

Sidste nyt.

Centerrådet har købt en stor skærm der sættes op i Cafeen. Skal bruges til informationer, nyheder mv. De små 'holdere' på bordene er ikke længere nødvendige. I Cafeen er der bedre tid til at læse end ved skærmen i receptionen, der bibeholdes, men som man ofte blot passerer. Skærmen i Cafeen kan også bruges når der er store begivenheder i TV. Det bliver godt! Der kommer gardiner i Salonen så den er endnu mere hyggelig.

Det sker i de næste uger.



23.11. Guidet fælleslæsning ved Biblioteket kl. 10.

24.11. Julestue med salg af julevarer—gløgg og æbleskiver

01.12. Fredagsklub Baggårdens Glade musikanter

07.12. Julefrokost for husets brugere (helt udsolgt)

05.01.24 Nytårskur Lundebergkoret

synger sammen med os. Bobler og kransekage mv.

12.01. Fredagsklub Pigerne på Sprogø

26.01. Fredagsklub Duo 413 Marott & Kock

02.02. Banko i Cafeen

09.02. Fredagsklub visesanger Erik Grip.

Næste nummer af LundebergNyt udkommer ca. 01.02.24 Kom endelig med forslag til indlæg eller skriv et selv.

Tak for i år og God Jul og Godt Nytår ønsker et samarbejdende, flittigt CENTERRÅD "Selvros har den indlysende fordel, at man altid kan regne med, at den er ærligt ment."

Lundeberg Nyt nummer 7

November/December 2023 1. årgang



Velkommen til årets sidste LundebergNyt. Er brugerne tilfredse efter de første 7 numre? Har artiklerne relevans? Aner det ikke for der er megen lidt feedback. Der ligger et vist stykke arbejde i redigering mv. Bær over med ting der måske ikke lige falder i din smag.

Bladet har to fyldige anmeldelser Fredagsklubben. Birte Als forstår at lege med ord.

P-situationen behandles. Et vigtigt punkt. Læs grundigt Tak!

Plads til en beskrivelse af en bruger, frivillig, i huset. Beskrivelse af kommende aktiviteter til 05.01.24 hvor vi har Nytårskur.

Søgningen til Lundeberggård er meget stor. Vi må konstatere at kapaciteten pladsmæssigt er på bristepunktet. Der kan opstå små skærmydsler, når så mange skal have plads især P-plads. Er vi alle rummelige nok, viser vi forståelse for at man måske må 'pakke' sig i et andet lokale, sted? Det er en rosværdig indstilling. Det plejer at gå.

Nyt blad kommer primo februar 24. Har du noget der skal med? God læsning!

Aktivitetscenter for seniorer. Du skal være +60 eller førtidspensionist. En aktivitet under Frederikssund Kommune

Lundeberggård, Lundevej 48
3600 Frederikssund
Tlf. 30 20 87 29

Centeret er 100% brugerstyret af frivillige.

lundeberggaard.frederikssund.dk
lundeberg@gmail.com

<https://www.facebook.com/Lundevej48>

Mobilepay 19 00 11

Lundeberggård har åbent

Hverdage kl. 8 -16
Lør/Søn/Hell. kl. 9-14

Varm mad i Cafeen mellem
11.30-13.00

Fredagsklub

Rasmus Krath: Columbia

Fredagsklub den 20.10.2023

Rasmus er en hardcore foredragsholder, med en hoben erfaringer. Det er 20 år, 85 lande og 1500 foredrag siden, han forlod Århus Universitet og Kaospilot-skolen med det erklærede mål at leve som Eventyrer. Det er lykkedes.

Når Rasmus rejser til et land, lægger han så få planer som muligt. Griber hver enkelt dag og lader den lede ham videre, fordi han oplever mest på den måde. Desuden taler han med så mange mennesker, han kan slippe af sted med – og derfor var han også nødt til at genopfriske sit spanske til rejsen i Columbia.

Men selvfølgelig har han forberedt sig. Han ved, hvor det er farligt at færdes, hvad enten p gr a giftigt kryb, eller p gr a giftige nar-kobander/menneskesmuglere. Han ved, at der er steder i landet, han ønsker at se, og på denne rejse har han desuden forberedt et særligt projekt: at skaffe sig informationer om den massive migration, der finder sted gennem Panama fra syd mod nord. Columbia grænser op til Panama, og familier sydfra, mange fra Venezuela, forsøger lykken ad denne rute.

