

# April 2025



## GEDEVASEVANGS NYHEDSBREV

for efterlønsmodtagere og pensionister



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Kommende arrangementer	2
Forord ved Jytte Krohn	3-4
Faste aktiviteter	5
Kalender	6
Månedens menu	7
Info:	8
Info fra rejseudvalget	9
Ny aktivitet på storskærm	10
Film på storskærm	11
Opera på storskærm	12
Påskefrokost på Gerlev kro	13
Italiensk aften version 2	14
Ud i det blå	15
Kun for mænd	16
Lørdagsfrokost	17
Skovgården kommer på besøg	17
Højskoledag	18-19
Farum BIG BAND og aftenspisning	20
Sommergymnastik	21
Foto og info fra Demensforedrag	22
Digt af Bente Bente Landau	23
Bestyrelse og udvalg på Gedevassevang	24



### Kommende arrangementer

7.5	Aftenspisning med Farum Big Band
8.5	Vi byder nye velkommen
19.5	Musikforestilling på storskærm
22.5	Mini højskoledag på Gedevassevang

Forside: Højskoledag på Gedevassevang  
 Fotograf: Alex Madsen

## Forord: Referat fra minihøjskoledag på Gedevassevang d. 18. marts 2025

Vi samledes kl. 9.30 til **kaffe og en sund**, velsmagende bolle med mange fibre. – Da vi havde tygget lidt, gik Carsten Holbek i gang med at spille til flere **dejlige forårssange, som altid en fornøjelse for dette sangglade sted!**

**Herefter begyndte formiddagens foredrag** om sund kost med henblik på at give os input til at tilberede sund kost for et sundere, bedre og – måske - længere liv. – Først og fremmest er det vigtigt med calcium og D-vitamin.

**Susanne Ross** er diætist med mange års erfaringer. Hun begyndte med den nedslående statistik: 75% af os afviger fra de gode råd, der alt i alt har til hensigt at **bevare muskler og knogler**: Vi skal dagligt spise **600 gram frugt og grønt** (frosne grønsager gælder også), vi skal skære ned på kød til fordel for fede fisk (sild, laks, makrel) og erstatte kødproteinerne med proteiner fra bælgfrugter, bønner, bulgur og linser.

**Vi skal spise** fuldkorn, fx havregryn, nødder, magre mælkeprodukter, og vi kan ikke stole på producenternes mærkning af varerne. Kosttilskud såsom fx fiskeolie er unødvendig.

**Nu til det vi må: drikke** 1 ½ l vand (væske) om dagen, spise mørk chokolade, drikke proteindrik, spise efter LYST, småtspisende skal have 6-8 måltider om dagen. Vi skal betragte disse råd som medicinsk ernæring, altså **MAD=MEDICIN**.

Rådene blev givet med **veloplægthed og smil**, der var mange flere af dem, men her (næsten) ingen detaljer, men et håb om at nedbringe tallet for de 75% ulydige, og ærlig talt: Vi ved det jo godt!

**Der blev nu serveret** en meget sund, meget lydhør-over-for-rådene frokostbuffet, Rasmus Kok vejledte os i de **smukt anrettede retter, meget velsmagende!**



**Og så til eftermiddagens foredrag: "Livet skal leves hele livet" ved Anette og Marianne, som repræsenterede Støtteforeningen for Hospice Søndergård i Måløv, som Furesø Kommune hører under.**

De 2 kvinder, hhv. sygeplejerske og pårørende til tidligere patient, talte varmt om liv og død på hospice og manede mange fordomme i jorden.

Anette er tilknyttet den **udgående hospicefunktion**, på selve hospice er personalet sygeplejersker og læger, og der er tilknyttet 45 frivillige.

Anette fortæller: **ALLE kan søge gennem egen læge**, hvis man er døende eller alvorligt syg, man kan blive behandlet (lindrende), på stedet, man visiteres af hospice. Der er i alt 275 pladser på landets 19 hospicer. I Danmark dør ca. 75.000 om året, 90% ønsker at dø hjemme. - Opholdet er gratis, og der findes på Søndergård 2 gæsteværelser, hvor pårørende kan bo for kr. 60/døgn.

Der er mange tilbud såsom musikterapi (/ved præst), harpespil, psykoterapi, adgang til spa (med champagne!), der er opholdsstue og spisestue, man kan have egne ting fra hjemmet med, sågar et husdyr, hvis man selv kan passe, men egen seng og gulvtæpper er ikke tilladt.

