

# Aktiviteter



2023/24 Gedevasserving

| <b>Indholdsfortegnelse</b>                         | <b>Side</b> |
|--|-------------|
| <b>V</b> elkommen til en ny sæson på Gedevassevang | 3           |
| <b>A</b> rrangementer og udflugter                 | 11          |
| <b>B</b> agehjørnet                                | 9           |
| <b>B</b> anko                                      | 8           |
| <b>B</b> illard                                    | 17          |
| <b>C</b> afé Oasen                                 | 15          |
| <b>D</b> ans dig glad                              | 19          |
| <b>E</b> .S Bussen & Esther 2                      | 17          |
| <b>F</b> erierejser med Gedevassevang              | 11          |
| <b>F</b> itness i Pusterummet                      | 19          |
| <b>F</b> orestillinger på storskærm                | 9           |
| <b>F</b> rimærkebytning                            | 17          |
| <b>F</b> ruentimmerture                            | 13          |
| <b>F</b> ællesspisning                             | 15          |
| <b>G</b> ymnastik                                  | 21          |
| <b>I</b> nformation om Gedevassevang               | 5           |
| <b>K</b> reativt værksted                          | 8           |
| <b>K</b> un for mænd                               | 13          |
| <b>L</b> æsegrupper                                | 23          |
| <b>M</b> oto-fliser                                | 20          |
| <b>P</b> ensionistkoret                            | 6           |
| <b>P</b> igekammeret                               | 22          |
| <b>S</b> ang og musik                              | 7           |
| <b>U</b> d i det blå                               | 17          |

Aktivitetsprogrammet er udarbejdet af:

Karin Halbye (tekst)

Alex Madsen (billeder)

Birgit Viekår (hovedansvarlig for folderens indhold)

## Velkommen til efterårs- og vintersæsonen 2023/2024 på Aktivitetscenter Gedevasevang

**Gedevasevang** er et aktivitetscenter, som tager udgangspunkt i bruger-nes ønsker, initiativer og ressourcer. Vi tilrettelægger vores aktiviteter, arrangementer og ture med stor bredde og er et åbent tilbud for Furesøs pensionister og efterlønnere.

Frivillige og personale arbejder tæt sammen og er klar til at tage imod såvel nye brugere som pensionister og efterlønsmodtagere, der kender vores hus. Vi har udarbejdet denne folder som en appetitvækker og som inspiration til at melde sig til sæsonens mange aktiviteter.

Vi mener, at alderen i sig selv ikke er en hindring for at lære nyt, opleve og dele ud af egne erfaringer, man gennem et langt liv har med i sin bagage.

**Motion** skal der til, får vi næsten hver dag fortalt gennem pressen. Vi har sammensat et bredt motionsprogram i form af dans, gymnastik og motion ved redskaber, hvilket står beskrevet i denne folder.

Ved de allerfleste aktiviteter er det en eller flere af vore frivillige, som er kontaktperson, og man hjælpes om de opgaver, der måtte være for at afvikle aktiviteten – altid med hensyntagen til de enkeltes ressourcer.

I forhallen findes vores reception, som betjenes af frivillige, der kan oplyse om mulighederne på Gedevasevang og give en rundvisning i Centret. Her kan man få udleveret Gedevasevangs Nyhedsbrev – Centrets månedsblad, hvor kalenderen præsenteres med månedens arrangementer og ture.



Ønsker du at være frivillig er du meget velkommen. Oplys blot dit navn og telefonnummer i receptionen, samt, hvilket interesseområde du ønsker at byde dig til med som frivillig. Herefter bliver du kontaktet af Gedevasevangs personale for yderligere aftale.

