

Måske vil du gerne have mere styr på din PC, iPad/tablet eller iPhone/smart-phone? Du får vejledning 50 minutter om ugen. Der er en bruger pr. vejleder. Vi tager udgangspunkt i dine behov - din bank, e-mail, billeder, tekst, apps, Facebook, internet-køb eller andet. Vi vejleder meget gerne i e-boks og andre offentlige sider.

**Forår: 2/1 - 25/4**

**Efterår: 2/9 - 12/12**

Holdleder: Svend Erik Andersen,  
[seandersen@hotmail.com](mailto:seandersen@hotmail.com)  
Telefon: 2384 9571  
Ugedage: tirsdag kl. 9.00 - 11.00  
torsdag kl. 9.00 - 12.00  
Lokale: IT-lokalet, Lille Skolen  
Deltagere: Max. 10  
Pris: **350 kr. incl. driftomk.**



## IT-hyggestue

Synes du, at det er svært at finde ud af netbank, e-boks, borger.dk og andre elektroniske løsninger? Føler du dig usikker ved at sende e-mail eller gå på opdagelse på internettet? Vil du gerne udveksle idéer om, hvordan man kan få fornøjelse af sin PC, iPad eller Smartphone? Så er holdet her for dig. I hyggestuen hjælper vi hinanden.

**Forår: 3/1 - 24/4 kl. 14.00**

**Efterår: 4/9 - 11/12 kl. 14.00**

Holdleder: Johannes Henriksen  
Ugedag: Onsdag  
Tidspunkt: 14.00 - 16.00  
Lokale: IT-lokalet, Lille Skolen  
Deltagere: Max. 6 pr. hold  
Pris: **350 kr. incl. driftsomk.**



## Slægtsforskning

Hvor/hvem stammer jeg fra? Det kan være stærkt vanedannende at søge i de mange forskellige arkiver og få en viden om dine aner. (Rigtig meget er digitaliseret). Der er ikke undervisning på holdet, men vi hjælper og vejleder hinanden. Kendskab til brug af PC er en forudsætning. I løbet af sæsonen planlægger vi arrangementer såsom foredrag eller ekskursioner.

**Forår: 2/1 - 23/4**

**Efterår: 3/9 - 17/12**

**Forår: 4/1 - 25/4**

**Efterår: 5/9 - 19/12**

Holdledere: Anne Harrit og Ib Nielsen (tirsdag)  
Anne Grethe Hildebrandt og Kent Voigt (torsdag)  
Ugedag: Tirsdag eller torsdag  
Tidspunkt: 14.00 – 16.00  
Lokale: IT-lokalet, Lille Skolen  
Deltagere: Max. 6  
Pris: **350 kr. incl. driftsomk.**





# Kortspil/spil

Billard er en populær aktivitet, hvor både kvinder og mænd kan deltage. Skovgården har to billardborde, henholdsvis i kælderen på Skovgården 1 og på Lille-skolen. Der er p.t. etableret i alt elleve lukkede hold, som fremgår på vores hjemmeside. Herudover er der to hold, som er åben for tilmelding (se nedenfor).

## Billard - start et nyt hold

I behøver bare at være mindst to, for at starte et nyt hold. Så kender du én eller er I en gruppe, der ønsker at spille billard sammen, er det muligt at få tildelt en fast tid om ugen. Der er stadig ledige tider.

Ønsker du blot at skrives på venteliste til der er deltagere nok, er der også mulighed for det. Det gøres ved at kontakte receptionen. Kontakt Trine Baden for at høre om mulighederne.

## Billard. Åbent hold

Billard er et flere hundrede år gammelt spil. På Skovgården spiller vi "Skomagerpot", idet dette spil giver såvel øvede som uøvede lige mulighed for at "komme til bordet" og spille mod hinanden. Vi værdsætter en rar atmosfære, hvor det sociale samvær prioriteres.

**Forår: 5/1 - 26/4**

**Sommer: 3/5 - 30/8**

**Efterår: 6/9 - 13/12**

Holdleder: Kristian Bentsen,  
tlf. 4094 3293  
Ugedag: fredag  
Tidspunkt: 10.00 - 12.00  
Lokale: Billardlokalet - Skovgården  
Deltagere: Max. 5  
Pris: 300 kr.



## Bridge - for rutinerede

Bridge er et dejligt spil, der holder hjernen i gang og giver et godt socialt samvær. Hvis du tilmelder dig som enkeltperson, er det en forudsætning, at der på holdet er en ledig spiller som makker - kontakt holdlederen herom. Det er også muligt at blive substitut. På den måde kan du lære holdene at kende. Det forventes, at du kan spille i det tempo og på det niveau, der er normalt for det hold, du har meldt dig til. Vi spiller under rolige og hyggelige former. Alle hold spiller i kælderen, Skovgården 2. Hver spiller betaler et mindre beløb pr. måned til materialer, sociale formål og evt. præmier.

**Forår tirsdag eftermiddag: 9/1 - 30/4**

**Efterår tirsdag eftermiddag: 3/9 - 10/12**

Holdleder: Kollektiv ledelse  
Ugedag: Tirsdag  
Tidspunkt: 13.00 - 16.15  
Deltagere: Max. 20  
Pris: 300 kr.



**Forår: 4/1 - 25/4**

**Sommer: 2/5 - 27/6**

**Efterår: 5/9 - 12/12**

Holdledere: Inger Walther, tlf. 2860 8075  
Lisbeth Lassen, tlf. 2345 3771  
(Ikke sommerhold)  
Ugedag: Torsdag  
Tidspunkt: 9.00 - 12.00  
Deltagere: Max. 22  
Pris: 300 kr./Sommer 150 kr.



**Forår fredag formiddag: 5/1 - 26/4**

**Efterår fredag formiddag: 6/9 - 13/12**

Holdleder: Ole Ljungberg,  
ole@ljungberg.info  
Medhjælper: Verner Andersen, tlf. 5121 7662  
Ugedag: Fredag  
Tidspunkt: 9.00 - 12.00  
Deltagere: Max. 22  
Pris: 300 kr.



**Forår fredag eftermiddag: 5/1 - 26/4**

**Efterår fredag eftermiddag: 6/9 - 13/12**

Holdledere: Peter Kronborg, tlf. 4260 8515  
Medhjælper: Tonny Kjærulff  
Ugedag: Fredag  
Tidspunkt: 12.30 - 16.00  
Deltagere: Max. 22  
Pris: 300 kr.



## Skakklubben

Brætspil giver hygge og hjerne-gymnastik, ro og fordybelse. Vi har plads til alle, der kan lide at spille. Der er ingen konkurrence men mulighed for udfordring sammen med andre. Skak er et strategisk spil, og deltagerne på holdet er både nybegyndere og øvede. Lysten driver spillet - kom og prøv!

**Forår: 4/1 - 25/4**

**Efterår: 5/9 - 12/12**

Holdleder: Kaj Nissen, tlf. 3036 1106  
Ugedag: Torsdag  
Tidspunkt: 13.00 - 15.30  
Lokale: Syværkstedet, Lille Skolen  
Deltagere: Max. 10  
**Pris: 300 kr.**



## Online skak

Skovgårdens online "Skovskak" findes på [www.lichess.org](http://www.lichess.org). Siden er gratis, reklamefri og delvis på dansk. Hjemmesiden giver mulighed for at lære, øve og spille, når du vil, døgnet rundt. Det er både sjovt og spændende og med samvær med afstand.

Vil du være med i vores online skakklub "Skovskak", så kontakt Kaj Nissen for yderligere information. Han hjælper med at oprette profil på Lichess.org.

Holdleder: Kaj Nissen, tlf. 3036 1106  
Ugedag: Mandag  
Tidspunkt: 19.30 - 22.00  
Periode: 8/1 - 16/12  
**Pris: gratis**



## Whist

Kom og vær med til at spille whist og samtidig træne de små grå. Vi nyder samværet og drikker kaffe, mens vi taler om stort og småt. Vi lover, at tiden går rigtig stærkt.

