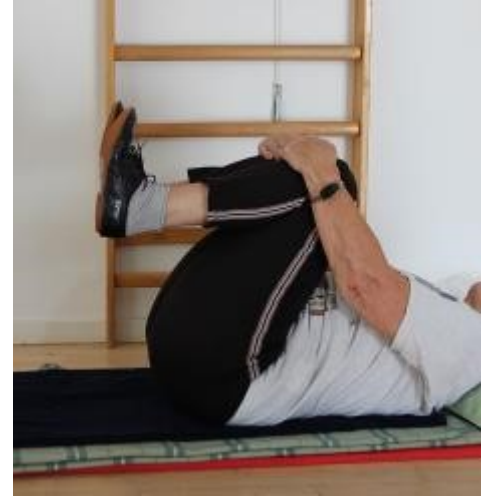


Aktivitetsprogram 2026



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 - fredag	kl. 11.00 – 13.30
Gaveboden, mandag – fredag	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 Tlf 7216 3898

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 2026 ønsker jeg at indbyde Furesøs pensionister 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 fællesskab med andre og indhold i tilværelsen
- fordi du er med til at glæde andre
- fordi du bidrager til, at Skovgården bliver et aktivt og levende hus



Frivillig på Skovgården

Kom med idéer til nye aktivitetshold

Skovgårdens aktiviteter repræsenterer et både bredt og interessant udbud af forskellige hold indenfor:

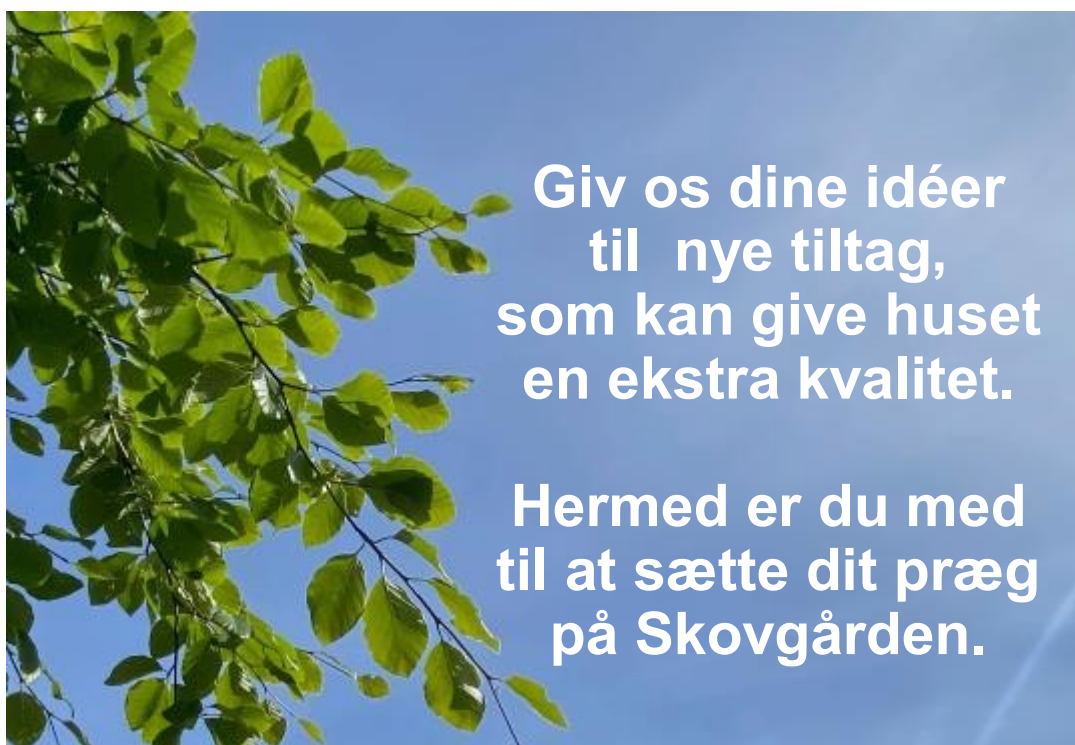
- IT
- Kortspil/spil
- Kreative hold
- Motion
- Musik og sang
- Sprog/kultur/samvær

Har du en idé til et nyt hold, vil vi meget gerne høre om den. Det kan være en hobby eller en interesse, som du har lyst til at dele med andre. Det kan også handle om noget med samvær, samtale eller fysisk udfoldelse – mulighederne for holdaktivitet med andre er mangeartede. Har du også selv lyst til at stå for en holdaktivitet, hjælper vi dig selvfølgelig med det praktiske.

Du kan få et overblik over vores allerede eksisterende frivillige opgaver på vores hjemmeside: [Bliv frivillig på Skovgården](#)

Vi hører altid gerne fra dig, hvis du har lyst og overskud til at være frivillig i forbindelse med allerede eksisterende frivillige opgaver. Eller måske går du med en god idé, som du tænker huset kan bruge i sin udvikling.

Du kan kontakte os på denne mail: skovgaarden@furesoe.dk.



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.



Merete
centerleder



Tine
administration



Trine
administration



Marianne
håndarbejds lærer



Gitte
psykomotorisk terapeut



Malene
yoga & fitness instruktør



Maria
ernæringsassistent



Pia
cafémedarbejder



Caide
rengøringsassistent



Sevgi
rengøringsassistent

Tilmelding aktivitetshold

Alle Skovgårdens aktivitetshold har en forårs- og en efterårssæson. Et mindre antal hold har også en sommersæson. I det følgende kan du læse om vores tilmeldingsprocedure, som er god at kende til.

Tilmeldingsprocedure:

- Tilmelding til holdaktiviteter 2026 begynder mandag d. 17. november 2025 kl. 8.30.
- Du tilmelder dig online på Skovgårdens hjemmeside: skovgaarden.furesoe.dk. Hvis du ikke kan tilmelde dig på hjemmesiden, 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, selvom 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 inden tredje gang 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.
- For personale-og timelærerledet hold gælder det, at der kan forekomme aflysninger grundet ferie. Ligeledes bliver det vurderet ved få tilmeldte, om holdet bliver oprettet.
- Vær opmærksom på, at vi beder om at få oplyst fødselsdag, år og køn. Det gør vi for bedre at kunne målrette og forbedre aktiviteter og arrangementer for husets brugere.

Du kan finde retningslinjerne for Skovgårdens aktivitetshold på vores hjemmeside skovgaarden.furesoe.dk.

It på Skovgården

Vi er en mindre 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. Vi tager udgangspunkt i dine behov - din bank, e-mail, billeder, tekst, apps, Facebook, internetkøb eller andet. Vi vejleder meget gerne i e-boks og andre offentlige sider.

Forår: 8/1 - 30/4

Efterår: 3/9 - 10/12

Holdleder: Svend Erik Andersen,
seandersen@hotmail.com
Telefon: 2384 9571
Ugedage: torsdag kl. 9.00 - 12.00
Lokale: IT-lokalet, Lille Skolen
Deltagere: Max. 3
Pris: 300 kr. incl. driftsomk.



