

Marts 2023



GEDEVASEVANGS NYHEDSBREV



for efterlønsmodtagere og pensionister

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord ved Karin Draiby	3
Faste aktiviteter	4
Kalender for marts	5
Menu for marts	6
Besøg Gedevassevang for første gang	7
Nyt fra Pusterummet	7
Nye aktiviteter starter i marts og april	8
Nyt fra Rejseudvalget	9
Lørdagsfrokost	9
Klassisk musik	10
Opera: Cosi fan tutte	10
Forårgudstjeneste og forårsfest	11
Kun for mænd	12
Koncert med Birthe Kjær	13
Fruentimmertur til Rødovre Centrum	14
Film: Philomena	14
Påskefrokost for alle	15



Kommende arrangementer

4. april	Påskefrokost og musik og sang
17. april	Information og foto fra Mallorca
20. april	Aftenspisning
28. april	Modeopvisning ved Lene Glud

Forside: Fliseholdet i gang på Gedevassevang

Fotograf: Alex Madsen

Vintermånederne er bag os, og foran ligger foråret og varmere tider. Erantis og vintergæk pibler op hist og her, det bringer smilet frem, og snart kan vi igen smide huer og vanter og lade jakken stå åben. Men vinteren kan være lang, tung og mørk og for nogen endda svær at komme igennem. Men med så megen fællesskab og nærvær som her på Gedevassevang, er der varme og hygge til at blive hjulpet godt igennem en lang vinter. Det har været en vinter fyldt med skønne aktiviteter af forskellig slags. Der har været julefrokoster og nytårsfest, sang og musik med dejlig brunch og eftermiddag med pandekagebagning og selvfølgelig årets julemarked og meget mere. Der har i hvert fald været rig mulighed for i fællesskab at holde lyset tændt indeni. Som Leonard Cohen så smukt skriver i et af sine digte, "Der en sprække i alting, det er sådan lyset kommer ind". Ja selv i mørke tider.

"Go´daw mit navn er tiden", lyder en børne jazzsang af Jeppe og Jazzhyænerne. Den har en mystisk og små uhyggelig undertone, og hver gang min lille datter på 3 år har hørt den, spørger hun mig: "Mor, er tiden farlig?" Og selvfølgelig er den ikke det – i sig selv.

Det er hvad vi gør med den, hvordan vi bruger den. Har vi så travlt, at vi løber



afsted, at vi mentalt ikke når at være hvor vi er, kan den blive "farlig". Men formår vi hver især at være lige nu og lige her. Give sig hen til øjeblikket om det er i en forårssolstråle med en kop kaffe i hånden, en fredag på kreativ stue med strikketøj og skønne kvinder

eller en stund med et kært menneske. At være lige der hvor man er. Så er tiden ikke farlig tværtimod, den kan være ens bedste ven med mulighed for vidunderlige stunder, der kan nære og hele os mennesker.

Det er vel op til en selv, hvor "farlig" den er. Hvis vi formår, at være nærværende og være lige nu. For selv lige der, hvor alt er svært og sort, kan der være en sprække, hvor lyset kan trænge ind og fylde os med kærligt samvær.

Det er i hvert fald, hvad jeg oplever, der sker her på Gedevassevang. Skønne oplevelser der i fællesskab bliver til nærende stunder. Mennesker der sammen løfter og skaber. Bidrager og giver til hinanden med hver deres unikke nærvær.

Glædeligt forår med alt hvad det bringer.

FASTE AKTIVITETER i marts måned 2023

Ugeprogram på Gedevaselang, hvor du kan deltage i ugens aktiviteter. Motionscentret Pusterummet har åbent hver dag fra kl.10.00 -14.00. Som ny skal man deltage i en times instruktion, før man må træne. Ring til vores reception på 44952255 og bestil tid til en instruktion.