**Forår: 2/1 - 30/4**

**Sommer: 7/5 - 27/8**

**Efterår: 3/9 - 10/12**

Holdleder: Ruth Hansen, tlf. 6168 4044  
Ugedag: Tirsdag  
Tidspunkt: 12.15 - 15.50  
Lokale: Syværkstedet, Lille Skolen  
Deltalere: Max. 9  
**Pris: 300 kr.**





# Kreative hold

## Bogbinding

Det gamle håndværk er ved at gå i glemmebogen, men vi giver vores gamle slidte bøger et nyt liv med en kombination af gamle og nye metoder. Efter indkøb af en guldtryksmaskine kan vi også selv trykke vores rygtitler. Materialeforbruget betaler vi selv. Det sociale samvær er også vigtigt for os, så vi foretager af og til museumsbesøg, der har holdets interesse. En gang om måneden spiser vi frokost sammen. Det sociale samvær er ikke obligatorisk.

**Forår: 4/1 - 25/4**

**Efterår: 5/9 - 12/12 (minus 28/11)**

Holdleder: Flemming Lund Knudsen,  
tlf. 4084 0559  
Medhjælper: Poul Christensen  
Ugedag: Torsdag  
Tidspunkt: 9.00 - 12.00  
Lokale: Tegneværkstedet  
Deltagere: Max. 8  
**Pris: 300 kr.**



## Glasformning

Vi arbejder med bullseye glas, som vi fremstiller fåde, skåle og lysestager af samt smykker (specielt smykkeglas). Først gennemgår vi arbejdsredskaber til behandling af glas, forskellige former for sammensmeltning (full fuse og tack fuse) samt formning (slumping). Det vil være en god idé, at nybegyndere tager et introduktionskursus f.eks. hos FOF.

Der betales 50 kr. til fællesudgifter (fiberpapir, stringers og "krymmel").

Man sørger selv for at købe glas. Herudover afregnes der for brænding i ovn.

OBS: Ovnene må kun benyttes af deltagere på glasholdet.

**Forår: 2/1 - 30/4**

**Efterår: 3/9 - 10/12 (minus 26/11)**

Holdledere: Kollektiv ledelse  
Ugedage: Tirsdag  
Tidspunkt: 13.00 - 15.30  
Lokale: Keramikværkstedet  
Deltagere: Max. 9  
**Pris: 300 kr.**



# Keramik

Her kan du være kreativ/inspirerende og udfolde dine ideer i leret. Der er ikke undervisning på holdet, men vi giver hinanden gode tips og råd til at lave stentøj, som tåler vind og vejr eller skal pynte i stuen. Kom og nyd leret i hænderne og det hyggelige samvær. Pris pr. kg. ler 50,- kr. Heri er beregnet glasur. Brænding betales separat ved indmelding. Kun ler, der er købt på Skovgården, må brændes i ovnen.

**Forår formiddag: 8/1 - 29/4**

**Efterår formiddag: 2/9 - 16/12**

**Forår eftermiddag: 8/1 - 29/4**

**Efterår eftermiddag: 2/9 - 16/12**

Holdledere: Neel Holmgren, tlf. 6062 1646  
Ugedage: Mandag  
Tidspunkt: 9.30 -12.00, formiddag  
12.30 -15.00, eftermiddag  
Lokale: Keramikværkstedet  
Deltagere: Max. 9  
Pris: 300 kr.  
Pris brænding: 100 kr. = i alt 400 kr.



# Kreativ syning og re-design

På dette hold inspirerer vi hinanden og du får vejledning til at omsy og udnytte gamle tekstiler mm. Materialer kan købes på stedet.

**Forår: 2/1 - 30/4**

**Efterår: 3/9 - 17/12**

Holdledere: Marianne Alm  
aktivitetsmedarbejder  
Ugedage: Tirsdag  
Tidspunkt: 9.00 -12.00,  
Lokale: AK-værkstedet  
Deltagere: Max. 6  
Pris: 500 kr.



## Patchwork

Find nål, tråd og stof frem og kom. Vi syr alt fra grydelapper til sengetæpper. Vi hjælper hinanden med både syteknik og ideer!

**Forår: 3/1 - 24/5**

**Efterår: 4/9 - 18/12**

Holdleder: Anne-Mette Schlüter  
tlf. 2087 0807  
Ugedag: Onsdag  
Tidspunkt: 9.30 - 12.00  
Lokale: Syværkstedet,  
Lille Skolen  
Deltagere: Max. 9  
**Pris: 360 kr. forår**  
**300 kr. efterår**



## Porcelænsmaling

I hyggeligt samvær maler du de ting, du har lyst til, og som du selv medbringer. Der er ikke undervisning på holdet, men alle deler ud af deres erfaringer, og på den måde får vi alle noget ud af det. Der må forventes en lille udgift til farver og olier. Ovnens må kun bruges til brænding af porcelæn, som er fremstillet på holdet.

**Forår: 9/1 - 30/4**

**Efterår: 3/9 - 10/12**

Holdleder: Vivi Andersen,  
Tlf. 4082 1224  
Ugedag: Tirsdag  
Tidspunkt: 9.00 - 12.00  
Lokale: Keramikværkstedet  
Deltagere: Max. 6  
**Pris: 300 kr.**  
**Brænding: 100 kr. = I alt 400 kr.**





## Sløjd

Sløjd på hobbyplan for mænd og kvinder. Værkstedet er velassorteret med bl.a. tre høvlebænke og tre drejebænke. Vi hjælper og vejleder hinanden. Materialer til både dreje- og høvlebænke skal medbringes. Til vedligeholdelse af værktøj og maskiner betales 25 kr. pr. måned.

**Forår: 8/1 - 29/4 - kl. 9**

**Efterår: 2/9 - 16/12 - kl. 9**

**Forår: 8/1 - 29/4 kl. 13**

**Sommer: 1/5 - 26/8 kl. 9**

**Efterår: 2/9 - 16/12 - kl. 13**

**Forår: 3/1 - 24/4 kl. 13**

**Sommer: 1/5 - 26/8 kl. 9**

**Efterår: 4/9 - 18/12 - kl. 13**

Holdleder: Torben Schoer  
(man. formiddag)  
Kai Ormstrup  
(man. eftermiddag)  
Kai Christiansen  
(ons. eftermiddag)

Ugedag: Mandag og onsdag

Tidspunkt: Man. for. 9.00 - 12.00  
Man. eft. 13.00 - 15.30  
Ons. eft. 13.00 - 15.30

Lokale: Træværkstedet, kælderens

Deltagere: Max. 3

Pris: **450 kr.**



## Sy og re-design

På dette hold får du inspiration og vejledning til at udnytte gamle tekstiler og skabe nye, f.eks. puder, tasker m.m. Vi syr også i genbrugsskind. Du kan købe tilbehør på stedet. Der kan forekomme aflysninger.

**Forår: 8/1 - 29/4**

**Efterår: 2/9 - 9/12**

Holdleder: Marianne Alm,  
aktivitetsmedarbejder

Ugedag: Mandag

Tidspunkt: 9.30 - 12.00

Lokale: Aktivitetsværkstedet

Deltagere: Max. 6

Pris: **500 kr.**



# Symaskinen - lær den at kende

Har du lyst til at lære din egen eller Skovgårdens symaskine at kende, så har du mulighed for det her - du kan evt. også vælge begge dele.

Der er beregnet ca. 1 time, og der er ikke andre end dig på holdet, så er du interesseret, skal du henvende dig til Marianne Alm i AK-værkstedet og aftale en dag.

**Januar - december**

Holdleder: Marianne Alm,  
aktivitetsmedarbejder  
Tidspunkt: Efter aftale  
Lokale: Aktivitetsværkstedet  
Deltagere: En pr. gang  
Pris: 100 kr.



# Sølv, perler og sten

Der fremstilles mange forskellige smykker både med og uden sten. Det forventes, at man selv har kendskab til stenslibning, hvis man vil arbejde med sten. Fællesudgifter: 50 kr. pr. sæson, som betales første dag.

Sølvtråd, kæder, låse, perlesilke m.v. kan købes på holdet.

**Forår formiddag: 8/1 - 29/4**

**Efterår formiddag: 2/9 - 16/12  
(minus 25/11)**

**Forår eftermiddag: 8/1 - 29/4**

**Efterår eftermiddag: 2/9 - 16/12  
(minus 25/11)**

Holdleder: Mogens Kjærulff, formiddag  
tlf. 2023 3676  
Anette Frederiksen, efter-  
middag, tlf. 4449 0090  
Ugedag: Mandag  
Tidspunkt: 9.30 - 12.00  
12.30 - 15.00  
Lokale: Tegneværkstedet  
Deltagere: Max. 9  
Pris: 300 kr.



