

Det sker i de næste uger:

19.10 (torsdag) kl. 10. Guidet Fælleslæsning fra Frederikssund Bibliotek. Prøv det, meget inspirerende. Skriv dig på listen i receptionen.

20.10. Fredagsklub med Rasmus Krath om Colombia, med film

27.10. Banko på Lundeberggård.

03.11. Fredagsklub med Schou & Birke (musik).

12.11. (søndag) kl. 13. Frederikssund Kirke. Samtaler om livet.

17.11. Fredagsklub med Bente Kure & Leif Ernsten (musik)

24.11. Julestue med salg af diverse hjemmelavede produkter

01.12. Fredagsklub - Baggårdens Glade Musikanter.

06.12. Luciaoptog - ret til annullering.

07.12. Julefrokost for brugerne - Shubiduo underholder med et forrygende juleshow.

Fredagsklubben fik fuldt hus (100 glade gæster) til Shubiduo eftermiddag. Således skrev de på vores facebookside bag efter. "Tak for i går, ved i hvorfor vi syntes at det var så sjovt .. fordi det lige præcis var jer der var der. Vi ses til Årets Juleshow .. så spænd adventskransen "



05.01.24 Nytårskur/koncert

CENTERRÅDET OKTOBER 2023

Jørgen Olsen,

Carsten Eriksen

Lene Ancher Nygaard

Annette Wichman Hegerlund

Réne Christiansen

Bent Hansen

Aage Pedersen

Helle Jensen

Torben Mundt

Jørgen Overby
Kiel

Stefan Valbjørn

Dorthe Grønbech



Godt nok falder bladene udenfor, og det bliver koldere, men humøret og hjertevarmen falder bestemt ikke på Lundeberggård

Lundeberg Nyt nummer 6

Oktober 2023 1. årgang



Velkommen til brugerbladet.

Velkommen til nyt Centerrådsmedlem, Dorthe Grønbech, der har arbejdet på diverse aviser.

Bjarne Calundann holder pause fra Centerrådet. Tak for din indsats!

Birte Als 'anmelder' igen arrangementer i Fredagsklubben. Læs anmeldelsen af Susan Ørum og Tom Lindby.

Portræt af en værdsat frivillig - Villy Thomsen - hvilket liv - er med. Bladet

indeholder en omtale af et godt koncept/tilbud. Tanker om den enestående 'konstruktion' Lundeberggård - sammenlignet med andre Aktivitetscentre for seniorer. Vi kan være megastolte, taknemmelige.

Centerrådet har fundet plads, til et Linedancehold. Der danses torsdage

fra 10.30 i Salonen. Erfaren instruktør, Alle kan være med. Vi har fået ny hurtig opvaskemaskine i træningskøkkenet (ved Salonen). Nu kan servicet i køkkenet igen bruges af Salonens brugere. Det vil spare vores flittige køkkenpersoner for en del arbejde. Cafeen oplever et rykind som aldrig set før. Afsniet 'Hvad sker der i de næste uger' åbenbarer spændende ting.

Centeret er 100% brugerstyret af frivillige.

lundeberggaard.frederikssund.dk

lundeberg@gmail.com

[lundeberggaard facebook](#)

Mobilpay 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

Cafeen lukker 1/2 time før centeret lukker

God fornøjelse med læsningen!

Ny indsat i Centerrådet



Jeg er uddannet grafiker i 1993, jeg har arbejdet på forskellige aviser siden min uddannelse, de sidste 10 år har jeg arbejdet som souschef for produktionen på Politikens Lokal Aviser, ind til min ryg sagde stop i 2018.

Jeg er gift med Lars, og jeg har to børn på 26 og 23 år her i byen.

Mine hobbyer er mange fx at lave kort til fødselsdage mm., male på sten, strikker, hækler og er begyndt, at snuse til, at filte med uld.

Jeg vil være at ses i oktober som føl til centervagt. Til november, indgår jeg i turnusordning. /DG

Jeg hedder Dorthe Grønbech, født og opvokset i Frederikssund, jeg er 52 år og førtidspensionist fra i foråret 2023.

