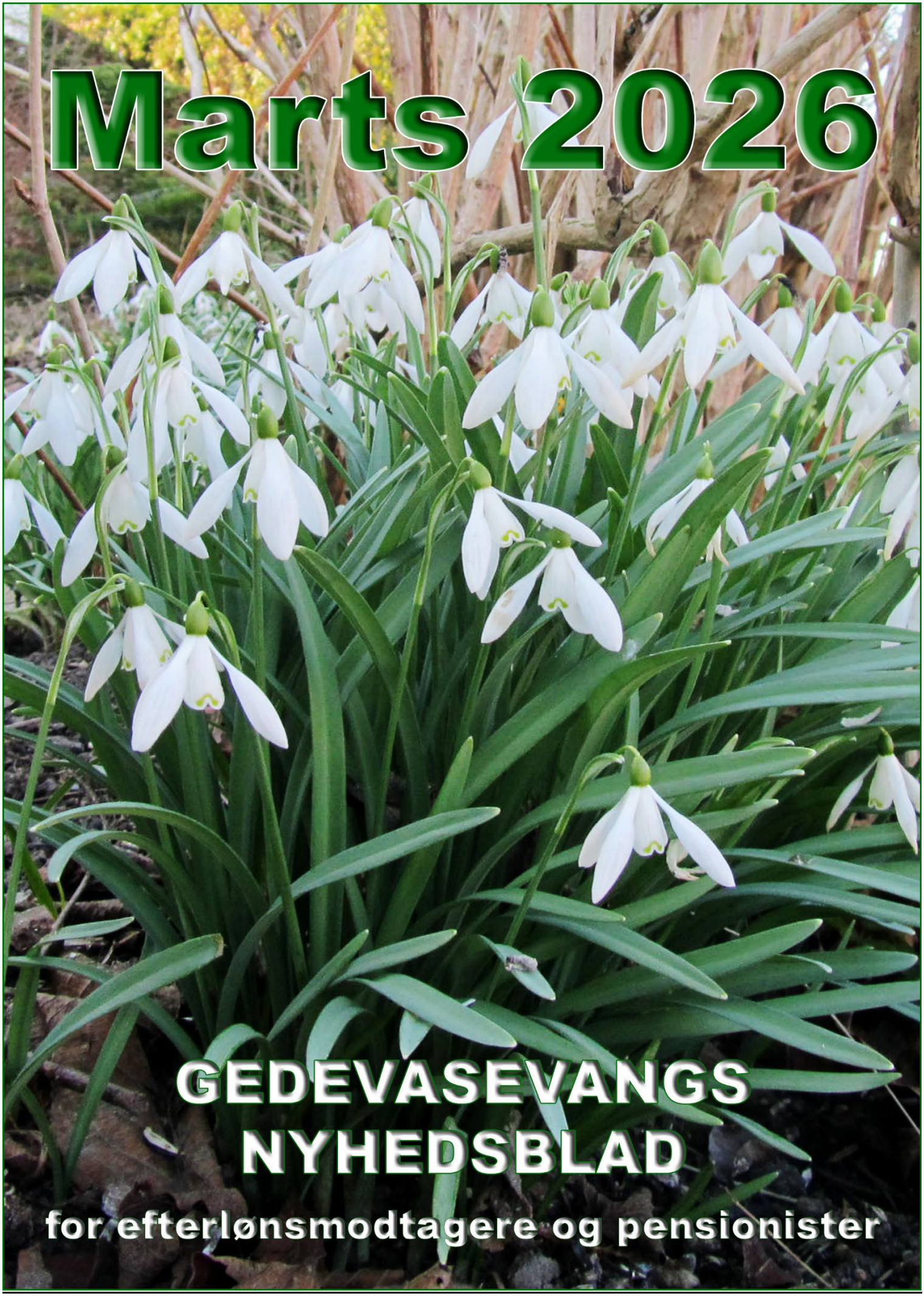
Marts 2026



GEDEVASEVANGS NYHEDSBLAD

for efterlønsmodtagere og pensionister

INDHOLDSFORTEGNELSE	
Kommende arrangementer	2
Forord ved Jytte Krohn	3
Faste aktiviteter	4
Kalender	5
Månedens menu	6
Information	7
Film: Solkongen	8
Koncert: W. A. Mozart	9
Græsk aften	10
Lørdagsfrokost	11
Digt: Moderne kancellisprog	11
Kun for mænd	12
Fruentimmertur	13
Besøg fra Krokodille Zoo	14
Påskefrokost	15
Påskemiddag	16
Præsentation Christine Møgelvang	17
Fyraftensmøde: Borgen som arbejdsplads	18
Fruentimmerturen i februar	18
Gedevasevang i sne	19
Bestyrelse og udvalg på Gedevasevang	20