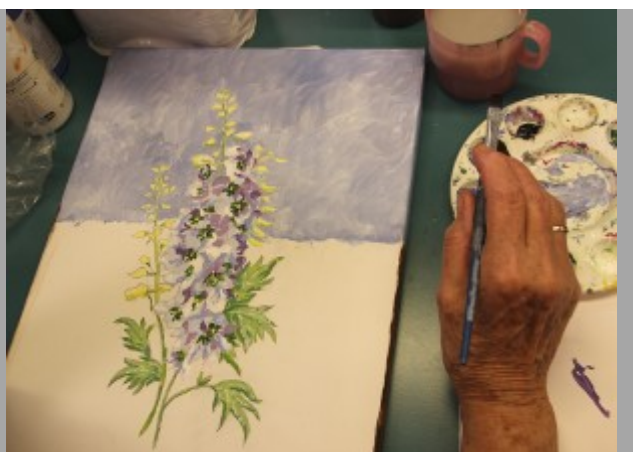
## Tegning og maling

Kom og vær med - der er plads til dig i et hyggeligt og inspirerende fællesskab. Vi maler bl.a. akvarel og i akryl. Vi inspireres af kunstudstillinger og indbyrdes udveksling af erfaringer og idéer. Der er mulighed for at tage emner op, der giver os nye vinkler at arbejde ud fra. Desuden maler vi billeder sammen eller efter et fælles tema. Vi udstiller en gang om året i Skovgårdens café, hvis man ønsker det. Deltagerne medbringer selv materialer. Nybegyndere kan få en introduktion i forskellige tekniker, før man køber materialer. Udflugter til udstillinger arrangeres af og til, hvor mindre udgifter må påregnes (entré, kørsel mv).

**Forår: 3/1 - 24/4**

**Efterår: 4/9 - 11/12**

Holdleder: Hannah Torp Petersen  
Tlf. 5378 1718  
Ugedage: Onsdag  
Tidspunkt: 9.00 - 12.00  
Lokale: Tegneværkstedet/  
Keramikværkstedet  
Deltagere: Max. 12  
**Pris: 300 kr.**



## Tegning og maling

Fredagsholdet er for glade amatører, der prøver kræfter med akryl og/eller akvarelmaling. Vi modtager ikke direkte undervisning men maler efter forskellige motiver, som vi finder i bøger og på kort, samt bruger vor frie fantasi. Engang imellem river vi forskelligt papir i stykker til smukke collager. Vi støtter og hjælper hinanden og har tre gode timer hver fredag. Alle materialer betaler vi selv. Vi holder pause i caféen og styrker os med forbudte kalorier.

**Forår: 5/1 - 26/4**

**Efterår: 6/9 - 13/12 (minus d. 29/11)**

Holdleder: Lone Øksnebjerg,  
tlf. 2978 0403  
Ugedage: Fredag  
Tidspunkt: 9.00 - 12.00  
Lokale: Tegneværkstedet  
Deltagere: Max. 7  
**Pris: 300 kr.**





# Træværksted

Træværkstedet har tre drejebænke med meget godt drejeværktøj. Kom og prøv kræfter med denne disciplin, skåle, fade, lysestager mm. Eller slip fantasien løs på de to høvlebænke incl. fornuftigt værktøj. Materialer til både dreje- og høvlebænke skal medbringes. Til vedligeholdelse af værktøj og maskiner betales 25 kr. pr. måned.

**Forår onsdag formiddag: 3/1 - 24/4**

**Efterår onsdag formiddag: 4/9 - 11/12**

**Forår torsdag formiddag: 4/1 - 25/4**

**Efterår torsdag formiddag: 5/9 - 12/12**

Holdledere: Flemming Holmgren, onsdag  
nfholmgren@gmail.com

Peter Greve, torsdag  
peter.greve@hareskovpr.dk

Ugedage: Onsdag og torsdag

Tidspunkt: 9.30 - 12.00

Lokale: Træværkstedet, kælderen

Deltagere: Max. 4

**Pris: 450 kr.**



## Motion

### Basis-motion

Timen begynder med opvarmning, efterfulgt af styrkeøvelser for de store muskelgrupper. Dernæst laver vi øvelser for de små muskelgrupper, hvor vi træner balance og stabilitet. Timen afslutter med udstrækning og kort afspænding. Grundig instruktion af øvelser samt kollektive og individuelle korrektioner. Der kan forekomme aflysninger i.f.m. ferie.

**Forår: 10/1 - 24/4**

**Efterår: 4/9 - 11/12**

Holdleder: Dorte Piihl Linneballe,  
faglærer i idræt,  
2539 8922

Ugedag: Onsdag

Tidspunkt: 11.00 - 11.50 og  
12.00 - 12.50

Lokale: Gymnastiksalen 1. sal

Deltagere: Max. 15

**Pris: 500 kr.**



## Bevægelse og afspænding

På dette hold er der fokus på krop og sind gennem bevægelse, mindfulness og afspænding.

Vi starter med en grundig opvarmning, hvor vi bevæger os rundt i salen for at få pulsen op, herved styrker vi samtidig konditionen. Opvarmningen er vigtig, for at de efterfølgende siddende og liggende øvelser kan udføres med størst udbytte. Vi afslutter træningen med afspænding af hele kroppen. Der kan forekomme aflysninger.

**Forår: 9/1 - 23/4**

**Sommer: 7/5 - 25/6**

**Efterår: 3/9 - 10/12**

Holdleder: Gitte Thorsen,  
aktivitetsmedarbejder  
7216 5999

Tidspunkt: Tirsdag 10.00 - 10.50

Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal

Deltagere: Max. 15

**Pris: 500 kr.**

**Pris sommer: 250 kr.**



## Bordtennis - Både for mænd og kvinder, nye og øvede.

Vi er her for at have det sjovt, hyggeligt og lege med motion som mål. Bordtennis er en fantastisk sport for ældre, fordi det stimulerer koordinationssevnen og balancen og har en gavnlig virkning på hjernen. Med den positive virkning på krop og samvær er det jo bare om at tilmelde sig.

**Forår, tirsdag Kaj Nissen: 2/1– 28/5**

**Efterår, tirsdag Kaj Nissen: 3/9 - 10/12**

**Forår, torsdag Steffen Thuebæk:  
4/1– 30/5**

**Efterår, torsdag Steffen Thuebæk:  
5/9 - 12/12**

**Fælles sommerhold tirsdag og torsdag kl. 13.00 - 15.00: 4/6 - 29/8**

Holdleder: Kaj Nissen, tlf. 3036 1106

Holdleder: Steffen Thuebæk,  
tlf. 4094 7707

Tidspunkt: Tirsdag 12.30 - 14.15

Tidspunkt: Torsdag 14.15 - 15.45

Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal

Deltagere: Max. 12 pr. hold

**Pris: 360 kr. Forår**

**Pris: 300 kr. Sommer**

**Pris: 300 kr. Efterår**



## **Bordtennis - Både for mænd og kvinder, nye og øvede.**

Vi er her for at have det sjovt, hyggeligt og lege med motion som mål. Bordtennis er en fantastisk sport for ældre, fordi det stimulerer koordinationsevnen og balancen og har en gavnlig virkning på hjernen. Vi har også en dartskive som udfordring. Med den positive virkning på krop og samvær er det jo bare om at tilmelde sig.

**Forår fredag eftermiddag,  
Per Glottrup: 5/1 - 26/5**

**Efterår fredag eftermiddag,  
Per Glottrup: 6/9 - 13/12**

Holdleder: Per Glottrup, tlf. 2851 2497  
Tidspunkt: Fredag 14.30 - 16.30  
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal  
Deltagere: Max. 9 pr. hold  
**Pris: 360 kr. Forår  
300 kr. Efterår**



## **Cykelgruppe - tirsdag**

Har du lyst til at få masser af frisk luft i kombination med nogle dejlige ture i smukke områder, så tag med ud at cykle. På dette hold skiftes vi til at tilrettelægge en tur med indlagt pause, hvor vi spiser vores medbragte madpakker. Tilmelding fra 4. december 2023.

