

Præsentation af trofast bruger af Lundebjerggård—Ole Bech

88 år. Spiser hver dag i cafeen. Ole spreder godt humør ved 'stambordet,' hvor latter og smil og godmodige drillerier sættes højt. Husk - Godt Humør er lig med længere livslængde. Ole er en damernes mand. Gavmild og taknemmelig for alt det 'køkkendamerne' står for. Sidder som regel sammen med Helga og Kurt og andre trofaste brugere af Lundebjerggård. Ole er meget kreativ, der skal ske noget således er han en inkarneret Lego samler. Netop færdig med Eiffeltårnet (10000 brikker), Colosseum (9800 brikker). Han har skabt de flotteste insekter af ståltråd og andet materiale. Oles video på Youtube om Bamser er virkelig morsom. man kan ikke lade være med at



smile. Musikken er naturligvis Shubiduas - Bamsefar. <https://www.youtube.com/watch?v=RIDyXhJM90M>

Gør dig selv en tjeneste - Hils på Ole og de andre- du vil ikke fortryde det. Tænk på hvor heldige vi er at have sådanne finurlige mennesker på Lundebjerggård - og der er rigtig mange af dem. Lad os nyde hinandens selskab.

Kort nyt: Fredagsklub 24.02. Mads Toghøj 94 gæster. Hvilken eftermiddag.

Årsmødet 03.03. 60 deltagere. 3 fra Byrådet. Vi er 'elsket' af borgmester og Byråd hvilket er fuldt forståeligt. Valg indledt. Resultat: 17.03. Centerrådet konstituerer sig. Et par 'fø' (interesserede i at være med i Centerrådet) meldte sig efter mødet. Glæder os.

17.03. Banko i Salonen. Forvent endnu flottere præmier.

Fredagsklub: 24.03. Journalist Finn Edvard fortæller om 50 år i jobbet.

Busudflugt 24.05. Bromølle Kro - Birkegårdens Haver i fuldt flor. Mere følger.

Ny cykelhold vil gerne i gang om tirsdagen kl. 9.30 (husk hjelm)

Det nye fredagsklubprogram er allerede færdigt. Der er noget at glæde sig til - mere følger.

LUNDEBJERG NYT NR. 2

MARTS. 2023



Kære brugere af Lundebjerggård
Tak for de positive tilbagemeldinger om det første nummer. Der var et par fejl, men tror ingen rigtig lagde mærke til dem.

Årsmødet er godt overstået. Valget er indledt. Vi har følgende på valg: Annette Hegerlund, Lene Ancher Nygaard, Rene Christiansen, Bent Hansen, Bjarne Calundann, Torben Mundt, Per Kruse og Lone Lundø. (ny) De øvrige Centerrådsmedlemmer fortsætter til Årsmødet 2024. Du kan stemme til 17.03. hvor optællingen sker. Du kan stemme på 3 personer. Henvend dig i Receptionen. Centerrådet har godkendt at Køkkenpersonerne (damerne) og Centerrådsmedlemmer tager på virksomhedsbesøg dem 15.03. til det Storkøkken der leverer vores dejlige mad som Lundebjerggård færdiggør. Vi regner med 20 deltagere. Formålet er at styrke kendskabet til og samarbejdet mellem Køkkenet og Centerrådet. I næste blad følger et resume af besøget.

Fornøjelig læsning CENTERRÅDET

Aktivitetscenter for seniorer

Lundebjerggård Lundevej 48,
3600 Frederikssund

Tlf 30 20 87 29

Du skal være +60 eller førtidspensionist, bosiddende i Frederikssund Kommune

Lundebjerggård, en aktivitet under Frederikssund Kommune. Centret er 100% brugerstyret

lundebjerggaard.frederikssund.dk

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

[lundebjerggård facebook](#)

Mobilpay 19 00 11

Lundebjerggård har åbent. Hverdag kl. 8 -16 Lør/Søn/hell. kl. 9-14. Sommer : Maj-aug.) kl. 8 - 15 lør/søn/helligdage Kl. 9-14

Centervagt møder kl. 10.

Lundebjerggård Køkkenet/Cafeen

Lundebjerggårds Centrum, energicentral, må være cafeen og dermed køkkenet.

“Uden Cafeens mad og drikke duer Lundebjerggård ikke “

En sandhed der bliver stedse mere rigtig med de stadig flere der besøger Cafeen. Rigtig mange nye brugere, hvilket er dejligt. Liv og glade dage.



Hvorfor er succesen så markant? Hvis du nyder et måltid mad, eller andet i Cafeen ved du betjeningen er sublim. Venlige ‘køkkenpersoner’ (alle frivillige) serverer og modtager betaling, betjener opvaskemaskinen og så meget andet. Dygtige økonomaer, (eneste lønnede medarbejdere på Lundebjerggård) tilbereder maden med stor kærlighed, omhu og fokus på det velsmagende og nærende. Priserne kan der ikke ‘klages’ over. Man bliver mæt i dagens måltid for kr. 55. Derfor er det også af afgørende betydning at **alle støtter** Cafeen. Hvor får man en kop kaffe for kr. 5, en kage for kr. 8. et varmt måltid mad for kr. 55. osv? Jo vi bør alle støtte Cafeen.

