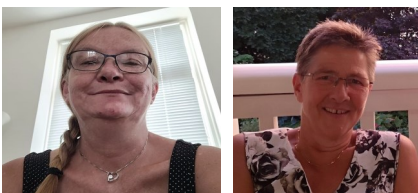
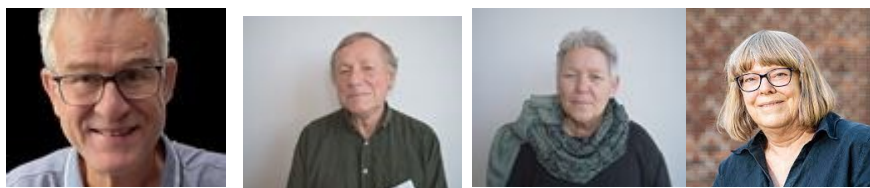
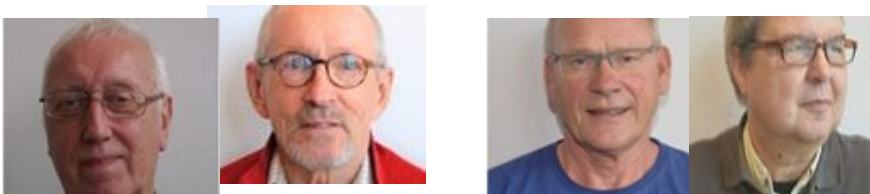


## Valget og nyt Centerråd

Der blev afgivet udfyldt 277 udleverede stemmesedler. Imponerende interesse. Tak.

Øverst fra venstre. Jørgen Olsen, Annette Wichman Hegerlund, Lene Ancher Nygaard, Rene Christiansen, Bent Hansen, Stefan Valbjørn, Aage Petersen, Carsten Eriksen, Jørgen Overby Kiel, Torben Mundt, Lone Lundø, Vibeke Davids Hansen, Dorthe Grønbech, Hanne Blomhøj. Alle er klar til de mange opgaver. Tak.



## Lundebjerg Nyt

### April/Maj 2024 2.årgang



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](http://lundebjerggaard.frederikssund.dk)

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

[facebook.com/Lundevej48](https://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.

## Indhold i bladet

Referat af Årsmødet. Årsberetningen.

Velkommen til nye medlemmer af Centerrådet efter valget.

En lille udfordring. Find 5 fejl og vind en flaske vin.

Hvad er sket siden sidste nummer.

Ny foredragsserie i Cafeen.

Sådan er konstitueringen. - Ansvarsområder.

Medlemmerne af diverse - udvalg.

Aktivitetsplan frem til ultimo september.

Om udfordringer med plads og forståelse for ikke alt kan være optimalt.

Nye 'gratis' foredrag i Cafeen.

Lad det blive en succes.

**CENTERRÅDET**

## Årsmøde 15. marts 2024

Samtlige politikere var inviteret. Tak til Kirsten Weiland (Fjordlandslisten), Maj-Britt Møller Nielsen, (Nye Borgerlige) Anne Sofie Uhrskov (Venstre) og Michael Tøgersen. (Liberal Alliance, der dog grundet job kom til allersidst. Tak også til vores kontaktperson i administrationen Anne-Katrine Jakobsen. Beretningen gav dem noget at tænke over. Især behovet for bedre P-forhold.

Glædeligt at 85 havde sat eftermiddagen af til at overvære Årsmødet. Glædeligt at der var flere 'nye borgere' i den forstand nytillflyttede til stede. Godt med inspiration ud fra.



Regnskab forelagt og godkendt. Beretning forelagt og godkendt, i år krydret med et billedshow over årets gang. Tak til Helle Jensen for mange års flid, Helle træder ud af Centerrådet. Præsentation af de 9 kandidater. Heraf 3 nye. Valget indledt samme eftermiddag. På vores hjemmeside ligger et fyldigt referat. Her følger et forkortet..

