

Eftermiddagen ligner som udgangspunkt formiddagen blot med forskellige praktiske opgaver. Bordene i cafeen skal tørres af, skraldeposer skal bæres ned og nye sættes i stativerne. Der skal fyldes op i servietterne osv – alt sammen små opgaver, men tilsammen fylder det dog noget.

Kort før lukketid går vi lokalerne igennem – dels for at tjekke om døre og vinduer er lukkede og dels for at se, hvor mange der er tilbage i huset.

Nogle gange skal brugerne venligt mindes om, at der lukkes om 5 til 10 minutter, men som hovedregel er der respekt for lukketiden. Så skal mellem døren lukkes, indgangspartiet lukkes og alt lys skal slukkes. Så er det ”fyraften” og det er stadig sommer og det regner! *Lone Lundø*

Tak for at du har læst i bladet så langt. Vi erkender, at det ikke er verdenslitteratur. Bladets formål er at oplyse, orientere og gøre opmærksom på, at når man kommer på Lundeberggård bliver man inspireret, motiveret til endnu mere hyggeligt og opløftende fællesskab.

Husk. **“At det eneste sted succes kommer før arbejde er i ordbogen.”**

Og som Benjamin Franklin naglede det: **“Mismodet bankede på døren, men da den hørte latter skyndte den sig væk.”**

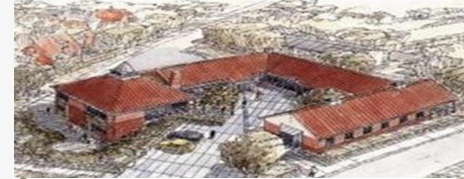
Velkommen til alle arrangementer. Det er sundt og morsomt.

CENTERRÅDET



Lundeberg Nyt

AUGUST 2024 2.årgang



Indhold i bladet

Omtale af arrangementer siden sidste blad. Vinderen af find 5 fejl konkurrencen er fundet. Tillykke Hanne Nørhave. En flaske vin kan hentes hos Centervagten.

Aktivitetsplan for resten af 2024. Ændringer kan ske.

Artikel om arbejdet som Centerrådsmedlem. Artikel om hvad du kan opleve på et særligt sted på Hornsherred.

Oplæg til Indskrivningsdagen den 16.08. hvor der igen i år er god underholdning.

Byd nye velkommen. De må godt komme.

Efterårets udflugt omtales.

God læselyst.

CENTERRÅDET

Lundeberggård Lundevej
48 3600 Frederikssund

Tlf 30 20 87 29

Du skal være +60 eller
førtidspensionist

Lundeberggård, Aktivitetscenter
for seniorer er en aktivitet under
Frederikssund Kommune.
Centeret er 100% brugerstyret

lundeberggaard.frederikssund.dk

Email: lundeberg@gmail.com

facebook.com/Lundevej48

Mobilpay 19 00 11

Lundeberggård 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.

Middag for køkkenpersonerne

Den 10.04. var der 'fest' i skolestuerne. Køkkenpersonerne blev fejret med manér. 28 deltagere. Lækker mad fra Gitte i køkkenet. En skøn dessert. Vin. Kaffe med chokolade. Sang, og så megen snak at den største flok undulater ville blive særdeles opstemte og inspireret. Hvilken livsglæde.

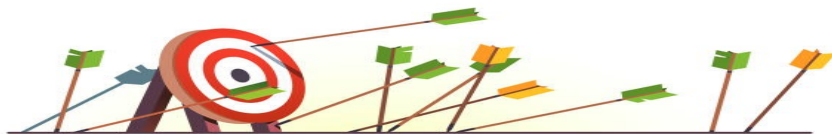
På facebook er venlige kommentarer om køkkenpersonerne strømmede ind. De er meget, meget populære, og får velfortjent megen ros. Uden dem - intet Lundebjerggård - de er med til at gøre Lundebjerggård



kendt og værdsat. Centerrådet var værter på dagen.

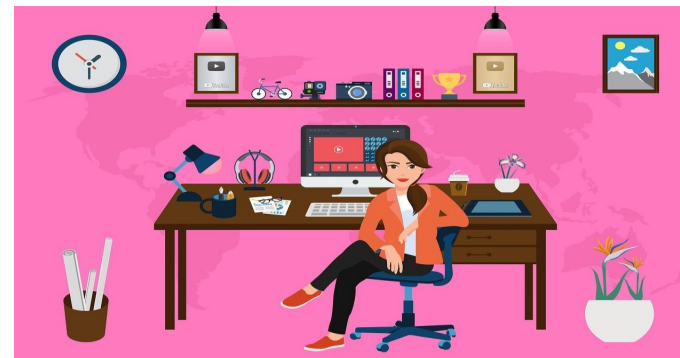
Banko den 12.04.