IT-hyggestue

Vil du gerne udveksle idéer om, hvordan man kan få fornøjelse af sin 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.

Forår: 6/1 - 28/4

Efterår: 1/9 - 15/12 (minus 13/10)

Holdleder: Kirsten Hansen
hansenkm@me.com
Medhjælper: Kirsten Juul Jensen
Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 10.00 - 12.00
Lokale: IT-lokalet, Lille Skolen
Deltagere: Max. 6 pr. hold
Pris: 300 kr. incl. driftsomk.



Hjernefitness

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

Programmet indeholder 24 øvelser med hver 9 niveauer. Du behøver ikke at være speciel computerkyndig for at deltage. Holdlederne hjælper dig i gang og vejleder dig undervejs. Hvis deltagerne har lyst, er det også muligt at benytte programmet hjemme mellem mødedagene.

Forår: 12/1 – 27/4

Efterår: 7/9 – 14/12

Holdledere: Birgit Skov Nielsen
Kirsten Aagaard
Jesper Christensen
Ugedage: Mandag
Tidspunkt: 10.00 - 10.50
11.00 - 11.50
Lokale: It-lokalet, Lille Skolen
Deltagere: Max. 8 pr. hold
Pris: 250 kr.



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 til løsninger. 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.

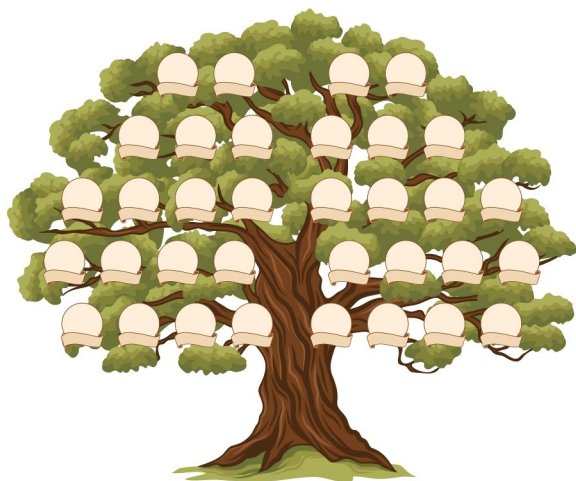
Forår: 6/1 - 28/4

Efterår: 1/9 - 15/12

Forår: 8/1 - 30/4

Efterår: 3/9 - 17/12

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: 300 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 åbent 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 indtil 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: 9/1 - 24/4

Sommer: 8/5 - 28/8

Efterår: 4/9 - 11/12

Holdledere: Kollektiv ledelse
Ugedage: Fredag
Tidspunkt: 10.00 - 12.00
Lokale: Billardlokalet, Skovgården
Deltagere: Max. 5
Pris: 250 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: 6/1 - 28/4

Efterår tirsdag eftermiddag: 1/9 - 8/12

Holdleder: Kollektiv ledelse
Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 13.00 - 16.15
Deltagere: Max. 20
Pris: 250 kr.



Forår onsdag eftermiddag: 7/1 - 29/4

Efterår onsdag eftermiddag: 2/9 - 16/12

Holdledere: Peter Kronborg, tlf. 4260 8515
Medhjælper: Tonny Kjærulff
Ugedag: Onsdag
Tidspunkt: 12.30 - 16.30
Deltagere: Max. 22
Pris: 250 kr.



Forår: 8/1 - 30/4

Sommer: 7/5 - 25/6

Efterår: 3/9 - 17/12

Holdledere: Inger Walther, tlf. 2860 8075
Lisbet Lassen, tlf. 2345 3771
(Ikke sommerhold)
Ugedag: Torsdag
Tidspunkt: 9.00 - 12.00
Deltagere: Max. 22
Pris: 250 kr./Sommer 150 kr.



Forår fredag formiddag: 9/1 - 24/4

Efterår fredag formiddag: 4/9 - 11/12

Holdleder: Anni Nielsen,
Anni_nielsen@hotmail.com
Medhjælper: Verner Andersen, tlf. 5121 7662
Ugedag: Fredag
Tidspunkt: 9.00 - 12.00
Deltagere: Max. 22
Pris: 250 kr.



Hyggeskak

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. Vi mødes første og tredje fredag i måneden kl. 10.00 – 12.00 i syværkstedet på Lille Skolen. Du kan kontakte holdleder Kaj Nissen, hvis du ønsker yderligere information.

Forår: Januar - april

Efterår: September - december

Holdleder: Kaj Nissen, tlf. 3036 1106
Ugedag: 1. og 3. fredag i måneden
Tidspunkt: 10.00 - 12.00
Lokale: Syværkstedet, Lille Skolen
Deltagere: Max. 12
Pris: **125 kr.**



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 rigtigt stærkt.

Forår: 6/1 - 28/4

Sommer: 5/5 - 25/8

Efterår: 1/9 - 15/12

Holdleder: Ruth Hansen, tlf. 6168 4044
Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 12.15 - 15.50
Lokale: Syværkstedet, Lille Skolen
Deltalere: Max. 9
Pris: **250 kr.**



Kreative hold

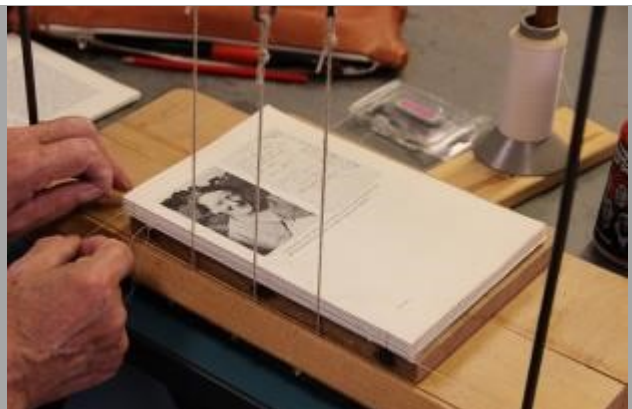
Bogbinding

På bogbinderholdet giver vi vore hæftede bøger et smukt fast bind med guldtryk på ryggen. Du vil som begynder lære alt fra bunden, til du sidder med den færdigt indbundne bog. Materialer til indbindingen indkøber vi selv, og du betaler pr. indbundet bog. Grundet naturligt frafald er der plads til nye bogbindere på holdet, og du skal være hjerteligt velkommen. Ud over at binde bøger ind, hygger vi os med at underholde hinanden med oplevelser fra vores liv, samt diskutere hverdagens problemer. Vi spiser frokost sammen én gang om måneden. Det skal her bemærkes, at den sociale del af aktiviteterne er frivilligt.

Forår: 8/1 - 30/4

Efterår: 3/9 - 17/12 (minus 26/11)

Holdleder: Flemming Lund Knudsen,
tlf. 4084 0559
Medhjælper: Poul Christensen
Ugedag: Torsdag
Tidspunkt: 9.00 - 12.00
Lokale: Tegneværkstedet
Deltagere: Max. 8
Pris: 250 kr.



