

A photograph of a woodpecker perched on a tree trunk. The woodpecker has black and white plumage with a prominent red patch on its lower back. The tree trunk is light-colored and shows signs of peeling bark. The background is a clear blue sky with bare tree branches.

Februar 2025

**GEDEVASEVANGS
NYHEDSBREV**

for efterlønsmodtagere og pensionister

INDHOLDSFORTEGNELSE

Kommende arrangementer	2
Forord ved Jytte Krohn	3
Faste aktiviteter	4
Mandags motofliser	4
Kalender	5
Månedens menu	6
Info: Parkering, Pusterum, Nye frivillige?	7
Hilsen fra rejseudvalget	8
Præsentation af ny aktivitet	8
Klassisk koncert på storskærm	9
Fruentimmertur	10
Kun for mænd	11
Film på storskærm	12
Lørdagsfrokost	13
Vi byder nye pensionister velkommen	13
Billedcollage fra Nytårsfest	14
Nytårstale fra Gedevassevangs bestyrelsesformand	15
Bestyrelse og udvalg på Gedevassevang	16



Kommende arrangementer

10.03	Ballet på Storskærm (ændret fra opera til ballet)
11.03	Aftenspisning – vi drømmer os sydpå med Italiensk tema
12.03	Rejsemøde om Madeira
26.03	Modeshow

Forside: Februarspætte
Fotograf: Alex Madsen

Så nåede vi igennem jul og nytår - og mange af os har vist glædet os til hverdagene!

Jeg fandt et par citater om februar:

Februar er så lang, som det er nødvendigt for at komme igennem til marts.

Tak fordi du kom, og tak fordi du gjorde dit ophold lidt kortere end andre måneder.

Februar er måneden, hvor naturen langsomt vender til normalen.

Og Tove Ditlevsen har skrevet et lille digt, der ligefrem hedder og handler om **februar**:

Vi kan mærke nu på nætterne,
der flyver os forbi,
mere korte, mindre mørke,
tryggere at sove i,
at et forår på sin vandring
i det stjernekolde hvælv
strejfer klodens vinterhjerte
i en længsel mod sig selv. (forkortet).



Hvis I (som jeg) kender personer med fødselsdag i måneden, kan I glæde jer over de gode egenskaber, stjernetegnet hæfter på dem, de er nemlig: tolerante, alsidige, intelligente, ansvarlige, og de forstår andres problemer.

Hvordan mon Gede vasevang vil bidrage til hverdagene?

Ja, det er jo ikke et aktivitetscenter for ingenting, så faste aktiviteter er naturligvis i gang igen, og der er også et par udflugter, men her som andre steder er man ramt af sygdom (i køkkenet) og afvikling af ferier, så udbuddet er måske lidt begrænset.

Til gengæld kan vi glæde os til, at de navnkundige højskoledage (næsten sikkert) vender tilbage i marts, april og maj.

I disse grå dage som til behag eller mishag har erstattet frost og sne, kan man godt gribe sig selv i at være mindre aktiv og mere tilbøjelig til at blive i "hulen", og man sidder måske også med lidt dårlig samvittighed over at lave ingenting. Jeg har ledt efter, hvem der først sagde: **The noble art of doing nothing** (det var Oscar Wilde). Jeg synes i hvert fald, at man har lov til at befinde sig godt og med god samvittighed kunne nyde stunder, hvor man kan slappe af, vi har haft vores travle tid!

Glædelig februar, Jytte Krohn

GEDEVASEVANGS FASTE AKTIVITETER

Ugeprogram hvor du kan deltage i ugens faste aktiviteter.

På disse aktiviteter er tilmelding ikke nødvendig	
Småkagebagehold	Mandag kl. 13.00
Sang og Musik	Tirsdag kl. 10.00
Bankospil	Tirsdag kl. 14.00 Banko holder vinterferie i uge 7
Kreativt værksted	Fredag kl. 10.00

På disse aktiviteter skal du være tilmeldt	
Pensionistkoret	Mandag kl. 10.00
Træning på Motofliser	Mandag, onsdag og torsdag NB: vi har et par ledige pladser på torsdagsholdet
Spisegruppe med afhentning	Tirsdag og torsdag
Gymnastik	Onsdag kl. 9.50
Stolesiddende gymnastik	Onsdag kl. 11.10
Moderne dans	Torsdag kl. 14.00

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 tlf. 44952255 og bestil tid til en instruktion.