Vi fik et lille indblik i, hvor krævende det kan være at pakke til en eventyrrejse. Rasmus skal bære det hele på ryggen og kan max. klare 25 kg., hvoraf 15 kg udgør alt det tekniske grej, der medgår til fotografering, film- og lydoptagelser. Resten er teltudstyr, så han kan leve/overleve i junglen.

For første gang på sine rejser medbragte Rasmus desuden en drone, hvilket kunne lade sig gøre, fordi den kun vejede 249 g. (Sic! – Vi fik lov til at løfte den i pausen). Han

kalder den Uffe (efter Uffe Elbæk, kaospilot nr. 1), den har en rækkevidde på 2 km og kan flyve 500 m op. Den har 3 batterier, der hver rækker 30-35 min. Og sådan en lille legekammerat koster bare 7000,- kr. Den fløj gennem lokalet og filmede os alle sammen og efter pausen kunne vi så se os selv vende og dreje hovederne. Hehe. (Jeg vil også have såd'n en..!)

Selve rejsen begyndte i hovedstaden Bogota, hvor Rasmus tilbragte en uge. Meget af tiden i denne by med 11 mill. indbyggere (der bor 49 mill i Columbia) brugte han på at kontakte og lave aftaler med menneskesmuglere for at sikre sig, at han kunne rejse videre ind i junglen uden at udsætte sig selv for fare.

Derfra drog han til Medellin, en lille by med bare 3 mill. indbyggere, hvor Pablo Escobar levede og døde som verdens mest berømte Narkobaron ever - for 30 år siden. Vi fik hele historien om Pablo's liv og død: en berygtet terrorist, når man spørger myndighederne. En berømt Robin Hood, når man spørger befolkningen. (Jeg glemmer at sige, at mens Rasmus taler i sin mikrofon viser han konstant billeder: skønne, oplysende, spændende, forfærdelige billeder, der illustrerer det, han snakker om). Dengang Pablo huserede i Columbia, tjente han i dagens penge 375 milliarder kr. om året, og mange, mange af disse midler kastede han i lokale projekter til gavn for befolkningen. Det blev så USA's lod at betale med millioner af kokainmisbrugere. Pablo var 44 år, da han blev endegyldigt stoppet af en masse kugler; men hans ry lever i bedste velgående.

Jeg skylder at tilføje, at alene i året 1992 kostede krigen med politiet og mellem nar-kokartellerne 27.000 voldelige dødsfald. Columbia betalte også en høj pris.

En beskeden hjælp. Der skal dog også være plads til en 'affaldsgård.' Kommunens økonomi gør, at det konstant udsættes, nu på tredje år. Centerrådet kan ikke gøre meget mere.

Jo, vi kan være 'bussemænd' og pege fingre. Det er uværdigt for alle parter. Der opstår også uheldige situationer ved bakning og udkørsel fra pladsen, med småbuler og ridser til følge når der er for trangt. Vis tålmodighed,

Alle opfordres til at være samarbejdsvillige, uselviske, og undertiden være indstillet på at lade bilen stå hjemme, og bringe sig



til Lundeberggård på anden vis. Samkørsel er godt. Når der er ekstra travlt på Lundeberggård ved vi, at nogle holder på Bløden og går derfra, det tager vel cirka 7 minutter. Sund motion.

Centerrådet har ikke bemyndigelse til at udskrive bøder til de som ser stort på regler, men måske kan en P-vagt med den rette bemyndigelse kigge forbi, hvis ikke der rettes op på 'anarkiet.' Desværre. Så sandelig den allersidste udvej. Mon ikke vi sammen kan undgå dette for det ville være en falliterklæring. Som Storm P siger i monologen 13 øre "i min alder."

Parkering. Undertiden hersker der nærmest anarki.

Parkeringsituationen på Lundebjerggård har store udfordringer. Nogle dage er P-pladsen fyldt helt op - og lidt til. Hos Logen er der også fyldt op. Mange gange har Centerrådet gjort opmærksom på, at man ikke må gå over græsset - alligevel gribes nogle på 'fersk gerning' med påtale fra Logen. Lad nu være, så mange skridt spares heller ikke. Benyt gruset og fortovet. Det vil være en mindre katastrofe derom Logen beslutter at vi ikke må benytte deres plads.



