

Aktiviteter Lundebjerggård - til december 24

04.10. Uge 40. Fredag **Centerrådsmøde**

04.10. Uge 40. Fredagsklubben kl. 13.00. Visesanger mm Svend-Erik Larsen

09.10. Uge 41. Onsdag kl. 13.30. Gratis foredrag i Cafeen. Knud 'Bedemand.' Om livet, begravelser, om at forberede sig på det uundgåelige.

18.10. Uge 42. Fredagsklubben kl. 13.00
'Blø Brø'. Fest, sang vaskebræt, murerbalje mv.

25.10. Uge 43
Banko i Salonen

31.10. Uge 44 Guidet fælleslæsning

01.11. Uge 44
Centerrådsmøde

01.11. Uge 44. Fredagsklubben kl. 13.00
Mads Toghøj & Søren Bøje er tilbage.

15.11. Uge 46. Fredagsklubben kl. 13.00
Koncert Jens Folkesanger og Kanne Duo

20.11. Uge 47. Onsdag kl. 13.30 Foredrag i Cafeen. Lis Olsen fortsætter fortællingen om sit liv. Gratis.

22.11. Uge 47
Banko i Salonen

28.11. Uge 48 Guidet fælleslæsning

29.11. Uge 48
Centerrådsmøde

29.11. Uge 48.
Måske julemarked og Lucia

12.12. Uge 50. Torsdag
Julefrokost for brugerne. Hvad er overraskelsen i år?

13.12. Uge 50. Fredag
Centerrådsmøde Ret til ændringer følg med på infotavlen

LUNDEBJERG NYT

Oktober 2024 2.årgang



Indhold i bladet

Omtale af arrangementer siden sidste blad.

Vores høringssvar til besparelsesforslag. Hvad endte det med?

Om medicinsk Qigong—bliv sundere.

Status hjemmesiden—som bliver bedre og bedre.

Tanker om hvordan du kan gøre dig selv og andre mere glade og få et længere liv fyldt med positivitet.

Aktivitetsplan for resten af 2024. Ændringer kan ske.

God læselyst.

CENTERRÅDET

Lundebjerggård Lundevej
48 3600 Frederikssund

Tlf 30 20 87 29

Du skal være +60 eller
førtidspensionist

Lundebjerggård, Aktivitetscenter
for seniorer er en aktivitet under
Frederikssund Kommune.

Centeret er 100% brugerstyret

lundebjerggaard.frederikssund.dk

Email: lundebjerg@gmail.com

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 centeret lukker

Centervagt træffes fra kl. 10.

16.08. Indskrivningsdagen

Forberedelsen har stået på i lang tid. Meget skal nemlig organiseres. Tovholderne skal orienteres og indbydes. Pressemeddelelse, annoncering forberedes. Musik skal engageres. På dagen skal borde stole, skilte stilles op. Cafeen gøres klar til det store ryklnd.

Så går det løs på selve dagen. Kommer der nogen? Vil brugerne være taknemmelige? Kan vi forvente nye brugere?

Jo, der kom rigtig mange selvom det regnede en smule. Mange blev skrevet op til en ny aktivitet. Var brugerne taknemmelige? Naturligvis - det manglede bare - for alle stiller deres tid og kræfter frivilligt til rådighed. Man er - kontant sagt - et skarn hvis man tillader sig ikke at vise værdsættelse. Mange også nye brugere fik meldt sig til en spændende aktivitet. Nye brugere? Ja mon ikke tror vi viste mindst 20 rundt og anpriste husets herligheder. De nye var enige. Musikken måtte komme indendørs da vejret ikke var til teltet vi ellers benytter. De blev placeret ved infoskærmen. Utroligt som de spillede -Søren & Rune - stor tak til dem der virkelig gav den gas. Jeg døbte Rune "Stemmen fra Onsved" dog uden grus i stemmen. Han spænder vidt og flot. Søren fine stemme og guitatspil - alt var godt. Brugere gik frem og tilbage mens de spillede - det rørte ikke musikerne

På facebook ligger to videoer med nogle af deres numre.

Da vi er unge af sind, og bliver yngre når vi kommer på Lundebjerggård - jeg kalder det "Ungdommens Kilde" var cafeens menu også 'ungdommelig.' Virkelig lækker burgermenu.. Lækker bøf, fine sprøde kartoffelbåde og grønt. Ernæringsmæssigt et måltid i top af madpyramiden. Tak til køkkenet. Nogle mener, burger kan man da ikke servere til pensionister! Ups. Jeg er pensionist og har spist masser af burger gennem årene. så mon ikke alle i vores alder har lært at spise burger og værdsætte det. Man kan godt overleve uden sovs og kartofler og traditionel mad een dag, når nu dagen var noget særlig. Kom igen næste dag så er alt ved 'det gamle.'