Glasformning

Vi arbejder med bullseye glas, som vi fremstiller fade, 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: 6/1 - 28/4

Efterår: 1/9 - 15/12

Holdledere: Kollektiv ledelse
Ugedage: Tirsdag
Tidspunkt: 13.00 - 15.30
Lokale: Keramikværkstedet
Deltagere: Max. 9
Pris: 250 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: 5/1 - 27/4

Efterår formiddag: 7/9 - 14/12

Forår eftermiddag: 5/1 - 27/4

Efterår eftermiddag: 7/9 - 14/12

Holdledere: Neel Holmgren, tlf. 6062 1646
Ugedage: Mandag
Tidspunkt: 9.30 -12.00, formiddag
12.30 -15.00, eftermiddag
Lokale: Keramikværkstedet
Deltagere: Max. 8
Pris: 250 kr.
Pris brænding: 100 kr. = i alt 350 kr.



Nunofilt

Ved at lægge farvet uld på den blanke silke omdannes det i filteprocessen til et blødt, let, smukt og tyndt stykke unikt stof. En dejlig enkel filteteknik, hvor vi lader tørretumbleren gøre det hårde arbejde. Du kan anvende både silke og uldsiden på det færdige tørklæde/stof. Materialer købes på stedet. Ud over holdafgift betales 25 kr. til fællesudgifter.

Forår: 28/1 - 4/3

Sidste tilmelding 8/1

Holdledere: Marianne Alm
Håndarbejds lærer
Ugedage: Onsdag
Tidspunkt: 9.00 -12.00
Lokale: Ak- og keramikværkstedet
Deltagere: Max. 6
Pris: 250 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: 7/1 - 27/5

Efterår: 2/9 - 16/12

Holdleder: Anne-Mette Schlüter
tlf. 2087 0807
Ugedag: Onsdag
Tidspunkt: 9.30 - 12.00
Lokale: Syværkstedet,
Lille Skolen
Deltagere: Max. 9
Pris: 310 kr. forår
250 kr. efterår



Pileflet

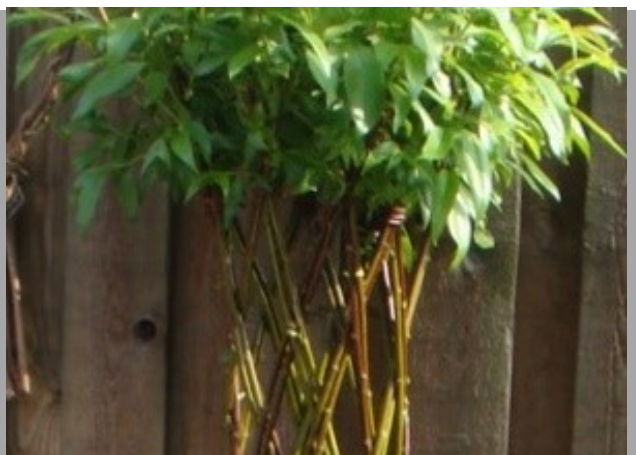
Har du lyst til at lære at lave et flot, flette piletræ til haven eller terrassen, så er der nu mulighed for dette. Det skal siges at pilen får de bedste vækstbetingelser, når den sættes direkte i jorden og ikke i potte, Når du til foråret planter den ud.

Der bliver oprettet to hold og du kan vælge om du vil flette et lille eller stort træ. Jeg har alle materialerne. Pilen får vi doneret. Det eneste du skal medbringe, er en rigtig god og skarp grensaks.

12/2

19/2

Holdleder: Trine Baden
Ugedag: Torsdag d. 12/2 eller 19/2
Tidspunkt: 9.00 - 12.00
Lokale: Aktivitetsværkstedet
Deltagere: Max. 5
Pris stor: 200 kr.
Pris lille: 170 kr.



Porcelænsmaling

Mal et navnekrus eller et børnesæt til en du holder af - påske/julepynt eller noget helt andet, som du har lyst til. Kom og hyg dig med os. Har du aldrig malet porcelæn, så hjælper vi dig i gang med teknikken og de ting, du selv skal købe. Vi hjemkøber samlet porcelæn og maleudstyr fra en forhandler, så du skal bare vælge fra kataloget, hvad du vil købe og male på. Brænding af porcelæn betales ved tilmeldingen.

Forår: 6/1 - 28/4

Efterår: 1/9 - 8/12

Holdleder: Vivi Andersen,
Hannah Petersen
Tlf. 5378 1718
Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 9.00 - 12.00
Lokale: Keramikværkstedet
Deltagere: Max. 6
Pris: 250 kr.
Brænding: 100 kr. = I alt 350 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 50 kr. pr. måned.

Forår: 5/1 - 27/4 kl. 9

Efterår: 7/9 - 14/12 kl. 9

Forår: 7/1 - 29/4 kl. 12.30

Sommer: 6/5 - 26/8 kl. 9

Efterår: 2/9 - 16/12 kl. 12.30

Forår: 9/1 - 24/4 kl. 9.00

Sommer: 8/5 - 28/8 kl. 9

Efterår: 4/9 - 18/12 kl. 9.00

Holdleder: Kaj Ormstrup
(man. formiddag)
Kai Christiansen
(ons. eftermiddag)
Kai Ormstrup
(fre. formiddag)
Ugedag: Mandag og onsdag
Tidspunkt: Man. for. 9.00 - 12.00
Ons. eft. 12.30 - 15.30
Fre. for. 9.00 - 12.00
Lokale: Træværkstedet, kælderens
Deltagere: Max. 3
Pris: 400 kr.



Sy og re-design

På dette hold får du inspiration og vejledning til at udnytte gamle tekstiler. Du kan reparere dit tøj, skabe nyt eller fremstille puder og tasker. Vi syr også i genbrugsskind. Det er en fordel, hvis du har syet på maskine før. Materialer kan købes på stedet.

Forår: 5/1 - 27/4

Efterår: mandage 7/9 - 7/12

Forår: 6/1 - 28/4

Sommer: 5/5 - 30/6

Efterår: 1/9 - 8/12

Holdleder: Marianne Alm,
Håndarbejds lærer
Ugedag: Mandag eller tirsdag
Tidspunkt: 9.30 - 12.00
Lokale: Aktivitetsværkstedet
Deltagere: Max. 6
**Pris: 400 kr.
200 kr. sommerhold**



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,
Håndarbejds lærer
Tidspunkt: Efter aftale
Lokale: Aktivitetsværkstedet
Deltagere: En pr. gang
Pris: 100 kr.



Sølv, perler og sten

Vi fremstiller mange forskellige smykker både i sølv og i perler. Vi bruger nye materialer og/eller vi benytter materialer fra gamle smykker. Sølvtråd, kæder, låse, perlesilke mv. kan købes på holdet. Fællesudgifter kr. 50 kr. pr. sæson betales 1. dag. Holdet har en del værktøj, som kan benyttes. Ligesom vi har diverse bøger til inspiration.

Forår formiddag: 5/1 - 27/4

**Efterår formiddag: 7/9 - 21/12
(minus 23/11)**

Forår eftermiddag: 5/1 - 27/4

**Efterår eftermiddag: 7/9 - 21/12
(minus 23/11)**

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: 250 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 teknikker, før man køber materialer. Udflugter til udstillinger arrangeres af og til, hvor mindre udgifter må påregnes (entré, kørsel mv).