Gedevasevangs reception er åben hver dag fra kl.10.00 – 12.00.

Her vil vores frivillige receptionister besvare spørgsmål og give dig en rundvisning. Her kan du også tilmelde dig forskellige hold.

I Gedevasevangs Nyhedsbrev = månedsblad - kan du læse om månedens større arrangementer. Nyhedsbrevet udleveres i receptionen og findes på Skovgården og på kommunens biblioteker.

Se mere om alle vores faste aktiviteter i sæsonens aktivitetsblad.



MANDAGS MOTOFLISER

Balanceholdene starter op igen mandage fra 9.50-11. og 11.10-12.20 fra d. 17. februar.

Vi glæder os til at starte igen og håber på et godt balanceforår.
Tilmelding i reception for deltagelse på holdene.

Mvh Susanne og Lillian

Februar 2025

Lør.	1.		
Søn.	2.		
Man.	3.		
Tirs.	4.	Sang og musik med Allan Steen	Kl. 10.00 – 11.30
Ons	5.		
Tors.	6.		
Fre.	7.		
Lør.	8.		
Søn.	9.		
Man.	10.	Klassisk koncert på storskærm	Kl. 13.30 – 16.00
Tirs.	11.	Sang og musik med Grete Hermansen Banko holder vinterferie	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	12.		
Tors.	13.		
Fre.	14.	Fruentimmertur	Kl. 8.00
Lør.	15.		
Søn.	16.		
Man.	17.		
Tir.	18.	Sang og musik med Carsten Holbek	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	19.	Film på storskærm	Kl. 13.30
Ons.	19.	Kun for mænd	Kl. 10.00
Tors.	20.		
Fre.	21.		
Lør.	22.	Lørdagsfrokost	Kl. 12.00 – 14.00
Søn.	23.		
Man.	24.		
Tirs.	25.	Sang og musik med Bærentzen	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	26.	Præsentation af ny aktivitet	Kl. 13.30 – 14.30
Tors.	27.	Åbent hus – vi byder nye velkommen	Kl. 11.00 – 13.30
Fre.	28.		



**Receptionens åbningstid er
kl. 10.00 – 12.00**

I februar måned ser madplanen således ud:

Dato		Menu	
Uge 6			
Man	3.	Schnitzel m. brasede kartofler og ærter	
Tirs.	4.	Fisk m. tilbehør	
Ons.	5.	Kartoffel/porresuppe m. bacon	
Tors.	6.	Nakkesteg m. tilbehør	Dessert 20 kr.
Fre.	7.	Kødsauce m. pasta og salat	
Uge 7			
Man.	10.	Pølser m. varm kartoffelsalat	
Tirs.	11.	Butterchicken m. ris	
Ons.	12.	Frikadeller m. tilbehør	
Tors.	13.	Røget ribbensteg m. Urteragout m. Kartofler	Dessert 20 kr.
Fre.	14.	Overraskelse	
Uge 8			
Man.	17.	Fiskefilet m. stegte kartofler, remoulade og råkost	
Tirs.	18.	Hamburgryg m. stuvet spinat og kartofler	
Ons.	19.	Bøf Lindstrøm m. ovnkartofler og grønt	
Tors.	20.	Tærte m. salat	Dessert 20 kr.
Fre.	21.	Oksekødssuppe m. Flute	
Uge 9			
Man.	24.	Tortellini i fad m. Salat	
Tirs.	25.	Sprængt nakke m. aspargessauce	
Ons.	26.	Musaka m. flute	
Tors.	27.	Enebærgryde m. Kartoffelmos	Dessert 20 kr.
Fre.	28.	Stegt kylling m. tilbehør	

Ret til ændringer forbeholdes

Der er mulighed for at betale med MobilePay



Menu pris 52,-

**Varm middagsret alle hverdage
kl. 12.00 – 12.45**



INFO

PARKERING! Vi henviser fortsat til at man som gæst til Gedevassevang ikke parkerer på Hestetangsvej langs med Gedevassevang, da busserne ikke kan komme igennem.

