

Nyt fra
Skovgården



November 2024

Skovgården 1, 3500 Værløse

Skovgaarden@furesoe.dk

Mød os på Facebook: Skovgården Værløse

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

tlf. 7216 3898

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 - torsdag

kl. 11.00 -13.00

Lille Skolen - SkovTrim og IT

tlf. 4447 1908

Redaktion:

Merete Harrig – ansvarshavende

Trine Baden - layout

Tryk:

Skovgården

Oplag: 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 den **17. november 2023**. Der kan ikke medtages indlæg med salg for øje.

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.: Motiv fra skoven i det smukkeste farver.

Siden sidst...

Vi kan vejrmæssigt se tilbage på en usædvanlig smukt og lun oktober måned. Nu skriver vi november, som er den grå tid, hvor efterårets farvepragt forsvinder. I Henrik Nordbrandts digtsamling "Håndens skælven i november" fra 1989 er følgende lille digt om november;

“ Året har 16 måneder:

November, december, januar, februar, marts, april, maj, juni, juli, august, september, oktober, november, november, november, november.”

I digtet har året faktisk 16 måneder. For november optræder fem gange. Ved gentagelsen får Nordbrandt meget enkelt og elegant udtalt essensen af denne mørke, kolde, regn- og stormfulde måned, samt sin egen oplevelse af den.

De fleste af os, kan formentlig godt

følge hans oplevelse af november måned, MEN vi har jo Skovgården! Først og fremmest er der sammenholdet og hyggen på de mange ugentlige holdaktiviteter. Og dernæst er der flere forskellige arrangementer, som indbyder til deltagelse. Det kan du læse mere om på de kommende sider.

Velkommen til Skovgården i november måned.

Merete Harrig
leder



Budgetaftale 2025 – 2026

Onsdag d. 9. oktober blev der indgået en budgetaftale for 2025 – 2026. Besparelsesforslaget på Skovgården lød på 700.000 kr. fordelt på 2025 og 2026 og frem i årene primært med personalemæssige konsekvenser. I den endelige budgetaftale var beløbet reduceret til 350.000 kr., men først fra 2026 og frem.

Der ligger dog fortsat en pålagt merindtjening på aktivitetsholdene i 2025. Med udgangspunkt i holdpriserne januar 2023 betyder det for 2025, at et frivilligt ledet hold koster 250 kr. for en sæson, og et personaleledet hold koster 400 kr.

Tirsdagsbanko

v/ Værløse Pensionistforening

Tirsdag d. 5. og 19. november kl. 18.30 – 21.00
i Café Skovgården

Alle er velkomne

Kom og se Skovgården. Mandag d. 4. november 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 mail skovgaarden@furesoe.dk.

Næste rundvisning er mandag d. 2. december.

Spis-sammen-ugen

Mandag d. 4. til fredag d. 8. november kl. 12 - 13

Bordværter sørger for plads omkring det lange bord i caféen og bidrager til det hyggelige samvær under måltidet. Du møder blot op i caféen kl. 12, køber dit måltid mad og deltager i fællesskabet omkring det aflange bord. Alternativt kan du benytte lejligheden til selv eller sammen med en bekendt at spise i caféens hyggelige rammer. Caféen byder som sædvanligt ind med en lækker menu – middagsret, dessert eller smørrebrød.

Spis-sammen-ugen rundes af fredag d. 8. november med and med dejligt tilbehør i anledning af Mortens aften d. 10. november.



Vi glæder os til at byde alle velkommen.
Café Skovgården og
frivillige bordværter.



Kriseparat

klar dig selv i 3 døgn

v/ Beredskabsstyrelsen

Onsdag den 13. november kl. 13.30 - 15.30
i Café Skovgården



Hvis større dele af samfundet rammes, tager redningsberedskabet sig først og fremmest af vores kritiske samfundsfunktioner, så f.eks. sygehuse og plejehjem kan fungere. Imens skal du og din familie kunne klare jer selv i jeres bolig. Tænk også på naboen, og hvad der sker i dit område.

I løbet af foredraget lærer du bl.a.:

- at tage vare på dig selv og familien, din bolig og naboen
- om redningsberedskabet i bred forstand
- at forebygge, så ulykker og skader helt undgås
- at forberede, så du er klar
- hvad du kan gøre
- hvordan du udarbejder en tjekliste

Fri entré

Tilmelding skal ske senest d. 4. november via Skovgårdens hjemmeside eller i receptionen på Skovgården, tlf. 7216 5427.