Marianne, som er **frivillig - hustru til afdød patient**: arrangerer aftener for de pårørende, fx grillaften, skriver afskedsbreve, engagerer kunstnere, sørger for kunst, arrangerer rundvisning for pårørende, opfordrede til at man kommer på besøg, selv om det ikke er aktuelt med indlæggelse lige nu.

**Fordommene, som ikke korrekte, kan være:**

- Man kommer KUN for at dø (15-20% kommer ud igen).
- Man må ikke komme uden for området (man kan få orlov til hjemmebesøg eller andet).
- Pårørende kan ikke overnatte.
- Det koster penge at være patient.
- Man må ikke få vin eller spiritus.

Helena skrev interesserede op til et besøg.

2 meget vidende og fine repræsentanter gav os et grundigt indblik i deres område og reviderede vores opfattelse.

**Tak for en god dag med meget input!**  
Jytte Krohn

## GEDEVASEVANGS FASTE AKTIVITETER

Ugeprogram hvor du kan deltage i ugens faste aktiviteter.

<b>På disse aktiviteter er tilmelding ikke nødvendig</b>	
Småkagebagehold	Mandag kl. 13.00
Sang og Musik	Tirsdag kl. 10.00
Bankospil	Tirsdag kl. 14.00
Kreativt værksted	Fredag kl. 10.00

<b>På disse aktiviteter skal du være tilmeldt</b>	
Pensionistkoret	Mandag kl. 10.00
Træning på Motofliser	Mandag, onsdag og torsdag
Studiekreds	Mandag kl. 10
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 holder åbent hverdage 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.**





## April 2025

Tirs.	1.	Sang og musik med Allan Steen	Kl. 10.00 – 11.30
Ons	2.	Film	Kl. 13.30
Tors.	3.		
Fre.	4.		
Lør.	5.		
Søn.	6.		
Man.	7.	Opera på storskærm	Kl. 13.30 – 16.30
Tirs.	8.	Sang og musik med Grete Hermansen	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	9.		
Tors.	10.	Påskefrokost på Gerlev kro	Kl. 11.00 – 16.00
Fre.	11.	Infomøde for deltagere til Marienlyst Højskole	Kl. 13.30
Lør.	12.		
Søn.	13.		
Man.	14.	Ud i det blå med de små busser Aftenspisning	Kl. 10.00 Kl. 17.30
Tirs.	15.	Sang og musik med Bærentzen	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	16.		
Tors.	17.	Skærtorsdag	Lukket
Fre.	18.	Langfredag	Lukket
Lør.	19.		
Søn.	20.		
Man.	21.	2. påskedag	Lukket
Tirs.	22.	Sang og musik med Carsten Holbek	Kl. 10.00 – 11.30
Ons.	23.	Kun for mænd	Kl. 9.00
Tors.	24.		
Fre.	25.		
Lør.	26.	Lørdagsfrokost	Kl. 12.00 – 14.00
Søn.	27.		
Man.	28.	Ud i det blå med de små busser	Kl. 10.00 – 12.00
Tirs.	29.	Mini Højskoledag	Kl. 09.30 – 15.00
Ons.	30.		
Ons.	7.5	Farum big band	Kl. 19.00 -
Tors.	8.5	Vi byder nye velkommen	Kl. 11.30 -



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



## I april måned ser menuen således ud:

Dato		Menu
<b>Uge 14</b>		
Tirs.	1.	Kylling med kartofler og timiansauce
Ons.	2.	Grillkøller m. bagte kartofler og coleslaw
Tors.	3.	Grøntsagsglasagne med tomatsalat
Fre.	4.	Stegte sild med kartofler og persillesauce
<b>Uge 15</b>		
Man.	7.	Kåldolmer med tilbehør
Tirs.	8.	Sprængt oksebryst kartofler og peberrods sauce
Ons.	9.	Pasticcio med grøn salat
Tors.	10.	Ribbensteg med tilbehør
Fre.	11.	Overraskelse
<b>Uge 16</b>		
Man.	14.	Græske frikadeller, tzatziki og græsk salat med feta
Tirs.	15.	Lammekølle og boullionkartofler
Ons.	16.	Dampet fisk med kartofler og sennepssauce
Tors.	17.	skærtorsdag
Fre.	18.	langfredag
<b>Uge 17</b>		
Man.	21.	2.påskedag
Tirs.	22.	Boller i karry med råkost
Ons.	23.	Kotelet med rodfrugter og kartofler
Tors.	24.	Amerikansk hønsestuvning
Fre.	25.	Dagens suppe
<b>Uge 18</b>		
Man.	28.	Ungarsk gullasch
Tirs.	29.	Hamburgryg med kartofler og stuvet blomkål
Ons.	30.	Kylling med 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**



# INFORMATION



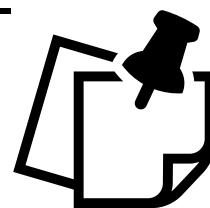
## VI TAGER BILLEDER:

På Gedevaselang tager vi ofte billeder under aktiviteter, arrangementer og ferier. Billederne bruges gerne i nyhedsbrev og til ophæng. Ønsker du, at vi ikke bruger billeder med dig på, så beder vi dig henvende dig til vores reception, eller hos Centerleder Helena Vitrup.