**Jeg håber, de enkelte vil opleve, at på Gedevasevang er der hjerterum  
hjælpsomhed og humør.**

Vel mødt på aktivitetscentret Gedevasevang  
*Birgit Viekær – centerleder*





# Aktivitetscenter Gedevej

## Åbningstider

**Gedevej** er åben:

Mandag – torsdag kl. 9.00 – 16.00

Fredag kl. 9.00 – 14.00

**Receptionen:** Mandag – fredag kl. 10.00 – 12.00

**Café Oasen:** Mandag – fredag kl. 8.30 – 14.00

Frokost kl. 12.00 – 12.45

**Pusterummet:** Mandag – fredag kl. 9.00 – 14.00

## Kontakt

**Receptionen:**

**Tlf:** 4499 2255

**Email:** [gedevasevang@mail.tele.dk](mailto:gedevasevang@mail.tele.dk)

**Hjemmeside:** [gedevasevang.dk](http://gedevasevang.dk)

**Café Oasen:**

**Tlf:** 4495 0855

**Email:** [cafe-oasen@mail.dk](mailto:cafe-oasen@mail.dk)

**Aktivitetscenter Gedevej**

Hestetangsvej 30 A

3520 Farum







## **GEDEVASEVANGS PENSIONISTKOR**

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| <b>Tidspunkt:</b>  | Mandag kl. 10.00 – 11.30      |
| <b>Start:</b>      | Mandag d. 8. januar 2024      |
| <b>Underviser:</b> | Carsten Holbek                |
| <b>Sted:</b>       | Store sal på Gedevasevang     |
| <b>Pris:</b>       | 250 kr. pr. sæson jan. – maj. |

I Pensionistkoret starter vi med en let stemmeopvarmning hvorefter vi synger og øver fortrinsvis let tilgængelige danske sange. Det kan være både nyere og ældre, heraf nogle tostemmigt. Vi nyder sangen og tiden sammen. Midtvejs holder vi en pause, hvor vi har tid til at få snakket med hinanden. Selvom sæsonen er startet, har vi stadig plads til nye.



## SANG OG MUSIK

Tidspunkt:                      Tirsdag kl. 10.00 – 11.30 året rundt  
Sted:                                Store sal på Gedevaselang  
Pris:                                35 kr. for kaffe og brød – 10 kr. for ”en lille én”

Hver tirsdag formiddag synger vi i fællesskab fra bl.a. højskolesangbogen. Midtvejs har vi kaffepause og mulighed for en god snak. Til SANG OG MUSIK, kan alle deltage. Kan du lide at synge i hyggeligt samvær, så er det helt sikkert noget for dig. Holdlederne, *C. A. Bærentzen, Grete Hermansen og Allan Steen* sørger på skift for afvekslende musik. Tilmelding er ikke nødvendig; du skal bare medbringe din sangglæde. At synge sammen er som balsam for sjælen, og vi går alle derfra i højt humør.



## **BANKO**

|            |   |
|------------|---|
| Tidspunkt: | Kl. 14.00 – 16.15 hver tirsdag året rundt                         |
| Frivillige | Jette Steen, Winnie Seerup,<br>Sabine Olesen og Tove Jensen       |
| Sted:      | Store sal på Gedevassevang  |
| Pris:      | 3 plader, kaffe og kage: 60 kr.<br>Ekstra plader: 10 kr. pr. stk. |

Bankospil er en herlig fritidsbeskæftigelse. Her møder man mange hyggelige mennesker, man skal være skarp på tallene og på fingrene for at få lagt brikkerne på. Sidst men ikke mindst har man mulighed for at gå hjem med gode brugbare gevinster. Er bankospil også noget for dig, så kom og vær med, alle er velkomne. Midtvejs serveres der kaffe med brød, og hvor der er tid til man kan få sludret lidt.

## **KREATIVT VÆRKSTED**

|            |                                    |
|------------|------------------------------------|
| Tidspunkt: | Fredag kl. 10.00 – 12.00 hele året |
| Sted:      | Systuen på Gedevassevang           |

Alle er velkomne til hyggeligt samvær med kreative sysler.

Vi strikker, hækler, syer, maler akvarel, snakker og drikker kaffe. Vi hygger os sammen, og vi hjælper og inspirerer hinanden.

De færdige produkter sælges på vore markedsdage og fra salgshylderne ved Receptionen. Har du lyst til at fremstille ting

hjemme hos dig selv, stiller Gedevassevang gerne materialerne til rådighed. Vil du gerne beholde det, du laver, skal materialerne naturligvis betales. Der serveres kaffe og småkager som tak for indsatsen.