Der er mulighed for at købe kaffe/the m.m.

Vel mødt

Lene Christensen, frivillig.

Foredrag ved Iben Danielsen

”Profession: Detektiv”

Onsdag d. 20. november kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården



Har vi private efterforskere i Danmark? Er det ikke kun på film og tv, at man ser privatdetektiver? I Danmark er det vel sådan, at begås der en overtrædelse af en regel eller lov, så klarer politiet og senere lovgivningen og retsvæsenet problemet. Dog ser vi et privat initiativ udvikle sig sideløbende med politiet. De private detektiver fortæller selv, at de er til for at hjælpe andre private med et problem i en krise eller ved en tvist. Der er et marked for privatdetektiver herhjemme i ”følsomme” sager, eller hvis en person frygter, at hans sag vil ”blive henlagt af politiet”. Der er ikke en klar

”arbejdsdeling” mellem politi og private i dag. Når private tager sig af efterforskningsopgaver, rejser det en retspolitisk debat, for det kan jo opfattes som en privatisering af en kendt offentlig virksomhed. Iben Danielsen er journalist og forfatter og vil i sit foredrag skildre en række danske detektiver, nogle af deres arbejdsopgaver, og give et indblik i deres metoder.

Foredraget bygger på Iben Danielsens bog ”Profession: Privatdetektiv”, som modtog Det Danske Kriminalakademis Tage La Cour diplom 2022 som årets bedste fagbog i krimigenren.

Entré 50 kr.

Betales ved indgangen kontant eller med MobilePay

Arrangementsudvalget

Støttes af Skovgårdens Venner



Vin og tapas aften

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

Onsdag d. 27. november 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. 4. november.

Tilmeldingsfrist onsdag d. 20/11. 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

Aktivitetsprogram 2025



Fra mandag d. 4. november ligger det nye aktivitetsprogram for 2025 klar til gennemlæsning på Skovgårdens hjemmeside eller til afhentning i receptionen. Det er en god idé, at du orienterer dig om ønskede aktiviteter og tilmeldingsprocedure, så du er klar, når vi åbner for tilmelding til holdaktiviteter 2025.

Jeg er endnu engang rigtig stolt og imponeret over, hvor mange spændende og alsidige tilbud, som vi har mulighed for at tilbyde Furesøs pensionister – en fantastisk buffet af aktiviteter varetaget af engagerede frivillige og medarbejdere.

Tilmeldingsprocedure

Fra mandag d. 18. november 2024 kl. 8.30 åbnes for tilmelding både på Skovgårdens hjemmeside og fysisk i receptionen. Der er mulighed for online tilmelding, hvilket ca. 1/3 af holdaktiviteternes brugere benytter sig af – vi vil gerne have endnu flere. Tilmelding foregår efter "først til mølle princippet". Derfor tilråder vi, 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. Fortryder du tilmeldingen kan du få dine penge retur ved forevisning af kvittering. Efter holdstart skal din framelding ske efter de to første gange. 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. Hvis du *ikke* kan gå på nettet, henvender du dig i receptionen, hvor du så bliver tilmeldt.



Velkommen til holdaktiviteter 2025
Merete Harrig, leder.



Nye hold i program 2025

Følgende hold er nye. Du kan læse mere om dem i det nye aktivitetsprogram, og ønsker du yderligere besked, er du velkommen til at kontakte holdlederen.



Bevægelse og afspænding - 2 hold v/ Gitte Thorsen

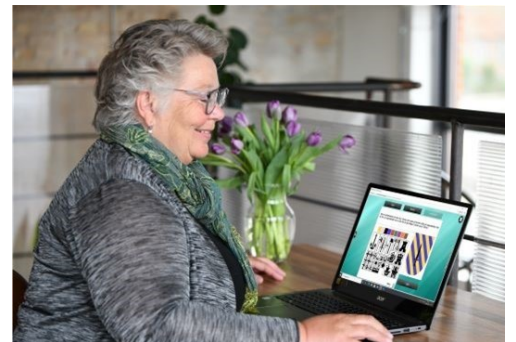
På dette hold er der fokus på krop og sind gennem bevægelse, mindfulness og afspænding.