## FRA BESTYRELSEN:

Næste bestyrelsesmøde d. 25.08.2025.

Referat fra bestyrelsesmøder vil fremover være at finde på Gedevaselangs hjemmeside.



## GEDEVASEVANG BYDER NYE PENSIONISTER VELKOMMEN

HESTETANGSVEJ 30A, 3520 FARUM

FREDAG DEN 9. MAJ KL. 12:00 - CA. 14:30

**OBS. TILMELDING ER NØDVENDIG**

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.

I bydes på frokost i vores cafe: Cafe Oasen. Efter Måltidet vil I få rundvisningen, der afsluttes med kaffe og hjemmebagte småkager.

Det er gratis at deltage.

Tilmelding er nødvendig, i vores reception på telefon 4495 2255, eller

på mail: [kontakt@gedevasevang.dk](mailto:kontakt@gedevasevang.dk)

Vi ser frem til at møde jer.

*Helena Vitrup*

Centerleder

Aktivitetscentret Gedevaselang





# INFO FRA GEDEVASEVANGS REJSEUDVALG:

Rejseudvalget indkalder til  
Infomøde for  
alle deltagere på højskolen Marielyst  
til maj.

## INFOMØDE

D.11. APRIL KL.13.30 I SALEN.

Der vil være kaffe/te og kage.

Vel mødt fra

*Pia og Birte /rejseudvalget*

---

# MADEIRA

-sol, kultur og natur

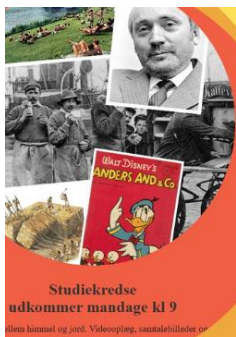
29.november - 6.December 2025

Vores spændende rejse til Madeira har  
stadig få ledige pladser tilbage, vil du  
høre nærmere om rejsen, så kontakt os  
meget gerne.

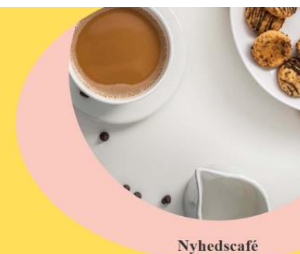
Hilsen Mogens /rejseudvalget.







Studiekredse  
udkommer mandage kl 9  
Himel og jord. Videospil, samtalebillede



Nyhedscafé

**AKTIVITETSCENTER GEDEVASEVANG**

# **NY AKTIVITET PÅ STORSKÆRM**

**HVER MANDAG I MARTS OG APRIL**

**KL.10.00 - 11.30**

**TILBYDER VI 12 PLADSER GRATIS!**

**Aktiviteten er udviklet til, at man vælger forskellige temaer og emner, der understøtter en god samtale og blandt andet får genopfrisket gamle minder. Dette foregår på storskærm og formidles af vores aktivitetsmedarbejder. Emnerne kan være om alt mellem himmel og jord. De præsenteres blandt andet via. videooplæg, samtalebillede, ordgåder, billedquizzes, musikquizzes, Hvem ved Hvad og meget mere... Undervejs vil der være kaffe/te og brød.**

**DET ER GRATIS AT DELTAGE I MARTS OG APRIL 2025**

**PLADSERNE ER FØRST TIL MØLLE.**

**ALT DU SKAL GØRE ER AT MELDE DIG TIL.**

**RING TIL OS,**

**ELLER MØD FYSISK OP I VORES RECEPTION**

**Aktivitetsscenteret Gedevassevang**

**Hestetangsvej 30a, 3520 Farum**

**tlf. 44 95 22 55**



Quizzer  
udkommer mandag kl 5  
Ordgåder, Billedquizzes, Hvem ved Hvad.