Efterårs- vintersæsonen er skudt i gang med bravour. Tak til alle der mødte frem og de mange smil og den særdeles gode stemning.

Fredagsklub 06.09. En forrygende koncert med en Bamse klon, Helge Madsen der serverede alle de kendte numre med stor professionalisme. Hvilken stemning, der blev sunget med og nogle dansede. Der var 120 til koncerten. Helge mødte sin hustru der var med på scenen da de begge arbejdede hos Haderslev politi. Noget nyt skulle prøves så de blev campingpladsejere, og da han ligner Bamse kunne han ligeså godt optræde. Det har han så levet af i nogle år. Uden at misforstå udtrykket lever han godt af det for der er smæk for honora-

Så følger, at man kun kan tænke - sort/hvidt. Kompromis findes slet ikke. Det kan ikke undre at den kroniske brokker kun ser problemer frem for løsninger, hvilket gør det vanskeligt, belastende at være sammen med og også gør det lettere for triste tanker at gentage sig og til sidst efterlades der knap plads til mere positive følelser, som taknemmelighed, værdsættelse og velbefindende.

Kroniske klagere har også en skadelig indvirkning på de som er omkring dem. Der overføres negativitet til andre i en proces psykologer kalder "projektiv identifikation." Det kan virke som andre mennesker benyttes som affaldsspand for deres negativitet, og dermed tynges og føler de sig udmattet.

Vi er sociale væsener, og vores hjerner efterligner ubevidst sindstemningerne hos de vi omgiver os med. Det kan være en fordel når man møder farer. Det kan også tjene, give en slags social samhørighed, dog med en mørk side. Mennesker der klager over alt bliver smittebærere og før vi selv er klar over det bliver man måske selv et brokkehoved. Men brokkeri kan også bruges som en metode til at demonstrere magt og søge opmærksomhed, for at få andres støtte

Klage må man naturligvis gerne for det kan føre til forbedringer. Hvis man klager er det smukt dersom man også kommer med en løsning. At beklage sig er således ikke kun udelukkende dårligt. At få 'luft' om sande vanskeligheder giver netop 'luft' - sindet renses. Man får det bedre.

Hvordan hjælper vi hinanden? Ved at lytte til hinanden! Men dersom der viser sig et mønster, hvor der ikke kan påpeges noget positivt beer man ude på et skråplan man for egen skyld skal komme væk fra for når scenen er skrå falder man. Tænk over, at hvis man har tid til at beklage sig over alt det man vurderer som dårligt, så bør man også have tid til at gøre noget ved det. Hvis man ikke vælger den vej er ens jamren kun for at opnå sympati.

I husholdningen kan man købe forskellige vandrensningsapparaturer for en formue. Lundebjerggårds apparatur er gratis - blot du smiler, spreder glæde og viser taknemmelighed for alt det andre gør for stedet og for dig er du lige til at 'drikke af.'

Når man bliver vred, stresset og negativ forstyrrer det vores indre liv. Bliver du vred på nogen, forhindrer det levere rekreation. Er du melankolsk og sorgfuld, går det ud over lungernes rekreation. Spekulerer du meget, bliver miltens celler påvirket negativt. Vær glad og lykkelig.

Hvor utroligt godt vi også har det fine tilbud på Lundebjerggård.

Kom lad os brokke os—Nej Tak. Hvorfor ikke?

Jeg har kækt tilladt mig, at kalde Lundebjerggård "Ungdommens Kilde" eller måske bedre "Kilden til ungdom." en kilde man kan drikke af og få det bedre trods kroppen værker. Kilden må dog ikke være forurennet f.eks af jamren og brokkeri. Når man har levet et langt liv har man oplevet op- og nedture. Nogle traumer kan være så vanskelige at komme over at man måske har vanskeligt ved at se de lyse sider. Monty Python siger det præcist: "If life seems jolly rotten, there's something you've forgotten! And that's to laugh and smile and dance and sing. Always look at the bright side of life"....Life of Brian

Følgende tanker er ikke udtryk for et decideret problem på Lundebjerggård, men mere som en slags kærlig omsorg. Tænk over dette:

Forskning viser at det at beklage sig har psykologiske effekter, især hvis klageriet bliver en vane. Ved gentagne dårlige, triste og magtesløse følelser kan neurotransmitterne i hjernen gå gennem en slags neural 'omledning' der igen forstærke de negative tankemønstre og dermed også gør det lettere for triste tanker at gentage sig og til sidst efterlades der knap plads til mere positive følelser, som taknemmelighed, værdsættelse og velbefindende. En fortsættende cyklus af negative tanker kan skade hippocampus, den del af hjernen der bruges til problemløsning og kognitive funktioner. Men tiden bliver 'brokkeren' afhængighed af negativiteten, og af det drama der følger med en jamrende indstilling.



ret. Begejstringen hos tilhørerne var så stor at nogle fik lyst til at danse.