**Sommer: 30. april - 8. oktober.**

Holdleder: Kollektiv ledelse  
Ugedag: Tirsdag  
Tidspunkt: 10.00 - ca. 13.00  
Deltagere: Max. 30  
**Pris: Gratis**





## Cykelgruppe - torsdag

Vi er et hurtigt kørende hold, som kører hele året. Turene er baseret på, at vi kører ud og ser noget kulturelt/historisk/natur. Når vejret er til det, spiser vi vores medbragte frokost på turen. Turene er kortere om vinteren. Tilmelding fra 4. december 2023

### Helårshold torsdag

Holdleder: Per Glottrup,  
tlf. 2851 2497  
Medhjælper: Anni Kjeldgård  
tlf. 4226 1247  
Ugedag: Torsdag  
Tidspunkt: 10.00 - 13.30  
Deltagere: Max. 15  
Pris: **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 unik natur på en anderledes måde. Vi oplever årstidernes skiften i skoven, omkring søen og måske i dyrelivet.

Undervejs holder vi to pauser, hvor vi hver især nyder egen medbragt frugt/mad og drikke. Vi holder et pænt gå-tempo, men med plads til en hyggelig snak. Turen har gode stigninger, og nogle af stierne har løst underlag, mens der andre steder kan være mudret. Afsæt 2 ½ - 3 timer til turen samt vær opmærksom på godt fortøj.

Vi mødes kl. 10.00 den anden torsdag i måneden ved den gamle golfbane, P pladsen Baunestedet. Jeg kører fra Skovgården kl. 9.50 og kan have tre personer med i bilen. Har du brug for yderligere oplysninger, kan du kontakte holdleder Finn Hoffmann på tlf. 29603291. Det er gratis at deltage.

### Helårshold 2. torsdag i hver måned

Holdleder: Finn Hoffmann  
tlf. 2960 3291  
Ugedag: 2. torsdag i måneden  
Tidspunkt: 10.00 - 13.00  
Deltagere: Max. 20  
Pris: **Gratis**



## Fredagsgymnastik

For dig der gerne vil vedligeholde dine nuværende færdigheder. Når vi har varmet op, træner vi styrke og balance med øvelser "i og omkring stolen" Efter en grundig udstrækning og afspænding kan vi slappe af med en kop kaffe i caféen. Husk drikkedunk.

**Efterår: 6/9 - 13/12 (minus 29/11)**

Holdleder: Malene Sode Funch  
aktivitetsmedarbejder  
Ugedag: Fredag  
Tidspunkt: 10.30 –11.15  
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal  
Deltagere: Max. 15  
Pris: 500 kr.



## Gågruppe - lange ture

På dette hold går vi ca. fem km pr. gang. Vi udnytter, at vi har så meget smuk natur i form af skove og søer. Vi mødes fra gang til gang ved skiftende mødesteder, som du primært selv skal komme til. Det er sundt med en rask gåtur og vi kombinerer altid gåturen med en god snak. Vi går i et pænt gåtempo og holder et enkelt hvil midtvejs, hvor vi nyder frugt og drikkeelse, som hver især selv medbringer. Holdet er ikke egnet for dårligt gående, dels da underlaget kan variere meget, og dels er det vigtigt, at vi kan gå i en samlet flok. Kontakt Trine Baden ved tilmeldelse.

**Helårshold: 9/1 - 10/12 (minus 26/11 og 3/12)**

Holdleder: Trine Baden  
Ugedag: Tirsdag  
Tidspunkt: 10.00 - 12.00  
Mødested: Forskelligt  
Deltagere: Max. 30  
Pris: 500 kr.



## KOL - gruppe

Hyggeligt samvær og træning bliver forenet, når vi mødes mandag eftermiddag i KOL – gruppen. Først træner vi 45 min. i gymnastiksalen efter en træningsvideo for lungepatienter, hvorefter vi drikker kaffe i køkkenet på 1. sal. Vi har alle sammen diagnosen KOL, så livet med KOL er omdrejningspunktet for vores samtaler – men vi vender også mange andre emner. Der er også mulighed for, at en fagperson kan holde et oplæg for os om et relevant emne. Har du KOL og lyst til at træne og hygge dig sammen med andre med KOL, så er KOL – gruppen bestemt noget for dig. Kontakt evt. holdlederen for yderligere information.

**Forår: 8/1 - 29/4**

**Sommer: 6/5 - 26/8**

**Efterår: 2/9 - 16/12**

Holdleder: Aase Dolfi, tlf. 2620 5628  
Ugedag: Mandag  
Tidspunkt: 13.00 - 15.00  
Lokale: Gymnastiksal/køkken, 1. sal  
Deltagere: Max. 11  
Pris: **300 kr. pr. sæson**



## Linedance

Linedance er forskellige trinkombinationer, som danses på rækker uden danspartner. Det giver god motion, mere energi, godt humør og socialt fællesskab. Undervisningen foregår i en glad, hyggelig og afslappet stemning - i et humant tempo - så alle kan være med. Musikken er meget blandet, f.eks. rock, pop, latin og country mm. Niveaulet er for begyndere og let øvede, men der tages hensyn til deltagernes erfaring og danse justeres herefter. Kom og vær med!

**Forår: 9/1 – 30/4 undtagen 26/3**

**Efterår: 3/9 - 10/12**

Holdleder: Gitte Sandemand  
Ugedag: Tirsdag  
Tidspunkt: 14.30 - 15.45  
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal  
Deltagere: Max. 25  
Pris: **500 kr.**





## Motion og bevægelse

Holdet er for dig, som gerne vil holde dig i gang. Din form er ikke vigtig, men det er vigtigt, at du kan bevæge dig uden hjælpemidler og er frisk på varieret træning. Vi laver øvelser for bevægelighed, kredsløb og styrke. Der kan forekomme aflysninger.

**Forår: 8/1 - 22/4**

**Efterår: 2/9 - 9/12**

Holdleder: Gitte Thorsen,  
aktivitetsmedarbejder  
7216 5999

Ugedag: Mandag  
Tidspunkt: 10.00 - 10.50  
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal  
Deltagere: Max. 15  
**Pris: 500 kr.**



## Motion, stræk og afspænding

Efter en grundig opvarmning træner vi kondition, styrke og balance med stående, siddende og liggende øvelser både med og uden træningsredskaber. Træningen afslutter vi med grundig udstrækning og afspænding - inden vi "kan ordne verdenssituationen" i caféen.

**Forår: 12/1 - 26/4 ( minus d. 25/1 + 1/3)**

**Efterår: 6/9 - 13/12 (minus 29/11)**

Holdleder: Malene Sode Funch  
aktivitetsmedarbejder

Ugedag: Fredag  
Tidspunkt: 9.30 - 10.20  
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal  
Deltagere: Max. 15  
**Pris: 500 kr.**



## Puls og styrke

Vi får pulsen op og gerne sved på panden.

Timen begynder med en grundig opvarmning af led og muskler, hvor vi bevæger os rundt i salen. Efterfulgt af en kombination af konditions- og styrketræningsøvelser med og uden træningsredskaber. Vi afrunder timen med strækøvelser og udspænding. Der kan forekomme aflysninger.

**Forår: 10/1 - 24/4**

**Efterår: 4/9 - 11/12**

**Holdleder:** Gitte Thorsen,  
aktivitetsmedarbejder,  
7216 5999

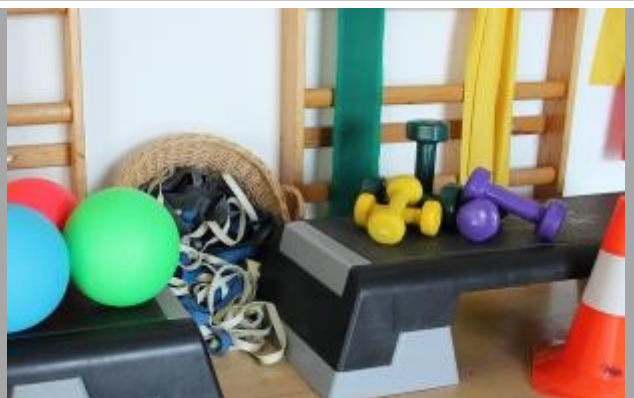
**Ugedag:** Onsdag

**Tidspunkt:** 10.00 - 10.50

**Lokale:** Gymnastiksalen, 1. sal

**Deltagere:** Max. 15

**Pris:** 500 kr.



## Robotfliser – grundhold - styrk balancen

Her lærer du de forskellige spil at kende som udfordrer konditionen/koordinationen og koncentrationen og styrker din balance. Personalet instruerer i, hvordan hvert spil skal udføres og støtter dig, så du får mest muligt udbytte af de 12 gange. Husk drikkedunk.