Hold øje med skiltning og hjælp os med at hjælpe bussen, så den kan komme videre på sin rute.



PUSTERUM INFO:

Vi skal have opdateret medlemslisterne i pusterummet. Derfor har vi brug for din hjælp. Oplys meget gerne dit fulde navn, e-mailadresse og telefonnummer til Pusterummets frivillige eller i vores reception.

Du kan også sende os en e-mail med dine oplysninger

Tak for din hjælp 😊

ER DET NOGET FOR DIG AT VÆRE FRIVILLIG HJÆLPER I VORES KØKKEN? 😊

Køkkenarbejdet består i at assistere i Café Oasen, med opvask, borddækning mm. Ved interesse og evt. spørgsmål, ring eller send os en mail.

Mange hilsener personalet i Café Oasen.

REJSER 2025

Tusind tak for den store tilslutning til Gedevasvangs rejsemøde med tilmelding d.15. januar, hvor hele 101 pensionister mødte glade og forventningsfulde op!

Rejserne er meget populære og hele 122 tilmeldinger fik vi på dagen!

Vi glæder os meget til at komme afsted på ferieture med jer!
Glade feriehilsener fra Gedevasvangs Rejseudvalg

PRÆSENTATION AF NY AKTIVITET.



Studiekredsen

Kom og vær med til at høre Maud fortælle om, hvad den nye aktivitet går ud på – og gør godt for.

**Præsentationen vil foregå i salen
onsdag den 26.2. kl. 13.30-14.30**

Der vil være kaffe, te og kage og prisen for at deltage er 35 kr. som betales ved indgangen.

Studiekredsen afvikles på baggrund af "emnepakken".

Der er 5 forskellige kategorier:

Nyhedscafé, Studiekredse, Quizzer, Musikcafé og Sang & Musik.

Materialet hertil består af filmklip, samtalebilleder og debatspørgsmål.

Materialet er inkluderende, og det kræver ingen særlige forudsætninger at deltage. Kom som du er.

Fremadrettet kommer studiekredsen til at foregå **mandage og onsdage**, fra **kl. 10-11.30** med Maud i Kaffestuen (overfor Oasen).

Prisen pr. gang vil være 45 kr. der vil være en indlagt pause, hvor vi drikker kaffe/te og får lidt brød til.

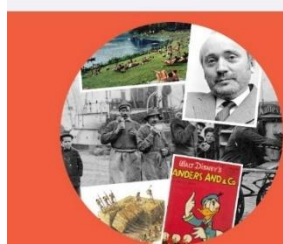
Opstartsdato er mandag den 3. marts.

Der kan være 12 deltagere på hvert hold, og billet købes i receptionen.

Jeg glæder mig til at se jer.

Venlige hilsener fra Maud.

Aktivitetskoncepterne



**Studiekredse
udkommer mandage kl 9**

Emner om alt mellem himmel og jord. Videoplag, samtalebilleder og debatter.



**Quizzer
udkommer mandag kl 9**

Ordigler, Billedquizer, Hvem ved Hvad...



**Nyhedscafé
udkommer mandag senest kl 14**

Nyhedscafé – ugens samtale-emner – til oplæsning omkring kaffeboardet

Koncert på Storskærm
Mandag d. 10. februar 2025
Kl. 13.30 – ca. 16.00

**En mindekoncert i anledning af 100 året af Herbert Von
Karajans fødsel fra Wiener musikverrein.**



Soloviolinst: Anne-Sophie Mutter
Orkester: Berliner Philharmonikerne
Dirigent: Seiji Ozawa

De spiller:
Beethoven:
Koncert for violin og orkester i D-dur, opus 61
Bach:
Partita for solo violin nr. 2 i D-mol: Saraband
Tchaikovsky:
Symfoni nr. 6 i B-dur "Pathétique"

Vi indleder med et glas perlende vin
og i pausen får vi kaffe/te og husets kage.
Pris 55 kr. som betales ved indgangen.