Stemningen i Cafeen er altid god, der bliver snakket og humøret stiger når man er sammen med gode venner og får nye bekendte.

Guidet Fælleslæsning på Lundebjerggård

To gange har vi haft besøg fra Frederikssund Bibliotek under konceptet Guidet Fælleslæsning. Vi har været 12 hver gang. Alle er enige om det har været en rigtig god oplevelse. Kan varmt anbefales.



Bibliotekaren—Peter Rasmussen - læser en tekst op vi ikke kender. Sidste gang en novelle af Jens Blenstrup - Mørke. Det gør han aldeles fremragende. Derpå kommer tilhørerne med kommentarer og udlægninger af den noget underfundige tekst. Det er yderst interessant og inspirerende at høre andres fortolkninger. Peter siger op-

rigtigt og beskedent “Det havde jeg ikke tænkt på. Tak.” Se så får man mere ‘blod på tanden’ og tør åbne sig ,for ens måske lidt afdæmpede følelser. Ikke dårligt.

Vi bliver også introduceret til et digt. Sidst var det ‘Pak ikke din kuffert ud’ af Henrik Nordbrandt. Læst op. Vi fortolkede det personligt og da det blev læst anden gang vældede endnu mere frem. Digte kan noget. Du er velkommen til at være med. Der ligger en tilmeldingsliste ved Centerkontoret. **Torsdag den 30.03. kl. 10-11.15.** Velkommen. Husk at Gitte Jochumsen også har en litteraturgruppe hos os. Hver anden mandag fra kl. 10.00. Spørg på Centerkontoret.

I øvrigt anbefales Bibliotekets mange tilbud, som kan ses i Kulturkalenderen. Få en snak med bibliotekaren når du kommer til Guidet Fælleslæsning.

Canasta Hver fredag mellem 9-12 spiller 15 brugere Canasta. Det er sjovt, hyggeligt og festligt. Canasta er et gammelt engelsk spil, som spilles af to, tre eller fire. Ved fire spiller man makkerspil. Ved ulige antal er det enkeltspil. Spillet er et strategispil, der spilles med to sæt kort. Det handler om at få en Canasta, som er syv ens kort. Kortene har forskellige points og de skal bruges både for at åbne og til at tælle de endelige points efter hvert spil. Du skal nok få undervisning. Kom forbi en fredag inden den 21.4, hvor vintersæsonen slutter og mød Karin Inger Christensen og de øvrige.

Lundebjerggårds historie

Forleden havde vi besøg af en herre der fortalte om hvordan han hentede mælk og andet på Lundebjerggård. Flere vil måske gerne vide lidt mere om vores dejlige sted. I Cafeen hænger ældre fotos af det oprindelige Lundebjerggård. Nyd dem. Her følger lidt om 'fortiden.'

Første gang man hører om stedet, er i 1582. På matriklen ligger fæstegård nr. 13 af Ude Sundby Sogn. Først omkring år 1800 - altså cirka samtidig med at byen Frederikssund får købstadsrettighederne - er navnet Lundebjerggård registreret. I 1894 flytter gården fra sin oprindelige placering inde ved byen og havnen ud på Lundevej - som er den oprindelige udfaldsvej fra byen mod færgeforbindelsen til Hornshered. Allerede cirka 25 år forinden var dele af jorden solgt fra til Frederikssund Sygehus, og i de følgende årtier bliver den øvrige jord solgt fra til byudvikling. Gården ligger i mange år jordløs tilbage og huser blandt andet et tømrværksted. I 1990'erne bliver den da falddefærdige gård revet ned, efter at kommunen har købt grunden for at



opføre et ældrecenter. Nuværende Lundebjerggård har man forsøgt at bevare det trelængede byggeri og noget af det gamle gårdmiljø. Som supplement til to plejcentre med boliger havde Byrå-

det besluttet at opføre et ældrecenter med brugerstyrede aktiviteter. 'Vores' Lundebjerggård. Frederikssund Kommune giver det lokale arkitektfirma Mangor og Nagel opgaven med at tegne det nye Lundebjerggård. Mangor og Nagel har opført mange smukke bygninger i Frederikssund: Rosenvænget, Falkenborghus, Dybendal Sygehus. Islebjerg Kirke og mange flere. Lundebjerggård er et yppertligt eksempel på M & N's kvalitetsarbejde.

I næste nummer følger en beretning af en barnefødt på Lundebjerggård.