Servicemeddelse

Vær opmærksom på, når der parkeres ved Logen, at man også som gående **AL-TID** skal benytte indkørslen, det er ikke tilladt, at springe over kæderne og betræde græsset.

Overholder vi ikke det, risikerer vi, at Logen siger STOP for, at vi kan benytte deres parkeringsplads. /DG



Deadline for næste og sidste blad i år, er 15. november

Du er altid velkommen til at bidrage med ideer/indlæg til bladet via vores mail.

der ikke alt. Chauffør hos Kosangas. Kørt Taxa.

Da de boede i Gerlev forsøgte Villy sig med en udkørende slagterforretning. Nærmest umuligt at klare konkurrencen fra supermarkederne. Noget nyt skulle prøves. Forsøgte sig med en købmandsforretning.

De var ikke nervøse for lange arbejdsdage. Købte en kiosk på Øresundsvej, Amager (den er der endnu) som de drev i over 10 år. Blev omsætningsmæssigt en af de store i branchen. Fornemmer du duften af god tobak, hylder med slik og andre lækkerier, de nye aviser og glittede ugeblade og synet af vin og spiritus på hylderne. Nu snart en saga. Det var lange arbejdsdage kl. 6-18. Der var en del praktisk arbejde forbundet med tipning, dengang nærmest eneste mulighed for at spille om pen-



gepræmier. Husker du at kuponen skulle 'hulles' og sendes rettidigt og alt skulle stemme?. Senere kom Lotto til og dermed de mere moderne maskiner der klarede det meste af arbejdet. I dag spiller de fleste på nettet.

I kiosken var der god mulighed for at tjene penge, der stod mål med arbejdstiden, men diverse reguleringer af afgifter gjorde at det efterhånden ikke var rentabelt og kiosken blev solgt. Her kom de 10 dage med ledighed så i spil.

Nye muligheder. Lagermand i Kvikly Allerød. Mælkekusk på Maglehøj mejeri, tæt på bopælen, mødetid 2.30. Ansat i Vintertjenesten i Frederikssund Kommune og 7 år på Rensningsanlægget. I 2014 blev Villy ramt af en blodprop og måtte gennemgå en større bypass operation. I dag in-

gen mén, og still going strong.

Villy er et godt eksempel på en af de flittige, uselviske mennesker der fortsat vil yde til glæde for sine medmennesker ved at være frivillig på Lundbjerggård. /JO

Mød Villy Thomsen

Villy passer træværkstedet og underviser i slægtsforskning. En værdsat, frivillig tovholder. Villy er født i Jørlunde og er således næsten indfødt frederikssunder. Allerede som 6-7 årig lugede han rødbeder på et landbrug. Som betaling modtog han et armbåndsurs efter sæsonen. Det var flot dengang. Tidligt kom han ud at tjene. Senere andet arbejde på landbrug i Ølstykke, Søsum.

Villy kom i lære som pølsemaker.

Ville helst have været møbelsnedker - apropos træværkstedet. Hans kreativer i træværkstedet bærer præg af stor interesse for træarbejder. Smukke ting. Var det ikke noget for dig at lære af Villy? Så meld dig til på Træværkstedet.

Uddannelsen som pølsemaker varede 4 år. Efter læretiden stoppede han for "Jeg gik ikke i lære for at blive robot" som reaktion på det akkordræs der nu blev moderne. Under læretiden mødte han i en slagterforretning en dejlighed, Marianne, som han senere blev gift med.

Villys svigermor var åbenbart en skrap dame og Marianne, den 'skønne' fra slagterbutikken, måtte



først blive gift når hendes storesøster var blevet gift. Ventetid. Den brugte Villy til at arbejde i Århus, hvor Marianne så besøgte ham og sagde at 'svigermor' gik med til et dobbeltbryllup som således blev holdt samme dag. Hvem friede således til hvem? Villy var dog meget klar. Næste år har de været gift i 60 år og kendt hinanden i 65.