Samme dag indledte vi en underskriftsindsamling mod et besparelsesforslag der kunne betyde at Cafeen to dage om ugen skulle være lukket for den varme mad. Centerrådet gik straks i gang med at udforme et høringsvar. Køkkendamerne udarbejdede også et. De følger herunder

Centerrådet skrev:

Mange steder, både i egen kommune – men også andre steder, ses Lundebjerggård som Frederikssund Kommunes flotte flag-skib i forhold til at være aktivitetscenter for seniorer 60+ og førtidspensionister. En stor del af centerets brugere er langt over 60 år – ja faktisk helt op i 90'erne.

Stedet bruges af foruden alle de, som laver forskellige aktiviteter, også af mange enlige og ofte ensomme mennesker, der på mange måder får skabt sig et om end skrøbeligt netværk – så dog et netværk på stedet her. Mange kommer og spiser deres varme mad hver eneste dag – enten fordi de ikke er i stand til at lave maden selv – eller fordi maden glider nemmere ned i selskab med andre.

Værdien af et sundt, varm og mættende måltid hver dag kan vist ikke diskuteres !

Cafeens personale – både lønnet og ulønnet, har et meget tæt og nærmest familiært forhold til caféens faste gæster.

Brugerne danner små grupper, som spiser sammen, taler sammen 1-2 timer omkring spisetid. For mange er dette den vigtigste sociale kontakt, de har – de spørger ind til hinanden, ringer til hinanden ved uventet fravær, husker hinandens fødselsdage og spiser jule- og nytårsmiddag sammen osv osv.

At komme på Lundebjerggård hver dag, betyder for mange, at de kommer udenfor hjemmets 4 vægge, får bevæget sig lidt og får mødt andre mennesker. Cafeen understøtter således en god fast daglig rytme, som udover at sikre den sunde kost også bidrager til at vedligeholde livsglæden. På den baggrund må Centerrådet på det kraftigste fraråde, at den varme mad afskaffes 2 dage om ugen.

At tænke sig, at husets frivillige vil være i stand til at drive køkkenet de dage, hvor der ikke er køkkenfagligt personale, er vist ikke rigtig gennemtænkt

I øvrigt er Centerrådet dybt bekymret over, at man vil spare 422.000 kr årligt, hvilket svarer til 0,86 % stilling. Hvis denne personreduktion udmøntes på Lundebjerggård, vil det få langt større konsekvenser end blot at afskaffe den varme mad 2 dage om ugen.

I forklaringen til spareforeslaget forklares, at ingen af de øvrige aktivitetscentre har en cafe drevet af kommunen, men man må spørge sig selv om, hvorfor der dog altid skal skeles til laveste fællesnævner.

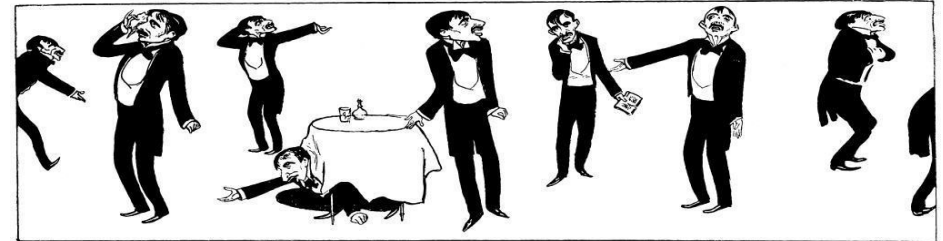
Køkkenpersonernes høringssvar:

Vi er mange brugere, der dagligt nyder godt af de mange gode tilbud på Frederikssund Kommunes brugerstyrede center Lundebjerggård. En række brugere ser det endvidere som en selvfølge også at yde aktivt til fællesskabet. Bl.a. er vi ca 18 køkkendamer, der på skift møder på vagt for at assistere den uddannede økonoma i køkkenet. Vi går til hånd primært med udlevering af dagens ret, salg af kager og kaffe/te i cafeen og opvask.

