Aktiviteter

2025/26 Gedevasevang

Indholdsfortegnelse	Side
Velkommen til en ny sæson på Gedevasevang	3
Arrangementer og udflugter	11
Bagehjørnet	9
Banko	8
Billard	17
Café Oasen	15
Det legend menneske	22
20-E.S Bussen & Esther 2	17
Ferierejser med Gedevasevang	11
Fitness i Pusterummet	19
Forestillinger på storskærm	9
Frimærkebytning	17
Fruentimmerture	13
Fællesspisning	15
Gymnastik	20-21
Information om Gedevasevang	5
Kreativt værksted	8
Kun for mænd	13
Læsegrupper	23
Moto-fliser	22
Pensionistkoret	6
Pigekammeret	23
Pusterummet	18-19
Sang og musik	7
Ud i det blå	17

Aktivitetsprogrammet er udarbejdet af:
Karin Halbye (tekst)
Alex Madsen (billeder)

Velkommen til sæsonen 2025/2026
på Aktivitetscenter Gedevasevang

Med denne folder vil vi gerne inspirere og gøre dig nysgerrig på, hvad Gedevasevang aktivitetscenter kan tilbyde dig.

Gedevasevang er et aktivitetscenter fuld af hjerterum og fællesskab. Vi tager udgangspunkt i brugernes ønsker, initiativer og ressourcer. Gennem aktiviteter, fællesskab og omsorg er vi et forebyggende center og åbent tilbud for alle pensionister, seniorer og efterlønnere i Furesø kommune. Derfor tilrettelægger og planlægger vi vores aktiviteter, ture og arrangementer med stor bredde. Frivillige og personale arbejder tæt sammen og er altid klar til at byde nye og gamle velkommen.

Et godt helbred er for mange en forudsætning for en god alderdom. Gedevasevang har en vifte af tilbud, der fremmer sundheden, herunder motionsrum og gymnastikhold du kan læse meget mere om de forskellige her i vores folder.

Ved de fleste af vores aktiviteter vil der være frivillige kontaktpersoner til stede, man hjælper hinanden med opgaverne. Vi ser en god mening i, at alle kan bidrage positivt med udgangspunkt i de ressourcer, den enkelte har. - Alderen skal ikke være en hindring for, at man kan bidrage og dele ud af erfaringer og kompetencer, og alle niveauer er velkomne.

Ved vores indgang finder du receptionen, som bemandes af frivillige, her kan du få hjælp til at melde dig til de forskellige aktiviteter, arrangementer og ture. Du kan også få udleveret vores nyhedsbrev, som udkommer hver måned. Her kan du finde kalenderen for den kommende måneds arrangementer, ture mm.

Ønsker du at være frivillig, er du meget velkommen, til at henvende dig i receptionen.

Jeg håber, du vil opleve, at på Gedevasevang
er der hjerterum, hjælpsomhed og godt humør.

Velkommen på aktivitetscentret Gedevasevang
Peter Larsen – konstitueret centerleder

ES -Tur med Gedevasevang
GEDEVASEVANG
ES BUSSEN

Aktivitetscenter Gedevasevang

Åbningstider

Gedevasevang er åben:

Mandag – torsdag	kl. 09.00 – 16.00
Fredag	kl. 09.00 – 14.00

Receptionen:

Mandag – fredag	kl. 10.00 – 12.00

Café Oasen:

Mandag – fredag	kl. 09.00 – 14.00
Frokost	kl. 12.00 – 12.45

Pusterummet:

Mandag – fredag	kl. 09.00 – 14.00

Kontakt

Receptionen:
Tlf: 4499 2255
Email: kontakt@gedevasevang.dk
Hjemmeside: gedevasevang.dk

Café Oasen:
Tlf: 4495 0855
Email: cafe-oasen@gedevasevang.dk

Aktivitetscenter Gedevasevang
Hestetangsvej 30 A
3520 Farum

GEDEVASEVANGS PENSIONISTKOR

Tidspunkt:	Mandag kl. 10.00 – 11.30
Start:	Mandag d. 5. januar 2026
Underviser:	Carsten Holbek / sæson 2026 er med afløser
Sted:	Store sal på Gedevasevang
Pris:	300 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 Gedevasevang
Pris:	40 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:	Tirsdag kl. 14.00 – 16.15
Frivillige	Jette Steen og Winnie Seerup
Sted:	Store sal på Gedevasevang
Pris:	3 plader, kaffe og kage: 70 kr. Ekstra plader 5 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 Gedevasevang

Alle er velkomne til hyggeligt samvær med kreative sysler.