**Forår torsdag: 11/1 - 11/4**

**Efterår: 5/9 - 21/11**

**Holdleder:** Marianne Alm  
Aktivitetsmedarbejdere  
7216 5888

**Ugedag:** Torsdag

**Tidspunkt:** A: 12.45 - 14.00  
B: 14,00 - 15.15

**Lokale:** Træningsrummet, 1. sal

**Deltagere:** Max. 4

**Pris:** 500 kr.



## Stolesiddende gymnastik

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.

Vær opmærksom på, at aflysninger kan forekomme.

**Hvis du er ny på holdet, skal du kontakte Marianne Alm, for at høre om holdet egner sig til dig.**

**Forår: 9/1 - 30/4**

**Sommer: 7/5 - 25/6 150 kr.**

**Efterår: 3/9 - 10/12**

Holdleder: Malene Sode Funch  
aktivitetsmedarbejder  
Ugedag: Tirsdag  
Tidspunkt: 11.00 - 11.45  
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal  
Deltagere: Max. 15  
**Pris: 500 kr.**  
**Pris sommer: 250 kr.**



## Torsdagsgymnastik

For dig der vil vedligeholde dine nuværende færdigheder. Vi har stolen som base til træningen og laver stående og siddende øvelser. Vær opmærksom på, at aflysninger kan forekomme.

**Forår: 11/1 - 25/4**

**Efterår: 5/9 - 12/12**

Holdleder: Gitte Thorsen,  
aktivitetsmedarbejder,  
7216 5999  
Ugedag: Torsdag  
Tidspunkt: 13.00 – 13.45  
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal  
Deltagere: Max. 15  
**Pris: 500 kr.**





## Træn selv

Alle kan være med - det eneste krav er, at du selv kan komme ned på gulvet og op igen. Et hold for dig, der vil bevare din smidighed og styrke. Vi træner efter Helle Gotved. Vi sætter CD'en på og sammen følger vi instruktionen og afslutter med afspænding. Øvelserne udføres efter egen formåen. Husk lagen og flaske eller bæger til vand.

**Forår mandag: 8/1 - 29/4**

**Efterår mandag: 2/9 - 16/12**

**Forår fredag: 5/1 - 26/4**

**Efterår fredag: 6/9 - 13/12**

Hjælpere: Kirsten Juul Jensen,  
mandag tlf. 2287 7338  
Lise Lykke Duckert, fredag  
tlf. 3058 2204

Dag og tid: Mandag kl. 11.30 - 12.30  
Fredag kl. 11.30 - 12.30

Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal

Deltagere: Max. 8

**Pris: 300 kr.**



## Vild med dans

Vi mødes fredag eftermiddag til pardans. Her danser vi Engelsk Vals, Tango, Quickstep, Cha-Cha-Cha og Jive. Vi danser også fællesdans som Radetzky march og Les Lanciers. Holdet er for let øvede, som hjælper hinanden med de forskellige variationer. Til slut slapper vi af i caféen med en kop kaffe/te. Kom og vær med. Du skal have en dansepartner for at kunne deltage i Vild med dans.

**Forår: 5/1 - 26/4**

**Efterår: 6/9 - 13/12**

Holdleder: Erling Brix, tlf. 5141 8138

Medhjælper: Niels Erik Kaiser

Ugedag: Fredag

Tidspunkt: 12.45 - 14.15

Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal

Deltagere: Max. 18

**Pris: 300 kr.**



# Musik og sang

## Korsang

I Skovgårdens kor elsker vi at synge smukke, dejlige sange både flerstemmigt og enstemmigt. Vi synger på dansk og lidt på engelsk ved juletid. Alle kan være med. Hver gang begynder vi med lidt opvarmning af krop og stemme, og derefter øver vi på vores repertoire, som vi måske kan glæde andre med på Skovgården. Midt i korprøven er der en pause, hvor vi kan få lidt kaffe og få talt med hinanden. Der er ingen specielle krav til din stemme.

**Forår: 4/1 - 25/4**

**Efterår: 5/9 - 12/12**

Holdleder: Eja Scharling, tlf. 5043 3935  
Mailadr.: eja.scharling@gmail.com  
Ugedag: Torsdag  
Tidspunkt: 10.00 - 12.00  
Lokale: Gymnastiksalen 1. sal  
Deltagere: Max. 30  
**Pris: 500 kr.**



## Samspil

Grib dit instrument og kom og spil med vores samspilsgruppe. Vi spiller et varieret repertoire af gammelt og nyt, sange og mere klassiske stykker, der passer til holdets lyst og formåen. Alle instrumenter er velkomne, hvad enten du har spillet i længere eller kortere tid. Vi spiller efter noder.

Vi savner meget dybere instrumenter, á la bas, fagot, cello, klarinet.

**Forår: 8/1 - 29/4**

**Efterår: 2/9 - 16/12**

Holdleder: Eja Scharling, tlf. 5043 3935  
Mailadr.: eja.scharling@gmail.com  
Ugedag: Mandag  
Tidspunkt: 10.00 - 12.00  
Lokale: Skovgården 2, kælderens  
Deltagere: Max. 12  
**Pris: 500 kr.**



## Syng sammen

Sang og musik giver bedre humør og energi samt øger velværet – det er videnskabeligt bevist. Meld dig til ”Syng sammen” og få boostet dit velvære sammen med andre sangglade deltagere.

Kjeld Wilken spiller på guitar og synger for, og ind imellem får vi en snak om sangene og indholdet.

**Forår: 8/1 – 29/4**

**Efterår: 2/9 - 25/11**

Holdleder: Kjeld Wilken  
Tlf. 2165 4238  
Ugedag: Mandag  
Tidspunkt: 11.00 – 12.00  
Lokale: Mødelokalet 1. sal  
Deltagere: Max. 15  
**Pris: 300 kr.**



## Sprog/kultur/samvær

### Engelsk konversation

Vi hygger os og holder sproget ved lige. Vi diskuterer bl.a. aktuelle begivenheder i ind- og udland og fortæller om oplevelser i ferier. På biblioteket låner vi letlæselige bøger på engelsk og diskuterer efterfølgende indholdet. Der er ingen underviser, så vi er hinandens vejledere i det engelske sprog.

**Forår: 2/1 - 30/4**

**Efterår: 3/9 - 17/12**

Holdleder: Kirsten Gregers Petersen  
tlf. 4094 2614  
Ugedag: Tirsdag  
Tidspunkt: 11.00 - 13.00  
Lokale: Køkkenet 1. sal  
Deltagere: Max. 6  
**Pris: 300 kr.**





# Kendte folks erindringer

Har du lyst til en hyggelig eftermiddag med snak, oplæsning og kaffepause, så meld dig på holdet. Vi taler om de bøger, vi eventuelt har lyst til at læse.

Inger-Elise læser op af biografier og erindringer, hvor der hen ad vejen bliver diskuteret, især når nogen af os selv husker noget fra lige den periode, bogen handler om. Hyggen er der hele tiden.

**Forår: 8/1 - 27/5**

**Efterår: 2/9 - 9/12**

Holdleder: Inger-Elise Hansen  
tlf. 4255 6074  
Medhjælper: Ilse Danielsen, tlf. 4448 1919  
Ugedag: Mandag  
Tidspunkt: 13.00 - 15.00  
Lokale: Mødelokale 1. sal  
Deltagere: Max. 11  
Pris: **360 kr. forår**  
**300 kr. efterår**



# Samvær på tværs

Aktivitetværkstedet har gode bud på hyggeligt samvær og kreative aktiviteter. Nogle af tilbuddene kræver en tilmelding evt. betaling og andre ikke. Det vil fremgå af det enkelte tilbud. Mulighederne er følgende:

## **Banko tirsdag kl. 13.00 – 14.00**

Ønsker du at træne de små grå og har lyst til samvær med andre, så mød op til bankospil. Vi samles i aktivitetværkstedet og spiller fire spil, en plade koster 15 kr., og så slutes der af med at gå i caféen og drikke kaffe. Ønsker du at deltage, skal du tilmelde dig i aktivitetværkstedet.