Kommende arrangementer	
13. april	Ud i det blå
27. april	Ud i det blå

Forside: Forår på vej
Foto: Alex Madsen

Marts:

Nu er vi kalendermæssigt ude af vinteren, og foråret venter derude,

og apropos ”DERUDE”, et lille ”SIG”:

Sid ikke inde, når alt håb et ude!!!

Nu håber jeg, at følgende kan blive et tilbageblik, læste dog i dag, at vinteren holder ind i marts. Sådan skriver Frank Jæger:

Liden sol i disse uger
Februar har gjort os mindre,
Sne som tynger, is som knuger,
Vi kan ingenting forhindre.

I år har vi haft så meget sne, at man kan undre sig over, hvor den skal blive af, er der plads til smeltevandet, når den tid kommer? Jeg tror, de fleste af os har følt os stækket i at gøre de ting, som vi gerne vil og plejer, men der er håb, følg blot med Halfdan Rasmussen (1958):

Med store undrende øjne går jeg
hvor anemonerne lyser hvidt
Og midt i forårets lysvæld står jeg
og ser mod himlen og spørger blidt:
Hvem opfandt svalen og nattergalen?
Hvem satte knopper på birk og bøg?
Og hvem bestemte, at netop svalen
sku` være svale og gøgen gøg?

Digtet er udtryk for den tro, at der findes en kraft i alt levende. Jeg’et i sangen får aldrig svar på disse og flere andre spørgsmål, men siger senere: ”Jeg tror, der ligger et barn dybt inde, / i alle levende ting, der gror, / et barn der er som en fuglevinge,/ en lille gud der er evigt stor”.

Jeg har boet nogle år i udlandet (tør næsten ikke skrive: USA, men før Trump!), og noget af det, jeg savnede allermest, var de skiftende årstider. For også vi går jo og begejstres over forårets kraft, sommerens varme, efterårets løvfald, hvor bliver dog alle bladene af?

Ja, også på den måde lever vi i et smørhul af et land, lad os skønne på det og håbe, det varer ved. Og lad os også glæde os over det nære: **Mit liv er måske ikke perfekt, men jeg lever, og jeg er velsignet med at være til.**

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**
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**
Spisegruppe med afhentning	**Tirsdag og torsdag**
Bevægelse på gulv	**Onsdage kl. 9.50 - 11.00**
Bevægelse på og omkring stol - fra uge 8 også	**Onsdage kl. 11.10 - 11.55** **Torsdage kl. 11.00-11.45**

Motofliser torsdag kl. 11 er der ledige pladser.

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. Vejledning i pusterummet hver torsdag ml. kl. 12 - 13 fra uge 8 (19.2). Ring til vores reception på tlf. 4495 2255 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 Nyhedsblad kan du læse om månedens større arrangementer. Nyhedsbladet udleveres i receptionen og findes på Skovgården og på kommunens biblioteker.

Se mere om alle vores faste aktiviteter i sæsonens aktivitetsblad.

Bevægelse og Samvær på og omkring Stol

Da der længe har været venteliste på stolegymnastik, starter vi et stolegymnastikhold om **torsdagen kl.11- 11.45 i salen**. Har du lyst til at være med eller er du på venteliste så skriv dig på i receptionen. Er du tvivl om det er noget for dig, så kom og vær med den første gang - helt uforpligtende.

Vi startede torsdag den 19.2 kl. 11.
Pris 315 kr. for undervisning frem til og med den 23. april.