Dette for at præcisere, at vi køkkendamer er **hjælpere**. Vi nyder at kunne bidrage med, hvad vi nu hver især magter, men vi har bl.a. forladt arbejdsmarkedet for at slippe for det pres og ansvar, der mange gange følger med erhvervsarbejde. Vi er trygge i forhold til at bidrage med tid og kræfter i Lundebjerggårds køkken, da vi ved, at vi altid har en professionel økonoma i baghånden. En som sætter dagsorden for os, en vi kan

26.09. Guidet fælleslæsning ved Frederikssund Bibliotek

Igen en oplevelse at være med til. Prøv det næste gang. Bibliotekaren læser godt op, men ikke så dramatisk som skildret her.



Hold øje med infotavlen for en ny fælleslæsning.

Status hjemmesiden

Der har været arbejdet med den for at gøre den mere overskuelig og dermed mere brugt. Jørgen Kiel forbedrer den til stadighed. Besøg den og giv gode råd, hvis du kan supplere med flere oplysninger om det hold du går på. Lundebjerggaard.frederikssund.dk. Der arbejdes med at kunne sende nyheder ud fra siden til din mail, hvis du er tilmeldt den service. Alternativt kan du benytte vores facebook-side som nu har over 700 følgere og bliver flittigt benyttet til at rose. Det er meget opmuntrende.

Medicinsk Qigong ved Gerda Errild.

Udrens alle tanker og bliv mere taknemmelig for livet. ÅH, jeg har så mange problemer, jeg er ensom, jeg er syg det er synd for mig. Så ind med mere taknemmelighed i livet: Til solen, til havet, til jorden der giver os den mad vi spiser, til smukke blomster og træer, til familie og venner som harkærlighed i deres hjerter og gode tanker.

Har du har den indstilling og koncentration kan det blive et lykkeligt liv. Hvert minut fødes der nye celler i vores krop, det er lige som børn og dem skal vi passe på. Cellernes fødsel og død er kroppens rekreation og nyskabelse. Der er hele tiden stor aktivitet i det indre. Vi tænker mere på det ydre end det indre.

20.09. Fredagsklub Jazz med To.

Igen en udsolgt eftermiddag 130 deltagere. Koncert om John Mogens og Bjarne Liller. Sådan er stolene stillet op. Og underholdningen var professionel. Der blev sunget med på mange af de kendte numre.

25.09. Foredrag i Cafeen.

Per Søgaard fortalte om herkomst og opvækst i de sidste år af krigen og de efterfølgende svære år med rationeringer mv. Barn af en tysk værnemagtssoldat og en dansk kvinde. En gripende fortælling om et liv der blev godt, trods svære odds. Gode betragtninger om fordomme og hvordan et positivt syn



på livet gør alt lettere og mere indholdsrigt. Hvilket liv.



spørge til råds, en som kan få kasseapparatet til at fungere igen efter nedbrud, hvilket sker regelmæssigt, eller som opdager og/træder til, når kaffemaskinen, opvaskemaskine, ovne, fryser osv kommer med mærkelige koder eller alarmer. Det er også en tryghed at vide, at det af fagligt personale, som udfører egenkontrol.

Hvis der, i weekender og helligdage (hvis det vel og mærke er de dage, der menes iht forslaget) ikke længere skal være ansat køkkenpersonale til rådighed i cafeen, er der i spareforslaget lagt op til, at de frivillige hjælpere skal tage over mht økonomaens opgaver.

Lige meget hvor simpel mad, der skal kreeres og sælges, skal køkkenmaskiner, kasseapparat og opvaskemaskine tages i brug. Dette kæmpe pres og ansvar, er vi frivillige slet ikke parate til at tage på os, samtidig med at vi ikke er i besiddelse af de nødvendige hygiejnekurser, der kræves for at udføre disse opgaver. Derudover har vi ikke ønsker om at være illoyale ift den lønnede økonomas arbejdsopgaver. Skruebrækker kaldes det vist på godt dansk. Kort og godt, tænker vi ikke, at besparelsesforslaget er en løsningsmodel, vi kan stille op til.

