

## Til morskab om hygiejne

Et par kakerlakker smovsede i noget madaffald i en beskidt gyde. Den ene spørger: "Har du hørt om den nye restaurant lige i nærheden? Gulvene er så rene og skinnende at man kan spejle sine følehorn i dem. Væggene er så rene at man ikke kan kravle op af dem. Luften er så frisk at den lugter af blomster." Nu bryder den anden kakerlak ind og råber, "Stop!, Stop! - jeg bliver dårlig, ikke mere mens jeg spiser."

## På falderebet

Hvilken koncert/fortælleunivers med Sara Grabow den 08.09. i Fredagsklubben. Utrolig smukt. Fremragende fortolkninger af væsentlige tekster. Tilhørerne rejste sig og klappede ved sidste nummer. I er da også så rare og forstår at værdsætte kvalitet. Hvor er vi heldige at kunne tilbyde sådanne oplevelser til brugerne. Hvis du er på vores facebook-side kan du se en par videoer fra den smukke eftermiddag. Også en video fra den irske musik på indskrivningsdagen. Glæd dig til Susan Ørum/Tom Lindby koncerten "Lys i Mørket" den 22.09.



**Ændringer af datoer for aktiviteter** Godt at planlægge i god tid, derfor denne opdatering. **Deltag.**

**Julestue forventes holdt fredag den**

**24.november. Luciaoptog onsdag 06. december kl. 14.00**  
**Julefrokost for brugerne torsdag den 07. december. Mere følger.**

# LUNDEBJERG NYT NR. 5

## SEPTEMBER 2023



Travl periode. Selvom august er en sommermåned hvor mange måske er på ferie, var der ikke ferie på Lundebjerggård. Det kan du læse meget mere om inde i bladet.

Indskærpelsen af gældende rygepolitik er blevet taget godt imod. Tak!

Centerrådet forsøger at gøre tingene lettere, så mere tid kan bruges på have en snak med brugerne fremfor administration. Mere om det i bladet.

En spændende beretning om en trofast bruger af Lunden er også med. Tal med hinanden—det er berigende og giver godt humør og livskvalitet. Centerrådet takker for god opbakning til alle tiltag og at mange giver udtryk for taknemmelighed og forståelse for at med så mange ting 'i søen' kan der være brug for kursændringer..

CENTERRÅDET

**Aktivitetscenter for seniorer +60 eller førtidspensionister bosiddende i Frederikssund Kommune**

Lundebjerggård Lundevej 48,  
3600 Frederikssund

Tlf 30 20 87 29

Centret er 100% brugerstyret

Hjemmeside: [lundebjerggaard.frederikssund.dk](http://lundebjerggaard.frederikssund.dk)

Mail: [lundebjerg@gmail.com](mailto:lundebjerg@gmail.com)

[Facebook.com/lundevej48](https://www.facebook.com/lundevej48)

**Mobilpay 19 00 11**

**Lundebjerggård har åbent, hverdage kl. 8 -16 Lør/Søn/hell. kl. 9-14.**

Varm mad mellem 11.30-13.00

Cafeen lukker 1/2 time før centret lukker

Centervagt træffes fra kl. 10.

## Indskrivningsdagen

18.08.23 vil gå over i Lundebjerggårds historie som den måske travleste dag. Forberedelsen kræver en del arbejde. Tovholdere (undervisere) skal orienteres og der skal sætte borde og stole op. Meget skal planlægges. Nye aktiviteter forberedes. Og på selve dagen kom endda nye gode ideer som vi sørgede for kunne blive præsenteret. Et filosofihold - nyt. Ølbrygning - nyt. Engelsk for begyndere – nyt. og flere andre. Tyskundervisning har aldrig oplevet så stor interesse. Der måtte sættes flere borde og stole frem end oprindeligt planlagt. Der var alligevel orden i 'kaos' og alt gik fint og med godt humør.

Masser af gæster besøgte Lundebjerggård for at snuse til aktiviteterne og skrive sig på et hold til efteråret/vinterens kurser. Vi har anslået at mindst 50 var helt nye og de fik en omvisning.

Vi havde da også sørget for god presseomtale i lokalpressen og på Facebook. At vi havde solid irsk folkemusik i et telt på P-pladsen trak også mange til.



Cafeen havde forrygende travlt med over 140 ekspeditioner. Varm mad og kaffe/kage. Tak til køkkendamerne for en værdsat indsats. Hvor mange var der på dagen? Svært at gøre op, men beskedent sat vel cirka. 8-900 i løbet af dagen.

Stor tak til nye undervisere/tovholdere der har stillet sig til rådighed. Håber alle tager godt imod dem.