82 engagerede deltagere skulle deles om de fine præmier i al fordragelighed, selvom Banko er en særdeles alvorlig affære, der kræver koncentration og 'sportsånd.' Held i 'spil' er besynderligt. Ved et tidligere spil turde en bankospiller til sidst næsten ikke råbe Banko - af hensyn til sine medspillere - det var nemlig syvende gang - vedkommende vandt en præmie den eftermiddag. Holdet bag Bankoarrangementerne er professionelle og klarer udfordringerne med bravour og god orden. Forresten dejligt at se 'nye' ansigter når vi har banko.



Så er der alt det administrative. Lister skal opdateres, fredagsklub skal tilrettelægges, der skal sælges billetter til diverse arrangementer osv. Vi har alle forskellige opgaver. Æn laver vagtskema og referat fra møderne, Æn laver nyhedsbladet, nogle tager sig af budgetter og alt hvad der hører til, Æn klarer udenomsarealerne, Æn opdaterer infotavlerne, Æn skal forberede banko og andre planlægger ture og fester. Jo, der er hele tiden nok at gøre, men heldigvis er også tid til at få en lille sludder med brugerne.

Oftest møder andre centervagter ind for at sige "hej!" og for at se, om der er noget, man kan hjælpe med. Det kan ske, at der er temmelig proppet i receptionen. Frokosten spises i hyggeligt selskab med køkkendamerne.



Indimellem hjælper man til i køkkenet ved stor travlhed.

Retfærdigvis må siges, at der kan komme klager, som må håndteres. Det kan være

klager over os centervagter, klager over andre brugere, klager over lokalefordeling eller noget helt tredje. Klager skal tages alvorligt og behandles med konduite og der skal reageres på dem – men det er ikke altid, der kan findes en løsning lige her og nu.

Oftest er klagerne rimelige, men det kan forekomme, at der klages over noget, hvor man i virkeligheden burde have brugt "pytknappen".

Udgangspunktet for de frivillige er, at vi er der for brugernes skyld, men det betyder ikke, at brugeren altid har ret og skal have "sin vilje". Man kommer langt med venlighed fra begge sider

En dag på "kontoret" Tanker af Lone Lundø

Oftentimes hører man spørgsmålet: "Hvad laver centervagterne egentlig?"

Ja – hvad laver vi? Det vil jeg prøve at besvare med beskrivelse af en helt tilfældig vagtdag. Det er sommer og det regner!

Klokken er ved at være 10 og jeg møder ind. Køkkenpersonalet har åbnet dørene. Allerførst drejer det sig om, at få sagt "hej" til køkkenpersonalet, så de ved, hvem der har vagt – og tænde for info-skærmen, hvis det ikke allerede er gjort.

Derefter er der alle "morgenrutinerne". Dagens aviser skal tages ind, hvis de tidlige avislæsere ikke er kommet mig i forkøbet. Postkassen skal åbnes for at se, om der ligger nogen returnerede nøgler og udlånslisten skal opdateres. Lokalerne skal gennemgås og heldigvis er de næsten altid afleveret i ordentlig stand.

Der er faktisk lavet en lang liste med alle de praktiske opgaver, der skal laves i løbet af en dag. Indkomne mails skal besvares og telefonen skal tjekkes for opkald og beskeder. Så er det endelig tid til en hyggelig kop kaffe med "køkkendamerne". Dejligt med en snak om alt og intet, som ofte danne grundlag for et godt grin.

I receptionen bliver man mødt af brugere på vej til dét, de nu skal. Nogle går hurtigt og direkte til deres gøremål – andre hilser med et smil, med en kæk bemærkning og glimt i øjet og nogle letter endda på kasketten. Så kan man da kun blive glad i låget

Der er henvendelser i receptionen dagen igennem. Nogle skal meldes til og fra aktiviteter – nogle gør opmærksom på, at der mangler toiletpapir eller andre ting, som må bringes i orden. Nogle har brug for at få taget et par kopier og andre igen stiller spørgsmål, som man måske ikke lige på stående fod kan svare på.

Oftentimes kommer nye brugere, som gerne vil have en rundvisning.

Foredrag i Cafeen 17.04.

Til første foredrag inviterede vi SOS Børnebyerne der udfører et ros-værdigt og nyttigt arbejde for at give verdens børn en bedre fremtid, uddannelse mv. således at elendighed og fattigdom kan bekæmpes. Tak for indsatsen på alle måder. Der burde have været mange flere, men al begyndelse er svær.