**Aktivitetsansvarlig: Annita Jensen (frivillig)**



## **Strik til nødhjælp**

**Tirsdag kl. 10.00 - 12.00**

Vi mødes i tegne/maleværkstedet, hvor vi strikker og hækler tæpper, huer, trøjer, veste m.m. til hjælpeorganisationer. Samtidig hygger vi os med snak, kaffe og kakao. Vi strikker af garn, som vi har fået fra gavmilde givere. Kom og vær med.



## **Flittige hænder**

**Fredag kl. 10.00 – 12.00**

I "Flittige hænder" mødes vi og fremstiller ting, der kan sælges på den årlige julestue. Det drejer sig om julepynt og håndarbejder af forskellig art. Hvis du har tid og lyst til at være med, er du meget velkommen til at møde op. Vi har en del mapper med opskrifter og forslag til julepynt, så du selv kan finde noget, du har lyst til at lave - materialerne bliver betalt herfra. Udover "arbejdet" har vi det altid meget hyggeligt, og snakken går omkring bordet om alverdens ting.

**Aktivitetsansvarlige: Marianne Alm**



# Samvær på tværs

## Fredagstræf

Fredag kl. 13.00 – 14.30

Sammen runder vi ugen af med en hyggelig snak og evt. fælles aktivitet - alt efter humør, lyst, vind og vejr. Aktiviteten kan f.eks. være oplæsning, diverse spil, en lille gåtur, en quiz, en debat om ugens hændelser osv. Vi slutter af i caféen, hvor du har mulighed for at købe kaffe eller andet.

Når der er Fredagscafé, deltager vi i den.

**Aktivitetsansvarlig: Gitte Thorsen og Malene Sode Funch.**





## Aktivitetcentret Skovgårdens motionsrum

I Skovgårdens motionsrum kan du træne sammen med fire andre og få forbedret din kondition og muskelstyrke. Træningsmaskinerne er nemme at betjene og tilgodeser såvel kredsløbstræning som styrketræning af skulder/arme, ben og ryg/mave. Maskinerne kan max. klare en personvægt på 130 kg.

Når du har fået tildelt en plads, vil du få en fast tid én gang om ugen. Der er altid en frivillig instruktør til stede, og den første gang vil maskinernes funktioner blive demonstreret, og du vil få et træningsprogram.

Som udgangspunkt møder du omklædt, men toiletet på Lille Skolen kan også benyttes til omklædning. Det er ikke muligt at tage bad.

Til forskel fra andre hold på Skovgården kan du opretholde din faste tid ved at betale to gange årligt - i modsat fald mister du din plads.

"Skovtrim" er beliggende på Lille Skolen, Gadekærvej 5, 1. sal.



### Tilmelding:

- Indskrivning på venteliste kan ske på hjemmesiden og i Skovgårdens reception.
- Når der er en ledig plads, bliver du kontaktet og får tildelt din træningstid.
- Første gang du møder til træning, får du en introduktion, som dækker: Træningsprogram, instruktion af maskiner samt "ordensregler". Instruktion foretages af den frivillige instruktør.

### Pris

Der betales periodevist:

#### Januar – maj 510 kr.

For at fastholde din tid, er betalingsfristen for denne periode senest fredag d. 8. december i uge 49, 2023.

#### September – december 430 kr.

For at fastholde din tid her, er betalingsfristen for denne periode senest fredag d. 7. juni i uge 23, 2024.

Uanset hvornår du starter på holdet, betaler du ovenstående pris.

# Herreklubben



I forbindelse med den landsdækkende kampagne i april 2016 "Danmark spiser sammen" blev der taget initiativ til at afholde en herrefrokost på Skovgården. Det blev en stor succes og årsagen til, at Skovgårdens Herreklub blev etableret.

Herreklubben drives af fire frivillige: Kaj Nissen tlf. 3036 1106, Mogens Kjærulff tlf. 4448 5884, Steffen Thuebæk tlf. 4094 7707 og Peter Scheller tlf. 2126 2717. Siden opstart har de årlige aktiviteter i Herreklubben udviklet sig til også at bestå af et årsmøde, hvor programmet bl.a. giver deltagerne mulighed for at komme med idéer til det kommende års ture. Der planlægges to - tre ture med forskelligt indhold, hvor udgangspunktet altid er transport i private biler.



Turene er til rimelige priser og dette især, fordi Herreklubben søger og gerne får støtte af Skovgårdens Venner. Derudover afholdes en herrefrokost på Skovgården i løbet af efteråret.

Der er løbende kommet nye til, som på den måde har stiftet bekendtskab med Skovgården som et værdifuldt tilbud. Hvis du vil vide mere om Herreklubben, kan du kontakte en af de ovenstående frivillige i Herreklubben. Har du lyst til at deltage i en af turene eller en frokost, kan du læse om arrangementerne i "Nyt fra Skovgården". Det er også muligt at komme på Herreklubbens mailliste, hvor du modtager oplysninger om kommende arrangementer.

Du kan kontakte Skovgårdens reception på tlf.7216 5427 eller skrive til Skovgårdens mail [skovgaarden@furesoe.dk](mailto:skovgaarden@furesoe.dk), hvis du vil skrives på maillisten.



# Café Skovgården



Café Skovgården er mødestedet for Skovgårdens mange brugere. Her tilbydes et varieret udbud af mad og drikke til rimelige priser, som kan nydes i caféens hyggelige rammer. Du kan læse dagens avis, mødes med en ven over en kop kaffe efter en bytur eller invitere familien på frokost. Har du særlige ønsker, kan det bestilles. Husets aktivitetshold nyder deres pauser over en kop kaffe i caféen, og rigtig mange sætter pris på at spise deres middagsmad i selskab med andre.

## Dagens ret

Caféens medarbejdere tilbereder al maden i caféens køkken. Du kan købe dagens varme ret mellem kl. 11.30 – 13.00, og der er desuden mulighed for at købe smørrebrød, ostemad, dessert, kage og diverse drikke. Du kan se månedens menuplan i "Nyt fra Skovgården" eller på Skovgårdens hjemmeside.

## Private arrangementer

Ønsker du at fejre en begivenhed men har ikke lyst til selv at stå for traktementet, har Café Skovgården et bud på en løsning. Det er muligt i caféens åbningstid at fejre mærkedage, markere højtider eller lignende. Det kan være sammen med din familie, venner eller andre brugere af Skovgården. Efter forudgående aftale med caféens medarbejdere personligt eller på tlf. 7235 5806 kan der reserveres bord og bestilles traktement.

## Tirsdag og fredag kl. 12.00 spiser vi sammen

Har du lyst til at benytte Skovgårdens café og spise sammen med andre, så mødes vi hver tirsdag og fredag kl. 12.00 og spiser sammen. Der vil være bordværter, som spiser med.

Du er velkommen til at kontakte Café Skovgården på tlf. 7216 5910 for yderligere oplysninger.



# Arrangementer på Skovgården

Café Skovgården danner ramme om fester, foredrag og sammenkomster af forskellig art. Bag de fleste arrangementer står Skovgårdens arrangementsudvalg. Udvalget planlægger arrangementer for et halvt år ad gangen, og målet er hele tiden, at programmet bliver så varieret og spændende, at så mange som muligt finder det interessant og får lyst til at deltage.

Arrangementsudvalget varetager alle opgaver i forbindelse med diverse arrangementer, og det betyder eksempelvis kontakt til underholdere, at tage mod entré og byde velkommen samt oprydning efter arrangementerne. Desuden står udvalget ved fester for borddækning, servering og oprydning.

Har du forslag til emner og foredragsholdere, kan du maile til skovgaarden@furesoe.dk eller lægge dit forslag i arrangementsudvalgets dueslag ved receptionen. Alle arrangementer annonceres i "Nyt fra Skovgården", og langt de fleste arrangementer er støttet af Skovgårdens Venner.

## Eftermiddagsarrangementer

Fra september til april er der mulighed for at deltage i arrangementer. Det kan f.eks. være foredrag af kendte og mindre kendte foredragsholdere med forskellige relevante og interessante temaer, modeopvisning samt sang og musikunderholdning.