**Husk: Tal ordentligt—Det koster ikke noget**

## Lundebjerggårds Centerråd pr. 05.04.23 Ansvarsområde

**Formand:** Jørgen Olsen

**Næstformand:** Annette Wichman Hegerlund

**Sekretær/referent:** Rene Christiansen

**Kasserer/indkøb:** Lene Ancher Nygaard.  
Assistent for budget og regnskab Morten Petersen

**Foto/Mic/Infotavlen, navneskilte/nøgler:** Bent Hansen/, Jørgen Overby Kiel

**Kontakt presse, Kultunaut, facebook:** Jørgen Olsen/Rene Christiansen, Lone Lundø, Dorthe Grønbech

**Vagtplaner:** Rene Christiansen, Jørgen Overby Kiel

**Kontakt rengøring/pedel, flaghejsning, udeområder. Affaldssortering:** Torben Mundt

**Hjertestarter, træningskøkken:**  
Jørgen Overby Kiel

**Motionshold:** Jan Preisler

**Fredagsklub:** Lone Lundø, Carsten Eriksen, Stefan Valbjørn, Vibeke Davids Hansen

**Motion service, indkøb:** Stefan Valbjørn, Lene Ancher Nygaard, Jan Preisler, Ole Rømer

**Billard:** Allan Schmidt, Stefan Valbjørn

**Bankoudvalg:** Aage Petersen, Helle Jensen, Carsten Eriksen, Lone Lundø, Rene Christiansen

**Udflugt udvalg:** Annette Wichmann Hegerlund  
Carsten Eriksen, Stefan Valbjørn, Lene Ancher Nygaard, Torben Mundt.

**Undervisningshold - tovholder administration:** Annette Wichmann Hegerlund, Bent Hansen

**Festudvalg:** Jørgen Olsen, Dorthe Grønbech, Annette Wichman - Hegerlund, Lone Lundø.

**Køkkenkoordinator:** Kirsten Wiene: Carsten Eriksen

**Bibliotek:** Connie Hummelshøj

**30.07.** Uge 31. Deadline Lundeberg Nyt

**01.08. Torsdag.** Åbningstid 8-16. Centervagt 10-16. Weekend til 14.00

**09.08.** Uge 32. Fredag Centerrådsmøde kl. 9.30 har du noget du gerne vil drøfte?

**16.08.** Uge 33. Fredag. Indskrivningsdag - efterårs/vintersæson.

**22.08.** Uge 34. Fredag Centerrådsmøde kl. 9.30 har du noget du gerne vil drøfte?

**02.09.** Uge 36. Deadline Lundeberg Nyt

**06.09.** Uge 36. Fredag Centerrådsmøde - har du noget du gerne vil drøfte?

**06.09.** Uge 36. Fredagsklubben  
Hyldest til Bamse

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

**20.09.** Uge 38. Fredag Centerrådsmøde kl. 9.30 har du noget du gerne vil drøfte?

**20.09.** Uge 38  
Fredagsklub.  
Hyldest til John  
Mogensen-.

**25.09.** Uge 39.  
Onsdag kl. 14.30  
Gratis foredrag.  
60 minutter i Ca-  
feen. Kaffe/kage  
mv. købes. Per  
Soegaard fortæl-  
ler om at være  
barn af krigen.

**Ret til ændringerne  
forbeholdes.**



## Beretning 2023 Lundeberggård

**Stærk forkortet udgave af årsberetningen. Læs den fulde på hjemmesiden**

Tak til alle brugere af Lundeberggård.

Tak til Frederikssund Kommune for godt samarbejde.

Tak til 'tovholderne' der med kærlighed og Lundeberggård giver ikke de store udfordringer for administrationen. Vi er nemlig voksne, modne mennesker, der kan tænke selv og overholder alle betingelser knyttet til driften. Vi giver et flot afkast, i den forstand at hver eneste krone der flyder til Lundeberggård kommer flere gange igen i form af gladere, klogere, mere aktive og dermed sundere borgere. Det er rigtig god økonomi for alle i kommunen. Vi gør det attraktivt at bo i - kommunen.