Du kan også få et detaljeret program om de enkelte aktiviteter i Gedevaselangs receptionen	
Pensionistkoret	Mandag kl. 10.00
Småkagebagehold	Mandag kl. 13.00
Sang og Musik	Tirsdag kl. 10.00
Bordtennis – uden tilmelding	Tirsdag kl. 10.00 – 12.30
Bankospil	Tirsdag kl. 14.00
Gymnastik	Onsdag kl. 9.50
Stolesiddende gymnastik	Onsdag kl. 11.15
Moderne dans	Torsdag kl. 14.00
Større arrangementer	Torsdag - se nyhedsbrevet
Kreativt værksted kalder	Fredag kl.10.00
Træning på Motofliser	Tilmelding på hold

Senior Qigong

I februar og marts er det d. 20.02. 06.03 samt 20.03

Pris 45 kr pr. gang. Mød bare op.

Instruktør **Lise Ryt - Hansen.**

Tlf. 61352536 - hvis du vil høre nærmere.



Gedevaselangs reception er åben hver dag fra kl.10.00 – 12.00, hvor vores frivillige receptionister kan besvare spørgsmål og give dig en rundvisning. I Gedevaselangs Nyhedsbrev = månedsblad - kan du læse om månedens større arrangementer. Nyhedsbrevet udleveres i receptionen og findes på Skovgården og på kommunens biblioteker.



Lisbeth Jensen sov stille ind d. 21.feb. Lisbeth var en flittig bruger der deltog til banko og til større arrangementer. I mange år benyttede Lisbeth tillige Pusterummet.

Ære være Lisbeth´s minde

Venlig hilsen Henrik Olsson

MARTS 2023

Ons.	1.	Fruentimmertur til Frederikssund	Kl. 10.00 -14.30
Tors.	2.		
Fr.	3.		
Lør.	4.		
Søn.	5.	Søndagskoncert	Kl. 14.00
Man.	6.	Senior Quigong	Kl. 13.30
Tirs.	7.	Sang og Musik med Allan Steen	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	8.	Tur til Birkerød Kirke og eftermiddagskaffe	Kl. 13.00
Tors.	9.		
Fr.	10.		
Lør.	11.		
Søn.	12.		
Man.	13.	Opera: Cosi fan tutte	Kl. 14.00
Tirs.	14.	Sang og Musik med Grete Hermansen	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	15.	Kun for Mænd til Planetariumet Forårgudstjeneste og forårsfest	Kl. 09.30 Kl. 10.30 – 15.00
Tors.	16.		
Fr.	17.		
Lør.	18.	Lørdagsfrokost	Kl. 12.00 -14.00
Søn.	19.		
Man.	20.	Senior Quigong	Kl. 13.30
Tirs.	21.	Sang og Musik med Carsten Holbek	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	22.	Tur til Jørlunde Kirke og eftermiddagskaffe	Kl. 13.00
Tors.	23.	Koncert med Birthe Kjær	Kl. 16.00
Fr.	24.		
Lør.	25.		
Søn.	26.		
Man.	27.	Byde nye pensionister velkommen	Kl. 11.00 -13.30
Tirs.	28.	Sang og Musik med C.A. Bærentsen	Kl. 10.00 - 11.30
Ons.	29.	Fruentimmertur til Rødovre Centrum	Kl. 10.00 -15.30
Tors.	30.	Filmen: Philomena	Kl. 13.30
Fr.	31.		
Ti. 4. april		Påskefrokost og underholdning	Kl. 12.00 -15.00

Receptionens åbningstid er kl. 10.00 – 12.00.



Varm middagsret alle ugens hverdage i tidsrummet fra kl. 12.00 – 12.45



I marts måned ser madplanen således ud:

Dato	Menu for marts måned
Uge 9	
Ons. 1.	Overraskelse
Tors. 2.	Forloren hare
Fr. 3.	Kylling med tilbehør
Uge 10	
Man. 6.	Gratin med salat
Tirs. 7.	Benløse fugle med mos
Ons. 8.	Bøf Lindstrøm med bagte rodfrugter
Tors. 9.	Stegt kalvelever med tilbehør
Fr. 10.	Sprængt oksebryst med peberrods sauce
Uge 11	
Man. 13.	Fiskefrikadeller med tilbehør
Tirs. 14.	Koteletter med tilbehør
Ons. 15.	<i>Forårs koncert HUSK! Billet. - se side 11</i>
Tors. 16.	Hjerter i flødesauce
Fr. 17.	Overraskelse
Uge 12	
Man. 20.	Blomkålssuppe
Tirs. 21.	Ribbensteg med tilbehør
Ons. 22.	Pasta med kødsovs
Tors. 23.	Fisk med tilbehør
Fr. 24.	Revelsben med coleslaw
Uge 13	
Man. 27.	Mørbradgryde
Tirs. 28.	Skinkeschnitzel med tilbehør
Ons. 29.	Overraskelse
Tors. 30.	Nakkefilet med tilbehør
Fr. 31.	Tærte med salat

Menu pris kr. 52,-

Torsdags dessert pris kr. 15,-

Der forbeholdes ret til ændringer.

Køkkenet har åbent alle hverdage i tiden kl. 08:30 – 14:00

Pusterummet

Varsling om prisstigning

For 2. gang i Pusterummets 14 årige eksistens hæver vi, pr. 1. april, prisen for brug af lokalerne.

Ny pris:

Pr. måned:140 kroner

Pr. årskvartal(3 måneder) :.....350 kroner

Fra april håber vi også, at sæsonens smitterisiko er så lav, at vi kan udvide åbningstiderne i Pusterummet. Vi vil fortsætte med, at brugerne har en sæbevandsopvreden klud med rundt til aftørring af maskinerne efter brug. Læs mere i Nyhedsbrevet for april.

Med forårshilsener

Inger Louise



Besøg Gedevassevang for første gang

Hestetangsvej 30A, 3520 Farum

Mandag den 27. marts 2023 kl. 11:00 – 13:30.

Vi byder ind til åbent hus arrangement, hvor vi vil tage imod dig, vise rundt på aktivitetscentret og fortælle om mulighederne for at deltage i aktiviteter og arrangementer.

Efter rundvisningen bydes du på middag i vores cafe: Cafe Oasen.

Måltidet afsluttes med kaffe og hjemmebagte småkager og er gratis.

Tilmeld dig gerne i vores reception på telefon 4495 2255 eller på mail:

gedevasevang@mail.tele.dk



Vi ser frem til at møde dig.

Birgit Viekær
centerleder

Aktivitetscentret Gedevassevang



Nye aktiviteter i marts og april – glæd jer

Nye mål for ture med **E. S. Bussen** og **Vakse Ib**.



Vi har fået en aftale i stand med **Poul Korsholm**, som mange har oplevet som en meget fin og vidende guide ved større ture.

Poul ved rigtig meget om lokalområdet og kender til egnens historie.

Med denne viden vil han nu fortælle og vise os de omkringliggende kirker.

Onsdag d. 8. marts 13:00 – 15:30 besøges Jørlunde kirke, - tilmelding senest d. 6.marts i receptionen.

Onsdag d. 22. marts 13:00 – 15:30 går turen til Bregnerød kirke, - tilmelding senest d. 20 marts i receptionen.

Begge eftermiddage afsluttes på Gedevassevang, hvor eftermiddagskaffe og hjemmebag venter.



Pris 50 kr til kaffe/kage og kørsel

Jeg glæder mig til samværet med jer – hilsen Poul

Ture på Elcykel.



Jeg købte mig en elcykel for et år siden. Det er en god måde at komme ud i naturen på, men jeg cykler altid alene. Det kunne være rart at have nogle at cykle med.

Så derfor til alle jer damer/mænd, der har elcykel og har lyst til at komme ud og trille skal I være velkommen til at henvende jer mig på min mail:

kurt.smed@get3net.dk eller på min telefon 25721458.

Du kan også melde til i Gedevassevangs reception med navn og telefonnummer.

Jeg planlægger turene på 20 til 30 km med ophold, så vi dels kan nyde naturen og dels få en tår af vores medbragte drikke.

Turene bliver hver tirsdag i tidsrummet fra kl. 09.00 til ca. kl. 11.00.

Første tur er planlagt til tirs. d. 11.april og vi starter fra Gedevassevang.