Eftermiddagsarrangementerne foregår onsdage kl. 13.30 – 15.30, og entréen ligger på 50 - 75 kr. For det meste betales entréen ved indgangen kontant eller med MobilePay.

## Fester

Når vi holder fester på Skovgården er det med borddækning, som matcher anledning og årstid. Caféen tilbereder en lækker middag og arrangementsudvalget sørger for dinnermusik samt god, festlig underholdning. Fester foregår som regel i tidsrummet 12.00 – 15.30 med et max. deltagerantal på 86. Der er altid forudgående tilmelding til en fest, hvor deltagerne vælger bord og plads, så de har mulighed for at sidde sammen med bekendte.

Arrangementsudvalget består af:

Heine Lund, Lene Christensen, Christel Klein, Birgit Kjøller og Merete Harrig.



# Flere gode oplevelser

## Udflugter

Hvert år arrangerer Skovgårdens aktivitetsmedarbejdere heldagsudflugter med bus. Udflugterne har altid et planlagt mål i et område som regel på Sjælland, hvor deltagerne besøger en attraktion som f.eks. et slot, museum, kirke eller park og hvor det er oplagt vil der også være guidet rundvisning. Undervejs er der middag og kaffe på et godt spisested. Prisen for en udflugt ligger omkring 400 kr.

## Miniferie

Skovgården arrangerer årligt en miniferie på fem dage til et område i Danmark. Det er altid en veltilrettelagt ferie med bus og chauffør på hele turen, godt beliggende hotel samt et spændende og interessant program. I 2024 går miniferien til Lolland-Falster og foregår i uge 34 fra mandag d. 19 – fredag d. 23. august. Miniferien annonceres i Nyt fra Skovgården. Miniferien arrangeres af Marianne Alm (medarbejder) og Pia Højbye (frivillig).

## Kunst på Skovgården

I Café Skovgården og på væggene på gangen på 1. sal er der mulighed for, at forskellige udstillere (amatører/professionelle) kan udstille deres billeder. Det ligger fast, at Skovgårdens tegne/male hold en gang årligt får mulighed for at udstille deres billeder til glæde for husets brugere. Har du forslag til en udstiller, eller ønsker du selv at udstille, kan du henvende dig til Merete Harrig, leder eller på mail: skovgaarden@furesoe.dk.

## Fredagscafé

Indimellem inviterer medarbejderne til fredagscafé. Baren med friske drinks med og uden alkohol rulles ind i caféen, hvor et orkester booket til lejligheden spiller op til hygge, en sving-om og måske en fællessang. Et festligt arrangement til at slutte ugen af med.

## Musik i gården

Flere gange i de stille sommermåneder indbyder skovgårdens medarbejdere til Musik i gården. Forskellige musikere og små orkestre bookes, så ikke et arrangement med musik i gården vil være ens bortset fra den hyggelige stemning med sang, musik og ind imellem en fællessang. Der er altid fri entré til arrangementet, som annonceres i Nyt fra Skovgården.

## Julestue

På Skovgården bydes december måned altid velkommen med en julestue lørdagen før 1. søndag i advent. I tiden op til arrangementet forbereder brugere og medarbejdere sammen salgsvarer såsom dekorationer, håndarbejder og søde sager til boderne. På dagen giver Skovgårdens kor koncert i caféen, hvor der kan købes gløgg, æbleskiver og julemiddag. Foruden hyggen er formålet at samle penge ind til Skovgårdens støtteforening Skovgårdens Venner. Pengene bidrager til eftermiddagsarrangementer, fester og udflugter i løbet af året.

# Skovgårdens Venner

## - er du også medlem?

Med et medlemskab af Skovgårdens Venner bidrager du til, at Skovgården kan tilbyde eftermiddagsarrangementer med forskelligt interessant indhold, afholde fester med iørefaldende musik og transport, så vi kan tilbyde oplevelsesrige udflugter - alt sammen til reducerede priser. De enkelte hold og grupper kan søge støtte til givende oplevelser og værktøj/redskaber. Et medlemskab kan også medføre, at du får et større tilhørsforhold til centret, til aktiviteterne og til de øvrige brugere af Skovgården. Kort sagt – på et eller andet tidspunkt giver Skovgårdens Venner tilskud til noget, der også kommer dig til gode. Der er på nuværende tidspunkt ca. 280 medlemmer – men 300 medlemmer ville give endnu flere muligheder! Dette mål kan hjælpes på vej, hvis hvert nuværende medlem vil fungere som ambassadør for støtteforeningen og på den måde skaffe et nyt medlem hver. Kontingentet er beskedent: 150 kr. / 250 kr. for ægtepar årligt. Tilmelding kan ske enten i receptionen eller via netbank direkte til Nordea, **reg.nr. 2310 kontonr. 7559918134.**



Bestyrelsen  
Skovgårdens Venner



## Bestyrelsen



Formand: Dorte Baden  
Næstformand: Jette Lunøe Frederiksen  
Kasserer: Peter Nielsen  
Sekretær: Lene Ovesen  
Menigt medlem: Erling Brix

Suppleanter: Kirsten Dalsgaard  
Anni Kjeldgaard  
Revisor: Grethe Kansing  
Revisorsupl.: Poul Wilcke  
Leder: Merete Harrig



# To spændende butikker

Skovgården har to butikker, som begge varetages af frivillige. Overskuddet af butikkernes salg går til Skovgårdens Venner og dermed til aktiviteter og arrangementer på Skovgården.

For begge butikker gælder det, at der er brug for frivillige kræfter til at varetage salg og praktiske opgaver i deres åbningstid. Er du interesseret, kan du henvende dig i den enkelte butik eller i receptionen.

## **Gaveboden og Skovloppen har åbent mandag - torsdag kl. 11.00 – 13.00**

### **Skovloppen**

Skovgården har sin egen genbrugsbutik Skovloppen, som ligger i kælderen, men der sælges også genbrugsting i Gaveboden, da vi samarbejder. Du kan finde gode loppefund indenfor f.eks. beklædning, brugsting, køkkentøj og bøger. Besøg butikken jævnligt, når du alligevel er på Skovgården - måske gør du et fund!

Vi vil altid gerne modtage ting og sager

– dog ikke møbler. Skal du flytte, rydde op på loftet eller i skuffer og skabe og står med ting, der er for gode til at smide ud, så tænk på Skovloppen!

Tingene kan afleveres direkte i Skovloppen i butikkens åbningstid alternativt i Skovgårdens reception eller i aktivitetsværkstedet i tidsrummet kl. 8.30 – 16.00.



### **Gaveboden**

Mangler du en lille værtinde gave, lune, hjemmestrikkede strømper til svigersønnen eller en nyttig ting til dig selv, så er du måske heldig at finde det i Skovgårdens Gavebod. Her sælges brugerfremstillede ting såsom strik, keramik, sy arbejder og ting i træ. Der sælges også pæne genbrugsting fra Skovloppen. Kreative pensionister og brugere af Skovgården kan sælge deres kreati-

oner i Gaveboden for priser, som de selv fastsætter. Der lægges herefter 20% på prisen, som går til Skovgårdens Venner. Du kan henvende dig i butikken, hvis du ønsker at være leverandør.

# Kørsel til Skovgården

Har du ikke mulighed for at transportere dig til Skovgården, er der følgende to muligheder:



## Flextur

Flextur er en kørselsordning for alle. Flextur er et alternativ til busser eller kørsel med taxa. Kørslen foregår fra adresse til adresse. Du behøver altså ikke at gå til et stoppested for at blive hentet/kørt hjem. Flextursordningen koordineres typisk med andre borgere. Det betyder, at der godt kan være flere med i vognen, og dermed vil du have lidt længere transporttid. Til gengæld er prisen lavere end ved almindelig taxakørsel. Det koster 27 kr. for de første 10 km kørsel. Ekstra km koster 7 kr. pr. km. Da flextur er åben for alle, skal du ikke visiteres af kommunen. Du kan kontakte Flextrafik kundecenter tlf. 7026 2727 for bestilling eller for yderligere information.

