

Nyt fra **Skovgården**



Skovgården 40 år



Marts 2026

Skovgården 1, 3500 Værløse

tlf. 7216 3898

Skovgaarden@furesoe.dk

Mød os på Facebook: Skovgården Værløse

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

Åbningstider:

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

Lille Skolen - SkovTrim og IT

tlf. 4447 1908

Redaktion:

Merete Harrig – ansvarshavende

Trine Baden - layout

Tryk:

Skovgården

Oplag: ca. 900 stk.

Aflevering af indlæg til bladet:

Hvis du har et indlæg, som du ønsker medtaget i næste nummer af "Nyt fra Skovgården", skal materialet afleveres senest **d. 16. marts**.

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: Skovgården 40 år!



Skovgårdens 40-års fødselsdag.



Et rigtig stort TILLYKKE med Skovgården, som søndag d. 1. marts runder 40 år og fejres mandag d. 2. marts med reception kl. 13.00.

På sådan en dag er det nærliggende at se på husets logo, som blev en realitet i 1989, da Ena Vilfort blev vinder af Skovgårdens logo-konkurrence. Jeg har skimmet vores scrapbøger og fundet artiklen, hvor Ena beskriver sin idé og tanke med netop Skovgårdens logo. Hun siger: "Et logo skal være en forenkling. Og det skal symbolisere den ting, det står for, så ingen er i tvivl om, hvad det handler om, når de ser det. Mit forslag viser stilistiske hænder, tegnet som træer, der skærmer træet i midten, som skal forestille Skovgården."

Det er nogle rigtig smukke værdier, som her gives videre. For er der noget, der har været mange af gennem de sidste 40 år, så er det hænder - hænder, der har kæmpet og slidt for Skovgårdens virke, hænder, der har båret og løftet, hænder, der har holdt om Skovgården men også rigtig mange kreative hænder, der har skabt nyttige og smukke ting.

Logoet med træet i midten giver også et billede af træet, som det livgivende og livsbekræftende træ, der i kraft af vekslende årstider uforanderligt kan begynde på en frisk. Et symbol på en smuk livscy-

klus, der rummer alle livets årstider – ja, simpelt hen et menneskeliv.

Træet i midten kan også symbolisere de mennesker, som efter et langt arbejdsliv træder ind ad Skovgårdens døre, finder fællesskabet og herfra skaber sig en dejlig pensionisttilværelse: **Rødderne** er den enkeltes historie – alt det, der ligger i livets rygsæk. **Stammen** er den fælles historie, I som brugere af Skovgården skriver sammen. **Kronen** er der, hvor det hele foldes ud. Her udspringer den gode hverdag, hvor der dannes netværk, som rækker langt ud over Skovgården. Og så er det, at missionen med Skovgården virkelig er lykkedes!

Tillykke Skovgården!

Merete Harrig
Centerleder



Tirsdagsbanko

v/ Værløse Pensionistforening

Tirsdag d. 10. og 24. marts kl. 18.30 – 21.00
i Café Skovgården

Alle er velkomne

Kom og se Skovgården

Torsdag d. 12. 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. 20. april.

Bliv frivillig bordvært



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. 11.30 – 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 et godt boost.

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.

Fredagscafé i marts

Fredagscafé er overskriften på forskellige hyggelige arrangementer, som foregår fredag eftermiddag i caféen kl. 13.00 – 14.30. Der vil altid indgå hyggeligt samvær og mulighed for at købe forskellige forfriskninger i caféen.

Deltagelse er gratis og kræver ikke tilmelding.

I denne måned kan vi tilbyde tre fredagsarrangementer som følger:

Sangcafé – fredag d. 6. marts kl. 13.00 – 14.00

Kjeld Wilken står for fællessangen denne fredag. Sangtemaet er det spirende forår. Der synges bl.a. fra Højskolesangbogen.



Spillecafé – fredag d. 13. marts kl. 13.00 – 14.00

Der inviteres til en hyggelig musik quiz med gode gamle sange, som du helt sikkert kender .

Fredagsbar – fredag d. 20. marts kl. 13.15 – 14.30

Vi runder ugen af med en frisk drink fra baren eller kaffe og kage fra caféen.

Koch & Marott - Duo 413. Med kærlighed og respekt til originalversionerne fortolker Koch & Marott kendte numre fra det folkekære Giro 413 og dansktop repertoire, men kigger også forbi Højskolesangbogen. Sangene pakkes ud af deres oprindelige produktioner og arrangementer og præsenteres i et vedkommende udtryk med vægt på duoens sublime tostemmige sang.



Vi glæder os til at se dig.

Aktivitetensværkstedet.