Villy har prøvet rigtig meget på arbejdsmarkedet. Højst haft 10 dage som ledig. Ansat på Lyfa lampefabrikken i Måløv. Fritz Schur trykkeri i Frederikssund. Metzeler, Frederikssund, hvor han blev tilbudt at være formand med en solid lønforhøjelse. Nej tak, han ville ikke være chef for tidligere kolleger, han anbefalede at man fik en mand udefra. Penge bety-



Shubiduo på besøg til fredagsklub. Helt udsolgt...

Fredag den 6. oktober, havde Lundebjerggård besøg af Shubiduo, til vores Fredagsklub. Der har været rifter om billetter, både til Shubiduo og mad, vi har slået vores egen rekord, med godt 100 gæster til Shubiduo. vi siger tak for den store opbakning af centres bruger.

Spænd sikkerhedssele med Carsten og Michael Rønnest er garanter for et

humørfyldt show, og man må sige de leverede op til vores forventninger, gæsterne sagde bagefter, at de var super gode, og vi får lov at høre dem igen senere i år. /DG

Fredagsklub d. 22.09.2023

Susan Ørum og Tom Lindby

Duoen går lige på med "Sommerens lys", en rytmisk sang, der fint præsenterer deres musikalske stil, og som får de fleste af os til at rokke i takt.

Susan er en meget smuk udgave af Sanne Salomonsen, hun ligner forbløffende, men har ikke Rockmama's eminente evne til at nå vores hjerter gennem musikken.

Til gengæld kan Susan nå ind til os gennem de historier, hun fortæller og det bruger hun så - meget klogt - en del tid på. Selv introducerer hun med en diskret og charmerende fynsk accent, at første sæt hedder "Min første kærlighed", og andet sæt, som kommer efter pausen, hedder "Gamle dage".

Og der er i sandhed tale om "Den Første Kærlighed", og han hed i den grad Victor, og han ænsede hende ikke, og til sidst endte han i hendes sovepose på en Roskilde Festival, med hende liggende *udenfor*, - tæt op ad soveposen, så hun kunne være sikker på, at hun *aldrig* ville blive den samme igen. Susan mødte Victor på Højskole, hvor hendes bedste ven Punk lånte øre til hendes welt-schmerz, mens han for sin part citerede digte af en vred ung mand til andre vrede unge - om 'Natmaskine' og 'Livets Hastighed'. Victor ville red-



de verden, Susan ville gerne reddes, men Victor var mere interesseret i at marchere for retfærdighed og fred og guldøl. Og Susan glemte helt at 'se' Punk.

Historien minder om Tove Ditlevsens digt om 'De evige 3', og den er præcis så almen, at vi alle sammen kan genkende vores ungdom i den. Tak Susan, for at gøre den tid sprudlende - lige her og nu.

Efter Højskolen søgte Susan sin kærlighed overalt i København, og her i dag på scenen formår hun at levnedegøre 80'ernes københavnske ungdomsmiljøer, som Victor selvfølgelig var en del af, med spraymaling på murene 'Victor was here', med BZ-bevægelse, på Christiania, til gadekamp på Nørrebro, nej gadekamp,

JULEFROKOST FOR BRUGERNE AF LUNDEBJERGGAARD

En dejlig tradition Nogle omtaler med smil den sidste julefrokost, hvor humøret ved alle borde var i top. Det skal gentages.

Også i år har vi fokus på håndsprit—alt det vi kender og har vænnet os til.



I år holdes festen **torsdag 07.12. kl. 13.30** i Cafeen. Som sædvanligt forkæler køkkenet os med lækker og rigelig mad. Cafeen pyntes, bordene dækkes smukt og lysene tændes. Stemningen leverer vi selv, men det plejer ikke at være en udfordring.

Efter maden—amerikansk lotteri og mandelgave—får vi god underholdning ved forrygende Shubiduo. Vi oplevede dem til en fredagsklub, hvor der var fuldt hus og masser af humør. De præsenterer os for et Juleshow du sent vil glemme. Højt humør, synge med sange og rigeligt gak og gøgl.