Udflugt til Hillerød 18.04.

Kl. 10 afgang. Besøg på Frederiksborg Slot og se blandt andet udstillingen om Dronning Margrethes kunstneriske kreationer. Spisning på restaurant KIK ved Slotssøen.

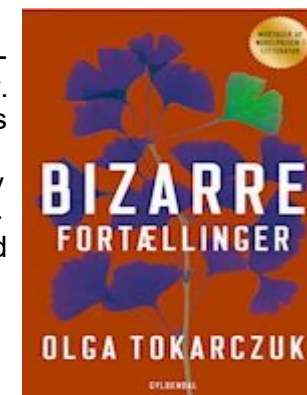
En berigende dag såvel kulturelt som gastronomisk. Hjemme kl. 16.30.



Guidet fælleslæsning 25.04.

Efter en pause er der gang igen i Guidet Fælleslæsning. Tak til vores omhyggelige bibliotekar Connie Hummelshøj for at være tovholder. Dagens oplæsning var en novelle af Nobelpris modtager i litteratur, polske Olga Tokarczuk - "Henkogningsglas." og et digt af Lone Hørslev "Bid ikke negle." Når man er mange om at dele en læseoplevelse bliver 'udsynet' i den grad udvidet. Ikke dårligt! .

22.05. var 15 deltagere til en ny Fælleslæsning denne gang en novelle af Ursula K. Le Guin "De der vandrer bort fra Omelas".som



igen gav gode meningsudvekslinger. Der er fælleslæsning igen i september. *Prøv at være med. Her et lille digt af Alberto Blanco til Ivan Malinowski*

Jeg vil stramme den lille
skrue på mine briller
men har brug for brillerne
for at kunne se
den lille skrue
*Er det ikke
situationen her i verden?*

Fredagsklub 03.05. Flugtkongen Lorentzen

En fri sjæl, eller en vaneforbryder? OK, det kan godt kombineres om end med vanskeligheder, og det fik vi levende fortalt i Fredagsklubben. Her blev forbrydelser ikke romantiseret, men snarere stod det klart, at her var et liv der gik spildt. Lorentzen sad 37 år i fængsel. Som de siger i indledningen til Olsen Banden filmene; "Husk, forbrydelser betaler sig ikke." Så sandt. Med virkelig god humor fortalte Niels Ole Frederiksen historien. Han er selv søn af en vicefængselsinspektør i Horsens og blev døbt i kirken med 180 deltagere heraf de fleste indsatte.



Når man kører gennem Skuldelev i retning af Østby, så passerer man først Østby gamle mejeri, som nu bebos af en tækkemand og kører man så lidt videre, så tårner store betonskulpturer sig op på



højre hånd.

Det er den nu afdøde kunstner Edwin Westergren, som har lavet både disse og et utal af andre skulpturer og malerier. Hans hus og have passes nu af hans søn Erik, som er i gang med at lave stedet om til museum/kulturhus. Det er et meget fascinerende sted at tage på udflugt.

Haven er fyldt med skulpturer og der er kaffegruber, hvor man kan nyde sin medbragte kaffe. I huset kan man se Edwins malerier. Der er gratis adgang, men skal man have rundvisning eller kommer man i større grupper, skal Erik Westergren naturligvis kontaktes.

Man skal være forberedt på at det er 'vild natur' så hav ikke dit sædvanlige museumstøj på men vær indstillet på sjove udfordringer.

Der plejer at være en kaffekande, som er modtagelig for kontantermen om det er sådan længere, er jeg usikker på.

Lone Lundø

Det som er med til at berige et aktivt seniorliv er at få nye bekendtskaber udveksle erfaringer. Byd derfor den bruger du måske ikke kender hjertelig velkommen. Når man viser ægte interesse for sit medmenneske åbnes en guldgrube for begge, Hvis du indleder en samtale kan alle gå opmuntret hjem..

Nyt klæde og bander på billardbordene

Der er gået fire år siden sidste fornyelse. Derfor var glæden hos de cirka 100 brugere virkelig ægte. Nu kan man spille uden at hænge fast i banden eller have svært ved at beregne kuglens løb på klædet. Det koster med en sådan 'operation,' men når man deler udgiften ud på fire år, og antallet brugere, er det særdeles rimeligt især med tanke på den tilfredshed der følger med.

Centerrådsmedlem Bent Hansen flytter fra Frederikssund

Bent flytter til Hørsholm. Tak for din store indsats som IT supportør og hjælper på utroligt mange felter. Han bliver svær at undvære. Det skal lykkes. Opgaverne er overdraget til andre. Jørgen Kiel er f.eks. ny operatør på hjemmesiden. Bent har lovet at være behjælpelig selvom det bliver på afstand.