Kontinuerligt får vi besøg af tilflyttere til kommunen der har hørt godt om Lundeberggård, og andre der har boet mange år i kommunen og først nu erfarer at stedet findes. Mange bliver imponeret over stedet og ikke mindst prisen for at komme - Kr. 0. Vi anslår at over 100 'nye brugere' har fået en omvisning.

Frederikssund Kommune har med konceptet Lundeberggård fået endnu en succes, der bør give genlyd og inspiration til andre kommuner.

Jeg har været på besøg på et aktivitetscenter i Skjern for seniorer. Et fint center. Vi udvekslede erfaringer. De havde lidt svært ved at tro at på Lundeberggårdkonceptet. "Har I åbent hver eneste dag året rundt? Er alt 'gratis.?' I Skjern er der to fuldtidsansatte. Man lukker kl. 12.00 fredag, i weekends og på helligdage. Det koster kr. 450 om året at komme på Centret.

Vi er stadig kommunens største brugerstyrede Center med et besøgs flow om ugen på cirka +1500. Om året anslår vi ca. **83000**. Intet under der undertiden er P-kaos.

At vi kan 'huse' så mange kan kun lade sig gøre grundet Centerrådets, køkkenpersonernes, og tovholderne store engagement. Og vel også at vi er brugerstyret og kan tee os som vi vil - efter vedtægterne.

En stor tak til økonomaerne i Køkkenet/Cafeen for det fortrinlige samarbejde. Tror de hygger sig i vores selskab selvom vi har været med til at skaffe dem rigtig mange flere kunder og mere arbejde. Nogle dage serveres 80-90 varme måltider. Læg dertil det fine smørrebrød samt litervis af kaffe og masser af kager.

'Køkkenpersonerne' (de frivillige) skal i den grad takkes. Uden dem - katastrofe.

En tak til Jan Preisler for at holde snor i Styrvolterne, de over 400 der benytter motionsrummet. Tak til Elin Overby Kiel for at holde vores grønne planter i god kondition. Tak til Connie Hummelshøj for at passe biblioteket så storartet. dygtigt styrer de hold, de har påtaget sig ansvaret for.

Det der 'halter' er at mange hold er fyldt op og interesserede bliver gjort opmærksom på at der er ventetid. Det er et luksusproblem, men godt nok ærgerligt at der ikke er mere plads her på Lundebjerggård.

En mega tak skal gå til hele Centerrådet for et fortrinligt godt samarbejde.

Vi har Centerrådsmøde ca. hver 2. uge. Her skal man være vågen for der bliver debatteret livligt og gode forslag flyver over bordet.

Det kan ses på det der er resultatet af det man kan kalde 'avlsarbejdet' - de mange arrangementer.

Alle i Centerrådet er personer, der virkelig gør hvad de kan for at alle skal føle sig godt tilfreds. Hvordan orker de? Jo, når man gør noget for andre kommer det ofte dobbelt retur. Man får selv mere energi - holder sig ung. Se blot på dem.

Et eksempel. Anlægget, eller mere korrekt, de uønskede vækster der stortrivedes udenfor vinduerne til salonen, blev sjældent ordnet og når det endelig skete var det ikke som ejendommen Lundebjerggård fortjener. Centerrådsmedlemmer barslede så med et forslag om smukke sere arealet, og lægge pæne søsten ud og nogle grønne planter. De gik i færd med opgaven, arbejdede flittigt - hvor er det smukt. Nu kan vi præsentere Lundebjerggård langt mere værdigt. Materialerne har vi selv betalt, sveden er gratis og så sparer vi kommunen for at passe det stykke.

## Aktiviteter Lundebjerggård - April-September 24

**17.04.** Uge 15. Onsdag Gratis foredrag i Cafeen kl. 14.30 om SOS Børnebyerne kaffe/kage mv. købes. Varighed ca. 60 minutter.