Tirsdage kl. 9 – 9.50 og 10 – 10.50.

Hjernefitness – 2 hold v/ Birgit Skov Nielsen m.fl.

På hjernefitnessholdet træner du din hjernes funktioner inden for opmærksomhed, hukommelse, rummelighed og organisering via øvelser fra et professionelt hjernetræningsprogram.

Mandage kl. 10.00 – 10.50 og 11.00 – 11.50.



Motionsboksning v/ Malene Funch

Motionsboksning er for alle, der har lyst til at have det sjovt, samtidig med at vi får pulsen op og sved på panden. Vi øver de forskellige bokseteknikker, men vi bokser ikke på hinanden - kun på sandsækken.

Onsdage kl. 13.00 – 13.50.

Yoga v/ Malene Funch

Skøn yoga for dig der gerne vil styrke kroppen både fysisk og mentalt. Vi laver blide stræk både siddende og liggende, og du vil lære at bruge dit åndedræt i øvelserne.

Onsdage kl. 9.00 – 9.50.



”Videnskaben bag Øl” med Herreklubben

Tirsdag 19/11 kl. 17.30 - 21.30 i Skovgårdens gymnastiksal



Herreklubben inviterer medlemmerne til foredrag fra Aarhus Universitet. Det bliver et spændende foredrag om forskningen i og udviklingen af de ingredienser, som bruges til ølproduktionen. Vi skal høre leder af Carlsbergs Laboratorium, Birgitte Skadhauge, og laboratoriets brygmester, Erik Lund, fortælle om forædling af byg og humle, og hvordan man dyrker dem bæredygtigt.

Undervejs i foredraget får vi lejlighed til at **smage 5 forskellige øltyper**, som smages én efter én, efterhånden som de omtales.

Dette foredrag fra Aarhus Universitet er afslutningen af universitetets efterårsserie af offentlige foredrag, streamet live til mere end 300 lokaliteter over hele Danmark.

Herreklubbens medlemmer (andre herrer er også velkomne) får udover foredraget og de 5 små ølsmagsprøver serveret 3 stk. smørrebrød, 2 øl/vand, kaffe og småkager. Alt dette for den beskedne sum af kr. 125,-.

Vi mødes kl. 17:30 tirsdag d. 19. november på Skovgården til en lille velkomst og snak efterfulgt af spisning af det lækre smørrebrød. Selve foredraget med 5 x ølsmagning starter kl. 19:00 og varer til kl. 21:30. Der vil være pause undervejs på ca. 20 minutter.

Send kr. 125,- på MobilePay til Peter Scheller på 21 26 27 17. Skriv ”Ølforedrag” i meddelelsesfeltet. Seneste tilmelding er tirsdag den 12. november. Det er ”først til mølle”, da der til denne event er plads til max. 30 herrer, så skynd dig at melde dig til.

Venlig hilsen fra Kaj og Peter ☺

Dameklubben

**Kom og vær med, når Dameklubben mødes
torsdag d. 28. november kl. 13.30 – 15.30 i caféen.**

December måned er lige om hjørnet, og derfor har vi sat julehygge på programmet. I forbindelse med arrangementet vil det være muligt at købe gløgg og æbleskiver.

Der kræves ingen tilmelding til arrangementet.

Næste gang vi mødes i Dameklubben er torsdag d. 30. januar 2025.



Venlig hilsen
Hanne Rude Petersen



Julefrokost 2024

Ønsker I som gruppe eller hold at fejre julemåneden med en julefrokost, tilbyder caféen flg.:

- Højtbelagt smørrebrød. Højst 10 personer med max. 2 stk. pr. person. Pr. stk. 30 kr.**
 - Fiskefilet m/ rejer eller remoulade 30 kr.
 - Æg og rejer m/ pynt 30 kr.
 - Roastbeef m/ remoulade og peberrod 30 kr.
 - Ribbensteg m/ rødkål 30 kr.
- Uspecificeret smørrebrød. Højst 10 personer med max. 3 stk. pr. person. Pr. stk. 17 kr.**
- Gløgg og 3 æbleskiver
Pris pr. person 30 kr.**

Der kan bestilles julefrokost til afholdelse mandag – fredag fra uge 48 til onsdag i uge 51.