Kom ud af jeres vinterhi og nyd den friske forårsluft i god selskab.

Vi ses - KURT SMED

Med aktivitetscentret Gedevaselang på ferie.



Tak til alle jer der mødte op til vores informationsmøde om dette års ferieture. Tak til alle jer der har tilmeldt sig til en eller flere ture.

I de følgende uger skal depositum indbetales til de respektive ferier: Tidspunkt og beløb fremgår på feriefolderens bagside. Det hjælper os meget på kontoret/receptionen, hvis I indbetale i den uge, hvor vi har

bedt om indbetalingen. Brug gerne jeres netbank til overførsel af beløbet, og skriv hvilken rejse, I skal deltage i.

Såvel turen til Bornholm som turen til Mallorca er fuldt tegnet, men du/ I kan skrives op på en venteliste.

På opholdene til henholdsvis højskoleturen i Herning, som turen til Dresden er der endnu pladser, så tilmeld dig gerne.

I nedenstående skema er der en oversigt over mål, datoer og antal dage.

Rejsemål	Dato	Antal dage	Depositum
Højskole i Herning	07.05 - 12.05	6 dage	Uge 9 = 27/2 - 3/3
Dresden m.m.	04.06 - 08.06	5 dage	Uge 8 = 20/2 - 24/2
Bornholm	25.06 - 28.06	4 dage	Uge 11 = 13/3 - 17/3
Mallorca	20.10 - 27.10	8 dage	Uge 10 = 6/3 - 10/3

Frokost for alle lørdag d. 18. marts kl. 12.00 til ca. kl. 14.00.

Lørdagspigerne dækker op og serverer dejlig frokost.



Pebermakrel med røræg
Lun leverpostej med champignon
Ost
Kaffe og kage

Tilmelding og betaling i receptionen senest d.08.03.

Pris 75 kr



Vi ser frem til at være sammen med jer:

AnneGrethe, Birgitte og Kirsten

Kom og lyt til klassisk musik på Gedevaselang

Søndag den 05. marts kl. 14.00 - ca. 16.00



Bordene stilles sammen og dækkes festligt op, - vi trækker gardinerne for og slukker lyset, så rummet kun bliver oplyst af et par levende lys i søde fyrfadsstager, i disse hyggelige omgivelser lytter vi til klassisk musik fra CD'er, mens vi nyder et glas udsøgt vin med lidt sødt til.

**Entreen på 30 kr. betales i salen,
hvor der også udleveres dagens musikprogram.**

På festligt gensyn Sven, Liselotte og Hannelore

Opera på Gedevaselang

Mandag den 13. marts 2023 kl. 14.00 - ca. 16.30 vises på storskærm

**Cosi fan tutte
med musik af Wolfgang Amadeus Mozart**

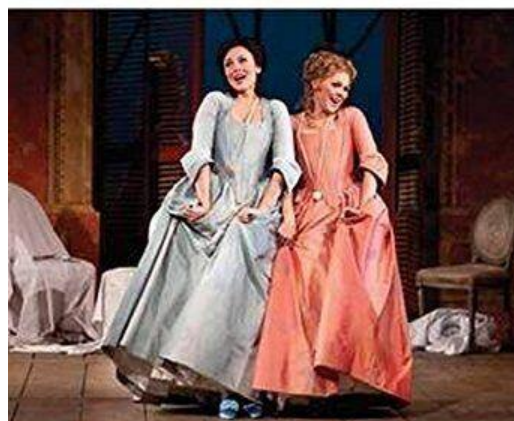
I Mozarts intime opera sættes kærligheden på prøve, når to unge mænd, manipuleret af deres kyniske filosofven, prøver at teste deres kæresters trofasthed.

Operaen flyder over af iørefaldende arier, for Mozart skrev noget af sin smukkeste musik til denne opera,

I øvrigt var Cosi fan tutte den første Mozart opera der blev opført i Danmark på Det Kgl. Teater i 1798

The Metropolitan Opera Presents

Mozart's
Così fan tutte
The Complete Libretto



**Som altid indleder vi forestillingen med et glas mousserende vin
- og i pausen forsyner vi os med kaffe / te og husets kage.**

Billetter til 40 kr. købes ved indgangen, hvor der også udleveres et program m.m.

