

Nyt fra
Skovgården



Marts 2025

Skovgården 1, 3500 Værløse

tlf. 7216 5427

Skovgaarden@furesoe.dk

Mød os på Facebook: Skovgården Værløse

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

Åbningstider:

Centret, mandag - torsdag	kl. 8.30 -16.00
Centret, fredag	kl. 8.30 -15.00
Receptionen, mandag - torsdag	kl. 8.30 -14.00
Receptionen, fredag	kl. 8.30 -12.00
Caféen, mandag	kl. 8.30 -14.00
Caféen, tirsdag - fredag	kl. 8.30 -15.00
Skovloppen, mandag - fredag	kl. 11.00 -13.30
Gaveboden, mandag - fredag	kl. 11.00 -13.00

Lille Skolen - SkovTrim og IT

Redaktion:

Merete Harrig – ansvarshavende

Trine Baden - layout

Tryk:

Skovgården

Oplag: ca. 900 stk.

Aflevering af indlæg til bladet:

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

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: Velkommen til foråret

Tirsdagsbanko

v/ Værløse Pensionistforening

Tirsdag d. 11. og 25. marts kl. 18.30 – 21.00
i Café Skovgården

Alle er velkomne

Kom og se Skovgården

Mandag d. 10. marts kl. 10.30

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

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

Næste rundvisning er mandag d. 7. april.

Trilogi tur i Farum med Herreklubben

Herreklubben arrangerer spændende tur i Farum torsdag den 10. april med hele 3 oplevelser for kun kr. 125,-.

Vi mødes kl. 9.00 på Skovgården, hilser på hinanden og fordeler os i 6 biler. Herefter kører vi ud til den store genbrugsstation i Farum, hvor vi er så heldige at kunne få en god og professionel guidet gennemgang af genbrug før, nu og fremover med mange nye tiltag. Første del af trilogien afsluttes med en af Kajs berømte boller, der skylles ned med kaffe.

Anden del af trilogien er Immigrantmuseet i Farum Kulturhus, hvor der er lavet en ny udstilling om gæstearbejdernes indtog i Danmark i 70'erne. Vi får også her en guidet rundvisning. Et besøg værd.

Tredje del af trilogien er et besøg på Gedevassevang i Farum, som er en fin pendant til vores egen Skovgården. Her er vi heldige at få en rundvisning og snak om deres Herreklub. Vi afslutter det hele med dagens ret plus dessert i caféen. Hertil får vi vand og kaffe ad libitum. Andre drikkevarer for egen regning. Slut ca. kl. 14.00.

Alt dette får Herreklubbens medlemmer for kun 125 kr. Vi kan kun være 25 i alt, så hurtig tilmelding tilrådes. Det bliver efter "først til mølle" princippet. Du kommer med ved at sende 125 kr. på MobilePay til Peter Scheller på 21 26 27 17. Skriv Farumtur i meddelelsesfeltet. Seneste tilmelding, hvis der stadig måtte være plads, er tirsdag den 1. april.

Venlig hilsen Kaj og Peter

Foredrag v/ Rebecca Nielsen fra Læger uden Grænser

onsdag d. 5. marts kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården



Rebecca Nielsen, sygeplejerske var udsendt med Læger uden Grænser som narkosesygeplejerske i årene 2011 og 2012. Hendes anden mission fandt sted i Nordnigeria i ørkenstaten Jigawa. Missionen var et projekt for kvinder og børn. Kvinder med følger efter langvarige fødsler var projektets hovedopgave. Endvidere var hospitalet for fødende kvinder.

Rebecca er uddannet sygeplejerske i 1998 og har været ansat på neonatalklinikken på Rigshospitalet. Hun er uddannet intensivsygeplejerske i 2002, narkosesygeplejerske i 2009 og har siden da arbejdet med dette speciale. Hun læser historie på universitetet på deltid.

Rebecca vil fortælle om sine udsendelser med Læger uden Grænser og generelt om deres arbejde.

Entré 50 kr.

Betales ved indgangen kontant eller med MobilePay

Vel mødt

Arrangementsudvalget

Støttes af Skovgårdens Venner



Et strejf af Italien



Husk italiensk fest onsdag d. 19. marts kl. 12.00 - 15.30.

Der er lagt op til en hyggelig dag med ægte italiensk stemning.

Sidste frist for tilmelding er fredag d. 7/3

Pris for tre retters menu og skøn underholdning

275 kr.