## FORESTILLINGER PÅ STORSKÆRM

|             |  |
|-------------|--|
| Tidspunkt:  | Månedligt mandag kl. 14.00 – ca.16.30                      |
| Pris:       | 45 kr. – købes ved indgangen                               |
| Arrangører: | Vibeke Jakobsen, Lise Hansen<br>og Inger Louise Hemmingsen |

En mandag om måneden vises en opera, ballet, koncert, musical eller operette. Det er blevet en tradition, at vi altid ser balletten Nøddeknækkeren i julemåneden. De enkelte forestillinger omtales i månedens Nyhedsbrev.

Vi indleder med et glas mousserende vin, og efter forestillingen er der kaffe og kage. Billetter købes ved indgangen, hvor der også udleveres en rolleliste. Tilmelding er ikke nødvendig.

## BAGEHJØRNET

|            |  |
|------------|--|
| Tidspunkt: | Mandag kl. 12.30 – 15.00                             |
| Sted:      | Brugerkøkkenet                                       |
| Pris       | Gæster, der ikke medvirker, betaler 10 kr. for kaffe |

Alle kan deltage i Bagehjørnet. Der er både plads til dem der bager og dem der kommer for at hygge. Der er bagning, æbleskrælning, syltning, og meget andet. Vi hjælpes alle ad. Samværet er det vigtigste i denne aktivitet. Men dejligt når der kommer kager i dåserne eller syltetøj på glassene. Dette sælges fra receptionen eller på Gedevassevangs markedsdage. Midtvejs drikkes der kaffe med en småkage