**18.04.** Uge 16. Torsdag Udflugt for brugerne - Frederiksborg Slot og spisning på Restaurant Kik ved Slotssøen.

**19.04.** Uge 16. Fredag Centerrådsmøde kl. 9.30 har du noget du gerne vil drøfte?

**03.05.** Uge 18. Fredag Centerrådsmøde kl.9.30 - har du noget du gerne vil drøfte?

**03.05.** Uge 18. Fredagsklub.  
Flugtkongen Lorentzen

**17.05.** Uge 20. Fredag Centerrådsmøde kl.9.30- har du noget du gerne vil drøfte?

**22.05.** Uge 21. Onsdag kl. 14.30.Foredrag i Cafeen. Lis Olsen fortæller. Kaffe/kage mv. købes i Cafeen. Varighed 60 minutter

**31.05.** Uge 22. Fredag Centerrådsmøde kl.9.30 - har du noget du gerne vil drøfte?

**31.05.** Uge 22. Fredag. Kommunalt Arrangement om sundhed.

**06.06.** Uge 23. Torsdag. Frivillige/tovholdere på udflugt.

**12.06.** Uge 23. Onsdag kl. 14.30. Gratis foredrag i Cafeen. Kaffe/kage mv. købes. Varighed 60 minutter. Barndom opvækst i Skagen. Torben Bagh

**14.06.** Uge 24. Fredag Centerrådsmøde kl.9.30 -har du noget du gerne vil drøfte?

**17.06. - 28.08. Sommeråbningstider.**  
Lukker kl. 15. Weekend til 14.00

**20.06.** Uge 25. Torsdag. Besøg af Byrådet Centerrådet er vært

**28.06.** Uge 26. Fredag Centerrådsmøde kl. 9.30 har du noget du gerne vil drøfte?



Vi vil alle gerne sidde behageligt. Stolene på Lundebjerggård er ganske gode. Hvis der ikke er stole nok til et hold, kan man benytte de klapstole der står i receptionen. Mon ikke det går at sidde nyindkøbte stole, den tid det tager at være sammen på et hold. Og så kan man indbyrdes 'stolelege' bytte stol af og til, og få motion.



Ligeledes er det utroligt dejligt ofte at opleve kø til dagens måltid i Cafeen. Benyt lejligheden til at sludre med andre i køen. Køkkenpersonernes indsats gør at den lækre mad altid er varm og serveres så hurtigt det er muligt.

Tak til Jer tilfredse brugere der også kan rose og vise påskønnelse.

Centerrådet kan ikke opfylde alle ønsker. Alt er gratis på Lundebjerggård. Vi skal, må, ikke konkurrere med f.eks. motionscentre og må klare os med de maskiner vi har. De fejler intet. Hvis man har behov for meget avancerede maskiner går man til steder der har dem.

### *En kort opsummering af de mange arrangementer i 2023.*

Banko 4 gange. Mange glade deltagere.

4 gange guidet fælleslæsning med biblioteket. Godt besøgt og masser af kommentarer til teksten der bliver læst.

Vi var vært for et kommunalt fællesarrangement om Sundhed for Seniorer i november.

24.11. Julestue med salg af produkter fremstillet på Lundebjerggård. Igen godt besøgt og en del salg.

07.12. Julefrokost for brugerne. Udsolgt. Med det nu legendariske Luciaoptog og underholdning ved ShubiDuo.

Det er bare Super med Fredagsklubben.

Tak til de trofaste fredagsklubentusiaster, der accepterer hele pakken, måske også noget der ikke lige er 'mig,' men som dog udvider horisonten, hvilket vi alle har brug for.