Bestillingsseddel med julefrokost 2024 kan hentes i caféen.

Maria og Pia, caféen

Ledig opgave som frivillig instruktør i SkovTrim

Onsdag kl. 12.00 – 14.00. Er det noget for dig?



Opgaven er primært at være til stede, guide i brug af maskinerne samt instruere nye til maskinerne og tilbuddet. Som frivillig instruktør får du mulighed for at træne gratis, være med til at præge tilbuddet samt bidrage til et godt stykke frivilligt arbejde på Skovgården.

Har du lyst til at være en af SkovTrim's nye instruktører eller bare spørge ind til opgaven, er du meget velkommen til at henvende dig til Merete Harrig på tlf. 7216 4621.

Bidrag til Skovgårdens julestue



Tombola

En af de faste traditioner er tombolaboden. For at gøre fortjenesten så stor som muligt skal udgifterne til gevinster selvfølgelig være så lille som muligt. Derfor modtager vi gerne donationer af diverse ting til tombolaen. Ikke genbrug, men enten nye ting, som aldrig er blevet brugt eller fejkøb. Står det derhjemme og fylder op, hvor det i stedet kunne glæde andre, så vil vi være glade for at få det.

Juledekorationer

Hvis du er indehaver af en have og kan undvære noget stedsegrønt, der er velegnet til dekorationer, er vi meget interesserede. Vi modtager også meget gerne mindre og juleagtige urtepotter og meget gerne forskelligt pynt og bånd til dekorationerne. Sidste dag for indlevering er **mandag den 25. november**.





Julefest

**Torsdag d. 5. december
kl. 12.00 – 15.30
i Café Skovgården**

Vi fejrer december og den forestående jul med et festligt julearrangement med julefrokost med lunt, lotteri og julens melodier ved Karsten Kristensen, som spiller på flygel under frokosten.

Vi runder julefesten af med en stemningsfuld julekoncert ved Thopper. Han bruger hele den musikalske palet, når han optræder med sit juleshow "Når du ser et stjernesud". Kendte danske og engelske julesange, Shu-bi-dua sange, countrytoner og Giro 413 hits. Thoppers flotte barytonstemme passer perfekt, når han synger de kendte amerikanske julehits som White Christmas, Holly Jolly Christmas og Rockin' Around the Christmas Tree.

Pris: 240 kr.

Prisen inkluderer julefrokost serveret på fad, kaffe med julekage samt underholdning.

Der er billetsalg i receptionen fra fredag d. 8. november kl. 10.00 til og med torsdag d. 28. november. Der er kø numre fra kl. 9.30. Der kan købes 2 billetter pr. person.

Arrangementsudvalget

Det sker på Skovgården

	November 2024
MANDAG 4. november kl. 10.30 – 11.30	Rundvisning Mulighed for at høre om Skovgårdens mange aktiviteter og efterfølgende få en rundvisning. Vi mødes i caféen. Husk tilmelding. Gratis
TIRSDAG 5. november kl. 13.30 – 15.30	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården ABBA koncert Billet 75 kr. Sælges i receptionen op til arrangementet.
TIRSDAG 5. november kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
TIRSDAG 5. november kl. 18.30 – 21.00	Livestreaming af foredrag i naturvidenskab fra Aarhus Universitet om "Tal, tilfældigheder og tipping points v/ Susanne Ditlevsen" i gymnastiksalen. Fri entré
TORSDAG 7. november kl. 16.00 – 20.00	Operaarrangement Rune Kühl introducerer og viser Puccinis Madame Butterfly. Undervejs bliver der serveret et traktement. Billet 160 kr.
FREDAG 8. november kl. 10.00	Billetsalg i receptionen til julefest torsdag d. 5. december Billet til julefest med julefrokost og underholdning ved Thopper. Kø-nummer fra kl. 9.30. Max 2 billetter pr. person. Pris 240 kr.
ONSDAG 13. november kl. 13.30 – 15.30	Kriseparat – klar dig selv i 3 døgn Foredrag v/ Beredskabsstyrelsen. Fri entré
TIRSDAG 19. november kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
TIRSDAG 19. november kl. 17.30 - 21.30	"Videnskaben bag Øl" med Herreklubben Foredrag fra Aalborg universitet inkl. spisning og ølsmagning. Pris 125 kr. Tilmelding og betaling til Peter Scheller,
ONSDAG 20. november kl. 13.30 – 15.30	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården Foredrag v/ Iben Danielsen om "Profession: Privatdetektiv". Entré 50 kr.
ONSDAG 27. november kl. 17.00 – 19.00	Vinsmagning med tapas i Café Skovgården Tilmelding fra d. 4 - 20. november i receptionen eller online. Billet 375 kr.
TORSDAG 28. november kl. 13.30 – 15.30	Dameklubben holder møde i Café Skovgården Julehygge. Gratis
LØRDAG 30. november kl. 10.00 – 14.00	Skovgårdens julestue Boder med salg af juleting, tombola samt julemad og hygge i Café Skovgården. Alle er velkomne.
	December 2024
MANDAG 2. december kl. 10.30 – 11.30	Rundvisning Mulighed for at høre om Skovgårdens mange aktiviteter og efterfølgende få en rundvisning. Vi mødes i caféen. Husk tilmelding. Gratis
TIRSDAG 3. december kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
TORSDAG 5. december kl. 12.00 – 15.30	Julefest i Café Skovgården. Julefrokost og underholdning ved Thopper. Pris 240 kr.