- Hilsen Lise

Marts 2026		
Søn. 1.		
Man. 2.		
Tirs. 3.	Sang og Musik Allan Steen Banko	10:00 – 11:30 14:00 – 16:00
Ons. 4.	Film: Solkongen	13:30 – ca. 15
Tors. 5.		
Fre. 6.		
Lør. 7.		
Søn.. 8.		
Man. 9.	Koncert: W. A. Mozart	13:30 – ca. 15:30
Tirs. 10.	Sang og Musik med Grete Hermansen Banko Græsk aften	10:00 – 11:30 14:00 – 16:00 17.30 – 20.30
Ons. 11.	Rejsemøde -Tilmelding til rejse	13.30
Tors. 12.		
Fre. 13.		
Lør. 14.	Lørdagsfrokost	12:00 – ca. 14
Søn. 15.		
Man. 16.	Kun for Mænd: Christiansborg	8:30
Tirs. 17.	Sang og Musik med Bærentzen Banko	10:00 – 11:30 14:00 – 16:00
Ons. 18.	Fruentimmertur: Vinduesmuseet	9:30
Tors. 19.	Besøg fra Krokodille Zoo	13:00 – 15.00
Fre. 20.		
Lør. 21.		
Søn. 22.		
Man. 23.		
Tirs. 24.	Sang og Musik med Grete Hermansen Banko	10:00 – 11:30 14:00 – 16:00
Ons. 25.		
Tors. 26.	Påskefrokost	12:00 – 15.30
Fre. 27.		
Lør. 28.		
Søn. 29.		
Man 30.		
Tirs. 31.	Sang og Musik med Bærentzen Påskemiddag Banko aflyst	10:00 – 11:30 12:00 – 14.00

Receptionens åbningstid er kl. 10 - 12

I marts måned ser madplanen således ud:

Dato	Menu
Uge 10	
Mandag 2.	Dagens suppe med brød
Tirsdag 3.	Frikadeller med stuvet spinat og kartofler
Onsdag 4.	Kotelet med grøntsager, sauce og kartofler
Torsdag 5.	Skipperlabskovs med rødbeder Dessert 22 kr.
Fredag 6.	Kold fiskeanretning med flutes
Uge 11	
Mandag 9.	Overraskelse
Tirsdag 10.	Boller i karry med ris / kartofler og grønt
Onsdag 11.	Daal med linser og brød
Torsdag 12.	Karry kål Dessert 22 kr.
Fredag 13.	Ribbensteg med rødkål, sauce og kartofler
Uge 12	
Mandag 16.	Fiskefilet med sauce, remoulade og kartofler
Tirsdag 17.	Benløse fugle med mos
Onsdag 18.	Kylling med gratineret pasta
Torsdag 19.	Sprængt nakke m. aspargessauce og grønt Dessert 22 kr.
Fredag 20.	Minestronesuppe med brød
Uge 13	
Mandag 23.	Cordon bleu med ristet kartofler
Tirsdag 24.	Forloren hare med sauce og kartofler
Onsdag 25.	Jettes blomkålsret
Torsdag 26.	Påskefrokost HUSK BILLET
Fredag 27.	Overraskelse
Uge 14	
Mandag 30.	Pizza med salat
Tirsdag 31.	Lammekølle, citronfromage + 1 genstand 100 kr. Tilmelding i køkkenet

Ret til ændringer forbeholdes

Menu pris 55,-

Torsdagsdessert pris 22,-

Køkkenet har åbent alle hverdage 08:30 – 14:00

Intet salg udenfor åbningstid

Der er mulighed for at betale med MobilePay

INFORMATION

OBS vigtig info OBS

Fra 1. marts sælges ALLE billetter fra den første hverdag i måneden. Reglen om 4 billetter pr. deltager/køber gælder stadig!

Til store arrangementer åbnes dørene 15 minutter før!

Pusterummet har nu fået sit eget telefonnummer: 2232 1730. Man bedes booke og melde fra til dette nummer i stedet for det gamle!

HUSK: Den 11. marts kl. 13,30: Rejsemøde med tilmelding til Andalusienturen 13.-20 oktober. Program for turen er klar.

Mens vi alle venter på forår og varmere vejr, så er der lidt at se frem til.