På Engvej/Solvej (bag Lundebjerggård) parkeres ofte tæt på private udkørsler. Det irriterer de fastboende. Der parkeres også uhensigtsmæssigt på vendepladsen og minsandten også i 'slusen' ned til Motionslokalet. Der skal være fri passage til udrykningskøretøjer. At holde i 'slusen' er forbudt og kan medføre bøde fra myndighederne.

Det samme gælder når der holdes på P-pladsens handicappladser, uden gyldigt handicapskilt. Nogle mener "det betyder da ikke noget" Jo det gør. Det giver unødige konflikter og surhed. Hvorfor gør man det så alligevel og viser dermed man håber det går, "jeg er hurtigt væk skal bare ind og spise" eller måske direkte er ligeglad? .Skyldes det man ikke orker at gå fra f.eks. Logen til den aktivitet eller underholdning man er tilmeldt? Det kan virke grotesk, selvmodsigende, at man har meldt sig til motion og så dog vil holde så tæt på indgangen som muligt.

Centerrådet har bedt kommunen at skaffe flere P-pladser. Bag Centret ville der kunne komme mindst 7 ekstra. Pladser.

Rasmus drog videre til Stillehavskysten ind i junglen, hvor det regner 18 METER om året. Her startede han i en by med 1000 indbyggere, det må have været ren chokolade (hvad billederne og musikken også illustrerer), lejede en båd og sejlede ind i junglen. Store edderkopper, slanger og ekstremt giftige frøer, - ikke noget for mig !



Heldigvis ledte Uffe ham hurtigt videre til de skønneste strande – ubefolkede, uendelige og yderst fotogene; Uffe boltrede sig i sydamerikansk guitarstil og vidunderlige bølger.

Columbia er det mest grønne og bjergrige land, jeg nogensinde har stiftet bekendtskab med, og så afføder natur og landskab åbenbart disse inciterende rytmer. Total harmoni. Her på stranden blev Rasmus 47 år.

Videre: Den Caribiske kyst, som ligner en tropisk perle, men Rasmus vil hellere køre på motorcykel – ud i det blå. Han får Uffe til at følge efter sig, men Uffe er ikke helt pålidelig, så vi har fornøjelsen af at se Rasmus løbe tilbage, mens han klapper i hænderne for at få Uffe til at makke ret..

Som foredraget skred frem, blev det mere tydeligt, at det var menneskene, der gav landet indhold og betydning for Rasmus. Han måtte bede om politi-eskorte for at kunne køre ind i byen Cartagena, den smukkeste

perle på turen med en meget velbevaret gammel bydel. Herfra fik vi de mest vidunderlige billeder af markedspladser, bjerge af citroner, bananer i kæmpeklaser, rødder af alle slags, fantastiske former og farver, men herefter fulgte fodboldspillerne, vandsælgerne og kortspillerne, gadegøglerne, caféerne og alle de glade, smilende (og fattige) columbianere, igen og igen. En masse levende liv, som Rasmus efter eget udsagn forelskede sig i. Fuld sol, 25 – 31 grader, himmelsk.

Den sidste måned brugte Rasmus på sit migrations-projekt: The Darien Gab. Hver dag starter 1000 mennesker en 7 dages vandretur gennem et totalt øde stykke land, der forbinder Columbia med Panama. De har alle betalt menneskesmulgere til at vise dem ind i området og forhåbentligt beskytte dem undervejs, men der er ingen garanti, you are on Your Own. Konkurrerende bander kan overfalde dig, giftige edderkopper bide dig, der er ingen veje og intet vand, kun skov og bjerge. Migranterne ved det er livsfarligt, men "...vi er nødt til at gå her, for fremtiden ligger mod nord".

Rasmus fulgte med, filmede og interviewede. Han led konstant af angst: for at se døde mennesker længere fremme, for at opleve de mennesker, han havde talt med bryde sammen, for at de aftaler, han havde med smuglerne, ikke holdt.

Alligevel rejser han tilbage til december - for at afslutte projektet.

Rasmus er en topprofessionel entertainer. Han kobler fremmede lande og mennesker med en masse teknikaliteter, så vi får facts, filmklip, bidder af interviews, lokal rytmisk musik og fantastiske fotografier præsenteret imellem hinanden, flettet sammen i en lind strøm, - det er uimodståeligt, intensivt, spændende, - og tiden flyver desværre af sted. Tak for et fremragende foredrag!