”Dans som lykkepille”

v/ Elisabeth Dalsgaard

Onsdag d. 4. marts kl. 13.30 – 15.30



Det er videnskabeligt bevist, at musik og motion påvirker hjernen positivt. Når vi danser, opnår vi stor effekt fra begge dele. Dansen fungerer som en positiv lykkepille for os alle – uden bivirkninger.

Elisabeth Dalsgaard kombinerer foredrag og dans - det sidste, hvis man har lyst. Vi danser uden partner alle de danse fra ”Vild med dans”. Alle kan være med inkl. folk med rollator. Via dansen trænes balance, muskelstyrke, koordination og kognitive færdigheder.

Elisabeth Dalsgaard har engang haft danseskole i Farum. I dag afholder hun events, danserejser, workshops, uddannelser, foredrag mm. Alt sammen med dansen, glæden og sundheden som den røde tråd.

Pris 50 kr.

Betales ved indgangen med MobilePay eller kontant.

Dansen er medicin uden bivirkninger!

Arrangementsudvalget

Støttes af Skovgårdens Venner



Kom og vær med, når Dameklubben mødes

Torsdag d. 26. marts kl. 13.30 – 15.30 i caféen.

Der er ikke planlagt en konkret aktivitet udover, at vi skal være sammen, snakke og hygge os. Har du en idé til et samtaleemne, et arrangement eller en aktivitet, kan du fremlægge det på mødet. I caféen kan du købe kaffe, kage m.m. Der kræves ingen tilmelding.

Næste gang Dameklubben mødes er torsdag d. 30. april.



Venlig hilsen
Hanne Rude Petersen



Gaveboden mangler nye frivillige

Har du lyst og mulighed for at indgå i vores lille team? Vores åbningstider er mandag - fredag fra kl. 11 - 13. Lige nu er vi tre frivillige til at passe Gaveboden, men vi har brug for at være et par stykker mere. Det er også muligt at melde sig som vikar. Du behøver ingen forudsætning for at kunne bestride jobbet. Løn kan vi ikke tilbyde, men du vil møde mange af Skovgårdens brugere, der lige kikker ind for at se, om der er nyheder på hylderne, der kan friste. Du vil naturligvis få en god introduktion til Gaveboden. Hvis du er interesseret i opgaven, kan du henvende dig til Ulla Have tlf. 2671332.

Vi håber, at vi hører fra dig

Gaveboden.

Vin og tapas aften

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

Torsdag d.19 marts 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 425 kr.

Du kan tilmelde dig online på Skovgårdens hjemmeside eller i receptionen.

Tilmeldingsfrist mandag d. 16. marts.

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!



Arrangementsudvalget



Slægtsforskere i Furesø

Indbydelse til foredrag i slægtsforskning
v/ arkivar Michael Dupont fra Rigsarkivet

Mandag den 23. marts 2026 kl. 15.30 – 17.30 i Café Skovgården

Ejendoms historie – ved du, hvor dine forfædre boede?

Mange kender kun landsbyen eller købstadens navn, men ikke den eksakte matrikel, hvor forfædrene boede. I mange tilfælde kan man føre en ejendoms historie flere hundrede år tilbage i tiden, og måske står huset der endnu. Vi kommer også ind på gamle matrikelkort og udskiftningskort. Meget af dette materiale findes nu på internettet.

Entre: kr. 50,-
Øl/sodavand i pausen kr. 15
(NB! betaling modtages kun i kontanter)
Tilmelding ikke nødvendig

Spørgsmål kan rettes til Kent Voigt på mail: kent@voigt.dk
eller telefon 2977 1788

Med venlig hilsen

Slægtsforskergruppen på Skovgården

**new feet**
MEDICAL FOOTWEAR

Torsdag d. 19. marts kl. 11.00 – 13.00 i Aktivitetsværkstedet
får vi besøg af Anja Nicolajsen, som medbringer et stort udvalg af sko af mærket New Feet. Anja lukker sit skosalg og sælger derfor ud af sit fodtøj, så der vil være rigtige gode tilbud 40-50 %.

Der kan ikke bestilles andre størrelser end dem, som hun har med, og de kan ikke byttes, da det er ophørsudsalg.

Vel mødt

Skovgården i billeder gennem 40 år



1983

Værløse Kommune iværksætter en konkurrence om etapevis opførelse af en ældreinstitution samt ældreboliger i Værløse Bymidte.



1986

Pensionistcentret Skovgården indvies 1. marts og bliver i de kommende år et flagskib for Værløse Kommune. Leder Kristian Riis.



1989

Logo konkurrence vindes af Ena Vilfort



1988
Gert Krieger Andersen bliver ny leder.



1991

Marianne Alstad ansættes som leder. Skovgården indfører brugerbetaling.