Vi vil igen i år køre

"UD I DET BLÅ"

Vi regner med at starte mandag den 13-04-26 og kører så på mandage i uger med lige ugenummer frem til slutningen af oktober. Så kan vi forhåbentlig besøge de store blomsterparker, både når der er flest blomster og i solskin.

Vi glæder os.

Venlig hilsen
Steen, Rita, Ole og Hanne

Billeder til bladet

Bemærk ny e-mailadresse

Da redaktionsgruppen ikke deltager i alle arrangementer / ture / rejser opfordrer vi hermed til at fotografer sender billeder til os.

E-mailadresse: **bladet@gedevasevang.dk**

Redaktionen

Dansk film på storskærm:

Solkongen

onsdag den 4. marts kl. 13.30 – ca. 15.00

Om handlingen: Den generte 30-årige Tommy bor stadig hos sine forældre. Han sendes i jobtræning hos den lokale elektriker, der har det store solarie-imperium Royal Sun som kunde.

Her møder Tommy ved skæbnens gunst (eller ugunst) solariekædens ejer, den midaldrende enke, Susse, der er en smule ensom i sit store, hvide hus. Hun forelsker sig hovedkulds i Tommy, og snart er han ansat som chef.

Meget af filmen foregår på Bornholm.

Medvirkende bl.a.: Nikolaj Lie Kaas, Birthe Neumann, Thomas Bo Larsen, Lotte Andersen, Peter Gantzler.

Filmen varer ca. 1 time 30 minutter.

Pris for kaffe og kage kr. 40,

som betales ved indgangen

Nyd filmen og hinandens selskab!

Koncert på storskærm:

Wolfgang Amadeus Mozart

Mandag den 9. marts kl. 13.30 til ca. 15.30

Vi viser Wolfgang Amadeus Mozarts koncert for klaver og orkester nummer 20 i D-mol og F-dur 242 for 3 flygler.

Pianist: Martha Argarich

Vi indleder med et glas hvidvin, og i pausen får vi kaffe/te og husets kage.

Pris kr. 55 som betales ved indgangen

På festligt gensyn

Inger Louise, Lise og Vibeke

Græsk aften med musik, fortællinger og Zorba

Tirsdag den 10. marts kl. 17.30 - 20.30

I det kolde forår tager vi til det solrige Grækenland, hvor vi både skal nyde hinandens selskab og den græske mad, men også danse lidt folkedans, Zorba, og lytte til oldgræske heltedigte.

Sangteksterne bliver dog på dansk, både når vi har fællessang og når Christine og Andreas underholder med blandt andet Sebastians 'Fuld af nattens stjerner' og 'Musens Sang' af Kai Normann Andersen.

Har du en lille historie og måske et enkelt billede af din tur til Grækenland, så tag det gerne med og del det med dine bordherre/-dame.

Musik og underholdning med Christine Møgelvang, nuværende korleder på Gedevasevang, (vokal, flygel, oplæsning m.m.) & Andreas Ugorskij (Guitar, kontrabas og vokal).

Christine Møgelvang er uddannet i musikvidenskab med særlig fokus på rytmisk sang og korledelse, og er på nuværende tidspunkt korleder i Gedevasevang.

Andreas Ugorskij er uddannet på musikkonservatoriet i almen musik med fokus på guitar, sang og andre strengeinstrumenter.

Der serveres:

Græske frikadeller med tzatziki, bådkartofler og fladbrød
Frisk frugt med græsk yoghurt og honning
Kaffe og småkager

Maks. salg af billetter: 70 stk.
Pris inkl. 1 genstand (øl, vin eller vand) kr. 150

Så kører vi igen:

Lørdagsfrokost

lørdag den 14. marts kl. 12.00-ca.14.00

Der serveres:

2 stykker smørrebrød

1 genstand

Kaffe og kage

Til dette arrangement kan der kun være 22 personer.

Der er tilmelding og betaling i køkkenet efter

”først til mølle” princippet.

Pris kr. 100

Moderne kancelli-sprog.