1.12. Baggårdens Glade Musikanter

17.11. Bente Kure & Leif Erntsen

03.11. Schou & Birke - 5 mands orkester.

20.10. Med eventyrer Rasmus Krath til Colombia.

01.10. ShubiDuo hvilket festfyrværkeri.

22.09. Susan Ørum - Lys i Mørket.

08.09. Sara Grabow - smukt, smukt

01.09. Nordsjællands Politi om beskyttelse mod IT svindel i Cafeen

31.08. Udflugt til Helsingør - Museet for Søfart - spisning på Lundebergsgård i salonen for at afprøve konceptet og holde prisen nede.

18.08. Indskrivningsdagen. De kreative hold viste deres frembringelser. Phoenix Irish Folk Band spillede på P-pladsen. Irsk forsanger. Mange gæster også den dag. Festligt.

31.05. Udflugt til Birkegårdens haver og Bromølle Kro.

12.05. Middag for 'tovholderne' fuldt fortjent på restaurant Kalvøen

21.04. - Kærlighed, Knald og Kildevand - TV journalisten Per Hansen fortalte.

25.03. Causeriets mester Finn Edvard serverede en eftermiddag med erindringer og røverhistorier (sande) om 50 år i journalistik. Kan ses på YouTube under Weekendredaktionen. I et senere program på kanalen roste han Lundebergsgård og delte Lundebergposer ud til sine gæster.

10.03. Sange Mit Danmark stemmerne blev rørt

03.03. Årsmødet.

10.02. Jagten på det store monster - vildsvinejagt i Tyrkiet.

24.02. Mads Toghøj en musik eftermiddag.

27.02. Rejsen til Peru.

06.01. Nytårskur 110 deltog.

Lundebergsgnytt vores brugerblad, er udkommet i januar, marts, april august, september, oktober, december. Der har været levnedsbeskrivelser i bladet af nogle af jer kære brugere. Det er skønt at lære hinanden bedre at kende.

Optælling viser vi har afholdt 33 arrangementer. Vi har ikke arrangementer i weekends og på helligdage. I gennemsnit går der således sølle ca. 7,2 hverdage mellem arrangementer. Det er en utrolig mas-

af de 20. Deltagerne er således helt klart begejstrede og ihærdige.

At dyrke motion med de fine maskiner på Lundebergsgård giver også, sådan kan man opfatte det, 'støj,' snak, der umiddelbart kan virke forstyrrende for hold der praktiserer i nabolokalet.

Man kan betragte dette 'forstyrrende element' på to måder. Blive stærkt irriteret eller 'leve med det, smile, glæde sig over det.'



Der er, som alle er klar, over begrænset lokaleplads på Lundebergsgård. Stillelokaler kan *ikke umiddelbart stilles til rådighed. Dog ved samarbejde, forståelse bør alle kunne finde sig til rette.*

Vi har netop indkøbt 20 nye stole så vi kan undgå at bruge de mindre behagelige klapstole. De nye er med smukt blåt betræk

## Onsdag 17.04. kl. 14.30 Foredrag om SOS Børnebyerne

Vi indleder vores lille foredragsrække i Cafeen med SOS Børnebyerne, der fokuserer på at hjælpe verdens mest udsatte børn. SOS Børnebyerne arbejder også forebyggende med at styrke og støtte udsatte familier.

SOS Børnebyerne er en af verdens største private humanitære børneorganisationer og arbejder i mere end 130 lande. Under orienteringen kan du nyde en kop kaffe, eller anden forfriskning og en kage som du køber i Cafeen. Foredraget er gratis



Den 22.05. vil Lis Olsen fortælle om et spændende liv i Frederikssund og om at sidde i Byrådet. Hvilken fortæller. Glæd dig.

Den 12.06. vil Torben Bagh fortælle om barndom/opvækst i - Skagen. Gode historier

Den 25.09. Per Soegaard om at være barn af krigen. Gribende.

## SUCCES GIVER LIVSBEKRÆFTENDE 'STØJ.'

Hvor er det livsbekræftende når der er liv og glade dage på Lundeberggård.