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

Fredag	d. 1.	Sprængt kam m/ kartofler, peberrodssovs, dampede gulerødder og blomkål.
Mandag	d. 4.	Kødboller m/ kartofler, stuvet selleri, dampede bønner
Tirsdag	d. 5.	Gule ærter m/ kogt flæsk, rugbrød, sennep
Onsdag	d. 6.	Stegt kalkun, paprikasovs, ris, broccoli
Torsdag	d. 7.	Stegt sejfilet m/ kartofler, persillesovs, dampet grønsagsmix
Fredag	d. 8.	Stegt and m/ hvide og brune kartofler, brun sovs, asier, gelé
Mandag	d. 11.	Gullasch m/ urtemos, rødbeder
Tirsdag	d. 12.	Brunkål m/ røget flæsk, rugbrød, smør, sennep
Onsdag	d. 13.	Græske frikadeller m/ kartofler, brun sovs, tzatziki
Torsdag	d. 14.	Fyldte rødspætter m/ kartofler, dildsovs, dampet blomkål
Fredag	d. 15.	Kogt skinke m/ spinat-flødekartofler, sennep
Mandag	d. 18.	Karryret m/ ris, broccoli
Tirsdag	d. 19.	Krebinetter m/ kartofler, stuvet rosenkål
Onsdag	d. 20.	Revelsben m/ kartoffelbåde, BBQ sovs, coleslaw salat
Torsdag	d. 21.	Fiskefrikadeller m/ kartofler, varm remouladesovs, dampede gulerødder
Fredag	d. 22.	Hjerter i flødesovs m/ kartoffelmos, asier
Mandag	d. 25.	Svensk pølseret m/ rugbrød, purløg
Tirsdag	d. 26.	Koteletter m/ bulgur, karrysovs, ærter
Onsdag	d. 27.	Millionbøf m/ kartoffelmos, rødbeder
Torsdag	d. 28.	Hellefisk i grønsagsfad m/ kartofler
Fredag	d. 29.	Frikadeller m/ kartofler, stuvet hvidkål, bagte rødbeder.

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

Julestue på Skovgården

Lørdag d. 30. november kl. 10.00 - 14.00

Kom i dejlig julestemning - besøg Skovgårdens julestue



Der vil være salgsboder med julepynt, julelækkerier og idéer til julegaver.

Vær med i vores tombola og vind flotte præmier.

Skovgårdens "Gavebod" og "Skovloppen" holder åbent.

Skovgårdens Venner står for amerikansk lotteri.

Caféen byder på dejlig julemenu samt salg af gløgg og æbleskiver.

Kørselsberettigede skal bestille kørsel senest torsdag d. 28/11 kl. 12.00

Program:

kl. 10.00

Julestuen åbnes med salg

kl. 10.30

Skovgårdens kor synger i caféen

kl. 11.30

*Julemenu: Ribbensteg m. rødkål, surt,
hjemmebagt rugrød og smør 50 kr.*

Risalamande 25 kr.

kl. 12.30

Trækning af lodder i caféen

kl. 14.00

Tak for denne gang.

Overskuddet af salget går til Skovgårdens Venner.