Shubiduo

Fredagsklub d 06.10.23

Duo'en består af 2 brødre, Carsten og Michael Rønne; Carsten på guitar, Michael på el-orgel. De har tjek på musikken, mens det ind imellem kniber med teksterne. Faktisk brillerer publikum af og til på brødrenes bekostning, men



hvad betyder det, når musikken spiller. Og det gjorde den!

Da det i år er 50 år siden Shubidua så verdens lys, er forestillingen en jubilæumsting, og i den anledning havde de to Shubi'er taget en samling af Bundesens billeder med, festlige farver og halvske motiver, der illustrerer en del af de kendte sange. Det var godt at se, at Bundesen ikke er gået død, selvom han sidder i kørestol. Og man må sørme beundre manden for, at han formår at udtrykke sit kreative potentiale indenfor en helt anden genre, når nu det er slut med at synge. (Ak og suk).

Carsten er et dejligt underholdende snakkehoved. Han leverede en række sjove anekdoter fra Shubiduas liv, - ind imellem han diverterede med de gode gamle kendinge, som det veloplagte

publikum hellere end gerne sang med på. Stemningen blev hurtigt høj, der var i øvrigt udsolgt til arrangementet, og alle var i hopla, rokkede på stolene og mimerede teksterne, når de altså ikke sang med. Shubidua's sange er virkelig sjove og vildt ørehængende, og jeg tror, vi alle genoplevede vores ungdom. Hvem har ikke danset til ud på de små timer sammen med Bundesens skønne og skøre tekster. Det var dejligt at holde fri fra hjerte/smerte og overgive sig til de fede rytmer.

Indimellem gav Michael også et Bamse-nummer. Han kunne synge 'I en lille båd, der gynger' og 'Vimmersvej' så man troede han var Bamse, men Bundesens stemme kunne han altså ikke gengive. Han sang som Carsten Rønne og det var da også ok, men ind imellem savnede jeg Bundesens egenartede og ekstremt stærke stemme.

Der var lysshow og der var tryk på og der var tempo og det rullede, og jeg fik lyst til at springe op og danse en jive, men jeg nøjedes med at forestille mig, at jeg var 30 år yngre. Og så må jeg tilføje, at det kan godt være Michaels stemme ikke ligner Bundesens, men han er et kæmpe overflødhorn af energi og engagement. Og så kan han spille GUITAR... - også i den grad!!

Shubiduo'en fik da heller ikke lov til at gå, førend de havde lovet at komme igen til vores julefrokost, og *mon* ikke vi glæder os til et genhør. De vil underholde med Disney sange, Anders And Gags og alt muligt julesjov, som vi kan synge med på - (og måske danse til)? /BA

Frode kommer også her på Lundebjerggård, spiller billard og hygger sig med en flok morgensvømmere. Med sin altid smilende, venlige tilgang til andre er Frode meget afholdt.

Som noget helt selvfølgelig sagde Frode Ja til at være hjælper på LundebjergKoret, hvor han sammen med Carl Anton sætter gang i løjerne og stemmerne hver torsdag. "Har du lyst til at synge - så kom - der er plads til alle, og det er ikke svært" siger Frode.



Frode er også drivkraften bag gruppen Baggården Glade Musikanter sammen med hustru, Gunvar, med Christian, Hanne og Knud. De underholder med viser og sange (undertiden lystige). Gruppen har optrådt på mange plejehjem og seniorklubber

De kommer til årets sidste Fredagsklub den 01.12. En festlig eftermiddag i vente - så glæd jer.

Desuden har Frode lovet at spille dæmpet musik under julefrokosten inden Shubiduo kommer på. Tak Frode.



Frode har komponeret mange af de numre lurblæserne spiller i dag. Han har spillet Lur i 20 lande. Nogle fantastiske oplevelser. Som lurblæser i 44 år og koordinerende i 25.



Nogen af jer kender Frode, fordi han har spillet til nogle af jeres fester. Ved siden af lærergerningen er det også blevet til arbejde som musiker.

Frode har deltaget i mange foreninger og aktiviteter i Frederikssund gennem årene. Været morgensvømmer i mere end 40 år, hvor han er tillidsmand og det indebærer der skal laves 2 fester om året. Det er blevet til 50 på 25 år.

Frode er æresmedlem af Fugleskydnings Foreningen, og medlem af Marbæk Snapselaug. Formand for Frederikssund Big Band, medlem af Frederikssund Sejlklub da han har sejlet i mere end 55 år, er med i arbejdsgruppen Frederikssund Ølsmagning og har været i mandskoret, petanqueklubben, gymnastikforeningen og meget mere.