### Episode fra indskrivningsda-

#### gen

En bruger lyttede til den irske folkemusik. Fik talt med vedkommende. Jeg spurgte i al venlighed hvilket andet sprog hun mestrede. Med stille stemme blev sagt 'russisk.' Jeg er fra Skt. Petersborg, men bryder mig ikke om at nævne min oprindelse. Flovhed over Ruslands aggression og krigen i Ukraine har været med til at skabe denne sindsstemning og lyst til at 'skjule sig.' Hvor er det trist. Det er ynkeligt dersom vi overfladisk dømmes ud fra oprindelse. Vedkommende er helt og aldeles uden skyld i katastrofen.

## Svindel mod ældre

Ældre er dumme og lette at narre? Næppe. Ældre har gennem et langt liv været sparsommelige og har måske oparbejdet en pæn formue som yngre ikke har opnået - endnu. Vi kan således være en oplagt lækkerbissen for de med ond i sinde. Måske derfor især ældre udsættes for tricktyveri. Desuden er vi ældre måske mere autoritetstro og hvis 'banken' henvender sig tror vi på det. Det er absolut ikke tilfældet, hvis det er udenfor bankens åbningstid og du bliver bedt om at overføre penge. Svindlerne er superprofessionelle og kan snyde selv den klogeste. Opgiv aldrig dit kontonummer og anden data og læg røret på. Tak til Nordsjællands Politi for en god orientering.



En historisk betragtning. Husk ellers yderst intelligente mennesker har troet på vanvittige eller i hvert fald udokumenterede idéer. Et eksempel. Over halvdelen af læger i Tyskland blev tidligt medlemmer af Nazipartiet i 1930'erne. Læger var den profession med den højeste tilslutning til nazismen i Tyskland dengang. Deres intelligens og uddannelse beskyttede dem ikke mod vanvid, snarere tværtimod.

### Tanker om årstider ved Stefan Valbjørn

Årstider kommer, - og de går, men hvordan - kun ret få forstår. De fleste nyder, - det som sker, og allerhelst med solskinsvejr.— Når solen drager ned mod syd, vil årstiden lidt andet byd'. Påklædning bør så lægges om, med det vejrskift – som nu vil kom'.—

Efterår viser sine tegn, mørke skyer, torden og regn. Varmen ta'r også langsomt af,

- nu tidligt mørkt, og kølig dag... Vinter følger derpå sin vej, som ka' gi' sne og hurlumhej. Ændringer har dog meget gjort, hvor ikke alt er lige stort... For rytmen i naturens gang, kræver slet ikke vores tvang. Vi skal blot nyde og værne, en ret enkel ledestjerne... Siden kommer foråret til, nu er alting igen i spil. Tænk på tid, - og stadig det sker, naturen intet overser.



.Videre til det græske øhav og et jordskælv der havde vendt op og ned på havbunden så søkortet pludselig ikke længere var brugbart. Grundstødning til følge. Videre til Korfu, Athen, et kort besøg i Tyrkiet, tæt på Albanien der dengang var lukket land man absolut ikke skulle komme for tæt på. Kreta, Malta, Italien (Calabrien), Sicilien, Algier i Nordafrika. Ud gennem Gibraltarstrædet og den store tur på Atlanterhavet mod Danmark. Ved Gibraltar blev råbt, pas på skærene, der dog viste sig at være en flok hvaler. La Coruna ved Finisterre i Spanien. Masser af storme i Biscayaen (igen) og Den Engelske Kanal. Et besætningsmedlem måtte bindes til masten grundet voldsom søsyge. Han afmønstrede ret hurtigt. Tilbage til et 'normalt' liv igen i Frederikssund. Kurts Finnsailer ligger i Frederikssund Lystbådehavn. Vil du opleve skumsprøjt så tal med Kurt.



### Udflugt til Søfartsmuseet Helsingør

Efter den store succes med turen i foråret til Bromølle Kro, Birkegårdsens haver var det oplagt at arrangere en ny tur. Turen til Bromølle gav et solidt underskud. Det har vi ikke råd til flere gange. Nu forsøgte udvalget med et andet koncept. For at minimere underskuddet og holde en fair pris, skulle vi spise på Lundebergsgård i Salonen og derpå med bus til Helsingør og det smukke museum og de spændende udstillinger. Forresten er der altid anledning, til rigtig gode snakke med sine medpassagerer på en sådan køretur. Hyggeligt.

Ved at spise lækker mad (denne gang, oksesteg m. tilbehør og vin) på Lundebergsgård kan prisen for en udflugt holdes nede. Tak til køkkenet. Vi var 36 der nød den gode mad og oplevelsen på museet, hvor der blev serveret virkelig god kaffe og lagkage. Spurgte nogle om det var et koncept der skulle gentages. Ja, tak, meget gerne. Men vi så dog gerne lidt flere deltagere. Når der skal spises 'ude' må der påregnes en noget højere pris.