Genoptræning på Skovgården

VÆRLØSE: Behovet for genoptræning af ældre og handicappede stiger. Der bliver flere ældre, og der bliver flere, der skal lære at fungere med midlertidig eller varig funktionsned-

Konklusionen af dette arbejde var, at der skulle oprettes lokal genoptræning. Socialudvalg og kommunalbestyrelse bevilgede straks de fornødne ressourcer og godkendte, at der

Det blev sagt, at genoptræning placeres på Skovgården. Skovgården ansatte personale og brugere blev informeret om de positive overfor brugerne måtte

1992

Genoptræning på Skovgården
Nyt navn: Aktivitets og genoptræningscentret Skovgården

1994

Brugerråd ændres til bestyrelse



1996

Skovgården 10 år



1997

Gaveboden bliver indviet



1998

Dronningen besøger Skovgården
Ifb. med Værløses 750-års fødselsdag



kan snart byde de første brugere indbyrds i de nye lokaler.

son lovholder for Skovgårdens EDB-gruppe. Succesen har været så stor, at gruppen er vokset ud af lokalerne, det bliver der nu rådet bod på ved at der bliver indrettet seks arbejdsstationer i det nye lokale, siger Kurt Bork Christensen.

Det nye lokale på cirka 200 m² har såvel køkken som toiletfaciliteter, så mulighederne er mange. Selvfølgelig vil rummet blive inddelt i mindre lokaler med gipsvægge.

Lokalet er placeret på førstesal, men der bliver indrettet adgangsforhold for de gangbesværede.

Ved at flytte en del aktiviteter bliver der samtidig mere plads til Skovgårdens genoptræningscenter, der får tildelt endnu et lokale. I alt skulle det betyde, at Skovgården bliver endnu mere brugervenlig, foreslår Kurt Bork.

Hele herligheden koster 400.000 kroner.

Godt nyt til Skovgårdens brugere

Af Mikkel Kjølby

VÆRLØSE: Hvis alt går glat igennem, står nye faciliteter snart klar til benyttelse af 10 af Skovgårdens op mod 60 aktivitetsgrupper.

Første salen ovenpå Frivas lager har stået tom i seks-otte år, men nu er det lykkedes at få en formålstilpasset lejeaftale, sådan så det over 200 m² store lokale i fremtiden vil stå til rådighed for Skovgårdens aktiviteter, oplyser Socialudvalgsformand, Kurt Bork Christensen (V).


Først og fremmest rykker computerbrugene over i nye lokaler. Ejner Davidsen har gjort en fantastisk indsats

2001

Lille Skolen åbner og EDB-banden starter.



Skovgårdens EDB



Tilmeldingen til EDB har været overvældende og har passeret 175. De 18 fri-villige vejledere har travlt med at forberede sig for at kunne leve op til brugerens forventning. EDB-Banden (Vejlederne) glæder sig til at overtage EDB-lokalerne i Skovgårdens annek. Der bliver etableret en elevator, så



2002

Der må ikke længere ryges på Skovgården.



2002/2003

Det er ikke muligt at finde frivillige til bestyrelsesarbejdet. Der iværksættes en debatdag, for at skærpe interessen for opgaven.

Efter debatdagen etableres en ny bestyrelse.

I 2007 skrinlægges idéen om en bestyrelse, da ingen brugere melder sig til opgaven.

Bestyrelsesarbejdet.

Det er med stor beklagelse, at jeg konstaterer, at der for året 2003 ikke vil være en vanlig bestyrelse til at varetage de brugerstyrede opgaver, som er beskrevet i "Mål- og rammestyringsaftalen for Aktivitetscentret Skovgården". Der er udarbejdet en midlertidig plan for, hvordan brugerstyret kan bevares, indtil resultatet af en nærmere berammet debatdag vil afsløre, hvor Aktivitetscentrets fremtid skal ligge. På baggrund af dette skal jeg hermed opfordre interesserede til at tænke generelt over indholdet i Aktivitetscentrets tilbud, graden af brugerstyre og indflydelse, og ikke mindst hvilke funktioner brugerne selv bør stå for – og dernæst opfordre til at deltage i den kommende debatdag, som løber af stablen sidst i februar 2003.

2007

Der spares en million på personalet og Værløse og Farum bliver til Furesø kommune.