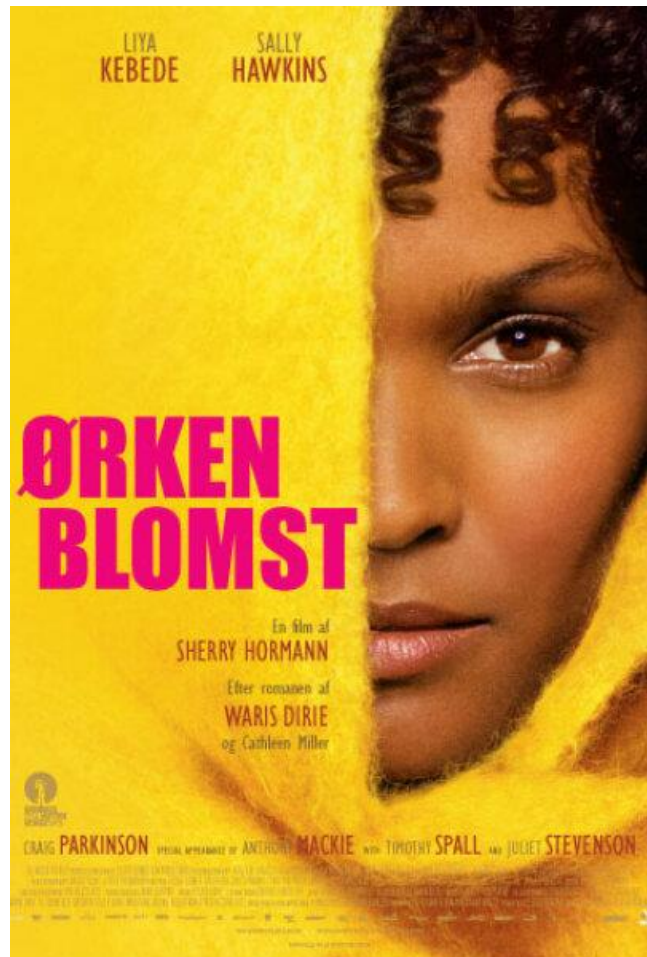
# FILM PÅ STORSKÆRM

## Onsdag d. 2. april kl.13.30

viser vi filmen **Ørkenblomst**

*"Fantastisk smuk og helstøbt film, der gør stort indtryk".*

Waris Dirie bliver født i Somalia ind i en nomadefamilie, hvor hun vogter geder. Kårene er trange og som 13-årig bliver det arrangeret, at hun skal giftes væk. Waris flygter dog gennem ørkenen og ender på mirakuløs vis i London. Her lever hun på gaden, indtil hun møder den hjertevarme Marilyn, der giver hende tag over hoved. Waris får job som rengøringsdame, men alt ændres, da en kendt fotograf får øjnene op for hende. Det bliver startskuddet til et nyt liv og hendes karriere som topmodel, men Waris har dog store ar på sjælen. Hun lider under den omskæring, hun fik foretaget i en alder af 3 år, og hun er splittet mellem sin muslimske baggrund og den vestlige kultur.



Historien lyder næsten for utrolig til at være sand, men ikke desto mindre findes Waris Dirie, og filmen bygger på hendes bestseller biografi. Waris er verdensberømt fotomodel og i dag, i en alder af 38 år, talskvinde for FN mod omskæring af kvinder. Hendes karakter spilles af Liya Kabede, der er topmodel og skuespillerinde, og man kan ikke andet end at blive betaget af hendes skønhed, charme og stålfaste blik.

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





# Opera på Gedevasevang

Mandag d. 7. april kl. 13.30 – ca. 16.30

## Eugene Onegin

(1879)

Komponist: Pyotr Ilyich Tchaikovsky (1840 – 1893) St. Petersburg

Libretto: komponisten og Konstantin Shilovsky efter Pushkin

Operaen, der er komponistens mest kendte og elskede opera, er et kærlighedsdrama, der tager sin begyndelse i høsttiden på landet i Rusland hvor fru Larisa lever med sine 2 unge døtre. Efter tragiske hændelser og år senere slutter den i datteren Tatjanas hjem i St. Petersburg.

Vi kommer til høstfest på landet og til fest i fine St. Petersburg kredse ledsaget af Tchaikovskys flotte symfoniske musik dirigeret af Mariss Janson, der er stor kender af komponistens musik. I titelrollen høres vores egen Bo Skovhus.



Vi indleder med et glas bobler og får undervejs kaffe med husets hjemmebag.

Deltagelse koster 55 kroner som betales ved indgangen. Ingen tilmelding, mød blot op til en eftermiddag med flot musik og sang.