”Kriseparat ved brand”

v/ Beredskabsstyrelsen

**Mandag d. 10. marts kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården**



Brandsikkerhed er et fælles ansvar

Omtanke og få tiltag kan gøre en stor forskel, så en brand slet ikke opstår, eller så den hurtigt bekæmpes. Vil du være mere brandsikker, hvor du bor? Og vil du lære, hvordan I kan passe godt på hinanden?

På kurset lærer du:

- at tage vare på dig selv, andre og din bolig
- at udarbejde en tjekliste
- hvad du kan gøre, når skaden er sket

Alle kursister får en røgalarm med hjem lige til at sætte op samt
”Min Brandsikre Plan”

Kurset er gratis

Tilmelding seneste fredag d. 7. marts online på Skovgårdens hjemmeside eller i Skovgårdens reception.

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

Vel mødt

Lene Christensen, frivillig

Skovgårdens Venner Generalforsamling

Onsdag d. 12. marts kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården



Der serveres kaffe og Othello-lagkage



KUN ADGANG FOR MEDLEMMER

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Fremlæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse
4. Indkomne forslag
5. Fastlæggelse af kontingentets størrelse for næste kalenderår
6. Valg i henhold til vedtægter
7. Eventuelt

Bestyrelsesmedlemmer:

Peter Nielsen og Dorte Baden er på valg og er villige til genvalg.

Suppleanter:

Kirsten Dalsgaard og Anni Kjeldgaard er på valg og er villige til genvalg.

Revisor:

Grethe Kensing er på valg og er villig til genvalg.

**Efter generalforsamlingen er der underholdning
v/ Heine Mindstrup med sin hyldelse til John Mogensens sange.**



Gratis tilmelding i receptionen senest mandag d. 10. marts.

”Hvordan kan sundhedsapps hjælpe mig i min hverdag?”

v/ Svend Lorenzen, frivillig i Ældre Sagens It-café

**Onsdag d. 26. marts kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården**

Få et overblik over de vigtigste og mest anvendte sundhedsapps inden for det offentlige og private område og få en bedre forståelse af, hvordan disse sundhedsapps kan være nyttige i hverdagen og i forbindelse med både sundhed og sygdom.

Svend gennemgår de vigtigste apps, og hvad vi kan bruge dem til.

Fri entré

Dameklubben besøger Mosegården

Torsdag d. 27. marts kl. 13.30.

Vi mødes på Mosegården, Skovgårds Allé 37.



På rundvisningen dykker vi ned i Furesø Kommunes lange historie og hører bl.a. om nogle af de kvinder, der har spillet en stor rolle i at skabe Furesøs identitet. Vi skal bl.a. høre om fundet af Alugodkvinden, om Stine Huekone og de berømte guldnakker, om områdets udvikling fra landsbymiljø til pend-

lerbyer, Slangerupbanens store betydning, håndarbejde gennem tiden, sagn og myter fra området og meget andet. Rundvisningen tager ca. en time.

Efter rundvisningen vil der være mulighed for at stille spørgsmål og hygge med kaffe og småkager.

**Tilmelding i Skovgårdens reception og arrangementet er gratis.
Der er max. plads til 25 personer**

Venlig hilsen Anni Kjeldgaard

Aktivitetshold

Der er aktivitetshold, som har ledige pladser. På de følgende to sider kan du se, om der er noget for dig. Vil du vide mere om det enkelte hold, pris m.m. kan du orientere dig i aktivitetsprogrammet, kontakte holdlederen eller henvende dig i receptionen.

Åben skak for alle



Brætspil giver hygge og hjernegymnastik, ro og fordybelse. Skak er et strategisk spil, og deltagerne på holdet er både nybegyndere og øvede. Vi har plads til alle, der kan lide at spille. Der er ingen konkurrence men mulighed for udfordring sammen med andre. Du er velkommen til blot at møde op, men det er en god idé at

kontakte holdleder Kaj Nissen på tlf. 30361106, hvis du ønsker yderligere information. Vi mødes sidste fredag i måneden januar – april kl. 10.00 – 12.00 i mødelokalet 1. sal. Efter april beslutter vi, hvordan den fremtidige struktur skal være for at spille skak på Skovgården.

Ledige træningstider på KOL - holdet, Skovtrim



Har du KOL og vil i gang med at træne, så er der er to ledige træningstider torsdag kl. 12.00 – 13.00 på Skovgårdens KOL - hold i Skovtrim. Her kan du træne sammen med ligestillede og forbedre din kondition og muskelstyrke. Venligst henvendelse i receptionen.