2008
Skovloppen etableres



Genbrug på Skovgården

Onsdag d. 3. september får Skovgården sin egen genbrugsbutik

I løbet af sommeren har vi modtaget mange genbrugsting, som har fundet plads på hylder og stativer i lokalet over for billardrummet i Skovgårdens kælder – og vi modtager stadig gerne ting og sager. Butikken er et samarbejde mellem Aktivitetsværkstedet og frivillige brugere, som har interesse for genbrug og synes det er sjovt at sælge. Vi kan godt bruge flere frivillige, så kontakt Pia eller Merete i værkstedet, hvis du vil

høre mere. Indtjeningen fra butikken går til brugernes konto: Aktivkontoen. Vi er nu kommet dertil, at vi åbner butikken. Dette sker som tidligere nævnt: Onsdag d. 3. september kl. 11.00, hvor der i dagens anledning bydes på en forfriskning. Kom ned og kig, og fortæl om butikken til venner og familie. Butikken vil fra september være åben onsdag og torsdag fra kl. 11.00 – 13.00. Alle er velkomne.



2009

Merete Harrig bliver ny leder
Skovgården får sin egen hjemmeside.



- » Aktivitetscentret Skovgården
- » Frivillig på Skovgården
- » Aktivitetstilbud
- » Holdoversigt
- » Efterlysning/vi søger/Se her
- » Samværsgrupper
- » Arrangementer - halvårskalender
- » Café Skovgården
- » Skovgårdens aktivitetsudvalg
- » Set og sket på Skovgården
- » Månedssblad "Nyt fra Skovgården"
- » Kørsel

Skovloppen	» Kontakt
Banner til Skovloppen	Aktivitetscentret Skovgården Skovgården 1 3500 Værløse Tlf.: 7235 5800 E-mail: skovgaarden@furesoe.dk
	Åbningstider:
	Man-fre kl. 8.30 - 16.00
	Receptionen: Man-fre kl. 8.30 - 15.00
	Caféen: Man-tirs-tors kl. 8.30 - 15.00 Ons-fre kl. 8.30 - 16.00



2010

"SkovTrim" etableres.
Udbredt brug af frivillige i hverdagen på Skovgården. Aktivitetsudvalget bliver til arrangementsudvalget. Skovgården inviterer for første gang på miniferie.



Miniferie til Fyn
Så er der et nyt, spændende tilbud
- nemlig en miniferie til Fyn med Skovgården! Vi har reserveret præde på Hotel Ærb i Svendborg – beliggende på havnen med udsigt til Svendborgsund.




2011
Aktivitetscentret Skovgården 25 år.
Tillykke.





2012
Etablering af Skovgårdens Venner



2016
Skovgårdens 30-års fødselsdag

Herreklubben etableres



2017
Genoptræningen flytter fra Skov-
gården og til Farum.



2018
Julestuen udvikler sig.



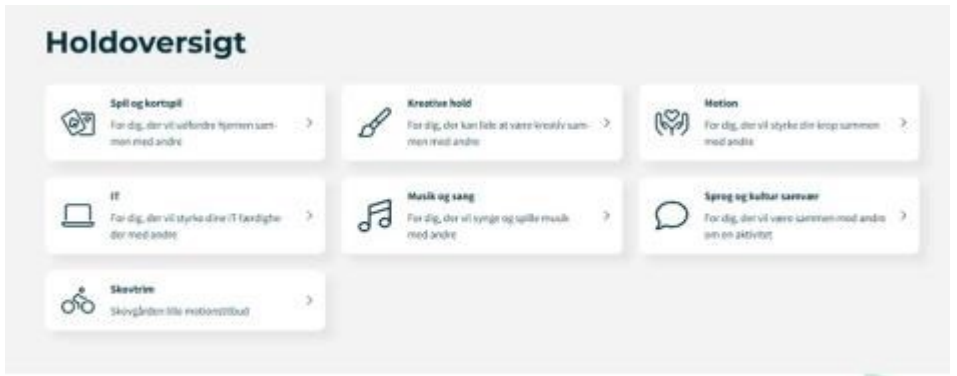
2020
Corona - "Musik i gården" arrangementer





2021

Der etableres online holdtilmelding



2022

Skovgården går på Facebook



2023

Dameklubben etableres.



Dameklub på Skovgården

Der er mange fantastiske tilbud på Skovgården, hvor man kan dyrke alverdens aktiviteter inden for kreativitet, motion, musik og sang, sprog og samvær.

I 2016 blev Skovgårdens Herreklub etableret, og den har siden fungeret med stor succes. Derfor foreslår jeg nu, at vi ligeledes starter en Dameklub på Skovgården.

Jeg synes, at der mangler et forum, hvor kvinder har mulighed for at mødes og danne netværk og snakke og diskutere alverdens emner – alt fra politik, bæger, ligesind, aktiv dødsbølge, kærlighed, klimaudfordringen og så videre.

Jeg foreslår mig en læs organisation, hvor alle bidrager og vi med til at udvikle klubben med spændende arrangementer, det være sig foredrag, udfugter og især gode og frugtbare diskussioner.