På festligt gensyn v.  
Vibeke, Lise og Inger Louise





## PÅSKEFROKOST - BUSTUR TIL GERLEV KRO TORSDAG D.10 APRIL 2025



### PROGRAM:

- **Kl. 11.30** Afgang med stor bus fra Gedevassevang
- **Kl. ca. 12.00** Ankomst til Gerlev Kro, som har ry for at være rigtig flot påskepyntet, og det meste af pynten er til salg.
- **Kl. 12.30** Påskefrokost Buffet
- **Kl. ca. 15.30** afgang fra Gerlev Kro
- *( Der skal tages forbehold for mulige ændringer i program)*

### PÅSKEFROKOST BUFFET:

- Marineret sild & kryddersild med tilbehør
- Fiskefilet med remoulade & citron
- Æg & rejer
- Varmrøget laks med krydderurtdressing
- Rosa stegt kalveculotte med peberrod & pickles
- Tarteletter med høns i asparges
- Flæskesteg med rødkål
- Lun leverpostej med bacon & svampe
- Æggekage med flæsk & sennep
- Langtidsstegt lammesteg med hvidløg & rosmarin
- Ostebord med hjemmelavet sylt
- Chokolademousse, Citronfromage



**PRIS:  
450 KR.**

**INKL. BUS KØRSEL  
FROKOST OG KAFFE**

**BILLETTER FRA  
D.03.03.2025**





**NY**

**ITALIENSK AFTEN  
VERSION 2.**

**Mandag d.14 april kl.17.30  
på Gedevassevang**

**Vi dækker op til italiensk aften, med  
ternet dug & lys på bordene.**

**Velkomstdrinken er klar kl.17.30  
Herefter skal vi nyde  
2 retters Italiensk middag,  
lavet af kokken Rasmus.**

**Under middagen vil der være hyggelig  
musikalsk underholdning v/Kåre.**

**MENÚ:**

**Velkomst - Limoncello spritz**

**Hovedret - Kylling saltimbocca**

*(Saltimbocca er en klassisk italiensk ret. Kombinationen af salvie,  
citron, kylling og parmaskinke er uovertruffen)*

**Dessert - Panna Cotta & kaffe**

**Billetpris for denne aften er 150 kr.**

**(inkl. er velkomstdrink, live musik v/ Kåre,  
2 retters middag & kaffe)**

**Billetter kan købes i Receptionen fra  
Mandag d.31. Marts kl.10**

**Ciao fra hele aftenspiseholdet**





# MANDAGSTURE MED GEDEVASEVANGS BUSSENERNE: UD I DET BLÅ

HVER ANDEN MANDAG KØRER BUSSENERNE: E.S. BUSSEN OG ESTHER 2  
TURENE GÅR UD I NATUREN I NORDSJÆLLAND, SÅ DELTAGENDE KAN  
NYDE DEN SKØNNE NATUR.

VI MEDBRINGER KAFFEKURV OG OSTEMAD TIL PITSTOP MIDTVEJS.



## DATOER FOR MÅNEDENS TURE ER:

MANDAG D. 14. APRIL 2025

MANDAG D.28. APRIL 2025

**(PRISEN ER 55 KR. TIL KAFFE, OSTEMAD OG KØRSEL)**

BILLETSALG I GEDEVASEVANGS RECEPTION  
FRA TIRSDAG D.1. APRIL.

VI GLÆDER OS TIL SAMVÆRET MED JER: OLE, RITA, STEEN OG HANNE



# Kun for mænd på tur til Holmen

Onsdag d. 23. april kl. 9.00

**Kom med på spændende guidet rundvisning  
på skibet Peder Skram og ubåden Sælen.**

Under den kolde krig var fregatterne Peder Skram og søsterskibet Herluf Trolle flådens kommandoskibe.

Herfra ville den danske og vesttyske flådes invasionsforsvar af Nordvesttyskland og Danmark blive ledet.

Ubåden Sælen udgjorde sammen med søsterskibene Tumleren og Springeren de sidste enheder af de danske ubåde.



Rundvisningen varer ca. 2 timer

*På grund af de mange dæk og stejle lejdere er skibene en udfordring for gangbesværede. Så denne tur er desværre ikke for gangbesværede.*

**Billetpris 250 kr. som er inkl. kørsel og entré med guidet rundvisning.**



Vi mødes på Gedevassevang kl.9.00 og kører sammen i busserne til Holmen.

Jens finder et godt spisested til frokosten.