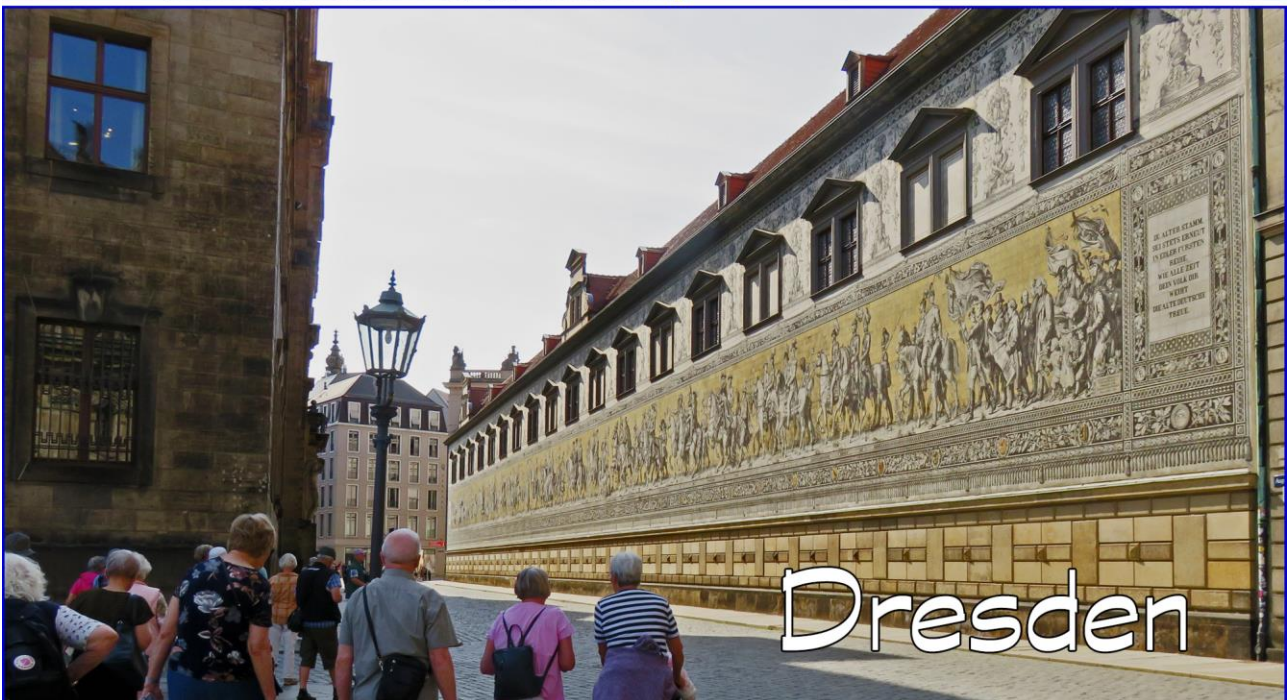
Vestjylland



Bastei



Meissen



Dresden



## FERIEREJSER MED GEDEVASEVANG

Gedevasevangs rejseudvalg planlægger årligt en busrejse i Danmark og en busrejse til udlandet. Desuden et højskoleophold og en flyrejse til udlandet. Rejserne præsenteres på et årligt rejsemøde i begyndelsen af året. Afrejse er fra Gedevasevang og der vil altid være hjælpere med på rejserne. Opdateret rejsenyt findes i månedens nyhedsbrev.

## ARRANGEMENTER OG UDFLUGTER

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| Tidspunkt:       | Onsdag eller torsdag                  |
| Kontaktpersoner: | Aktivitetsudvalget                    |
| Pris:            | Annonceres i Gedevasevangs Nyhedsbrev |
| Tilmelding:      | Receptionen                           |

På Gedevasevang sker der altid noget. Her er mange forskellige arrangementer og udflugter. Vi hører foredrag og koncerter, tager på sejlture og museumsture. Der er oplevelser for enhver smag. Hver måned annonceres de kommende arrangementer og udflugter i månedens nyhedsbrev. Tilmelding sker i receptionen, hvor der ved større arrangementer, skal købe billetter i forvejen. Se nærmere i månedens Nyhedsbrev. Alle er velkomne.









## KUN FOR MÆND

|             |   |
|-------------|---|
| Tidspunkt:  | 1 gang pr. måned<br>Annonceres i Nyhedsbrev |
| Tilmelding: | Receptionen                                 |
| Pris:       | Afhængig af turens længde og indhold        |
| Tovholder:  | Jens Thykjær                                |

”Kun for mænd” turene går til forskellige spændende seværdigheder, og med tradition for en god frokost i godt selskab. Kun for mænd kommer vidt omkring og får besøgt bilmuseer, herregårde, oplevelsescentre og meget mere. Jens Thykjær er arrangør af turene og planlægger ud fra deltagernes forslag og ønsker.

## FRUENTIMMERTURE

|             |   |
|-------------|---|
| Tidspunkt:  | Ca. 1 gang hver måned.<br>Annonceres i Nyhedsbrev |
| Tilmelding: | Receptionen                                       |
| Pris:       | Afhængig af turens længde og indhold              |
| Tovholdere: | Bodil Winckler og Dorit Mikkelsen                 |

På Fruentimmerture er det kvinderne der tager på tur. Det kan være ture til spændende seværdigheder, med café besøg og hyggeligt samvær og gode snakke. Turene arrangeres af Bodil Winckler og Dorit Mikkelsen og præsenteres i det månedlige nyhedsblad.









## CAFÉ OASEN

På alle hverdage tilbyder Café Oasen varm mad, smørrebrød, kaffe og te. Menuen for den varme mad kan hver måned ses i Gedevassevangs Nyhedsbrev og på tavlen ved køkkenet hvor prisen også fremgår. Ønsker du varm mad eller smørrebrød, så bestil gerne dagen i forvejen. Så er du helt sikker på, at der også er mad til dig. Du kan ringe til køkkenet på tlf. 4495 0855.



## FÆLLESSPISNING PÅ GEDEVASEVANG

To gange om ugen, kan du komme og spise frokost i selskab med andre. tilbyder vi transport ud og hjem. Hvor vi tilbyder transport ud og hjem. Vi kører i centrets egne busser, som er bemandede med frivillige chauffører og en vært, som hjælper dig ind og ud af bussen, og er ved hånden under opholdet på Gedevassevang. Pris for mad og kørsel er 85 kr.

Turene køres tirsdag og torsdag. Du vil blive hentet mellem kl. 11.00 og 12.00 og kørt hjem igen mellem kl. 13.30 og 14.00.