I Lokalavisen i oktober måned 2022 interview med Kaj og Poul der kommer hver dag (og flere andre også) og nyder deres varme måltid. De to gentlemen takker altid for maden og er med til at højne den i forvejen gode stemning. Efter avisens omtale er det strømmet ind med nye brugere. Der bliver samtalen og samværet nydes. Hvis du føler dig lidt ensom er det at nyde et måltid mad med andre en god genvej til at 'dulme' en ensomhedsfølelse.

Hvordan organiseres arbejdet hos de frivillige? I mange år har Astrid Pedersen været koordinator. Stor tak til Astrid, som naturligvis fortsætter som 'køkkenperson,' en ud af ca. 24. Nogle 'køkkenpersoner' har været i Cafeen i op til +20 år.



Kirsten Wiene har sagt Ja til at overtage opgaven som 'køkkenkoordinator.' Kirsten er engageret i mange foreninger og er en ildsjæl der brænder for at være noget for andre, den rette Lundebjerggårdånd. De frivillige indkaldes til et månedligt

møde, hvor vagterne fordeles. Der er som regel 2 på vagt om dagen, (7 dage om ugen) og ved stor travlhed indkaldes en tredje. Kirsten udarbejder så et vagtskema.

Var det noget for dig at være 'køkkenperson' - sig det til Kirsten og der er ingen kønsdiskriminering. Mænd er også meget velkommen.

Ved fredagsklubben 24.02. blev serveret 74 retter varm mad og 2 fulde plader med smørrebrød. 90 kopper kaffe og 90 kager. Læg dertil det 'løse' i løbet af dagen. De har travlt, men klarer alt i samarbejde og uden at kny.



Jan Preisler Motionskoordinator

Kender du Jan? Hvis du er tilmeldt motion ved du at det er Jan der står for det praktiske med tilmelding mv. Interessen for at få motion på Lundebjerggård er stor. Cirka 400 brugere om ugen. Det er Jan der ringer til dig hvis du som ny Bruger skal til den pålagte instruktion ved kommunens fysioterapeut, inden du må kaste dig over redskaberne. Det gælder også selvom du måske kender redskaberne på forhånd, og reglen fraviges ikke.

Vi forsøger at begrænse papirmængden ved det administrative. Dog er der ting der er nødvendige. **1.** Tilmeldingsseddel skal udfyldes **2.** Har du været til instruktion? Hvis ikke - 'Adgang Forbudt! **3.** Husker du at krydse af når du møder op til den tid du har valgt? (for at vi kan se om du er aktiv) **4.** Husker du at melde fra hvis din tid ikke længere passer dig, eller du helt vil stoppe? (så kan en anden nemlig få den) **5.** Hvis du ved du ikke kan komme grundet ferie, sygdom skal du huske at krydse af som fraværende. **6.** Ved for lang tid uden du har benyttet din tid bliver du anset som 'fraværende' og din tid går til en anden.

Der kan være 14 deltagere i motionslokalet på samme tid. Erfaringsmæssigt er der altid færre. Yderst sjældent er der 'fuldt hus.' Det laver vi om således at der nu kan tilmeldes 17 til et hold. Hvis det, en sjælden gang sker, der er 17 må de tre sidde på en stol og lave øvelser der. Dette for at få plads til flere og skære ned på ventelisten.

Er det ikke et fantastisk tilbud her på Lundebjerggård? Værdsæt det og lad os samarbejde om at gøre det fortsat tiltalende.

Jan Preisler er frivillig og stiller sig til rådighed. Vi kan gøre hans indsats mere glædesbringende ved at gøre det nemt for ham og alle andre brugere og overholde de få retningslinjer.

Motionslokalerne på Lundebjerggård

Er meget benyttet . Det er da også særdeles gode faciliteter der stilles til rådighed. Besøg det og bliv imponeret. På den anden side af skillevæggen kan der udøves gymnastik på gulvet eller



ved stole, yoga, tai-chi mm. At spille bordtennis på det fine bord er også en motionsmulighed.

Lundebjerggård højner sundheden hos borgerne. Maskinerne serviceres og skiftes ud når de er for slidte. Det indskærpes at holde en høj hygiejnestandard—altså aftørring og hensyntagen til øvrige

brugere—sådan som det også sker.

At man har mulighed for at blive svalet af efter anstrengelserne ved et lunt bad er endnu et gode vi bør værdsætte..

Hvis du er på vej til motion kan du lige tage et slag bordfodbold. Prøv det, efter lidt øvelse bliver du hooked.

Kommer du til motion har du næsten pligt til, hvis det er muligt for dig på dagen, at aflægge Cafeen et besøg for en kop kaffe—forfriskning og måske lidt sund nærende mad. Husk Cafeen er livsnerven på Lundebjerggård og en forudsætning for Centrets videreførelse.



I øvrigt kan man varme op til motionen ved at parkere et stykke fra Lundebjerggård og gå dertil. Der ved kan vores udfordringer med få parkeringspladser minimeres.