**Billet kan købes i receptionen fra tirsdag d. 1. april og senest torsdag d. 10. april kl.12.00**

Vel mødt  
Jens

**Lørdagsfrokost for alle**  
**lørdag d.26.04. 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. 22.04.

Pris 80 kr. inkl. 1 genstand



Vi ser frem til at være sammen med jer  
Lørdagsfrokost hilsener

**Kirsten, Bente og Ilse**

**Skovgården kommer på besøg**

**Trilogi tur i Farum med Herreklubben**

**Herreklubben arrangerer spændende tur i Farum torsdag den 10. april med hele 3 oplevelser for kun kr. 125,-.**

Vi mødes kl. 9.00 på Skovgården, hilser på hinanden og fordeler os i 6 biler. Herefter kører vi ud til den store genbrugsstation i Farum, hvor vi er så heldige at kunne få en god og professionel guidet gennemgang af genbrug før, nu og fremover med mange nye tiltag. Første del af trilogien afsluttes med en af Kajs berømte boller, der skylles ned med kaffe.

Anden del af trilogien er Immigrant-museet i Farums Kulturhus, hvor der er lavet en ny udstilling om gæstearbejdernes indtog i Danmark i 70'erne. Vi får også her en guidet rundvisning. Et besøg værd.

Tredje del af trilogien er et besøg på Gedevassevang i Farum, som er en fin pendant til vores egen Skovgården. Her er vi heldige at få en rundvisning og snak om deres Herreklub. Vi afslutter det hele med dagens ret plus dessert i caféen. Hertil får vi vand og kaffe ad libitum. Andre drikkevarer for egen regning. Slut ca. kl. 14.00.

Alt dette får Herreklubbens medlemmer for kun kr. 125,-. Vi kan kun være 25 i alt, så hurtig tilmelding tilrådes. Det bliver efter "først til mølle". Du kommer med ved at sende kr. 125,- på MobilePay til Peter Scheller på 21 26 27 17. Skriv Farumtur i meddelelsesfeltet. Seneste tilmelding, hvis der stadig måtte være plads, er tirsdag den 1. april.

**Venlig hilsen Kaj og Peter**



# MINI HØJSKOLEDAG - PÅ GEDEVASEVANG

TIRSDAG D.29 APRIL 2025

KL9.30 - CA 15.30

## EN FESTLIG DAG I SAMVÆR OG FÆLLESSKAB

Vi starter dagen kl.9.30 med kaffe/te, sang & lækkert morgenbrød.

### BILLETTER KAN KØBES FRA TIRSDAG D.1 APRIL

Pris for heldags billet 295 kr. inkl. 2xforedrag, lækkert morgenbrød, kaffe/te, frokost & eftermiddagskage.



**Formiddag kl.10.00 - ca. 12.00**  
**foredrag: "Sikk'n fest"**  
**Michael Svendsen**  
**musiker og foredragsholder**



Kom med på en underholdende rejse tilbage til de gyldne charterdage i slut 80'erne og få et herligt indblik i Michael Svendsens farverige liv som både rejseleder og airguide i Spies Rejser. Kom med ind bag facaden i det udadtil glamourøse liv som rockstar i rejsebranchen guldalder.

**Michael fortæller om kunsten at kunne være seriøs guide om dagen, Elvis om aftenen og tjenende ånd som steward ombord på Conair - og samtidig takle ensomhed, hjemve, dødsfald, og konflikter. Levende fortællinger om forsiden og bagsiden af medaljen som guide i Danmarks største rejsebureau . Alt sammen krydret med både billeder og ting fra tiden.**



Som udgangspunkt skulle Michael slet ikke have været guide. Han var spået en karriere som topprofessionel klassisk musiker, som anden generation af en musikerfamilie. Men som så mange unge trak udlængslen i ham, og han vendte musikken ryggen og drog ud i verden. En verden som foldede sig ud på en noget anden måde end han havde tænkt sig. Foredraget er baseret på bogen "Sikk'n fest! - Mit Eventyr som guide i chartertidens guldalder".

**Velkommen til en forrygende FESTLIG formiddag i godt selskab med rejseleder, musiker og foredragsholder Michael Svendsen.**



**Margrethe Rasmussen  
Kostumedesigner og foredragsholder  
om hvordan man bliver klædt på til Badehotellet.**

Hr. Weyse, grosserer Madsen og tobaksfabrikant Otto Frigh – kan du se dem for dig? – Og hvad med Alice, Helene og Therese? – Molly, Fie, Otilia og Edith?



**Intet er overladt til tilfældighederne, når kostumedesigner Margrethe Rasmussen, klæder skuespillerne på til optagelserne på Badehotellet.**



Indgående research på den historiske tid, modetendenser og forståelse for rollernes egne og indbyrdes forhold er bare første led i en hel kæde af processer, der skydes i gang, før kostumerne kommer på, og skuespillerne står klar til optagelse. Processen og hvordan Margrethe Rasmussen har udtænkt, skabt og klædt alle Badehotellets karakterer på, er omdrejningspunktet i foredraget.