Forår: 7/1 - 29/4

Efterår: 2/9 - 9/12 (minus 25/11)

Holdleder: Hannah Torp Petersen
Tlf. 5378 1718

Ugedage: Onsdag

Tidspunkt: 9.00 - 12.00

Lokale: Tegneværkstedet/
Keramikværkstedet

Deltagere: Max. 10

Pris: 250 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. En gang 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: 9/1 - 24/4

Efterår: 4/9 - 18/12 (minus d. 27/11)

Holdleder: Lone Øksnebjerg,
tlf. 2978 0403
Ugedage: Fredag
Tidspunkt: 9.00 - 12.00
Lokale: Tegneværkstedet
Deltagere: Max. 10
Pris: 250 kr.



Træ- og drejeværksted

Træværkstsstedet har fire drejebænke med meget godt drejeværktøj. Kom og prøv kræfter med denne disciplin, skåle, fade lysestager mm. Eller slip fantasien løs på de to høvlebænke inkl. fornuftigt værktøj. Materialer til både dreje- og høvlebænke skal medbringes. Til vedligeholdelse af værktøj og maskiner betales 50 kr. pr. måned.

Forår onsdag formiddag: 7/1 - 29/4

Efterår onsdag formiddag: 2/9 - 16/12

Forår torsdag formiddag: 8/1 - 30/4

Efterår torsdag formiddag: 3/9 - 17/12

Holdledere: Flemming Holmgren, onsdag
Tlf. 2028 3618
Peter Greve, torsdag
peter.greve@hareskovpr.dk
Ugedage: Onsdag og torsdag
Tidspunkt: 9.30 - 12.00
Lokale: Træværkstedet, kælderens
Deltagere: Max. 4
Pris: 400 kr.



Motion

Basis-motion

Efter opvarmning koncentrerer vi os om stående øvelser for styrke og mobilitet. Dernæst stående stabilitets- og balanceøvelser. Siddende og liggende øvelser for mave og ryg. Vi afslutter med udstrækning og afspænding. Det forudsættes at man kan stå og komme ned og op fra gulvet uden hjælpemidler.

Forår: 7/1 - 29/4

Efterår: 2/9 - 9/12

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: 400 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 øvelser kan udføres med størst udbytte. Vi afslutter træningen med liggende afspænding af hele kroppen.

Forår: 6/1 - 21/4

Sommer: 5/5 - 23/6

Efterår: 1/9 - 8/12

Holdleder: Gitte Thorsen,
Psykomotorisk terapeut
7216 5999

Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 9.00 - 9.50 og
10.00 - 10.50

Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal

Deltagere: Max. 12

Pris: 400 kr.

Pris sommer: 200 kr.



Bordtennis - Både for mænd og kvinder.

Først og fremmest er vi her for at have det sjovt med motion. Bordtennis er en fantastisk sport (også) for ældre, fordi det stimulerer koordinationsevnen og balancen og har en gavnlig virkning på hjernen. På holdene møder du øvede spillere som enten tidligere i livet har stiftet bekendtskab med bordtennis eller gennem de senere år har deltaget på Skovgårdens bordtennis-hold.

Forår, tirsdag Preben Klarskov: 6/1–26/5

Efterår, tirsdag Preben Klarskov: 1/9 - 22/12

Forår, torsdag Steffen Thuebæk: 8/1– 28/5

Efterår, torsdag Steffen Thuebæk: 3/9 - 10/12

Holdleder: Preben Klarskov,
tlf. 2683 1206
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: 310 kr. Forår
Pris: 250 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 dart-skive som udfordring. Med den positive virkning på krop og samvær er det jo bare om at tilmelde sig.

**Forår fredag eftermiddag,
Per Glottrup: 9/1 - 29/5**

**Efterår fredag eftermiddag,
Per Glottrup: 4/9 - 18/12**

Holdleder: Per Glottrup, tlf. 2851 2497
Tidspunkt: Fredag 14.30 - 16.30
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal
Deltagere: Max. 9 pr. hold
Pris: 310 kr. Forår
250 kr. Efterår



Bordtennis

Fortsæt med bordtennis sommeren igennem. Du kan gå både tirsdag og torsdag.

Sommer: Juni - august

Holdleder: Kollektiv
Ugedag: Tirsdage og torsdage
Tidspunkt: 13.00 - 14.30
Lokale: Gymnastiksal, 1. sal
Deltagere: Max. 12
Pris: 250 kr.



Café hjernehygge

Her kan du vedligeholde og styrke din hjerne, så din koncentrationsevne, indlæring og hukommelse bliver bedre. Holdet henvender sig til dig, som f.eks. har en erhvervet hjerneskade. Caféen tilbyder samvær med andre, som også vil træne deres hjerne. Vi laver forskellige kognitive opgaver og spiller diverse spil. Der er mulighed for at købe kaffe m.m. og få en snak med andre med samme udfordringer. Der kan være ændring af datoerne, hvis jeg har ferie eller er syg.

Forår: 15/1 – 16/4

Efterår: 6/8 – 29/10

Holdleder: Lene Christensen
Ugedage: Torsdag
Tidspunkt: 10.15 – 11.30
Lokale: Karnappen i caféen
Deltagere: Max 10
Pris: 250 kr.



Afasiklubben

Dette hold er for dig, som af en eller anden årsag har mistet evnen til at tale. Vi vil gentage de samme ord igen og igen. Det kan f.eks. være madvarer som mælk, æg, brød, tal og farver. Vi laver nogle opgaver og læser desuden lidt. Klubben er på max. 4 personer for at skabe et trygt miljø, hvor der er plads til alle. Der kan være ændring af datoerne, hvis jeg har ferie eller er syg.

Forår: 13/1 - 7/4

Efterår: 4/8 - 3/11

Holdleder: Lene Christensen
Christensenlene@live.dk
Ugedage: Tirsdag
Tidspunkt: 13.00 – 14.00
Lokale: Køkkenet, 1. sal
Deltagere: Max 4
Pris: 250 kr.



Cirkeltræning

Holdet er for alle, der har lyst til at have det sjovt, samtidig med at vi får pulsen op og sved på panden. Vi laver cirkeltræning med forskellige øvelser, der udfordrer både styrke, koordinering og balance. Vi bruger forskellige redskaber som stepbænk, bolde, elastikker og håndvægte. Holdet er for dig, der kan bevæge dig rundt uden hjælpemidler og komme ned på gulvet.

Forår: 7/1 - 22/4	Sommer: 6/5 - 24/6	Efterår: 2/9 - 16/12
Holdleder: Malene Funch Fitness og yoga instruktør Ugedag: Onsdag Tidspunkt: 13.00 – 13.50 Lokale: Gymnastiksal, 1. sal Deltagere: Max. 12 Pris: 400 kr.		

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. Der køres på almindelig cykel og elcykel.

Sommer: 28. april - 6. oktober.