Hvis man skal opereres
og derfor informeres,
så får man måske sendt et link,
men jeg vil hell’re ha’ en drink.
Hvis jeg kan hente appen ned,
så får jeg to sekunders fred.
Derpå kan jeg så rode
med denne QR-kode
og håbe på at få et brev,
som hospitalet måske skrev.
Men jeg har ikke lært at scanne
og får snart lysten til at bande!
På nettet hersker der et sprog,
som har et prædikat af ”klog”,
som taler ned til menigmand
og tromler dem, som ikke kan.
En uforskammet arrogance
forstyrrer derfor min balance.
Jeg er en gammel kone
og afskyr denne tone,
lig almuen på Holbergs tid,
der ydmygt måtte sætte lid
til herredsfogdens bedre viden.
Er noget måske ændret siden???

Bente Landau

Kun for mænd!

Besøg på Christiansborg

mandag den 16. marts kl. 8:30

Vi mødes på Farum station

Marts måned byder på et besøg på Christiansborg, hvor vi får en guidet rundvisning af folketingsmedlem Matilde Powers.

Jens finder et spisested.

Det bliver en spændende tur, så glæd jer!

Transport, mad og drikkevarer er for egen regning.

Vel mødt

Jens

Fruentimmertur

Udflugt til Vinduesmuseet i Søborg

Onsdag den 18. marts kl. 9:30

Fruentimmertur onsdag den 18. marts med afgang fra Gedevasevang i de små busser kl. 9.30.

Kun for mænd har været på tur til Vinduesmuseet i Søborg og anbefalet det til os.

Efter en guidet rundvisning skal vi spise frokost i Værløse Bio Café. Der vil blive serveret 3 stykker smørrebrød, en øl/vand og en snaps.

Der vil være mulighed for at handle på Værløse Bymidte.

Kørsel i de små busser, frokost inkl. drikkevarer

Pris kr. 235.

Hilsen og på gensyn

Dorit og Bodil

Besøg fra Krokodille Zoo

Torsdag d. 19. marts fra kl. 13.00-15.00

Krokodille Zoo ligger i Eskilstrup på Falster, men de laver også ud-af-huset arrangementer.

Hjemme i Zoo er der en fantastisk samling af vilde dyr, beboere, der ikke kan ses andre steder midt i den danske natur. Der er tale om kæmpekrokodiller, træleoparder, pumaer for ikke at tale om slanger, kæmpeskildpadder, øgler og aber.

For lige at præsentere yderlighederne: du kan møde Europas største krokodille på over 5 m. og en slange, som kræver 8 mand for at løfte den 6 m. lange krop.

De sidste kommer ikke med til Gedevasevang, men en dyrepasser medbringer 2 dyr, en slange og en øgle, og fortæller historien om parken og dens dyr. Du kan nøjes med at se, men hvis du har lyst/mod, må du gerne røre de medbragte dyr.

Tag gerne børnebørnene med

til dette helt specielle arrangement

Pris: kaffe og kage er kr. 100 voksen / kr. 50 for børn

Påskefrokost

med musik

torsdag d. 26. marts kl. 12.00-15.30

nummererede pladser (husk: maks. 4 billetter)

Ja, nu nærmer vi os påsken, der jo traditionelt er præget af mange fridage og derfor også mange sammenkomster, og Gedevasevang vil gerne være på forkant, så vi starter her.

Der bliver 3 serveringer:

1: Marinerede sild med karrysalat

Lun fiskefilet med remoulade og citron

2: Lun leverpostej med bacon og rødbede

Skinke med italiensk salat og asparges

3: Ost og frugtsalat

Kaffe og påskeæg

Pris: Kr. 200 (ekskl. drikkevarer)

Gedevasevang i sne

Fotos: Karin Halbye

Påskemiddag

Tirsdag den 31. marts kl. 12.00-14.00

Der serveres:

Lammekølle med diverse tilbehør

Citronfromage

1 genstand

Der er plads til 40 personer

Tilmelding og betaling i køkkenet

”først til mølle” princippet

Pris kr. 100

Præsentation af nyt ansigt på Gedevasevang

Korleder Carsten Holbæk har taget orlov, derfor har vi ledt efter en afløser, og takket være et af Pensionistkorets medlemmer fik vi kontakt med Christine Møgelvang, som præsenterer sig selv på denne måde:

Jeg er sanger og uddannet på Musikvidenskabeligt Institut på Københavns Universitet med blandt andet korledelse.