Konceptet / omdrejningspunktet for cafedriften på Lundebjerggård er den varme mad. Her kan kommunens ældre borgere få mulighed for at få **et varmt måltid mad** hver dag mellem kl. 11.30 og 13. - 365 dage om året. Også jule- og nytårsaften samt på samtlige helligdage

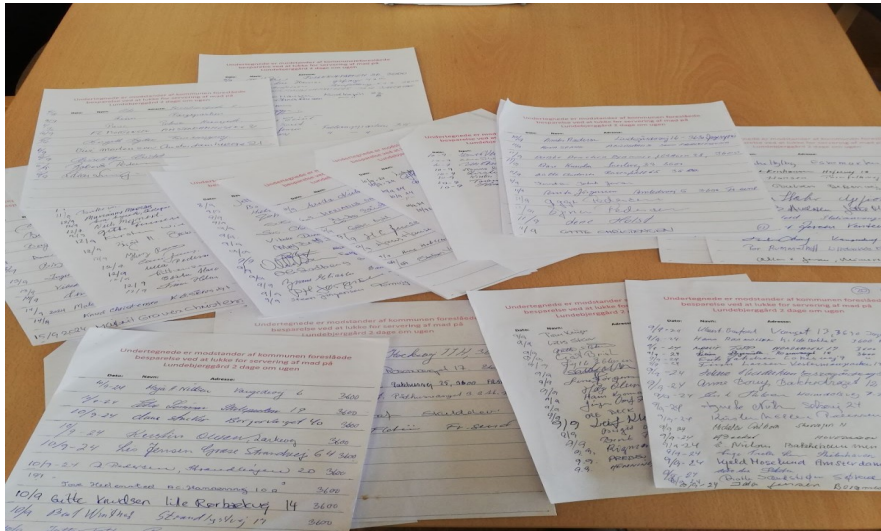
Specielt i weekender og helligdage er den varme mad omdrejningspunktet for at holde caféen åben. Der er borgere, der kommer hver eneste dag. Nogle måske lettere demente, som ikke helt har styr på, hvilke ugedag det rent faktisk er, men de ved, at de skal være på Lundebjerggård kl 11:30 hver dag. Mange nyder den faste rutine og samværet i Cafeen. En strøtanke for en frivillig bag cafeskranken er, at der specielt i weekender og på helligdage, måske ikke sker så meget andet - specielt i enliges liv. Så er det ekstra godt med et fast holdepunkt med varm mad på Lundebjerggård til sædvanlig tid.

Det er i øvrigt vores indtryk, at flere og flere borgere benytter sig af Cafe tilbuddene på Lundebjerggård. Vi taler ugentlig med nye brugere, som ude i byen har hørt Lundebjerggård positivt omtalt. Endvidere sker det ofte, at specielt mænd, hvis hustru er død, kommer til os. Både selvfølgelig for at spise, men ligeså meget for samværet med de andre. Endvidere ser vi, at venskaber opstår rundt om i Cafeen. Ved slyngelbordet sidder fast 6-8 brugere, som mødes hver eneste dag til middag, og udover at e

fast 6-8 brugeresom mødes hver dag til middag. Og udover at spise sammen kerer de sig om hinanden.

Og vi betragter det endvidere som en del af vores opgave, at holde lidt øje med - især de skrøbelige brugere. Vi, som ser dem hver dag, bliver også deres faste holdepunkt. Vi lægger ører til sorger og glæder for mennesker, som måske ikke har andre steder at gå hen.

Hvis der ikke længere er budget til at have ansat personale i mere en 5 dage pr uge, forringes mulighederne for cafedriften så væsentligt, at det må anses for mest sandsynligt, at cafeen på Lundebjerggård må lukkes ned de dage, hvor der ikke er ansat personale til stede, hvilket vil få store konsekvenser for mange. Vi håber meget, at vores høringssvar gi-



ver tilstrækkeligt grundlag til at besparelsesforslaget bliver afvist, og vi vil meget gerne uddybe svaret, hvis der er spørgsmål eller uklarheder.

403 skrev sig på protestunderskriftslisten der blev afleveret på Rådhuset. Naturligvis miljøkorrekt—på cykel af Rene Christiansen



Hvad blev resultatet? ?

Fornuften sejrede. Forslaget er fjernet. Tak til alle for indsatsen., kampen. Tak til Byrådet for at vise omsorg og rettidig omhu.

13.09. Banko. 78 deltagere der med ildhu og glæde deltog. Mange vandt fine præmier. Vi gentager succesen den 22.11.

19.09. Udflugt til Thorsvang Samlermuseum på Møn.



Kl. 900 kørte bussen med glade forventningsfulde brugere der fik en stor oplevelse. "Kan du huske det? Sådan en havde vi i vort hjem," og mere i samme dur, når brugerne så de mange udstillinger, Efter sigende var buffeten også rigtig god. Her er så et billede af en der blev efterladt ensom og sørgmodig ved bussen. Ingen vil 'lege' med ham. Han måtte blive hjemme og passe på Lundebjerggård.