Kontaktperson: Ulla Bretler, tlf. 5189 9136 Ugedag: Tirsdag Tidspunkt: 10.00 - ca. 13.00 Deltagere: Max. 25 Pris: Gratis	
--	--

Cykelgruppe - torsdag

Vi er et hurtigt kørende hold, som kører hele året med udgangspunkt fra Skovgården. 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.

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	

Fredagsgymnastik

Vi starter med en fælles stående opvarmning, og får varmet kroppen godt igennem, så vi er klar til at få lidt sved på panden. Vi træner styrke og balanceøvelser omkring stolen, og vi bruger redskaber som små bolde, elastikker og håndvægte. Vi slutter af med udstrækning og et par minutters mindfulness på stolen.

Forår: 9/1 - 24/4

Efterår: 4/9 - 18/12

Holdleder: Malene Funch
Fitness og yoga instruktør
Tlf. 7216 5897

Ugedag: Fredag
Tidspunkt: 10.30 – 11.15
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal
Deltagere: Max. 15
Pris: 400 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 drikke, 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 tilmelding.

1. halvår: 6/1 - 30/6

2. halvår: 7/7 - 15/12 (minus 24/11)

Holdleder: Trine Baden
Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 10.00 - 12.00
Mødested: Forskelligt
Deltagere: Max. 30
Pris: 200 kr. pr. halvår.



"Gå med"

Kan du lide at gå ture og gerne med andre, så vil "Gå med" være noget for dig. Ruten planlægges fra gang til gang og gerne med input fra deltagerne. Gåturen vil altid begynde og slutte på Skovgården.

Distancen på turene er 2 – 3 km, og du er også velkommen, hvis du bruger rollator. Husk at tage en flaske vand med.

Hele året: 7/1 – 16/12

Holdleder: Lene Ovesen,
tlf. 2843 8485
Ugedag: Onsdag
Tidspunkt: 10.30 - 11.30
Mødested: Skovgården
Deltagere: Max. 15
Pris: Gratis



Linedance

Linedance er forskellige trinkombinationer, som danses på rækker uden dansespartner. 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. Niveauet er for fortsættere og let øvede. Du er velkommen til at deltage en enkelt gang for at prøve, om det er noget for dig. Kom og vær med!

Forår: 6/1 – 28/4

Efterår: 1/9 - 8/12

Holdleder: Gitte Sandemand
Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 14.30 - 15.45
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal
Deltagere: Max. 25
Pris: 400 kr.



Mandagsgymnastik i det fri - sommer

Vi mødes foran Skovgården, hvor vi laver gymnastik, der fremmer bevægelighed, kredsløb og styrke. Stolen er vores "base" til træningen, hvor vi laver stående og siddende øvelser med og uden træningsredskaber. Husk at tage tøj på efter vejrforholdene.

Regner det, så rykker vi indendørs i gymnastiksalen.

Sommer: 4/5 - 22/6

Holdleder: Gitte Thorsen,
Psykomotorisk terapeut
Tlf. 7216 5999

Ugedage: Mandag
Tidspunkt: 10.00 - 10.50
Sted: Foran Skovgården
Deltagere: Max 15
Pris: 200 kr.



Motion i naturen - sommer

Vi mødes bag Nørreskov Husene 181 – 185 ved boldbanerne. Du vil få trænet balancen, styrket musklerne og få pulsen op med sjove øvelser. Vi gør opmærksom på, at holdet ikke er rollator venligt. Det er vigtigt, at du kan gå og stå i en time, da vi bevæger os rundt i området.

Hvis du er i tvivl om holdet egner sig til dig, anbefaler vi, at du kontakter Gitte Thorsen.

Husk at tage tøj på efter vejrforholdene.

Sommer: 6/5 - 24/6

Holdleder: Gitte Thorsen
Psykomotorisk terapeut
Tlf. 7216 5999

Ugedage: Onsdage
Tidspunkt: 10.00 - 10.50
Sted: Nørregårds Husene
Deltagere: Max 12
Pris: 200 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. Timen begynder med opvarmning af led og muskler, hvor vi bevæger os rundt i salen. Vi laver øvelser for bevægelighed, kredsløb og styrke og benytter os af træningsredskaber som elastikker, bolde og håndvægte.

Forår: 5/1 - 20/4

Efterår: 7/9 - 7/12

Holdleder: Gitte Thorsen,
Psykomotorisk terapeut
7216 5999
Ugedag: Mandag
Tidspunkt: 10.00 - 10.50
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal
Deltagere: Max. 15
Pris: 400 kr.



Motion, styrke og stræk

Vi starter med opvarmning af hele kroppen, og går rundt i salen mens vi laver øvelser, så pulsen kommer lidt op. Vi træner styrke, kondition og balanceøvelser, hvor vi bruger forskellige redskaber, som små bolde, elastikker og håndvægte. På dette hold arbejder vi hen imod, at kunne lave øvelser nede på måtten. Vi slutter af med udstrækning og et par minutters mindfulness på stolen.

Forår: 9/1 - 24/4

Efterår: 4/9 - 18/12

Holdleder: Malene Funch,
Fitness og yoga instruktør
Ugedag: Fredag
Tidspunkt: 9.30 - 10.15
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal
Deltagere: Max. 15
Pris: 400 kr.



"Parkinson Ballroom Fitness"

- Dans & motion for personer med Parkinson.

Vi bevæger os til musik og bruger rytmen i musikken til at forbedre balance, koordinering og styrke i kroppen. Det giver god motion og samtidigt er det sjovt og livsbekræftende. Du behøver ikke at have danse erfaring, men blot lysten til en svedig time med dans og musik. Der er fokus på bevægelighed, holdning, balance og koordination - og ikke mindst højt humør. Du kan komme alene eller sammen med en pårørende, men det er vigtigt er at du kan bevæge dig rundt uden hjælpemidler. Kom og vær med og bliv fyldt op med ny energi.

Forår torsdag: 4/2 - 20/5

Efterår: 7/9 - 14/12

Holdleder: Malene Funch
Ugedag: Mandag
Tidspunkt: 11.00 - 12.00
Lokale: Gymnastiksalen 1. sal
Deltagere: Max 10
Pris: 400 kr.



Puls og styrke

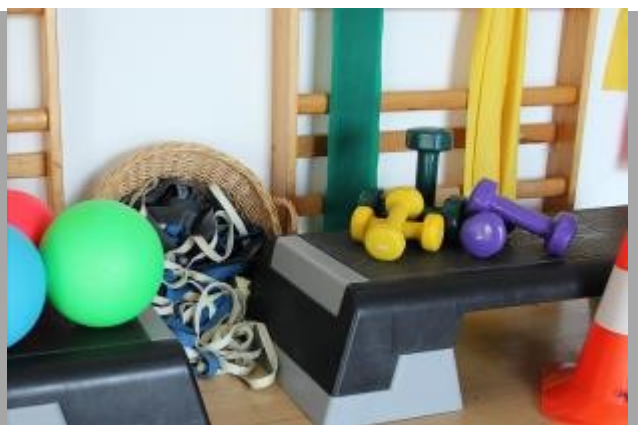
Vi får pulsen op og gerne sved på panden.