Prisen for al denne herlighed - Kr 300. Drikkevarer købes til rimelige priser.

Billet købes hos Centervagten. Af hensyn til køkkenets planlægning, indkøb senest den 25.11. **Antal billetter -80. Hvor længe tør du vente?**

Lad ikke dit livs historie gå i glemmebogen

Ældre har så mange gode erindringer, fortællinger vi kan berige hinanden, og især de yngre, med. Alt for ofte bliver det ikke til noget med at få fortalt videre, skrevet ned. Hvor er det ærgerligt. Du, jeg, vi - er en del af vores historie selvom du måske ikke mener du har haft nogen betydning som sådan. Det har du under alle omstændigheder for dine kære, dine venner og omgangskreds.

Når man kommer i gang med at fortælle sættes tingene i perspektiv og lytterne får selv erindringsglimt, forståelse for situationer mv. og udgangspunktet for yderligere spændende samtale er gødet. Absolut ikke dårligt, meget berigende.

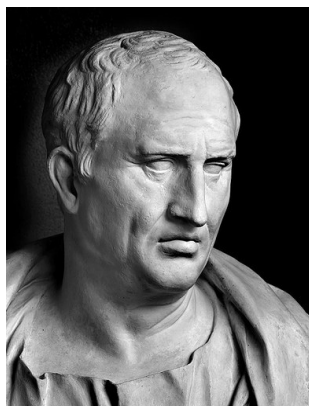
Vi havde besøg af Jens Holck og hans søn Frederik, der tilbyder at lave en film, 15-20 minutter lang om dit liv.

En oplagt ide til f.eks. en rund fødselsdag. Jens Holck har stor erfaring i at åbne 'glemmebogen' og Frederik står for klipning, redigering på et professionelt plan. Der ligger en lille folder ved receptionen.

De tilbyder en gratis "prøvefilm" med en af vores brugere. Skal det være dig? Se mere på deres hjemmeside, hvor der også er en video der forklarer hvordan det foregår, og med eksempler på film de har lavet. www.Mineerindringer.dk.

"Ikke at vide hvad der skete før du blev født er at forblive et lille barn. Hvad er menneskelivets værdi, medmindre det er vævet sammen med vores forfædres liv gennem det historierne kan fortælle."

Marcus Tullius Cicero (født 3. januar 106 f.Kr. i Arpino, død 7. december 43 f.Kr. i Formia) var en romersk politiker, retoriker, jurist, filosof.



den så hun så altså i TV. Men hun kiggede efter Punk og Victor, og de var der ikke, for Punk havde i mellemtiden giftet sig med May-Britt og var blevet skolelærer i Køge, og Victor var gået i hundene.

Andet sæt om "Gamle Dage", handlede om Susans Morfar og hans livsdrøm. Fra at have været en lidt lige-gyldig person i Susan's liv, ('jeg havde ingen sans for det garn, min morfar var strikket af') foldede han sig i hendes fortælling ud til at blive en rollemodel, ikke kun for hende, men for dig og mig. Det var en enestående fin fortælling om et virkeligt levet liv – og i den grad fyldt med.... lys og mørke.

Indimellem ordene synger Susan sine egne sange. De er udgivet på ep og hedder "Lys & Mørke", og de holder hendes fortællinger i hånden; de får så at sige mening fra hendes egne, selvoplevede erfaringer, og det gør dem helt klart mere nærværende – i hvert fald for mig.