Bridge for erfarne spillere



Hvis du er interesseret i at spille bridge, har vi ledige pladser for erfarne bridgespillere i vores hyggelige klubber her på Skovgården.

Klubberne spiller hhv. om formiddagen og om eftermiddagen. Vælg hvilket tidspunkt, der passer dig bedst og kontakt:

- Tirsdag eftermiddag, start kl. 13:00: Skovgården, tlf. 7216 5427
- Torsdag formiddag, start kl. 09:30: Inger Walther, tlf. 2860 8075
- Fredag formiddag, start kl. 09:00: Anni Nielsen, tlf. 3023 9355
- Fredag eftermiddag, start kl. 12:30: Peter Kronborg, tlf. 4260 8515

Billard og hygge



Fredage kl. 10.00 – 12.00 i billardlokalet på Skovgården. 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, og vi kunne godt være et par stykker mere. Mød op og se, om det skulle være noget for dig.

IT-hyggestue



Vil du gerne udveksle idéer om, hvordan man kan få fornøjelse af sin PC, iPad eller Smartphone? Så er holdet her noget for dig. På holdet IT-hyggestue snakker vi sammen om det, som vi oplever er svært på digitale platforme som f.eks. Netbank og borger.dk eller at gå på opdagelse på internettet. I hyggestuen hjælper vi hinanden. Rækker det ikke, har vi mulighed for at invitere en gæstevejleder.

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. Som hjælpeværktøj abonnerer Skovgården på MyHeritage, som er den førende globale platform til slægtshistorie og DNA-testning. Kendskab til brug af PC er en forudsætning.

Vi har ledige pladser på holdet torsdag kl. 14.00 – 16.00, hvor du evt. kan komme forbi. Vi har lokale på Lille Skolen, Gadekærvej 5.

Livestreaming af foredrag fra Aarhus Universitet

På Skovgården vil der igen blive vist direkte foredrag fra Aarhus Universitet på følgende datoer:

Tirsdag d. 25. marts kl. 19.00 - 21.00.



"Den meningsfulde hjerne" v/ Morten Kringelbach. Hvordan finder vi mening med livet? Ny Hjerneforskning viser at natur, sociale relationer, musik og mad fører til en gentagen cyklus af begær og nydelse, som i bedste fald kan give meningsfuldhed og forbedre vores livskvalitet.

Tirsdag d. 8. april kl. 19.00 - 21.00.

"På tur i Mælkevejen igennem rum og tid" v/ Mia Sloth Lundkvist. Kom med på en rejse - både i tid og rum - rundt i vores egen galakse, Mælkevejen. Hør bl.a. om de milliarder af stjerner, exoplaneter, gas- og støvskyer den består af. Vi skal også helt ind til det kæmpestore sorte hul der ligger i Mælkevejens centrum.



Der bliver yderligere to foredrag, nemlig d. 29.4 og 6.5. Oplysninger om disse foredrag vil blive annonceret i Nyt fra Skovgården i april måned.

Alle foredragene finder sted i gymnastiksalen på første sal og varer fra kl. 19.00 – 21.00. Kom gerne i god tid.

Der vil ikke blive mulighed for at købe drikkevarer, men du er velkommen til selv at medbringe.

Der er plads til max. 50 personer i gymnastiksalen, så du bedes tilmelde dig ønskede foredrag online på Skovgårdens hjemmeside eller i Skovgårdens reception. Tilmelding er efter "først-til-mølle" princippet.

Hanne Lange

Herreklubbens 9-års fødselsdag



Fredag den 4. februar samledes 40 glade "mænd" til en festlig dag i Skovgårdens café.

Som sædvanlig begyndte vi med en sang, den livsbekræftende: "Dagen i dag"

Og så var det spisetid: Caféen serverede en dejlig "Beef Stroganoff" med kartoffelmos og surt, dertil diverse drikke varer.

Og så kørte det ellers: Peter havde

et fint indlæg, hvor han ledsaget med billeder gennemgik de velbesøgte aktiviteter, vi havde haft i 2024. Det blev ledsaget af flere positive kommentarer fra salen.

Peter sluttede med at fortælle lidt om, hvad styregruppen havde på bedding for det nye år - igen nogle spændende og hyggelige arrangementer. Så var der ellers åbent for dagens øvrige program. Vores trubadur Kjeld underholdt flere gange med guitar og visesang samtidig med, at han akkompagnerede alle sangene dagen igennem.