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 træner balancen og afrunder timen med strækøvelser og udspænding. Alt i alt et hold med høj intensitet, så du skal kunne komme rundt uden hjælpemidler.

Forår: 7/1 - 22/4

Efterår: 2/9 - 9/12

Holdleder: Gitte Thorsen,
Psykomotorisk terapeut
7216 5999
Ugedag: Onsdag
Tidspunkt: 10.00 - 10.50
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal
Deltagere: Max. 15
Pris: 400 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: 8/1 - 26/3

Efterår: 3/9 - 3/12

Holdleder: Marianne Alm
Håndarbejds lærer
7216 5888
Ugedage: Torsdag
Tidspunkt: 13.45 - 15.00
Lokale: Træningsrummet, 1 sal
Deltagere: Max. 4
Pris: 400 kr.



Robotfliser - vedligeholdende

Et hold for dig der har gået til robotfliser før og gerne vil holde balancen vedlige.

Forår torsdag: 8/1 - 26/3

Efterår: 3/9 - 3/12

Holdleder: Marianne Alm,
Håndarbejds lærer
7216 5888
Ugedag: Torsdag
Tidspunkt: 12.30 - 13.45
Lokale: Træningsrummet, 1. sal
Deltagere: Max. 4
Pris: 400 kr.



Stolesiddende gymnastik

Det er vigtigt at være fysisk aktiv hele livet, også selvom det bedst kan foregå siddende på en stol. Til stolegymnastik træner vi bevægelighed, smidighed, kondition og koordination. Vi træner til musik og bruger redskaber som små bolde og elastikker. Træningen vil variere med forskellige øvelser fra gang til gang. Vi slutter træningen af med at synge en sang.

Forår: 6/1 - 21/4

Sommer: 5/5 - 23/6 250 kr.

Efterår: 1/9 - 15/12

Holdleder: Malene Funch,
Fitness og yoga instruktør
Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 11.00 - 11.45
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal
Deltagere: Max. 15
Pris: 400 kr.
Pris sommer: 200 kr.



Torsdagsgymnastik

For dig der vil vedligeholde dine nuværende færdigheder. Vi har stolen som base til træningen og laver stående og siddende øvelser, for bevægelighed, kredsløb og styrke. Vi bruger træningsredskaber som bolde, elastikker og vægte og varierer fra gang til gang. De stående øvelser kan laves med støtte ved rollator eller stolen.

Forår: 8/1 - 23/4

Efterår: 3/9 - 10/12

Holdleder: Gitte Thorsen,
Psykomotorisk terapeut
7216 5999
Ugedag: Torsdag
Tidspunkt: 13.00 –13.45
Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal
Deltagere: Max. 15
Pris: 400 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 gotvedgymnastik, 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: 5/1 - 18/5

Efterår mandag: 7/9 - 14/12

Forår fredag: 9/1 - 24/4

Efterår fredag: 4/9 - 11/12

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

Dag og tid: Mandag kl. 12.15 - 13.15
Fredag kl. 11.30 - 12.30

Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal

Deltagere: Max. 8

Pris: 310 kr. (mandag forår)
250 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 fællesdanse 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: 9/1 - 24/4

Efterår: 4/9 - 11/12

Holdleder: Niels Erik Kaiser
tlf. 22471947

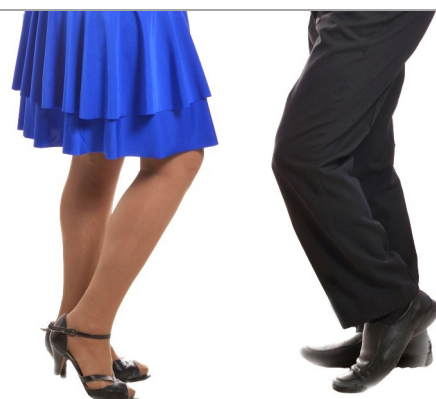
Ugedag: Fredag

Tidspunkt: 12.45 - 14.15

Lokale: Gymnastiksalen, 1. sal

Deltagere: Max. 18

Pris: 250 kr.



Yoga

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. Morgenyoga starter med en kort guidet meditation, og herefter fortsætter vi med blide øvelser på yogamåtten, og slutter af med at ligge 5 min. på måtten i savasana. Dette hold kræver, at du selv kan komme op og ned på måtten. Husk selv at tage et tæppe/lagen og evt. lille pude med. Alle øvelser bliver vist og forklaret, så alle kan deltage.

Forår: 7/1 - 22/4

Sommer: 6/5- 17/6

Efterår: 2/9 – 16/12

Holdleder: Malene Funch
Fitness og yoga instruktør
Ugedage: Onsdag
Tidspunkt: 9.00 - 9.50
Lokale: Gymnastiksalen, 1 sal
Deltagere: Max. 12
**Pris: 400 kr.
Sommer 200 kr.**



Yoga - let øvede

Dette yoga hold er til dig, der har lidt erfaring med yoga. Du vil blive undervist i hatha/vinyasa yoga, hvor vi laver små serier både stående, siddende og liggende.

Forår: 5/1 - 20/4

Sommer: 4/5 - 15/6

Efterår: 7/9 - 14/12

Holdleder: Malene Funch
aktivitetsmedarbejder
Ugedage: Mandag
Tidspunkt: 9.00 - 9.50
Lokale: Gymnastiksalen, 1 sal
Deltagere: Max. 10
Pris: 400 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: 8/1 - 30/4

Efterår: 3/9 - 17/12

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: 400 kr.



Ensemble

Grib dit instrument og kom og spil med i vores ensemble samspilsgruppe. Vi spiller efter noder 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. Vi slutter med forårskoncert i maj.

Forår: 12/1 - 27/4

Efterår: 7/9 - 14/12

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: 400 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: 6/1 - 28/4

Efterår: 8/9 - 15/12

Holdleder: Tove Vang,
Tlf. 2499 0217
Ugedag: Tirsdag
Tidspunkt: 11.00 - 13.00
Lokale: Køkkenet 1. sal
Deltagere: Max. 6
Pris: 250 kr.



Litteraturgruppen

Vil du dele din læselyst med andre, så har du muligheden her. Det er berigende at være med i en læsekrede. Du får læst bøger, som du måske ikke selv ville have valgt, og du deler læseoplevelsen med andre. En litteraturgruppe er ikke en danskeksamen, men et åbent fællesskab om litteratur.

Læsegruppen mødes hver tredje mandag. Bøgerne, som vi læser, låner vi på Værløse Biblioteket, og de kan hentes 3 uger før den aktuelle mødedato. Bogen kan findes på den øverste hylde i voksenbiblioteket under litteraturgruppen Skovgården.

Ved spørgsmål kan henvendelse ske til undertegnet på tlf. 2467 7966.

Forår: 5/1, 26/1, 16/2, 9/3, 30/3 20/4, 11/5, 1/6

Efterår: 24/8, 14/9, 5/10, 26/10, 16/11, 7/12

Holdleder: Hanne Lange,
Tlf. 2467 7966
Ugedag: Hver tredje mandag
Tidspunkt: 13.30 – 15.30
Lokale: Karnappen i caféen
Deltagere: Max. 7
Pris: 125 kr.