Har du lyst til at deltage, bedes du kontakte centrets reception på telefon 44952 255. Herefter vil du blive kontaktet af centrets personale, hvor din deltagelse endeligt aftales.







## **”UD I DET BLÅ”**

|             |  |
|-------------|--|
| Tidspunkt:  | Hver anden mandag kl. 10.00 – 12.30<br>fra april til oktober |
| Tilmelding: | Receptionen for køb af billet                                |
| Pris:       | 55 kr. inkl. kaffe og ostemad                                |
| Transport:  | Gedevasevangs egne busser                                    |

Hver anden mandag, i månederne fra april til oktober, kører Gedevasevangs busser, E.S. Bussen & Esther 2 ”Ud i det Blå”. Turene går ud i den skønne Nordsjællandske, hvor vi nyder naturens gang. Vi pakker picnicurven med kaffe og ostemad til et hyggeligt stop undervejs.

## **BILLARD**

|             |   |
|-------------|---|
| Tidspunkt:  | Alle ugens dage                         |
| Tilmelding: | Receptionen                             |
| Sted:       | Kælderen på Gedevasevang                |
| Pris:       | 50 kr. pr. halvår betales i receptionen |

I vores kælder har vi et hyggeligt billard rum, som dagligt kan benyttes af alle der har lyst til et slag billard - kvinder såvel som mænd. Tider bookes på skemaet i billardrummet.

## **FRIMÆRKEBYTNING**

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Tidspunkt: | Tirsdag kl. 13.00 – 15.00     |
| Kontakt:   | Kurt Martinsen tlf. 4495 4789 |
| Sted:      | Systuen på Gedevasevang       |

En lille flok byttere samles for at hyggesnakke og bytte frimærker. Interessemrådet spænder fra lidt, til undersøgelse og vurdering. Har du bare lidt interesse i frimærker, bør du aflægge et besøg. Du er altid velkommen.

# PUSTERUMMET





## FITNESS I PUSTERUMMET

|             |  |
|-------------|--|
| Tidspunkt:  | Åbent alle ugens hverdage kl.9.00 - 14.00<br>Ingen frivillige mellem kl.9.00 - 10.00 |
| Tilmelding: | Receptionen<br>Herefter bliver man ringet op for<br>aftale om instruktionstime       |
| Pris:       | 140 kr. pr. måned eller 350 kr. pr. Kvartal  |



I vores lyse, venlige kælderlokaler findes et godt udvalg af betjeningsvenligt udstyr til træning af kondition, styrke og balance. Alle kan træne i Pusterummet, blot skal trappen til kælderen kunne klares.

Træningen foregår på egen hånd. Man starter med en instruktionstime ved vores frivillige afspændingspædagog Annette Palmblad, her udarbejdes et træningsskema, som tilgodeser individuelle behov og formåen. I Pusterummet er der en hyggelig stemning og engagerede frivillige der er klar til at give en hjælpende hånd. Der er omklædningsrum og toilet for såvel kvinder som mænd i kælderetagen.

## ”DANS DIG GLAD”

|             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| Tidspunkt:  | Torsdag kl. 14.00 – 16.00           |
| Start:      | Torsdag d.18. januar 2024 kl. 14.00 |
| Underviser: | Dorthe Havdrup                      |
| Sted:       | Store sal på Gedevejsevang          |
| Tilmelding: | I Receptionen                       |

Danseholdet er for let øvede i standarddanse. Dorthe er en meget erfarne og dygtig underviser. Parrene svinger sig lystigt til den gode musik, og dansen slutter med fælles kaffebord og uformel snak. Kom gerne og få en uforpligtende prøvetime.



Hold kroppen i gang med gymnastik, funktionel træning og afspænding og kom godt igennem vinterhalvåret.

Træning og afspænding vedligeholder og styrker kroppen og giver energi og ressourcer til en aktiv hverdag. Vi arbejder med styrke, smidighed, balance, koordination og kredsløbsfremmende øvelser. Vi kommer igennem hele kroppen hver gang og slutter af med afspænding. Både krop og hjerne bliver aktiveret og motioneret.

Der er på holdene en rar og uhøjtidelig stemning. Der er også tid til grin, diverse spørgsmål og kommentarer. Her er plads til alle.