Kaj opførte - bistået af 5 modige medlemmer - en humoristisk Wagner Opera, som høstede stort bifald.

Efter kaffe - ad libitum - med caféens dejlige lagkage, fortsatte Kaj med diverse sketches og gamle revyviser, med både humoristiske og eftertænksomme tekster. Kaj sluttede med at sætte os på prøve med en quiz om firmaers slogans og med diverse gåder. En dejlig dag - med god stemning, og en dag med livsbekræftende indslag i mange af dagens tekster.



Stor tak til Kaj og Peter, som har stået for arrangementet

Referat v/ Mogens

Sæt **X** i kalenderen

Modeopvisning v/ Lene Glud Mode

Onsdag den 2. april 13.30 – 15.30
i Café Skovgården



Vi får besøg af Lene Glud Mode med nyt til forårsgarderoben bl.a. fra Brandtex og Skovhus. Der bliver serveret en forfriskning alt imens vores dygtige mannequiner fremviser forårets mode. Der fremvises tøj til kvinder såvel som til mænd.

Efterfølgende vil der være mulighed for et nærmere kig på tøjet og for måske at gøre et godt køb. Dette foregår i aktivitetsværkstedet.

Der kan købes kaffe og kage.

Fri entré

Arrangementsudvalget

Foredrag v/ Mette Thornval om

**”Fra grød til gourmet og tilbage igen”
– om danskernes mad gennem tiden**

Onsdag d. 9. april kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården

Entré 50 kr.

Betales ved indgangen kontant eller med MobilePay

Nye åbningstider i Skovloppen mandag – fredag kl. 11.00 – 13.30



Vi har forlænget åbningstiden med en halv time. I marts og april måned vil vi ydermere have åbent om fredagen i håb om, at det vil appellere til endnu flere besøg, så læg vejen forbi Skovloppen i kælderen og gør gode loppefund. Påsketiden nærmer sig, og har du påskepynt i gemmerne, som du ikke længere bruger, så vil vi meget gerne have det.

Vi glæder os til at se dig

Skovlopperne

Bliv frivillig spisevært

Ønsker du at skabe relationer og hyggeligt samvær i forbindelse med spisning i Skovgårdens café? Så skal du læse videre.

Siden 2021 har vi to gange om ugen henholdsvis tirsdag og fredag i tidsrummet kl. 12.00 – 13.00 haft frivillige bordværter, som har tilbudt selskab og hygge under måltidet ved "det lange bord" i caféen. 10 – 15 borgere benytter sig af muligheden hver uge samtidigt med, at det gør det nemmere for nye gæster at finde sig til rette i caféen.

Lige nu har vi to frivillige bordværter, men det vil være rigtig godt at få et par stykker til. Vi prioriterer nemlig om muligt, at der er to bordværter ad gangen. Det, som du får ud af at være frivillig bordvært, er, at du gør en betydelig forskel for en gruppe brugere, samtidig med, at du giver dig selv en hyggelig oplevelse.

Er du begyndt at overveje, om du skal være frivillig bordvært, så henvend dig til Gitte Thorsen, aktivitetsmedarbejder på tlf. 7216 5999 for yderligere oplysninger.





**Hjemmelavede fastelavnsboller
tirsdag, torsdag og fredag kr. 25,-
Til og med fredag d. 14. marts.**

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

Mandag	d. 3.	Brændende kærlighed m/ rødbeder
Tirsdag	d. 4.	Frikadeller m/ kartofler, brun sovs, asier
Onsdag	d. 5.	Indisk dahl m/ kylling og creme fraiche, grønt drys
Torsdag	d. 6.	Dampet rødspætte m/ laksemousse, kartofler, dild sovs, dampede gulerødder.
Fredag	d. 7.	Kogt hamburgerryg m kartofler, stuvet spinat, sennep
Mandag	d. 10.	Kogt kylling m/ kartofler, aspargessovs, dampet broccoli
Tirsdag	d. 11.	Græsk farsbrød m/ kartofler, brun sovs, tomatsalat
Onsdag	d. 12.	Kåldolmer m/ kartofler, brun sovs, drueagurker
Torsdag	d. 13.	Gratineret fisk m/ kartofler, citronsovs, rødbedesalat.
Fredag	d. 14.	Ribbensteg m/ kartofler, brun sovs, chips, agurkesalat
Mandag	d. 17.	Hjerter i flødesovs m/ mos, bagte rødbeder
Tirsdag	d. 18.	Glaseret skinke m/ flødekartofler, dampet blandede grøntsager
Onsdag	d. 19.	FEST - caféen er lukket.
Torsdag	d. 20.	Kogt torsk m/ kartofler, sennepssovs, rødbede
Fredag	d. 21.	Marineret kam m/ kartofler, paprikasovs, romanesco kål
Mandag	d. 24.	Skipperlabskovs m/ rugbrød, rødbeder, smør, persille
Tirsdag	d. 25.	Boller i karry m/ bulgur, dampede gulerødder
Onsdag	d. 26.	Biksemad m/ spejlæg, rødbeder
Torsdag	d. 27.	Fiskefilet m/ kartofler, persillesovs, gulerodssalat
Fredag	d. 28.	Eksotisk mørbrad m/ ris
Mandag	d. 31.	Gullasch m/ mos, asier