### Administration

Centerrådet vil meget hellere tale med borgerne end bruge tid på administration. Dog er det nødvendigt med en del papirarbejde, lister over deltagere, lokaletildeling mv. Det har vi forsøgt at gøre mere enkelt ved at tovholderne nu har fået et såkaldt dueslag (reol med mange små rum) hvor alt vedrørende de forskellige hold opbevares og papirerne dermed lettere holdes ajour.



Tovholderne kan så regelmæssigt se efter om der er nyt. Nye hold kræver flere lokaler og det kan være vanskeligt at tilgodese alles behov. Men vi forsøger.

### ID armbånd



Hvis uheldet er ude og du bliver ramt af sygdom eller mister bevidstheden og således har svært ved at give dig til kende er denne løsning ganske smart og giver dig og dine kære sikkerhed. Et id-armbånd, hvor vigtige ting om dig kan aflæses med det samme. Se billedet.

### Guidet fælleslæsning

Har været en succes. Og det kommer igen. Peter fra Biblioteket har lovet at komme med en liste over datoer til de næste måneder. Hold



øje med opslagstavlen.



## Motion på Lundebjerggård

Vores gode maskiner og lokaler trækker fuldt forståeligt mange brugere til. Som mange ved er der venteliste for at få en tid. Husk derfor at melde din tid fra dersom du ikke kan komme længere—en anden får den så. Når du er inviteret til introduktionsdag som jo er

et krav at komme til, bedes du komme eller melde afbud. For mange 'glemmer' det og optager dermed pladsen for nye.

## Lundebjerggård har fået en fin gave

Har du forstand på at væve? Kan du eventuelt give lidt undervisning i håndværket?

Denne smukke skaftevæv er nu til rådighed.



## Banko 15.09. i Salonen.

Gode præmier og solid hygge. Vær med.

**22.09. Fredagsklub** med Susan Ørum 'Lys i Mørket.' Medrivende og følelsesmæssigt smukt. Hør hende

**Til anbefaling** 16.09. Loppemarked på Tolleruphøj. Søndag 15.10. Jens Jakobs Duo og Elvis Presley på Tolleruphøj

## Mød Kurt Troelstrup

Du har nok set Kurt på Lundebjerggård. En trofast bruger af huset.

Han nyder som regel en 'mug' (ostemad) om formiddagen. Kurt er spændende at tale med og har oplevet rigtig meget. Kurt er inkarneret sejler. Desværre blev han ramt af sygdom for nogle år siden og har svært ved at gå og mistede dengang helt talens brug. Da han er Vestjyde er han af natur bom stædig og har kæmpet sig tilbage til 'livet' ved ihærdighed og træning og atter træning. Han benytter motionsmuligheden hos os.



Han debuterede som sejler allerede som 3-4 årig da han 'lånte' en pram ved Brabrand Sø. Den var plimradden og han måtte reddes af sin bror. Hans far gav ham en solid røvfuld, men den har ikke 'ødelagt hans kærlighed til sejlerlivet.

Kurt har haft autoværksted i Jægerspris hvor han reparerede Morris. Beskæftigede sig efterfølgende med ventilationsanlæg, bygningsrenovering og skabte eget firma. Var med til at udvide Jægerspris lystbådehavn helt bogstaveligt med skovl og spade i 1968-69. Bødfolket ved at sejlrenden til Kignæs er smal og 'farlig.'

Efter at have sejlet i Mirrorjolle kom det store spring og til den nyindkøbte 37 fods Finnsailer der skulle sejles hjem fra værftet i Finland. Kurt har den stadig. Kvalitet fornægter sig ikke. Hans erfaring med motorer har været ham til stor gavn på langfarter, hvor alle tekniske udfordringer er klaret med opfindsomhed og snilde og et stykke snor. (en strik på sejlersprog)

Efter han solgte sit firma skulle der sejles. Holland, Cornwall, Wales første tur. Nu var han klar (næsten helbefaren) til den helt store tur som varede 3,5 år. Først til Frankrig nær Nantes og tæt på Biscaya-bugten der kan udfordre enhver sømand. Sammen med en franskmand, Gerhard, der havde sejlet kapsejladts jorden rundt, oplevede han bugten fra dens værste side. Gerhards kommentar, da alt var vel overstået, "Kurt, jeg tror vi skulle have rebet sejlene."

Videre gennem kanaler til Middelhavet. og besøg på Menorca, Mallorca, Ibiza og andre øer Kurt klarede disse ture alene ombord..