Jeg er pt. kirkemusiker i Værløse Sogn, hvor jeg har Rytmisk Kirkekor, som er et mere gospelinspireret kor. Herudover er jeg korleder for Ganløsekoret, og så skriver og spiller jeg min egen musik.

Jeg er oprindelig fra Juelsminde i Østjylland, men har boet i Københavnsområdet i 25 år.

Christine vil også stå for underholdningen til Græsk Aften den 10. marts (se side 10).

Christine Møgelvang

Indbydelse til politisk debatmøde

Folketingsvalget 24. marts 2026

📍 Gedevasevang

📅 Mandag den 9. marts 2026 kl.: 17:00

I anledning af det kommende folketingsvalg inviterer vi hermed borgere, kandidater og interesserede til politisk debatmøde på Aktivitetscenter Gedevasevang.

Eftermiddagen vil byde på debat mellem 4 opstillede kandidater, hvor der vil være mulighed for at høre deres holdninger, stille spørgsmål og få indsigt i de politiske mærkesager, der præger valgkampen.

Formålet med mødet er at skabe en saglig og åben dialog om de emner, der optager os lokalt og nationalt, og at give vælgerne et godt grundlag for deres stemme. Arrangementet er åbent for alle interesserede.

Vi glæder os til en spændende og engageret debat!

Med venlig hilsen
Gedevasevang

Fruentimmerturen

Fruentimmerne besøgte denne gang Christiansborg. Vores lokale folketingspolitiker Matilde Powers stod for rundvisningen.

Vi fik en fin og meget informativ rundvisning. Christiansborg er en fantastisk bygning, der rummer så meget historie og mange gamle traditioner, som vi fik et lille indblik i.

Vil også nævne, at Folketinget har en enorm flot kunstsamling, som vi så et lille uddrag af, men et maleri fik ekstra opmærksom. Maleriet af et udsnit af de kvindelige politikere. Bare så flot.

Dagen sluttede med et besøg i Snapstinget.

Birte Jakobsen

Gedevasevang i sne

Fotos: Karin Halbye

Aktivitetscenter Gedevasevang

Hestetangsvej 30 A, 3520 Farum
Åben mandag til fredag 8-16
Telefon: 4495 2255
Mail: kontakt@gedevasevang.dk
Hjemmeside: www.gedevasevang.dk
Facebook: gedevasevang

Gedevasevangs Café Oasen

Åben mandag til fredag 9-14
Telefon: 4495 0855
Mail: cafe-oasen@gedevasevang.dk

Receptionen

Åben mandag til fredag 10-12

Pusterummet

Telefon: 2232 1730

Aktivitetscenter

Åben mandag til fredag 8-16

Bestyrelsen

Mødes mindst 4 gange årligt

Bestyrelsesformand	Birte Jakobsen
Næstformand	Sven Antik
Medlem	Arne Ziegler
Medlem	Liselotte Ortving
Medlem	Ole Bondo Christensen
Medlem	Robert Mørck
Medlem	Niels Jørgen Brandt
Konst. centerleder	Peter Larsen
Referent	Jytte Krohn

Dagteamet

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
Medlem	Helle Frederiksen

Beboerrepræsentanter

Medlem	Sven Antik nr. 24A
Medlem	Bente Korndal nr. 44B
Medlem	Liselotte Ortving nr. 24B
Medlem	Ingelise Christiansen nr. 46A
Suppleant	Ivan Jørn Andersen nr. 33B

Aktivitetsudvalget

Peter Larsen
Bent Andersen (pusterummet)
Karin Meinicke (kreagruppen)
Bente Korndal (beboer 44B)
Ingelise Christiansen (beboer 46A)

Nyhedsbladets redaktionen

Jytte Krohn
Karin Halbye
Alex Madsen
Peter Larsen: Ansvarshavende

Indlæg sendes til:
bladet@gedevasevang.dk
Husk deadline den 15. i hver måned

Rejseudvalget

Birte Jakobsen
Pia Wernery
Boyja Dam
Mogens Persson
Thorben Falck
Peter Larsen