Vi strikker, hækler, syr, 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 Gedevasevang 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. 13.30 – ca.16.30 september - maj
Pris:	55 kr. – betales ved indgangen
Arrangører:	Vibeke Jakobsen, Lise Hansen og Inger Louise Hemmingsen

En mandag om måneden vises et vekslende repertoire indenfor opera, ballet og koncerter krydret med en operette og/eller film. 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 12 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 Gedevasevangs markedsdage.
Midtvejs drikkes der kaffe med en småkage

Vestjylland

Bastei

Meissen
18 000,-

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, torsdag eller fredag
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 og køb af billetter sker i receptionen. Se nærmere i månedens Nyhedsbrev. Alle er velkomne.

POLITI

Kun for mænd

KUN FOR MÆND

Tidspunkt:	1gang pr. måned Annonceres i månedens 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. 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 nyhedsbrev.

ROYAL
RUN23

RATIONAL
Festmiddag

CAFÉ OASEN

På alle hverdage tilbyder Café Oasen varm mad, smørrebrød, kaffe og te. Menuen for den varme mad kan hver måned ses i Gedevasevangs 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, hvor vi tilbyder transport ud og hjem. Vi kører i centrets egne busser, som er bemandet med frivillige chauffører og en vært, som hjælper dig ind og ud af bussen, og er ved hånden under opholdet på Gedevasevang. Pris for mad og kørsel er 80 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.

Ældre Sagen

Arrangementer

”UD I DET BLÅ”

Tidspunkt:	Hver anden mandag kl. 10.00 – 12.30 fra april til oktober
Tilmelding:	Receptionen for køb af billet
Pris:	60 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 natur, hvor vi nyder naturens gang. Vi pakker picnickurven 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

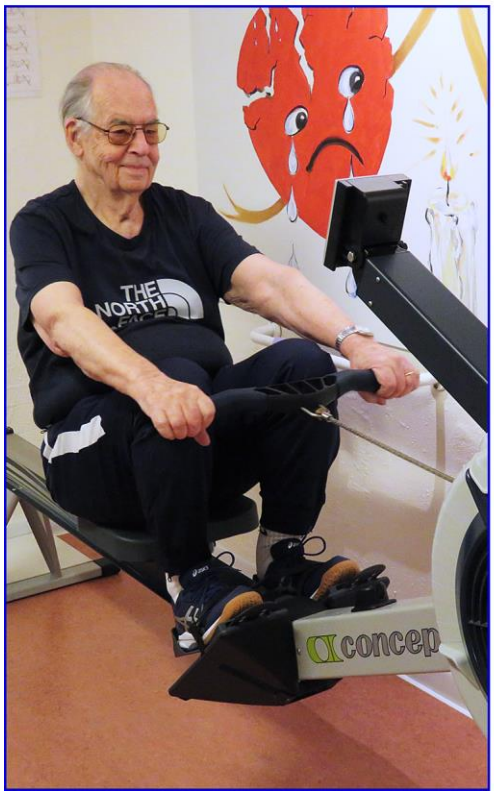
I vores kælder har vi et hyggeligt billard rum, som dagligt kan benyttes af alle der har lyst til et slag billard - kvinder såvel som mænd. Tider bookes på skemaet i billardrummet.

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. Interesseområdet 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 Ingen frivillige mellem kl. 9.00 - 10.00
Tilmelding:	Receptionen Herefter bliver man ringet op for 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 underviser Lise Ryet-Hansen og, 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.

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. 8. januar 2026 / Torsdag d.19. februar
Underviser:	Lise Ryt-Hansen
Sted:	Store sal på Gedevasevang
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:	500 kr. for sæsonen jan. - maj.

SIDDENDE HOLD

På og ved stol

Tidspunkt:	**Onsdag** kl. 11.10 – 11.55
Pris:	375 kr. for sæsonen jan. – maj.

SIDDENDE HOLD

På og ved stol

Tidspunkt:	**Torsdag** kl. 11.00 – 11.45
Pris:	315 kr. for sæsonen 19. feb. – 23. april.

”DET LEGENDE MENNESKE”

Balancetræning og faldforebyggelse
på interaktive robotfliser ”Motofliser”

Tidspunkt:	Mandag og torsdag inden for tidsrummet Kl. 9.45 – 12.15 onsdage mellem kl.11.15-14.45 Den nye sæson starter midt januar.
Tilmelding:	Receptionen hvorefter man vil blive kontaktet, når nye hold planlægges.
Sted:	Træningskøkken
Pris:	220 kr. for sæsonen

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: kontakt@gedevasevang.dk
Hjemmeside: gedevasevang.dk

Café Oasen
Telefon: 4495 0855
Email: cafe-oasen@gedevasevang.dk