Jeg mener, at selvom vi er oppe i årtier, så har vi stadig behov for at udfordre vores intellekt, og vi kan stadig aktivt bidrage til samfundsudviklingen.

Så - hvis du har lyst til at være med til at starte og udvikle Dameklubben på Skovgården, så kontakt:

Hanne Petersen, mail: hanne-rude@hotmail.com eller tlf. 42 44 85 00.

Glæder mig til at høre fra dig!
Varme hilsener fra Hanne



2024

Kontaktudvalg etableres



2024

Besparelse på 1/2 mill. Kr. bl.a en fuldtidsmedarbejder i caféen.



2025

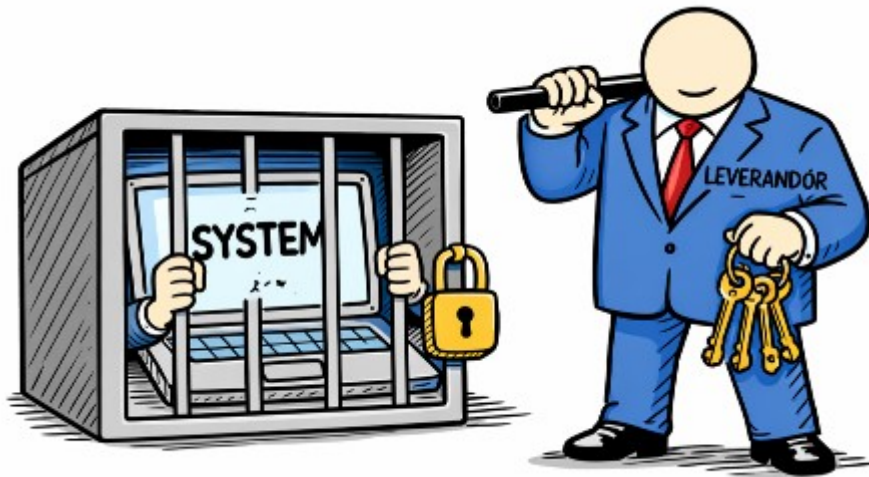
Skovgården modtager millionarv



Digital frihed?

Foredrag v/ Claus Jensen

Mandag d. 30. marts klokken 13.30 – 15.00
i Café Skovgården



Danmark er et af de mest digitale lande i verden. Men det kommer med en pris, for hvor meget kontrol har Danmark selv over disse løsninger? Hvor meget er vi i lommerne på leverandørerne af det software, som løsningerne er bygget på, herunder specielt på det software, som leveres af "vores stærkeste allierede, vores ultimative beskytter og garanten for vores sikkerhed", altså USA? Øh...

Claus Jensen vil causere over dette emne for at belyse begrebet Digital Suverænitet, som du måske har set omtalt i pressen. Hvad det betyder for os som privatpersoner (måske ikke så meget), og hvad det betyder for offentlige systemer (en hel del mere). Vi kommer ind på prissætning, overvågning/spionage samt computersystemer som våben!

Derefter ser vi på nogle af de ting, der kan understøtte Digital Suverænitet, med fokus på Open Source Software. Hvad er det for noget? Er det noget, vi som private kan have gavn af? Hvad er udfordringerne ved at anvende Open Source Software inden for det offentlige? Er der overhovedet nogen, som er kommet i gang med det? Hvad laver vores regering i relation til Digital Suverænitet? Hvad gør man i andre Europæiske lande? Hvad gør EU?

Kom endelig med spørgsmål undervejs, så vi kan få en god debat.

Fri entré

Skovgårdens Venner Generalforsamling

Onsdag d. 25. marts kl. 13.30 – 15.30
i Café Skovgården



Der serveres kaffe og Othellokage



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:

Lene Ovesen og Erling Brix er på valg og er villige til genvalg.

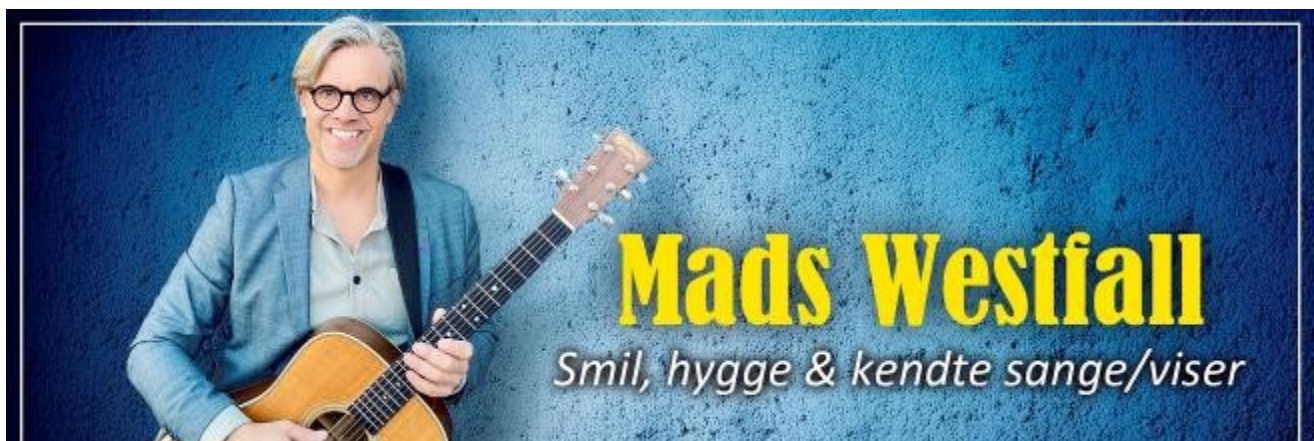
Suppleanter:

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

Revisor:

Poul Wilcke er på valg og er villig til genvalg.

**Efter generalforsamlingen er der underholdning
v/ Mads Westfall - entertainer og trubadur**



Gratis tilmelding i receptionen senest onsdag d. 24. marts.

Tur med Museumsgruppen



Foto: Rasmus Hjortshøj

Turen går til Designmuseum Danmark (tidligere Kunstindustrimuseet) fredag den 27. marts.

Designmuseum Danmark viser dansk og internationalt kunsthåndværk og industrielt design fra det 20. århundrede, hvor ordet design bliver fremtrædende.

Max. antal deltagere: 10

Vi mødes på perronen på Vær

løse Station kl. 10.00, hvor vi tager linje B kl. 10.05 til Østerport og går derfra ca. 800 m til Bredgade 68. Entré kr. 140. I Café FORMAT kan vi købe kaffe eller frokost. Du skal kunne klare dig selv 100%, og alle udgifter afholdes af den enkelte deltager.

Tilmelding fra d. 9. - senest d. 24. marts i Skovgårdens reception eller online på Skovgårdens hjemmeside under nyheder.

Bliver du forhindret, skal du melde afbud til Anette Frederiksen på tlf. 24242254.

Vel mødt!

Anette Frederiksen

Nyt fra Skovloppen

I loppen er du altid velkommen til at besøge os og se det store udvalg i glas, porcelæn, tøj, bøger og meget andet. Alt sammen til små og rimelige priser.

Har du i dine gemmer garn eller garnrester, som du ikke selv har brug for, eller påskepynt, som du ikke bruger mere, så tænk på Skovloppen.

Fra mandag d. 9. marts er der påskepynt på hyl-
derne.

Åbningstid dagligt kl. 11.00 – 13.30.

Hilsen

Skovlopperne



Herreklubben arrangerer en spændende guidet tur til Kastrup Lufthavn

Tirsdag den 14. april 2026 kl. 10.45 – 17.00



Du har sikkert fløjet fra Kastrup før, men ved du egentlig hvad der foregår bag kulisserne? På denne interessante rundvisning får du indblik i, hvordan det hele foregår. Hele oplevelsen varer 2,5 time og for at komme hele vejen rundt, får vi vores egen bus. Der skal dog også gås lidt til fods, så denne tur er altså ikke for gangbesværede.

Vi skal se brandstationen, fragtområdet bag kulisserne, og vi kommer helt tæt på den daglige trafik i lufthavnen. Københavns Lufthavn er jo med 23.000 ansatte en ikke helt lille arbejdsplads. Mens vi bliver kyndigt guidet rundt, får vi naturligvis også indblik i lufthavnens historie; alt sammen bag kulisserne, som offentligheden slet ikke har adgang til.

Vi skal alle sammen "tjekkes ind" inden turen. Derfor skal du medbringe gyldigt ID i form af pas eller kørekort. Noget tid før selve turen får du tilsendt et link således, at du selv kan indtaste dit navn og personnummer sikkert ind på Airport Tours tilmeldingsside. Dette er et krav fra myndighederne og er selvfølgelig fuldstændig sikkert.

Deltagerantallet er max 40 herreklubmedlemmer, og prisen er kun kr. 150. Du skal selv betale togbillet til Kastrup og hjem. Vores rundvisning i lufthavnen starter kl.12.30, så derfor mødes vi ALLE på Værløse Station tirsdag den 14. april kl. 10.45.

Du sikrer dig plads ved at sende kr. 150 på MobilePay 21 26 27 17 til Peter Scheller. Det er naturligvis som altid "først til mølle". Så skynd dig - der bliver rift om pladserne.