KENDER DU DIN KOMMUNE – HELT UD I DE SMÅ AFKROGE ??? Ved Lone Lundø

Frederikssund kommune er en alsidig kommune med 46.113 indbyggere på 248,63 kvadratkilometer. Her er både lidt større byer, landsbyer, landbrugsområder, fjord, skov (med havørnerede) og øer og søer. Her er nyligt anlagte boligområder, her er skoler og idrætshaller, her er landskaber fra istiden og her er historiske bygninger og museer, og endelig er der alle de små, og for mange ukendte, perler.

Det er nok de færreste af os, som har kendskab til alt, hvad kommunen rummer og derfor synes jeg, at det kunne være sjovt at tage lidt rundt. Jeg vil starte i den lille landsby Østby, som ligger mellem Skuldelev og Sønderby. Østby har historie sammen med Henrik Pontoppidan og hans forfatterskab – men dét lader jeg lige ligge, for det er nemlig noget helt andet, jeg har lyst til at se nærmere på.

Foredrag i Cafeen 22.05. Lis Olsen

Lis fortalte om sin barndom, opvækst og liv i Frederikssund. Om politik, arbejdet i Byrådet gennem mange år, om udviklingen fra lille kommune til stor kommune. Da hun havde forretning med lækker dame-ekvipering, modetøj

Lis er altid smilende og i et smittende humør, Hun har sine bastante meninger, men altid åben for andres synspunkter. Hun har været engageret i Seniorrådet, Menighedsrådet. Er tovholder på et decoupage hold på Lundebjerggård. Fantastisk smukke kreationer. Hun blev ikke færdig og kommer igen med flere livlige historier. Det lovede hun de tryllebundne 40 deltagere.



Foredrag i Cafeen 12.06.

Torben Bagh fortalte levende om sin opvækst i Skagen, med fiskere, stærke personligheder, turister, sund byudvikling. Skagboere har grundet beliggenheden på toppen af Vendsyssel og med dårlig infrastruktur været tvunget til at klare sig selv. Det har givet stovte, selvstændige borgere der ikke let lader sig imponere eller kyse. "Vi kan selv. Slut."

Torben har boet i Frederikssund i kun fire år, og mener vi kan lære af Skagen med langt bedre at udnytte vores særdeles gode beliggenhed og muligheder. Det er spændende med disse foredrag. Vær med.



Udflugt for tovholdere 06.06. Gerlev Rosenpark og spising på Gerlev Kro.

En busfuld (58) samt nogle der kørte selv for at spare en ekstra bus. Alle fik en dejlig eftermiddag. Vores Centerrådsmedlem Torben Mundt fortalte om parken og om nogle af de mange roser og andre vækster. Torben er frivillig gartner i Rosenhaven. At dømme ud fra stemningen på turen og kroen var det en dejlig dag og en beskedent tak for de frivilliges engagement for Lundeberggård



Lundeberggård og nye brugere

Som alle kan bemærke er der ofte mange brugere i huset. Det er en glædelig udvikling at så mange nye brugere er glade for at komme og opleve et godt fællesskab og få nye impulser til hverdagen. Det har så betydet at der undertiden er godt fyldt op i Cafeen når det varme måltid serveres. Der kan være kø. Det kan give en smule frustration. Cafeens betalingsfunktion, Dankort eller kontant betaling, virker som regel problemløst. Fejl er få. Dog kan der være en smule ventetid, hvis man ikke lige har sit kort eller kontanter fremme. Vi må lære at have tålmodighed.

Der er formodninger om, at nogle af de mange nye brugere ikke bør komme da man mener de ikke er bosiddende i Frederikssund. Kan det ske? Ja, men yderst sjældent og da er det ofte en misforståelse. Ved banko og populære fredagsklubkoncerter ser vi undertiden nye ansigter. Bor de i kommunen? Det går vi stærkt ud fra. Skal vi kontrollere ved at kræve f.eks. fremvisning af Sundhedskort? NEJ. Det er



uværdigt for alle.. Vi kender, og undskyld udtrykket, efterhånden 'vores lus' på gangen. Undertiden stiller vi venlige spørgsmål, hvis det er en borger vi ikke umiddelbart kender. Hvor kommer du fra? Hvordan har du hørt om Lundeberggård? Ofte er det nye borgere der er flyttet til kommunen eller 'gamle' Frederikssund borgere der har hørt om herlighederne, og nu har 'alderen.' Vi 'fangede' en borger der en eftermiddag lige kiggede ind for at få en kop kaffe. Han nævnte selv han boede i Frederiksværk. Smed vi ham ud? Naturligvis ikke. Vi var nemlig den dag undtagelsesvis i venligt lune. Vi fik en længere snak om hans liv, vokset op i Kyndby, arbejdet på værket, havde to sønner i Jægerspris. Hyggelig stund - trods det han er 'renegade.'