På festligt gensyn Lise, Vibeke og Hannelore

Forårgudstjeneste og forårsfest på Gedevaselang

Onsdag d. 15. marts kl. 10.30 til ca. 15.00



Vi mødes i Farum Kirke, hvor der vil være forårspyntet af et par damer fra Gedevaselang.

Der vil være fælles salmesang, tale ved pastor Jan Asmussen og korsang med Gedevaselangs Pensionistkor. Alt i alt en skøn oplevelse i det dejlige rum.

Efter denne fine optakt tager vi til Gedevaselang, hvor borde i forhallen er fyldt med blomster og håndarbejde lavet af kreative pensionister på Gedevaselang. I salen har aktivitetsudvalget dækket bord til forårsmiddag. Inden vi får maden serveret, vil Gedevaselangs Pensionistkor synge nogle forårssange.



Når vi har fået stillet sulten, kommer **NO NAME**

JAZZBAND og underholder. Vi kender dem fra tidligere, alligevel lidt præsentation:

De er et velspillende traditionelt jazzband, der består af 7 spilleglade musikanter med et repertoire fra "dengang morfar var ung, og før verden gik af lave".

Bandet er sammensat af musikere med forskellig baggrund, der har det til fælles, at de godt kan lide at spille sammen, og at de gerne vil dele den glæde med os.



Når vi er blevet godt underholdt, afsluttes der med kaffe og dessert, og vi får lejlighed til at summe om dagens mange oplevelser, før vi skilles.

**Tilmelding og betaling i receptionen senest fredag d. 10. marts
Pris kr. 150 excl. drikkevarer**

Kun for mænd

Tur til Planetariumet onsdag d. 15. marts kl. 09.30

Kom med på en spændende tur i rummet!



Vi mødes på Farum Station **kl. 09.30** og kører mod København 09.42.

Vi starter med at se en film kl. 10.45 om rummet og dets hemmeligheder. Derefter vil vores guide fortælle om universet, som vi jo er en del af.

Pris for guide, entre og film: kr. 300 som betales ved turens start.

Vi spiser i Axelborg Bodega: **3 stk. smørrebrød kr. 189** for egen regning.



Tilmelding i Gedevassevangs reception senest d.13.03.

På gensyn Jens

Koncert med Birthe Kjær

Torsdag d. 23. marts kl. 16-17
(begrænset antal pladser, læs nærmere)

Ja, I læser rigtigt: hele Danmarks **ukronede dronning** af populæreste



popsange kommer her på Gedevaselang og behøver vist ingen nærmere præsentation. – Vi kender hende gennem årtier og har sunget med på hendes repertoire lige så længe – og vi kender hende for hendes naturlighed, for hendes flotte kostumer, hendes smittende humør og hendes dejlige stemme, med akkompagnement af Mickey Pless.

Som nævnt adskiller deltagelse sig fra andre arrangementer, læs her: De frivillige har modtaget et gavekort til koncerten, disse gavekort skal i receptionen indløses til billetter i dagene d. 6.-10. marts. Herefter sælges resterende billetter fra d. 13.marts kr. 200

På dagen sælges drikkevarer mod betaling i receptionen forud for koncerten. Hvis man vil deltage i spisning efter koncerten, køber man (alle) en tillæggsbillet kr. 100, også i receptionen.

Ingen tvivl om, at det bliver en forrygende oplevelse med højt humør og hjertevarme.

Da receptionen er inddraget så meget, huskes I på, at åbningstiden er alle dage fra 10-12.



Fruentimmertur

Onsdag d. 29. marts kl. 10.00 – ca. 15.30 med busserne fra Gedevejsevang

**Årets første tur går til Danmarks største indkøbscenter nemlig:
Rødovre Centret**



Her bliver der en times tid til at gå omkring og shoppe. Kl. 12.30 går vi på cafe, hvor vi har reserveret bord til alle.