En kort omtale her i bladet yder ikke Susan tilstrækkelig retfærdighed. Hun er faktisk en eminent fortæller. Hun kan skabe en rød tråd og formår at fastholde den med jævnlige 'loops', hvor hun vender tilbage til de vigtige nedslag i historien ved hjælp af nye vinkler eller ved gentagen brug af de finurlige metaforer, som kendetegner hendes verbale stil. F.eks. taler Susan ikke om følelser,

hun kalder dem i stedet "kulørte kugler" og gør dem levende ved at fremstille dem i enorme mængder, der kommer faldende eller hoppende eller flyvende eller er som et hav, man kaster sig i, eller som natsværmere med livets hastighed. Det kan lyde klichéagtigt, men det er det ikke, for Susan Ørum formår at gøre sit sprog poetisk rørende, genkendeligt og vedkommende. Og Tom Lindby akkompagnerer hendes ord på en måde, så musikken accentuerer de stemninger, som hun fremmaner. Tak for en dejlig Fredagsklub. Her vandt ordene over musikken, men det gjorde bestemt ikke noget. /BA

NYT - Linedancehold



Centerrådet har fundet plads, tid til et Linedancehold. Der danses torsdage 10.30-11.30 i Salonen. Erfaren instruktør Tina Egert.

Alle kan være med.

Vi er unikke i Danmark



Byrådet har netop været igennem en budgetrunde for at finde besparelser på driften. Alt kommer og skal naturligvis være i spil. Også ting man udmærket ved ikke har 'gang på jorden,' hvor politikerne så i pressen kan skyde det ned. I år var det eksempelvis lukning af Dalby Skole, Columbusfærgen. Lundebergsgård har af og til været i fokus. Kan vi tillade os at gisne om hvorfor vi umiddelbart er 'fredet'?

Jo, da Byrådet består af fornuftige mennesker, der konstant risikerer at være mål for borgernes utilfredshed, er man udmærket klar over, at Lun-

debergsgård er stedet, hvor de tildelte midler formidles forbilledligt, ansvarligt, og at 'afkastet' i form af glade, mere sunde, mindre ensomme og aktive oplyste borgere kommer mange fold tilbage. Ja, kækt hævder vi Lundebergsgård er et tilbud der 'sparer', kommunen, og dermed os alle, for større udgifter til velfærd ved netop at forebygge, hvilket alle ved er bedre end at helbrede. Ikke ringe. Vi behandles godt af kommunens administration for vi behandler også administrationen rigtig godt.

Ved sammenligning med andre kom-

munale centre for seniorer i Danmark skiller Frederikssund, Lundebergsgård, sig markant ud. Flere faktorer. Her følger nogle få. Lundebergsgård er Brugerstyret med et valgt Centerråd. Alle er frivillige, ulønnede, også underviserne eller tovholderne og køkken'personerne' der vasker op, betjener, serverer mv. Vi har Ingen aflønnet daglig leder. Kun Cafeens økonomaer er aflønnet af kommunen. Andre steder som regel en aflønnet daglig leder samt en assistent. Vi derimod kan, vil og må selv. Vi har ingen brugerbetaling. Andre steder er der et årskontingent på f.eks. kr. 450 for at bruge Centret plus ofte et beløb for at benytte visse faciliteter. Hos os er alt 'gratis.' Priserne i Cafeen er særdeles rimelige. Alle kan økonomisk være med. Kom-

munen holder lokalerne i tip-top stand. Foreninger kan 'låne' f.eks. Salonen om aftenen. Andre steder skal betales for leje af lokaler på f.eks. timebasis. Og så har vi **åbent hver eneste dag året rundt**. Det har man ikke andre steder.

Kan vi forvente at alle er rimeligt tilfredse? Eller er vi blevet forvænte? Når man er tilfreds, stiller man ikke ekstra krav, men kommer derimod med konstruktive forslag til et endnu bedre Lundebergsgård. Samtidig er man villig til at bidrage ved at gøre en indsats for fællesskabet. Du indbydes derfor til at være frivillig og f.eks. med i Centerrådet for du har uden tvivl kompetencer fra et arbejdsliv der kan gavne alle. **Kom frisk. (JO)**

Hvorfor du skal være frivillig på Lundebergsgård

Du lærer utrolig mange rare mennesker at kende. Du får mulighed for at berige andre med din viden. Du kan inspirere. Du letter arbejdet for de andre frivillige. Du bestemmer selv hvor meget du vil yde. Du får en meningsfuld fritid.