Margrethe viser undervejs billeder, der tager dig med på rejser til udlandet, på kostumelagre, på systuen, bag scenen og på selve optagelserne. Der gemmer sig detaljer i – og under – kostumerne, der ikke bemærkes, når først Badehotellet ruller over skærmen. Margrethe løfter lidt af sløret for, hvad det kunne være, og så medbringer hun særligt udvalgte kostumer, som det også vil være muligt at se helt tæt på i foredragets pause.

**Så kom og bliv klogere på, hvordan man bliver klædt på til Badehotellet og ikke mindst, hvorfor du kan se dem for dig... Hr. Weyse, grosserer Madsen og alle de andre skattede karakterer fra Badehotellet.**



## **FARUM BIG BAND & AFTENSPISNING**

**Aftenspiseholdet indbyder til festlig aften med musik og dans!**

**Farum Big Band spiller forårskoncert onsdag den 7. maj på Gedevassevang.**

Det bliver en festlig oplevelse, hvor man kan høre det 19. M/K store orkester med sangeren Kim Zachariasen i front. Der vil blive spillet masser af numre fra Frank Sinatras repertoire såvel som fra Count Basies og Duke Ellingtons katalog.

Farum Big Band har eksisteret i nær ved 40 år, og som navnet antyder, med base i Farum. Enkelte medlemmer har været med hele tiden, mange har været med længe og nogle er kommet til for nyligt. Man kan glæde sig til en aften med musik, man kender og husker, og man kan roligt kridte danseskoene, for det er musik, som byder op til dans.



### **Program for aftenen:**

**Kl. 17.30 Velkomstdrink**

**Kl. 18.00 2-retters middag**

**Kl.19.00 forårskoncert med Farum Big Band**

**Billetter pr. stk. 200 kr. kan købes i receptionen fra onsdag d.2. april**





## Kom og vær med

Vi laver bevægelse stående og siddende i Atriumgården  
kl. 10.45 om onsdagen fra 30.april

(hvis vejret ikke tillader det, går vi indendørs)

Vil du mere, er du velkommen til at gå med ned til søen, vi laver små øvelser undervejs og dernede. Vi går kl. 10.00

Vi slutter af med fælles snak og kaffe/te og brød.

Pris 360 kr. for 8 gange. Du kan også vælge drop ind pris 50 kr. pr gang.

Kaffe & brød er inkluderet i prisen.

Forårs hilsner  
Lise





# Billeder og info fra Foredrag

Mødet med mennesker ramt af demens.  
med Demens konsulent fra Furesø kommune Anne Ellemand

FREDAG D. 28. MARTS 2025



50 pensionister mødte op til et meget spændende foredrag om demens, efterfulgt af en dejlig frokost. Nedenfor er info fra Furesø kommune

I anledningen af den nationale demensuge vil der være mulighed for gratis deltagelse i følgende



## Program for Demensuge 19 i Furesø

### Alle dage

Alle dage i uge 19, vil bibliotekerne have et bredt udsnit af litteratur om demens til børn såvel som voksne. På Farum bibliotek vil det være muligt at låne/afprøve en erindringskasse.

### Mandag 5. maj

- **Kl. 11- 13 Erindringsbio i GRAFEN.**

Der serveres popkorn under filmen og efterfølgende kaffe og kage.

Kulturtorvet 12, 3520 Farum

OBS kræver tilmelding. Via QR-kode nederst på siden

- **Kl. 11-12 60+ Bordtennis for alle.**

Bordtennisklubben Furesø åbner dørene- kom og prøv om bordtennis kunne være noget for dig. Man behøver ikke at have spillet før. Der stilles bat til rådighed, så spænd træningsskoene og kig forbi, helt uforpligtende.

Farum Arena – Hal 5, Stavnsholtvej 41, 3520 Farum

### Onsdag 7. maj

- **Kl. 18.30- 20.30 Foredrag – Pårørende og demens**

Foredrag om at være pårørende ved demenspsykolog Anneke Dapper-Skaaning.