SEPTEMBERUDFLUGT

Torsdag den 19.09. kører brugere af Lundebjerggård kl. 9.00 på en dejlig udflugt

Denne gang går turen til Thorsvang samlermuseum i Stege på Møn.



Besøg de gode gamle dage i Thorsvang. Her kan du opleve en verden af i går. Gå en tur gennem de gamle butikker og værksteder, der bugner af alverdens ting fra de skønne dage, hvor farfar var ung. Du kan for eksempel også opleve luftgyngerne fra en svunden tid. Dykke ned i et beskyttelsesrum fra krigstiden. Samlingerne drives af ildsjæle, der hjælper med at vedligeholde og videreudvikle Thorsvang Samlermuseum til glæde for glade nysgerrige i alle aldre.

Vi får serveret en lækker buffet.



Pris kr. 350
Salg af billetter fra 16.08. til 09.09.

20.06. Besøg af kommunens Centerledere

Centerrådet, var værter ved besøget. Hvis ikke Centerlederne har værdsat Lundebjerggård før (og det har de) fik det virkelig 'syn for sagn,' Orientering om det helt enestående koncept med brugerstyring og hvis vi må rose os selv - masser af succes i form af glade, tilfredse brugere - et sted der er uerstatteligt og god økonomi på alle planer: Men det ved I alle. Er sikker på at Frederikssund Kommune kan



'sælge' konceptet til andre kommuner. Det ville også være god økonomi.

20.06. Fodbold i Cafeen på vores 'storskærm'

Lundebjerggård var aftenåbent. Vi skulle se fodbold i Cafeen. Vi samledes for at se kampen Danmark-England kl. 18.00. Der var bestilt sandwich. Cafeen smukt festpyntet. Hvilken stemning. Ærgerligt DK ikke gik videre for det var en aften der burde gentages. Måske en anden gang?



AKTIVITETER resten af 2024

09.08. Uge 32. Fredag **Center-rådsmøde**

16.08. Uge 33. Fredag. Indskrivningsdag til efterårs/vintersæson. Musik ved Søren & Rune på P-pladsen

06.09. Uge 36. Fredag **Center-rådsmøde**

06.09. Uge 36. Fredagsklubben Helge Madsen - Hyldest til Bamse

13.09. Uge 37. Fredag Banko kl. 13.00 i Salonen

19.09. Uge 38. Torsdag Udflugt Thorsvang Samlermuseum

20.09. Uge 38 Fredagsklubben. Hyldest til John Mogensen-Bjarne Liller.

25.09. Uge 39. Onsdag kl. 13.30 Gratis foredrag i Cafeen. Per Søgaard fortæller om at være barn af krigen.

04.10. Uge 40. Fredag **Center-rådsmøde**

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

09.10. Uge 41. . 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 vaskbræt, murerbalje mv.

25.10. Uge 43 Banko i Salonen

01.11. Uge 44. Centerrådsmøde

01.11. Uge 44. Fredagsklubben Mads Toghøj & Søren bøje er tilbage.

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

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

22.11. Uge 47 Banko i Salonen

29.11. Uge 48 **Centerrådsmøde**

29.11. Julemarked

29.11. Uge 48. Fredagsklubben. Koncert. Islanders Duo -irsk/skotsk festdag

12.12. Uge 50. Torsdag Julefrokost for brugerne

13.12. Uge 50. Fredag **Centerrådsmøde**

Fredagsklub er altid kl. 13.00. Ret til ændringer. Følg med på infotavlerne.

Indskrivningsdagen den 16. august fra kl. 10.00

Der lægges op til Åbningsdagen den 16.08. hvor borgere kan skrive sig på det hold de har overvejer at være med, eller fortsætte på. Hvis du har et godt forslag til en aktivitet og måske kunne tænke dig at være tovholder kan det sagtens lade sig gøre. Kom frisk. Også i år er der underholdning i et telt på P-pladsen. Alle indbydes til at lytte og få en dejlig formiddag. De to troubadourer Søren & Rune spiller og synger.



Det bliver godt.

Fredagsklub 06.09. Bamse eftermiddag.



Alle har åbentbart sultet efter Fredagsklubben for der er allerede solgt mange billetter til denne forrygende koncert. Kan du nå det? Husk der ikke længere kan købes spisebillet.