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

Det sker på Skovgården

	MARTS
ONSDAG 5. marts kl. 13.30 – 15.30	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården Foredrag v/ Rebecca Nielsen fra Læger uden Grænser Entré 50 kr.
ONSDAG 5. marts kl. 17.00 – 19.00	Vin og tapas Vinsmagning og tapas. Billet 375 kr.
TORSDAG 6. marts kl. 16.00 – 20.00	Operaarrangement i Café Skovgården Rune Kühl introducerer os til Puccinis trekantsdrama Tosca. Der er inkluderet et lækkert traktament. Billet 175 kr.
MANDAG 10. marts 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
MANDAG 10. marts kl. 13.30 – 15.30	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården Foredrag om Kriseparat ved brand ved Beredskabsstyrelsen. Tilmelding senest d. 7. marts. Gratis
TIRSDAG 11. marts kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
TIRSDAG 11. marts kl. 19.00 – 21.00	Livestreaming fra Århus Universitet i gymnastiksalen 1. sal. "Udforskningen af Grønland – før og nu" v/ Vivi K. Pedersen. Husk tilmelding. Fri entré
ONSDAG 12. marts kl. 13.30 – 15.30	Generalforsamling "Skovgårdens Venner" i Café Skovgården Alle tilmeldte medlemmer er velkomne. Efter generalforsamlingen er der kaffe, lagkage og underholdning. Tilmelding senest mandag d. 10. marts. Gratis.
ONSDAG 19. marts kl. 12.00 – 15.30	Italiensk fest Fest med italiensk tema med middag og underholdning. Tilmelding senest d.7/3. 275 kr.
TIRSDAG 25. marts kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
TIRSDAG 25. marts kl. 19.00 – 21.00	Livestreaming fra Aarhus Universitet i gymnastiksalen 1. sal. "Den meningsfulde hjerne" v/ Mia Sloth Lundkvist". Husk tilmelding. Fri entré
ONSDAG 26. marts kl. 13.30 – 15.00	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården "Hvordan kan sundhedsapps hjælpe mig i min hverdag?" v/ Svend Lorenzen. Gratis
TORSDAG 27. marts kl. 13.30	Dameklubben Denne gang besøger deltagerne Mosegården. Husk tilmelding. Gratis
	APRIL
ONSDAG 2. april kl. 13.30 – 15.30	Modeopvisning i Café Skovgården Modeopvisning v/ Lene Glud Mode. Fri entré

Vi skal se filmen
”Under stjernerne på himlen”
som tegner et portræt af Tommy Seebach

Et portræt af en af dansk popkulturs største stjerner. Et rørende og livsbekræftende drama om en mand der indædt kæmper for at forblive på toppen. Det er samtidig en familiehistorie om en far, hvis konstante higen efter anerkendelse spænder ben for hans store kærlighed til sin familie.



Filmen er en fortælling om en livskunstner, en entertainer og en stor personlighed, som på sin egen skæve og på mange måder unikke danske facon blev det popmusikalske samlingspunkt for en hel generation. Ligesom hans søn Rasmus Seebach er blevet det for den næste generation.

**Vi mødes fredag d. 21. marts i Skovgårdens hall kl. 12.30 eller
i Værløse Bio kl. 12.45 - du vælger selv.**

**Billetpris: 80 kr. som betales direkte i biografen d. 21. marts.
Filmen starter kl. 13.00.**

Vi ses til en hyggelig eftermiddag

Malene og Gitte