Schou & Birke 03.11.

Hvilken eftermiddag. De blev ved med at bære udstyr ind. 5 personer i bandet, der spillede forrygende og med intens nerve. Vi blev hurtigt engageret. De fleste numre var egne - både melodi og vedkommende direkte rørende tekster ofte rettet til os livsmodne.

Det er ikke så tit der er en 'rigtig' bassist med til vore koncerter. Det var der. Han bandt alt smukt samme. H.C. Birkeland, der også skriver digte, sang og håndterede knalddygtig keyboard, mundharmonika, tværfløjte og sax. Guitaristen serverede flot solospil på elguitar, Kim Schou spillede også guitar og var forsanger på mange numre. Sangerinden og guitar-spiller Malene Falck gjorde hele oplevelsen endnu bedre. På vors facebookiden ligger et par videoer fra eftermiddagen.



Næste Fredagsklubarrangementer. Følg med på Infotavlen i reception og Cafe.

01.12.23

Baggårdens Glade

Musikanter



2 6.01.24 Marott & Kock Duo 413.



09.02. 24 Visesanger Erik Grip.

Mød en frivillig. Portræt Frode Holdgaard

Frode er vokset op i Ballerup, men flyttede til Frederikssund i 1970. Udlært smed - for det at blive musiker var ikke noget hans far ønskede, han spillede nemlig selv trompet i Den Kongelige Livgarde.



Frode fik sin første trompet som 3 årig, begyndte at gå til klaver da han var 6 år. Senere fik han undervisning i harmonikaspil. Faren lærte ham at spille på tromme, og guitar.

I 1963 kom han med i et rockband og spillede med det til han skulle være soldat.

Han kom i Søværnet og blev udtaget til Tamburkorpset, der lavede han sammen med andre et lille jazzorkester. De blev Tivoli Mestre og Bakkenmestre i 1966.

Kort efter hjemsendelsen startede Ballerup Musikskole, og der var mangel på lærere der kunne undervise i guitar. Frode startede på fuld tid.

Guitar. Frode var det helt store, især i halvfjerdsene, og efter nogle år steg antallet af elever så han underviste 250 om ugen. For de mest interesserede var der også sammenspil, og "Frodes Guitarpiger" blev meget kendt i Ballerup.

Senere blev Frode leder af Musikskolen, ansat i 43 år, de 25 som leder.

Frederikssund Kommune havde planlagt at starte en musikskole, fordi der var kommet en musikskolelov der gav statsstøtte til de kommuner der havde en musikskole. Med kartoffelkuren i 1983, under Schluter, måtte kommunerne ikke starte nyt op - der skulle spares. Frode syntes det var helt urimeligt at børn og unge ikke skulle lære at spille på et instrument. Holdningen i Ballerup var, at det var bedre, at de unge gik til musik i stedet for at rende rundt på gaderne og lave ballade. Ligeledes viser dokumenteret forskning igen og igen, vigtigheden af at børn og unge møder levende og alderssvarende musik, der former deres liv, giver masser af oplevelser, samt det udvikler evnen til at læring i dansk og matematik bliver meget bedre.

Derfor tog Frode initiativet til at starte en musikskoleforening. Dermed kunne man få statstilskuddet på 25% og kommunalt tilskud, der blev kaldt Frederikssundordningen til børn og unge under 18, således var økonomien på plads. Så gik Frode i front, startede op med 20 lærere og der var ikke det instrument man ikke kunne få undervisning på. Frode fortæller, at der var 3 mand der tog rundt på skolerne og opførte PR-koncerter, man fik eleverne til at prøve forskellige instrumenter.

Da skolen gik i gang var det med hele 350 elever. Frode var i to år leder to steder, Ballerup og Frederikssund, men det var hårdt at være leder af to musikskoler, derfor gav han posten videre til en anden i Ballerup Musikskole og koncentrerede sig om Frederikssund Musikskole. Samtidig startede Frode et forældreorkester, det hed Frederikssund Harmoniorkester som spillede rundt om i byen. I 15 år eksisterede det.

Det blev slået sammen med Frederikssund Big Band som Frode i dag er formand for. Kom til julekoncerten i præstegården den 11.12. kl. 1900.

Frode, hustruen Gunvar og børn har været med i Vikingspillet i mange år og har haft mange opgaver, som statister, i diverse roller, som underholder ved tafler, som guide og lurblæsere.