Museumsgruppe

Kan du lide at gå på udstillinger eller på museumsbesøg og gerne sammen med andre, så vil museumsgruppen være lige noget for dig.

Der er etableret en styregruppe, som planlægger museumsturene fra gang til gang med udgangspunkt i ønsker fra deltagerne af tidligere ture. Turene foregår med offentlig transport, og derfor skal du kunne klare dig selv 100%. Alle udgifter (transport, entré og evt. cafébesøg) afholdes af den enkelte deltager.

Turene offentliggøres i Nyt fra Skovgården og på Facebook, og der er forudgående tilmelding.

Museumstur hver anden måned

Holdleder:	Anette Frederiksen Tlf. 2424 2254
Ugedag:	Forskelligt
Tidspunkt:	Hver anden måned
Deltagere:	Forskelligt fra gang til gang
Pris:	Udgifter til transport og entré



MUSEUM

Skovgårdens motionsrum

Her kan du træne sammen med fire andre og forbedre din kondition og muskelstyrke. Træningsmaskinerne er nemme at betjene og tilgodeser såvel kredsløbs-træning 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 toilettet 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, Gadekærsvej 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 460 kr.

For at fastholde din tid, er betalingsfristen for denne periode senest fredag d. 28. november i uge 48, 2025.

September – december 380 kr.

For at fastholde din tid her, er betalingsfristen for denne periode senest fredag d. 4. juni i uge 23, 2026.

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

Samvær på tværs

Aktivitetsværkstedet 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 tirsdage 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 aktivitetsværkstedet 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 aktivitetsværkstedet.

Aktivitetsansvarlig: Annita Jensen (frivillig)



Strik til nødhjælp

Tirsdage 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

Fredage 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.

Aktivitetsansvarlig: Marianne Alm



Samvær på tværs

Fredagscafé - Fredage kl. 13.00 - 14.30

Fredagscafé er overskriften på fire forskellige aktiviteter, som foregår fredag eftermiddag i caféen. Aktiviteterne foregår i rul fra januar – april. Aktiviteterne varetages enten af medarbejderne i aktivitetsværkstedet eller aktører udefra.

Sangcafé

Fællessang varetages fra gang til gang enten af Kjeld Wilken, guitar eller Nicolai Bang, flygel. De synger for og akkompagnerer til sangene fra sanghæfter eller Højskolesangbogen. Der kan være et tema som f.eks. revysange eller årstider alternativt efter ønske fra deltagerne. Det handler om glæden ved at synge.

Spillecafé

Der spilles spil fælles eller i små grupper. Kort, yatzy og quizzer m.m. Der bliver også mulighed for at spille stående spil som f.eks. stige-golf, bowling og kryds & bolle.

Fredagsbar

Forskellige små orkestre bookes fra gang til gang. De sætter gang i den hyggelige fredagsstemning alt imens, at der sælges forskellige drinks fra fredagsbaren.

Dansecafé

Vi danser efter playliste - fri dans med og uden "partner". Fælles-danse med forskellige kendte dansebevægelser f.eks. twist, Zorba og danselege.

Hver måned kan du orientere dig i Nyt fra Skovgården om det specifikke program for den aktuelle måneds Fredagscafé.

Deltagelse er gratis og kræver ikke tilmelding.

Samvær på tværs



Madlavningshold for mænd

Skovgården har et køkken på 1. sal, som bl.a. bruges til afholdelse af madlavningshold for mænd. På nuværende tidspunkt har vi to hold: "Michelinmændene" og "Mormormad". For begge hold handler det om at mødes med andre mænd om noget god mad og i et meningsfyldt fællesskab. De mødes typisk en gang om måneden hen på eftermiddagen. På

forhånd er menuen planlagt og indkøbsopgaven uddelegeret således, at deltagerne kan gå i gang med tilberedningen, når de mødes. De praktiske opgaver er en fin start til nogle hyggelige timer med gode snakke. Deltagerprisen for otte gange er 125 kr. Derudover betales der pr. gang ca. 60 kr. til råvarer.

Giver ovenstående inspiration til at danne et madlavningshold, så er der masser af ledige tidspunkter i køkkenet på 1. sal. Begynd med en henvendelse i receptionen, og så skal I nok blive hjulpet videre.

Vinsmagning med tapas

Flere gange om året er der mulighed for at deltage i vinsmagning på Skovgården. Arrangementet ligger typisk i tidsrummet kl. 17.00 – 19.00 og varetages af lokal vinimportør i samarbejde med en frivillig. Arrangementet inkluderer vin og tapas, så der er mulighed for nogle hyggelige timer med gode vinsmagninger, lækker tapas samt godt selskab.



Vinsmagningerne annonceres i Nyt fra Skovgården og på Facebook, og der er tilmelding online eller i Skovgårdens reception.

Prisen 425 kr. Der er plads til 30 deltagere.

Aktivitetsansvarlig: Lene Christensen, frivillig.

Herreklubben



Skovgårdens Herreklub består af 150 pensionerede mænd. Klubbens primære aktiviteter er ture til interessante mål, lokalt og i Storkøbenhavn. Turene er til rimelige priser og er ofte støttet af Skovgårdens Venner.

Aktiviteterne spænder lige fra besøg i Folketinget, lokale museer og foredrag på Skovgården til klubbens årlige grillfest ved Furesøen og stegt flæsk på Dyrehavsbakken, kort sagt aktiviteter, hvor medlemmerne er fælles om vidt forskellige oplevelser. Herreklubbens årlige fødselsdag afholdes naturligvis på Skovgården i februar måned.



Det er gratis at være medlem af Herreklubben, der drives af fire frivillige: Kaj Nissen 3036 1106, Mogens Kjærulff 2023 3676, Steffen Thuebæk 4094 7707 og Peter Scheller 2126 2717.



Hvis du vil vide mere om Herreklubben, er du velkommen til at kontakte en af de ovenstående herrer. Har du lyst til at deltage i en af klubbens aktiviteter, kan du læse om arrangementerne i "Nyt fra Skovgården" eller ved at komme på Herreklubbens e-mail-liste, hvor du modtager information om kommende arrangementer. Kontakt Peter Scheller 2126 2717 for at komme med på listen.

Dameklubben

Klubben er en aktiv klub for alle Skovgårdens damer, der har lyst til at mødes og snakke, danne netværk og få nogle gode og inspirerende oplevelser sammen. Det er medlemmerne selv, der former klubben og kommer med idéer til mødernes indhold.



Ønsker du at være medlem af Dameklubben tilmelder du dig online på Skovgårdens hjemmeside eller i receptionen.

Medlemskabet er gratis.



Dameklubben mødes hver den sidste torsdag i måneden i caféen i tidsrummet kl. 13.30 - 15.30. Møderne bliver annonceret i Nyt fra Skovgården. Du skal ikke tilmelde dig – du møder blot op.