Peter Scheller & Per Sønderdal
Herreklubbens styregruppe

Sæt **x** i kalenderen

Foredrag v/ Jane Skipper

”At leve ved siden af demens”

Onsdag d. 8. april kl. 13.30 – 15.30



Thomas og Jane Skipper deltog i DR's udsendelse om Demenskoret, som blev sendt i 2024. Jane fortæller om den store oplevelse men også om den store forandring hendes liv fik, da Thomas i 2016 fik konstateret demenssygdommen Alzheimers.

Fri entré

Ledige tider i Skovtrim



Har du lyst til at komme i gang med at træne? Så er der ledige tider i Skovgårdens motionstilbud Skovtrim på Lille Skolen. Der er gode træningsmaskiner, som tilgodeser konditionstræning såvel som styrketræning, og mulighed for at træne en gang ugentligt med den samme gruppe. Der er en fast instruktør på alle hold, som kan hjælpe med maskinerne.

De ledige tider er:

Mandag kl. 9.00 – 9.50

Onsdag kl. 12.00 – 12.50

Torsdag kl. 9.00 – 9.50

Du kan læse mere om Skovtrim i aktivitetsprogrammet 2026 eller få mere information i receptionen, hvor du også kan tilmelde dig.

Frivillig til nyt Hjernefitnesshold



I efteråret 2024 fik It på Skovgården deres første hold i hjernefitness. I 2025 var interessen så stor, at der blev etableret endnu et hold. Interessen for hjernefitness er fortsat stigende, og vi vil derfor gerne oprette et tredje hold, MEN det fordrer frivillige holdledere til at varetage opgaven, som tidsmæssigt vil være ca. halvanden time om ugen fra september – april begyndende fra september 2026.

Lidt om opgaven:

Ligesom muskler kan trænes og dermed blive stærkere, kan hjernen også vokse og udvikle sig hele livet. På hjernefitnesshold træner deltagerne hjernens funktioner inden for opmærksomhed, hukommelse, rummelighed og organisering via øvelser på PC fra et professionelt hjernetræningsprogram. PC-erfaring på brugerniveau er nødvendig. Holdlederens opgave er at hjælpe deltageren i gang og vejlede undervejs.

Er du nysgerrig på opgaven, så kan du henvende dig til undertegnede på tlf. 7216 4621, fysisk eller på mail skovgaarden.@furesoe.dk. Du vil herefter få mulighed for at tale med en af de frivillige om hjernefitness og holdlederens opgave.

Merete Harrig

Praktikanter i marts måned

Fra tirsdag d. 3. marts til torsdag d. 26. marts har vi endnu en gang to praktikanter på Skovgården, som er i et forberedende forløb til en eventuel uddannelse som SOSU hjælper – et fagområde, som i de kommende år kan blive udfordret på nok medarbejdere til opgaverne. Derfor iværksætter Furesø Kommune forløb, hvor praktikanter kan få viden om fagområdet og opgaverne. Deres første praktik er på Skovgården, hvor deres vigtigste opgave er at få viden om ældre, friske mennesker, deres liv og aktiviteter. Det giver vi dem mulighed for via et fastlagt program, hvor nogle af brugerne og medarbejderne tager dem med i aktiviteterne.

Velkommen til Aneta og Xilu

Det sker på Skovgården

	MARTS
MANDAG 2. marts kl. 13.00 – 15.00	Fejring af Skovgårdens 40-års fødselsdag Reception med taler, underholdning, fællessang samt kaffe og kage. Fri entré
ONSDAG 4. marts kl. 13.30 – 15.30	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården Foredrag v/ Elisabeth Dalsgaard om "Dans som lykkepille". Entré 50 kr.
FREDAG 6. marts kl. 13.00 – 14.00	Sangcafé Kjeld Wilken spiller op til fællessang med forårets skønne sange. Fri entré
TIRSDAG 10. marts kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
ONSDAG 11. marts kl. 13.30 – 15.30	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården Filmen "Prinsessen holder fridag" fra 1953 vises i caféen. Billet købes forud fra fredag d. 13/2. Billet 30 kr.
TORSDAG 12. 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
FREDAG 13. marts kl. 13.00 – 14.00	Spillecafé Der inviteres til en hyggelig musik quiz med gode gamle sange. Fri entré
ONSDAG 18. marts kl. 13.30 – 15.30	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården Foredrag v/ Adam Jon Kronegh "Forsvundne arvinger". Billetter sælges i receptionen eller online via Skovgårdens mail op til arrangementsdagen eller så længe, der er plads. Billet 75 kr.
TORSDAG 19. marts kl. 17.00 – 19.00	Vin og tapas Vinsmagning og tapas. Billet 425 kr.
FREDAG 20. marts kl. 13.15 – 14.30	Fredagsbar i Café Skovgården Slut ugen af med en dejlig drink og underholdning v/ Koch & Marott. Fri entré
MANDAG 23. marts kl. 15.30 – 17.30	Foredrag om slægtsforskning i Café Skovgården Arkivar Michael Dupont fra Rigsarkivet fortæller om "Ejendoms historie – ved du, hvor dine forfædre boede?" Entré 50 kr.
TIRSDAG 24. marts kl. 18.30 – 21.00	Tirsdagsbanko i Café Skovgården Hyggeligt samvær og banko. Fri entré
ONSDAG 25. 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 d. 24. marts. Fri entré
TORSDAG 26. marts kl. 13.30 – 15.00	Dameklubben mødes i Café Skovgården Dameklubben mødes til hyggeligt samvær. Fri entré
MANDAG 30. marts kl. 13.30 – 15.00	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården Claus Jensen, It på Skovgården holder foredrag om "Digital frihed". Gratis
	APRIL
ONSDAG 8. april kl. 13.30 – 15.30	Eftermiddagsarrangement i Café Skovgården Foredrag v/ Jane Skipper "At leve ved siden af demens" Fri entré