Sidste sæsons deltagere kan blot møde op første gang, mens nye interesserede deltagere bedes tage kontakt.



## **GYMNASTIK – BEVÆGELSE – AFSPÆNDING**

Start: Onsdag d. 24. januar 2024  
Underviser: Lise Ryt-Hansen  
Sted: Store sal på Gedevassevang  
Tilmelding: Receptionen tlf. 4495 2255  
Betaling: Første eller anden undervisningsgang

### **STÅENDE HOLD**

Stående, gående, siddende og liggende

Tidspunkt: Onsdag kl. 09.50 – 11.00  
Pris: 550 kr. for sæsonen jan. – april

### **SIDDEDE HOLD**

På og ved stol

Tidspunkt: Onsdag kl. 11.10 – 11.55  
Pris: 360 kr. for sæsonen jan. – april

## ”DET LEGENDE MENNESKE”

Balancetræning og faldforebyggelse  
på interaktive robotfliser ”Motofliser”

|             |   |
|-------------|---|
| Tidspunkt:  | Mandag og torsdag inden for tidsrummet<br>Kl. 9.45 – 12.15<br>onsdage mellem kl.11.15-14.45<br>Den nye sæson starter d. 10. 11. og 15. jan. |
| Tilmelding: | Receptionen<br>hvorefter man vil blive kontaktet, når nye hold<br>planlægges.   |
| Sted:       |   |
| Pris:       | 200 kr. for sæsonen jan. – april.   |

Med stigende alder, sygdom og skader mister vi balance og det indskrænker vores bevægelsesfrihed.

På Motofliser opnår deltagerne øget styrke, smidighed og balance. Det er sjovt at træne på Motofliserne – ”det går som en leg!”

Træningen foregår i grupper på 6 deltagere, én gang om ugen over 12 gange, af ca. én times varighed.

Alle interesserede kan tilmelde sig i Receptionen.





## **PIGEKAMMER PÅ GEDEVASEVANG**

Tidspunkt: Hver mandag kl. 11.00 – 14.00

Tovholder Pigekammer: Kirsten Angeldorf Tlf. 2897 9319

Sted: ”Biblioteket” på Gedevasevang

Pris: Spisning efter dagspris i Café Oasen

I Pigekammeret er vi en flok piger der debatterer og lytter til et aktuelt emne. Vil du være med til hyggeligt og lærerigt samvær, så er du velkommen til at kontakte tovholder for at høre nærmere.

Midtvejs spiser vi frokost, og efterfølgende vil der blive mulighed for, at en af deltagerne beretter om sit liv.

## **LÆSEGRUPPE**

Tidspunkt: Kl. 13.00 – 15.00 den 3. tirsdag i hver måned

Tovholder: Vibeke Berg tlf. 2758 5613

Sted: ”Biblioteket” på Gedevasevang

En læsegruppe er for dig, der kan lide at læse og bagefter dele oplevelsen med andre. På Gedevasevang har vi 2 sådanne grupper:

### **Læsegruppe**

Vi taler løst og fast om vores oplevelse og tanker om bøgerne og kommer ofte vidt omkring med bogens emne som udgangspunkt, og får derved også ideer til kommende bøger. Det er nogle meget gode og givende samtaler, vi har. Der er ikke nogen fast linje i, hvad vi læser. Det er, hvad vi har hørt om, evt. som en af os har læst og gerne vil diskutere med resten. Vi vælger bøger i fællesskab. Bøgerne skaffes fra biblioteket.

Har du lyst at være med, så kontakt vores tovholder.



# Gedevasevang



## **Aktivitetscenter Gedevasevang**

Hestetangsvej 30 A, 3520 Farum

Telefon: 4495 2255

Email: [gedevasevang@mail.tele.dk](mailto:gedevasevang@mail.tele.dk)

Hjemmeside: [gedevasevang.dk](http://gedevasevang.dk)

## **Café Oasen**

Telefon: 4495 0855

Email: [cafe-oasen@mail.dk](mailto:cafe-oasen@mail.dk)

# Aktiviteter 2023-24