Du kan evt. også læse mere på [www.moviatrafik.dk](http://www.moviatrafik.dk)

## Kørselsordning Skovgården

Ved henvendelse i aktivitetsværkstedet på Skovgården kan du blive visiteret til Furesø Kommunes kørselsordning, hvis du af fysisk eller psykisk årsag ikke har mulighed for at transportere dig. Det er Harbirks Bustrafik, som står for kørslen. Der er en månedsvis egenbetaling på 538 kr. (pr. 1. januar 2024). For det beløb kan du køre til og fra Skovgården på alle hverdage og til særarrangementer. Du kan få flere oplysninger ved at kontakte aktivitetsværkstedet på tlf. 7216 4624.



# Oversigt

Skovgårdens åbningstider	2
En aktiv hverdag	3
Frivillig på Skovgården	4
Skovgårdens medarbejdere	5
Information om tilmelding	6
<b>IT på Skovgården:</b>	
IT-hyggestue	7
Slægtsforskning	8
Vejledning i computer/iPad/tablet	7
<b>Kortspil/spil:</b>	
Banko	31
Billard	9
Bridge	10
Skakklubben	11
Online skak	11
Whist	11
<b>Kreative hold:</b>	
Bogbinding	12
Flittige hænder	31
Glasformning	12
Keramik	13
Kreativ syning	13
Patchwork	14
Porcelænsmaling	14
Sløjd	15
Strik til nødhjælp	31
Symaskinen - lær den at kende	16
Sy og re-design	15
Sølv, perler og sten	16
Tegning og maling	17
Træværksted	18
<b>Motion:</b>	
Basis motion	18
Bevægelse og afspænding	19

Bordtennis	19-20
Cykelgrupper	20-21
Farum Sø rundt	21
Fredagstræning	22
Gågruppe - 5 km	22
KOL - Gruppen	23
Linedance	23
Motion og bevægelse	24
Motion, stræk og afspænding	24
Puls og Styrke	25
Robotfliser	25
SkovTrim	32
Stolesiddende gymnastik	26
Torsdagsgymnastik	26
Træn selv	27
Vild med dans	27
<b>Musik og sang:</b>	
Korsang	28
Samspil	28
Syng sammen	29
<b>Sprog/kultur/samvær:</b>	
Engelsk konversation	29
Kendte folks erindringer	30
Fredagstræf	32
<b>Lidt om Skovgården</b>	
Arrangementer på Skovgården	35
Café Skovgården	34
Dameklubben	34
Flere gode oplevelser	36
Herreklubben	33
Kørsel til Skovgården	39
Skovgården Venner	37
To spændende butikker	38
Udvalg på Skovgården	37



# Lokaleoversigt

	Aktivitetsværksted			Café	1. sal				
	AK-værkstedet	Keramikværkstedet	Tegneværkstedet	Café	Gymnastiksal	Køkken/alrum	Stort Mødelokale	Træningsrum 205	Træningsrum 209
<b>Mandag</b>	9.30-12.00 Sy og re-design	9.30-12.00 Keramik 12.30-15.00 Keramik	9.30-12.00 Sølv, perler og sten 12.30-15.00 Sølv, perler og sten		10.00 - 10.50 Motion/ bevæg. 11.30-12.30 Træn selv 13.00-13.45 Stolesiddende gymnastik 13.45-14.45 KOL hold	14.45-15.45 KOL gruppe	11.00 - 12.00 Syng sammen 13.00 - 15.00 Kendte folks erindringer	13.00-14.00 Vedligehold træning	13.00-14.00 Vedligehold træning
<b>Tirsdag</b>	9.00 - 12.00 Kreativ syning 13.00 - 14.00 Banko	9.00-12.00 Porcelæns maling 13.00-15.30 Glasformning	10.00-12.00 Strik til nødhjælp	17.00-21.00 Tirsdagsbanko Ca. hver 14. dag	10.00 - 10.50 Bevægelse/ afspænd 12.30 - 14.15 Bordtennis 14.30-16.00 Linedance	11.00-13.00 Engelsk konversation			
<b>Onsdag</b>	9.00-12.00 Mode-Syning (luk.)		9.00-12.00 Tegne/male	13.30-15.30 Onsdagsarrangement	10.00-10.50 Puls og styrke 11.00-11.50 Basis-motion 12.00-12.50 Basis-motion			11.00 - 11.50 Hold dig igang 13.00-14.00 Vedligehold træning	11.00 - 11.50 Hold dig igang 13.00-14.00 Vedligehold træning
<b>Torsdag</b>			9.00-12.00 Bogbinding		10.00-12.00 Korsang 13.00 - 13.45 Torsdagsgym. 14.15-15.45 Bordtennis		10.00 - 11.15 CST	10.00 - 10.50 Træning i maskiner (Tjek med AK-værkstedet)	9.00-10.00 Robotfliser 10.00 - 10.50 Træning i maskiner 12.45-14.00 Robotfliser 14.00 - 15.15 Robotfliser
<b>Freitag</b>	10.00-12.00 Flittige hænder 13.00-14.45 Fredagstræf		9.00-12.00 Tegne/male		9.30-10.30 Motion, stræk og afspænd. 10.30-11.15 Fredagsgymnastik 11.30-12.30 Træn selv 12.45-14.15 Vild m dans 14.30 - 16.30 Bordtennis				

# Lokaleoversigt

	Kælder		Lille Skolen				Skov- gården 2	Ude
	Billard	Træ- værksted	Skov- Trim	Syd-vest lokale	IT lokale	Billard	Fest- lokale	
<b>Mandag</b>	9.00-15.45 Billard (luk.)	9.00-12.00 Sløjd	9.00-11.50 Karin  13.00-15.50 Lene			10.00-12.30 Billard (luk.)  13.00-15.00 Billard (luk.)	10.00-12.00 Samspil	
<b>Tirsdag</b>			9.00-11.50 Marianne og Annette  13.00-14.50 Lise	12.15-15.50 Whist	9.00-11.00 IT  14.00 - 16.00 Slægts- forskni.	10.00-12.00 Billard (luk.)	13.00 - 16.15 Brigde rutine	10.00-13.00 Cykelgruppe lang tur  10.00-12.00 Gågruppe lang tur
<b>Onsdag</b>	10.00-12.30 Billard (luk.)  13.00-15.45 Billard (luk.)	9.00-12.00 Trædrejning  13.00 - 15.30 Sløjd	9.00-11.50 Henrik  12.00-13.50 Aase	9.30-12.00 Patchwork	14.00-16.00 IT-hyggestue	10.00-12.30 Billard (luk.)  13.00-15.45 Billard (luk.)		
<b>Torsdag</b>	10.00 - 12.00 Billard  14.00-15.30 Billard (luk.)	9.30-12.00 Trædrejning  13.00-15.30 Trædrejning	9.00-11.50 Anne  13.00-15.50 Dorte	13.00-15.30 Skak	9.00 - 12.00 IT  14.00 - 16.00 Slægtsforskni.	10.00-12.00 Billard (luk.)  13.00 -15.30 Billard	9.00-12.00 Bridge rutine	10.00 - 13.00 Cykelgruppe
<b>Freddag</b>	10.00-12.00 Billard		9.00-11.50 Aase  12.00 - 12.50 Grethe og Lone	10.00-13.00 EDB-vejleder møde sidste fredag i md.		10.00 - 12.00 Billard (luk.)	9.00-12.00 Bridge rutine  12.30-16.00 Bridge turnering	

# Kom og se Skovgården!

Har du taget hul på din pensionisttilværelse og er interesseret i at få kendskab til Skovgårdens tilbud? Eller kender du nogle, som kunne have glæde af denne viden?

Med sine mange aktiviteter er Skovgården et godt bud på din pensionisttilværelse med aktiviteter og arrangementer, der sætter det gode sociale netværk i centrum.

**Der er informationsmøde den første mandag kl. 10.30  
i månederne september til og med april.**

På mødet vil du høre om Skovgårdens mangeartede tilbud, og der vil være mulighed for en rundvisning. Du skal tilmelde dig på tlf. 7216 5427 eller [skovgaarden@furesoe.dk](mailto:skovgaarden@furesoe.dk).



9. udgave 09.09.2024

## Læs programmet - brug dit aktivitetscenter!



**Aktivitets- og Forebyggelsescentret Skovgården.**

Skovgården 1, 3500 Værløse. Tlf. 7216 3898

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

Facebook: Skovgården Værløse