Der vil være kaffe og the

Målgruppe: Pårørende

Stiager 2, 3500 Værløse

OBS Kræver tilmelding. Via QR-kode nederst på siden

### Fredag 9. maj

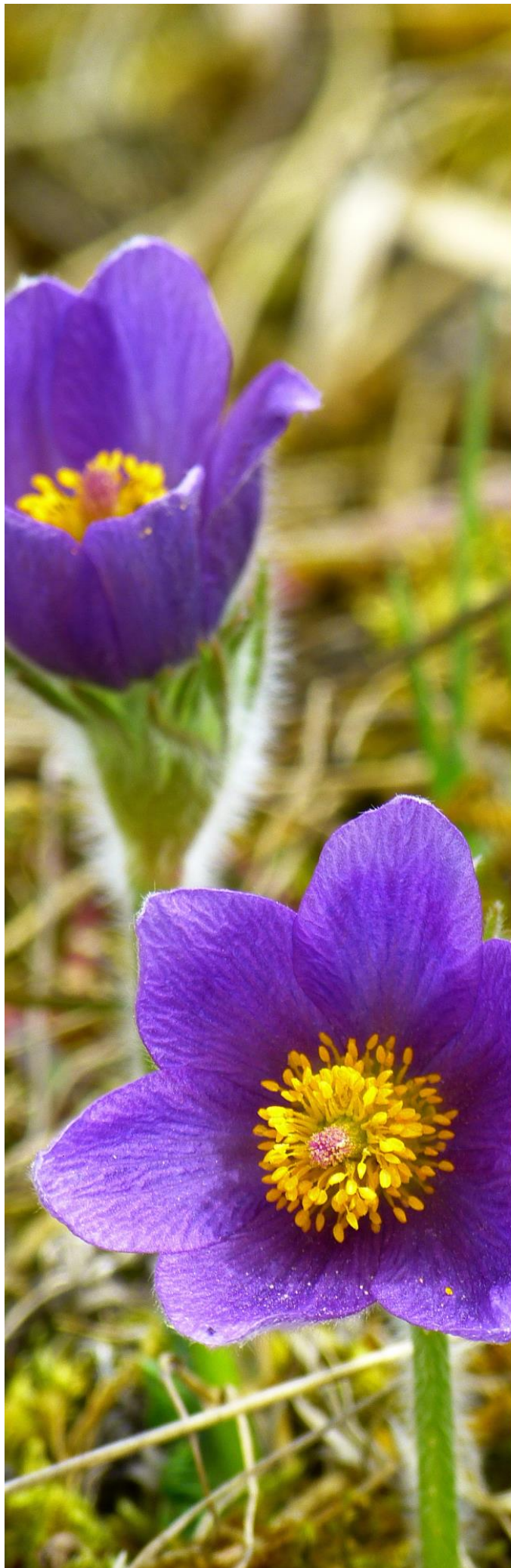
- **Kl. 13-14 Åbent hus i Aktivitets- og forebyggelsescentret Skovgården.**

Kom og hør om de forskellige tilbud- der er også mulighed for at hilse på kommunens demenskoordinator og demenskonsulent

Skovgården 1, 3500 Værløse







## Truede arter.

Vort sprog har mange aner,  
blev til ad mange baner.  
Vi taler stadig dansk i landet,  
men det bli'r mer' og mer' udvandet,  
og engelsk vil ta' over,  
imens vi går og sover.  
”Dansk Sprognævn”, som skal værne,  
vil meget hell're fjerne  
de gamle ord, som færre bruger,  
som fylder op og pladsen sluger  
i vores gamle, danske ordbog,  
værdifuld, som vort Dannebrog.  
Man bygger reservater  
Til alskens hav krabater,  
til overlevelse for hvaler,  
for kæmpe havskildpadder,  
som op på stranden vader,  
mens tusindvis af unger  
er ved at dø af hunger.  
Koralrev bliver re'tableret,  
bestand af fisk restitueret.  
Det koster millioner  
at redde tru'de zoner.  
Nu vil jeg bygge et refugium,  
Ideen er slet ikke dum,  
til genoplivelse af glemte ord.  
Det koster nemlig ikke spor.  
Der vil jeg dyrke sprogets blomster  
og fremme sjældne forekomster.  
De ord, der har et særligt fynd,  
skal hentes op af havets dynd.  
Arkæologen renser fundet.  
Hvad har vi derved vundet,  
hvis CBS får skrottet dansk,  
og universiteter følger efter?  
Da er det skønne, spildte kræfter.  
Så må det ha' en anden pris.  
Så vil jeg flytte på Hospice!  
Og med mig ta'r jeg ”Gammel Dansk”  
Og synger Kingo's salmer  
Og drikker, til det kvalmer.

Skål alligevel!

af Bente Landau





# GEDEVASEVANG BESTYRELSE OG UDVALG

## **Aktivitetscenter Gedevasevang**

Hestetangsvej 30 A, 3520 Farum

Telefon: 4495 2255

E-mail: [kontakt@gedevasevang.dk](mailto:kontakt@gedevasevang.dk)

Hjemmeside: [www.gedevasevang.dk](http://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](mailto:kontakt@gedevasevang.dk)

Husk deadline den 15. i hver måned