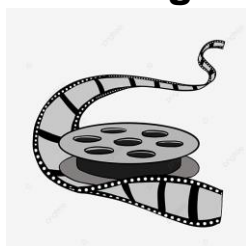
Vi skal nyde en god frokost og have en hyggelige stund, inden vi vender næsen mod Farum igen.

Pris 200 kr tilmelding i receptionen senest 21.03.

På gensyn fra Dorit og Bodil.

Torsdag 30.3. kl. 13.30 viser vi filmen:

PHILOMENA



Torsdag den 30. marts kl. 13.30
JUDI DENCH STEVE COOGAN

**DEN BEVÆGENDE SANDE HISTORIE OM EN
MOR & DET BARN HUN BLEV TVUNGET TIL
AT GIVE VÆK**

Philomena har i al hemmelighed ledt efter den søn, hun som teenager fødte på et kloster i Irland og som den katolske kirke solgte til adoption til USA. Efter 50 års søgen får hun hjælp af den barske og garvede journalist Martin Sixsmith.



Mød op og betal 30 kr ved indgangen, der dækker film, kaffe og kage.



PÅSKEFROKOST



Tirsdag den 4. APRIL kl. 12.00 - ca. 15.00

Dejligt før-påske-samvær på
GEDEVASEVANG.

Vi taler jo altid om julestemning – her er der forårsstemning!

Vi samles om de pyntede borde i salen, hvor vi skal nyde en **fin påskefrokost**, naturligvis tilberedt af køkkenet, der som altid yder sit bedste!

Når vi har sunket maden og har løst verdenssituationen indbyrdes, kommer **Kåre Bojesen** og underholder – de fleste af os kender ham og ved, at det bliver festligt og fornøjeligt.

I en pause bliver der serveret kaffe og påskeæg, og vi skilles - mætte i krop og sjæl!

**Billetter kan købes i receptionen: 150 kr.
Fra mandag d. 20. til fredag d. 31. marts,**

Eller så længe billetter haves.
Drikkevarer for egen regning.



DRIKKE-UD-VERS

*Jeg elsker de varme fester,
som blomstrer i venners lag.
Jeg hader de kolde rester,
som står der den næste dag.
Jeg elsker den muntre latter,
som blandes med vinens brus.
Jeg hader de lunke slatter,
som står i de glemte krus.*



Piet Hein



Aktivitetscenter Gedevasvang

Hestetangsvej 30 A, 3520 Farum

Telefon: 4495 2255

E-mail: gedevasevang@mail.tele.dk

Hjemmeside: www.gedevasevang.dk

Gedevasevangs Café Oasen

Telefon: 4495 0855

E-mail: cafe-oasen@mail.dk

Receptionen

Åben mandag til fredag 10-12

Bestyrelsen

Mødes mindst 4 gange årligt

Bestyrelsesformand Lene Bang

Næstformand Elsa Bjerg

Medlem Helle Vallentin

Medlem Marianne Rosenvold

Medlem Lars Carstensen

Medlem Arne Ziegler

Medlem

Centerleder Birgit Viekær

Referent Jytte Krohn

Aktivitetsudvalget

Mødes mindst 1 gang hver måned

Medlem Jette Hjørne

Medlem Mariann Østner

Medlem Kirsten Turpie

Medlem Hildur Nielsen

Medlem Minna Petersen

Medlem Birgit Andersen

Medlem Hanne Brysting

Medlem Birgit Sørensen

Centerleder Birgit Viekær

Beboerrådet

Medlem Elsa Bjerg nr. 35B

Medlem Bente Korndal nr. 44B

Medlem Hannelore Nybo R. nr.26A

Rejseudvalget

Birte Jakobsen

Mogens Persson

Inger Louise Hemmingsen

Birgit Viekær

Nyhedsbrevsredaktionen

Jytte Krohn

Karin Draiby

Kirsten Rasmussen

Birgit Viekær: ansvarshavende

Indlæg sendes til:

Gedevasevang@mail.tele.dk

Husk deadline den 15. i hver måned