Stillingen som køkken- og cafémedarbejder er slået op, da Yen valgte at stoppe i prøveperioden. Del gerne oplysning om den ledige stilling i dit netværk. Stillingsannoncen ligger på Furesø Kommunes hjemmeside.

Dagens ret i Café Skovgården kr. 65,- Dessert kr. 25-

Mandag	d. 2.	40-års reception - ingen mad i caféen
Tirsdag	d. 3.	Hvidkålsruller m/ kartofler, brun sovs, dampede bl. grøntsager
Onsdag	d. 4.	Stegt medister m/ timian kartofler, brun sovs, kålsalat
Torsdag	d. 5.	Fiskefrikadeller m/ kartofler, kold remoulade sovs, gulerodsråkost
Fredag	d. 6.	Flæskesteg m/ kartofler, skysovs, agurkesalat. Dessert: Lagkage
Mandag	d. 9.	Svensk pølseret m/ purløgssky
Tirsdag	d. 10.	Kotelet m/ ris, svampe i flødesovs, salat
Onsdag	d. 11.	Gullaschsuppe m/ flutes
Torsdag	d. 12.	Bagt tandora laks m/ kartofler, hollandaise sovs, bagte rodfrugter
Fredag	d. 13.	Mørbradgryde m/ ris
Mandag	d. 16.	Hjerter i flødesovs, mos, asier
Tirsdag	d. 17.	LUKKET
Onsdag	d. 18.	Hakkebøf m/ stegte kartofler, bearnaise sovs, spidskålssalat
Torsdag	d. 19.	Dampet rødspætte på spinatbund, kartofler, hollandaise sovs
Fredag	d. 20.	Glaseret skinke m/ flødekartofler, grøn salat
Mandag	d. 23.	Spinatgryde m/ kylling, bulgur
Tirsdag	d. 24.	Valgflæsk
Onsdag	d. 25.	Kogt sprængt nakkefilet m/ kartofler, asparges
Torsdag	d. 26.	Ostegratineret torsk m/ stegte kartofler, spidskålssalat
Fredag	d. 27.	Kalkunschnitzler m/ ris, champignonsovs, dampede bl. grøntsagsmix
Mandag	d. 30.	Kalvefrikassé m/ kartofler
Tirsdag	d. 31.	Kalkunsteg m/ kartofler, paprikasovs, dampede haricoverter

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

Foredrag v/ arkivar Adam Jon Kronegh

”Forsvundne arvinger”

Onsdag d. 18. marts kl. 13.30 – 15.30



Adam Jon Kronegh fra Rigsarkivet deler fascinerende fortællinger fra sit arbejde.

Hvis du har set *Forsvundne Arvinger* på DR, har du måske allerede fået et indblik i de utrolige historier, der gemmer sig i arkiverne. Hvordan går man fra de støvede hylder i Rigsarkivet til at medvirke i en stor Tv-produktion?

Adam Jon Kronegh tager os med bag kulisserne og deler fortællinger om almindelige mennesker med usædvanlige skæbner - små og store brikker i danmarkshistorien. Men hvor går grænsen mellem offentlig oplysning

og privatlivets fred? Er det rimeligt, at familiehemmeligheder bliver afsløret på landsdækkende TV, så hele Danmark kender historien? Hvilke konsekvenser har det for de berørte?

Det bliver helt sikkert en spændene eftermiddag.

Billet til 75 kr. købes online på Skovgårdens hjemmeside eller i Skovgårdens reception fra onsdag d. 4. marts og op til arrangementsdagen eller så længe, der er plads. 2 billetter pr. person.

Arrangementsudvalget



Støttet af Skovgårdens Venner