Vi aftaler emne og indhold fra gang til gang. Der er rig mulighed for at få indflydelse og præge mødeeftermiddagene.



Vel mødt

Hanne Rude Petersen

Mail: hanne-rude@hotmail.com



Café Skovgården



Café Skovgården er mødested for Skovgårdens mange brugere og byens borgere. 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 rigtigt 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 samt priser 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. 7216 5910 kan der reserveres bord og bestilles traktement.

Tirsdag og fredag kl. 11.30 spiser vi sammen

Har du lyst til at benytte Skovgårdens café og spise sammen med andre, så mødes vi hver tirsdag og fredag fra kl. 11.30 ved det aflange bord 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 fest 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 ca. 80. 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, Anne Højer Nielsen og Merete Harrig.



Arrangementer på Skovgården

Var du ung i 80'erne OG kan du lide at danse, så læs med her!

I 2026 vil Skovgården være rammen for nogle aftenarrangementer af et par timers varighed, hvor musik, dans og samvær er i centrum. Vi har allerede gjort os de første erfaringer i 2025, hvor det første dansearrangement kom ud over rampen. Det var med udgangspunkt i 80'er musik, som blev leveret af en DJ. Arrangementet var en stor succes, og de erfaringer bygger vi videre på.

Vores intention er:

- at dansegleden får frit spil sammen med gode venner i et par timer
- at hvert arrangement har et musikalsk tema v/ DJ eller et lille orkester
- at arrangementet også kan blive indgangen til Skovgården for kommende pensionister

Hvis du allerede nu synes, at det lyder som noget for dig, kan du tilmelde dig gruppen "Dansearrangementer", som du finder under holdtilmelding på vores hjemmeside (link). Fordelen ved at tilmelde dig er, at du herefter vil få direkte besked i din mail, når nye arrangementer er i støbeskeen.

Dansearrangementerne er som udgangspunkt tilegnet dem som var unge i 80'erne.

Vi har frivillige på Skovgården, som gerne vil stå for arrangementet, men har du lyst til at være med til at arrangere eller komme med idéer til tema, musik osv., så tilmeld dig på vores mail: skovgaarden@furesoe.dk.

Arrangementerne offentliggøres via mail og Facebook og vil være med tilmelding.

**Kom og vær med –
det eneste der kræves, er lyst til udfoldelse på dansegulvet!**



Skovgårdens Kontaktudvalg

Skovgårdens kontaktudvalg varetager kontakten til relevante samarbejdspartnere og udvalg i Furesø Kommune for at styrke kendskabet til Skovgården og sikre bevarelsen af denne.

Udvalget består af centerlederen og mindst tre brugere af Skovgården, som er bekendt med Skovgården som frivillig, bruger eller begge dele. Udvalget er selvsupplerende.



Udvalgets medlemmer er Kai Ormstrup Jensen, Jette Schlünsen, Lene Christensen, Dorte Baden, Henrik Svane, Hanne Rude Petersen og Merete Harvig, centerleder.

Kontaktudvalgets opgaver er følgende:

- Kaffemøder med Udvalget for Ældre og Sundhed og Seniorrådet.
- Udfærdigelse af høringssvar i forbindelse med Furesø Kommunes budgetforhandling, hvor Skovgårdens budget indgår i en besparelsesproces.
- Deltagelse i relevante borgermøder.
- Planlægning og gennemførelse af vælgermøde på Skovgården i forbindelse med kommunalvalg og/eller valg til Seniorrådet.
- Udbredelse af kendskabet til Skovgården blandt Furesøs borgere og pensionister.

Retningslinje for udvalget finder du på Skovgårdens hjemmeside:
skovgaarden.furesoe.dk.

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. enlige / 250 kr. for ægtepar årligt. Tilmelding kan ske enten i receptionen eller via netbank direkte til Nordea, **reg.nr. 2310 kon-tonr. 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

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 2026 går Miniferien Herning og foregår i uge 33 fra mandag d. 10. - 14. august. Miniferien arrangeres af Marianne Alm (medarbejder) og Pia Høybye (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.

Operaarrangementer

Rune Kühl er lidenskabeligt interesseret i teater, litteratur og musik, og det deler han gerne ud af i forbindelse med Skovgårdens operaarrangementer to gange om året. Han introducere en udvalgt opera samt fortæller om handlingen, hvorefter den vises i en filmudgave. Undervejs serveres et traktement. Operaarrangementerne annonceres i Nyt fra Skovgården.

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.

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 - fredag henholdsvis kl. 11.00 - 13.00 og kl. 11.00 - 13.30

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 kreatio-
ner 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 45 kr. for de første 10 km kørsel. Ekstra km koster 8 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

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 576 kr. (pr. 1. januar 2026). 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	3
En aktiv hverdag	4
Frivillig på Skovgården	5 - 6
Skovgårdens medarbejdere	7
Information om tilmelding	8
IT på Skovgården:	
IT-hyggestue	9
Hjernefitness	10
Slægtsforskning	10
Vejledning i computer/iPad/tablet	9
Kortspil/spil:	
Billard	11
Bridge	12
Skakklubben	13
Whist	13
Kreative hold:	
Bogbinding	14
Glasformning	14
Keramik	15
Nunofilt	15
Patchwork	16
Pileflet	16
Porcelænsmaling	17
Sløjd	17
Sy og re-design	18
Symaskinen - lær den at kende	18
Sølv, perler og sten	19
Tegning og maling	19 - 20
Træ- og drejeværksted	20
Motion	
Basismotion	21
Bevægelse og afspænding	21
Badminton	22 - 23
Café hjernehygge	23
Afasiklubben	23
Cirkeltræning	24
Cykelgrupper	24
Fredagsgymnastik	25

Gågruppe - lange ture	25
"Gå med"	26
Linedance	26
Mandagsgymnastik i det fri	27
Motion i naturen - sommer	27
Motion og bevægelse	28
Motion, stræk og styrke	28
"Parkinson Ballroom Fitness"	29
Puls og Styrke	29
Robotfliser	30
SkovTrim	37
Stolesiddende gymnastik	31
Torsdagsgymnastik	31
Træn selv	32
Vild med dans	32
Yoga	33
Musik og sang:	
Korsang	34
Samspil	34
Sprog/kultur/samvær:	
Engelsk konversation	35
Litteratur gruppen	35
Madgruppe	40
Museumsgruppe	36
Lidt om Skovgården	
Arrangementer på Skovgården	44
Café Skovgården	43
Dameklubben	42
Dansearrangementer	45
Flere gode oplevelser	48
Herreklubben	41
Kom og se Skovgården	52
Kontaktudvalget	46
Kørsel til Skovgården	50
Samvær på tværs	38 - 40
Skovgården Venner	47
To spændende butikker	49

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 kl. 10.30 den første eller anden mandag 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.



1. udgave 20.10.2025

Læs programmet - brug dit aktivitetscenter!



Aktivitets- og Forebyggelsescentret Skovgården.

Skovgården 1, 3500 Værløse. Tlf. 7216 3898

skovgaarden.furesoe.dk

Facebook: Skovgården Værløse