På festligt gensyn
Lise, Inger Louise & Vibeke

Fruentimmertur

Fredag d.14. februar kl. 8.00

Efter flere forespørgsler skal vi nu besøge Grundtvigs Kirken.



Vi får en rundvisning, på ca. en time af den spændende kirke. Efter besøget i kirken, får vi formiddagskaffe og en ostemad. Derefter kører vi til Værløse Bymidte, hvor vi får tid til at gå rundt og se på butikker. Frokosten spiser vi på Café Værløse Bio, hvor vi får serveret en varm gryderet.

**Da vi skal være i Grundtvigs Kirken kl. 9.00,
skal vi køre fra Gedevejsevang kl. 8.00**

Pris for kørsel i de små busser,
entre og frokost 255 kr.
Drikkevarer for egen regning.

Tilmelding i receptionen
fra tirsdag den 4. februar



På glædeligt gensyn
Bodil og Dorit

Kun for mænd besøger Sportens Hall of Fame i Brøndby onsdag d.19. februar kl.10

Hos Idrættens Hus fejres Sportens Hall of Fame, som er et æresgalleri af de største atleter i dansk elitesport. Hvert år kåres en dansk atlet til Sportens Hall of Fame, de hædres med en buste. Rundt på gangarealerne står de smukke byster opstillet. Møde- og konferencelokaler er opkaldt efter disse mindeværdige sportsstjerner, som alle har tilføjet unikke præstationer til vores fælles sportshistorie.



Vi dykker ned i historien, ser og læser om nogle af de legendariske personer, der har præget dansk sport igennem tiden. Deres historier er fortællinger om sejr, lidenskab, opofrelse og den uovervindelige ånd, der har formet den danske sportsarv.

Vi mødes kl.10.00 på Gedevassevang og kører derefter til Hall of Fame.
Jens finder et godt spisested til en god frokost.

Pris 30 kr. for kørsel.
Tilmelding og billet i reception fra d.3.februar
og senest d.17. februar kl.12.00

Vel mødt
Jens



Onsdag d. 19. februar kl.13.30

**viser vi filmen
BRØDRE**



Michael har styr på sit liv.

Han har en velfungerende karriere i militæret, en smuk hustru og to døtre. Hans lillebror, Jannik lever derimod et driverliv på kant med loven. Da Michael sendes på FN mission i Afghanistan ændres balancen mellem de to brødre for altid. Michael meldes savnet og formodes omkommet, og Sarah søger trøst hos Jannik, der uventet tager ansvar - for sig selv og for familien.

Men snart står det klart, at deres følelser har udviklet sig til andet og mere end gensidig sympati.

Da Michael vender hjem fra et traumatisk fangenskab i de afghanske bjerge, er alting forandret...



***Ingen tilmelding – betal 35 kr. ved indgangen.
Vi byder på kaffe og kage, inden filmen begynder***



Frokost for alle
Lørdag d.22.02. kl. 12.00 til ca. kl. 14.00

Lørdagspigerne dækker op og serverer
smørrebrød, kaffe og kage



Tilmelding og betaling i receptionen
senest tirsdag d.18.02

Pris 80 kr. inkl. 1 genstand



Vi ser frem til at være sammen med jer
Lørdagsfrokost hilsener

Birgitte, Kirsten og Bente

Gedevasevang byder nye pensionister velkommen

Hestetangsvej 30A, 3520 Farum

Torsdag den 27. februar kl. 11:00 – 13:30.

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

Efter rundvisningen bydes I på middag i vores cafe: Cafe Oasen.
Måltidet afsluttes med kaffe og hjemmebagte småkager og er gratis.

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

kontakt@gedevasevang.dk



Vi ser frem til at møde jer.

Helena Vitrup
centerleder

Aktivitetscentret Gedevasevang



NYTÅRSFEST PÅ GEDVASEVANG



Tale til Gedevasvangs nytårsfest

Kære alle

2024 har været et begivenhedsrigt år...

Vi fik sagt en velfortjent kæmpestor tak til Birgit Viekær.

Og et hjerteligt velkommen til vores nye leder Helena Vitrup, der er ankommet med masser af positiv energi.

Det er nye tider, hvor vi samtidig skal passe godt på de gode gamle traditioner her på Gedevasvang.

Søren Kirkegaard skrev

“Alle ønsker udvikling, men ingen ønsker forandring.”

Men forandring er forudsætningen for udvikling.

På trods af det, mødes forandringer ofte med både modstand, utryghed og frygt.

At få struktur på Gedevasvang samtidig med den igangværende udvikling af elektroniske medier og fornyelse og løft af Nyhedsbrevet mm. er en ordentlig mundfuld, som Helena har påtaget sig med stor ildhu, omhu, ansvar og nærvær. En skærm på væggen, tilstedeværelse på FB og Instagram og en ny velfungerende hjemmeside giver større synlighed. Og fremtidige muligheder for elektronisk betaling og tilmelding, bedre strukturer og overblik vil frigive tid til at ideudvikle og sørge for fortsat masser af aktiviteter her på stedet.

Heldigvis kører Gedevasvang videre på fineste vis.

Vi kan se tilbage på et år med flotte Nyhedsbreve fyldt med masser af spændende aktiviteter, og hvor borgerne stod i kø til de utallige tilbud. Vi bliver flere og flere pensionister her i Furesø og pladsen er nogle gange lidt trang her på Gedevasvang. Men det er også det der gør det så hyggeligt. Her emmer altid af god stemning og af aktiviteter, glæde og hygge. Stedet er et levende bevis for, at alderen i sig selv ikke er en hindring for at lære nyt, opleve noget og dele ud af sine egne erfaringer. Man får overskud til mere af at komme her på stedet og bidrage og opleve fællesskaberne.

Det er livsbekræftende at opleve hvordan der festes, dyrkes motion, bages kager, afholdes foredrag, busture og rejser, at der spilles Banko og synges i kor og laves god mad mmm.

Jeg vil gerne slutte af med at sige hjertelig tak til alle jer frivillige her på Gedevasvang. I yder hver især en kæmpe indsats. Og I gør det med glæde kan man mærke.

Og, tusind, tusind tak til Helena og til alle ansatte, som har utrolig mange forskelligartede opgaver, og hvor det alligevel lykkes at få hjulene til at køre rundt på allerfineste vis.

Også stor tak til den meget aktive beboerforening.

Og som I ved:

Den der gør hverdagen til en fest, har forstået livet bedst.

Jeg glæder mig til at se hvad fremtiden bringer her på skønne Gedevasvang.

Og ønsker alle et rigtigt glædeligt nytår!

Lene Bang

Formand bestyrelsen Gedevasvang

(Næstformand i Ældre og sundhedsudvalg)





GEDEVASEVANG BESTYRELSE OG UDVALG

Aktivitetscenter Gedevasevang

Hestetangsvej 30 A, 3520 Farum

Telefon: 4495 2255

E-mail: kontakt@gedevasevang.dk

Hjemmeside: www.gedevasevang.dk

Gedevasevangs Café Oasen

Åben mandag til fredag 9 – 14

Telefon:

4495 0855

E-mail:

cafe-oasen@gedevasevang.dk

Receptionen:

Åben mandag til fredag 10 – 12

Aktivitetscenter:

Åben mandag til fredag 8 – 16

Bestyrelsen

Mødes mindst 4 gange årligt

Bestyrelsesformand Lene Bang

Næstformand Sven Antik

Medlem Helle Vallentin

Medlem Lars Carstensen

Medlem Arne Ziegler

Medlem Birte Jakobsen

Medlem Birger Holst Nielsen

Centerleder Helena Vitrup

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 Helena Vitrup

Beboerrepræsentanter

Medlem Sven Antik nr. 24 A

Medlem Birger Holst Nielsen nr. 22 B

Medlem Lise Lotte Ortving nr. 24 B

Supp, Bente Korndal nr. 44 B

Rejsseudvalget

Birte Jakobsen

Pia Wernery

Boyja Dam

Mogens Persson

Helena Vitrup

Nyhedsbrevsredaktionen

Jytte Krohn

Karin Halbye

Helena Vitrup: ansvarshavende

Indlæg sendes til:

kontakt@gedevasevang.dk

Husk deadline den 15. i hver måned