Mange hold har stor søgning - altså mange deltagere. Ofte er glæde, snak, latter knyttet til samværet. Undertiden spilles musik for at gøre undervisningen lettere og give instruktioner. Det er tilfældet med et af de virkelig godt besøgte 'gymnastikhold.' (intervaltræning) 20 er tilmeldt, de går til den, og der er venteliste: Med så mange tilmeldte vil der altid være afbud. Dog ikke mange. Sidste gang kom 17

se planlægning, timer og arbejdsvillighed der er mobiliseret. Tak for det.

Nævnte før der er cirka 83.000 besøgende om året på Lundeberggård og det er i øgning.

Det betyder at vores P-situation er en udfordring. Tak til Logen for at måtte holde der. Tak til de som parkerer et stykke væk. Respektér hvis der er lukket for brug af Logens plads. Husk at parkere så du ikke optager mere end een plads. Vi arbejder på at få flere pladser, men det bliver ikke i en størrelsesorden så der er god plads ved hvert arrangement. Det kan vi ligeså godt vænne os til.

2024 er i gang og det tegner fortsat godt for Lundeberggård. Vi - planlægger små causerier/foredrag i Cafeen om eftermiddagen fra kl. 14.30. Måske hver 4. uge.

Følg med på infotavlerne. hjemmesiden og på vores facebookside og naturligvis i brugerbladet.

*Tak for opmærksomheden.*

## April LundebergNYT

Du sidder med nyeste LundebergNyt. For at sikre at bladet bliver læst grundigt laver vi en lille konkurrence. Hvis du finder 5 fjel (Ups) i bladet, og hvor de er, afleverer du en seddel til Centervagten med dit navn og du deltager i en konkurrence om af vinde en flaske vin. Det er absolut ikke bevidst hvis fjel (Ups, igen) forekommer. Husk vi er 'amatører' og gør vores bedste. Her en prøve. "Dene sætning indholder præcis tre fejl." Kan du regne den ud?



Husk venligst kun et eksemplar af bladet til eget brug. Det er ikke gratis at udgive, trykke bladet. Hvert blad koster ca. 12 kroner

### Koncert Anders Mikkelsen 23.02.

En dejlig eftermiddag spækket med jysk lune og humor, Anders - præsenterer hvert nummer med en lille fortælling om sin opvækst i Thisted, Hurup, Vildsund og nu også Mors. Morsomt og undertiden tankevækkende.

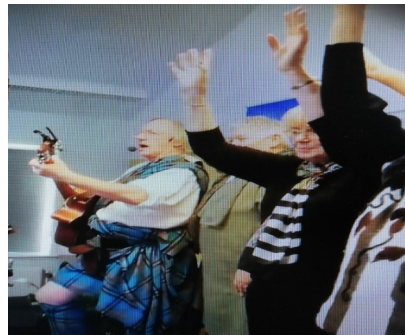
Hans fine fortolkning og oversættelse af Tom Paxtons komposition -De modigste - Brandmændenes indsat 09.11. giver altid sørgmodighed og eftertanke.

Den Glade Gris - Fem Meters Afstand - Moster Lis - alle går de rent ind i hjertekulen og frembringer smil. Holdninger har Anders, men fremfører dem på en værdig måde. Godt smukt guitar-spil og sang. Som sædvanlig videoer på vore facebookside.



### Bob Ferguson 08.03.

Mange elsker Skotland og skotsk musik og livsglæde, der dog altid har et touch af sørgmodighed og smerte.. Hvilket energibundt. Bob Ferguson leverede en koncert hvor alle ingredienser var med. Glæden, smerten, optimismen, humoren. Fine potpourrier over klassikere fra 70 -80'erne. Man kunne synge med. Professionel musiker og sanger som vi i den grad må være taknemmelige for at kunne booke. Hans venlige optræden og charme er smittende. Man bliver nærmest et bedre menneske efter den oplevelse. Videoer på facebookside. Han var undertiden svær at forstå med sit udprægede skotske. Så gælder det om at lade som om man forstår alt, ikke sandt? Forresten var han som en Duracell kanin, Han blev ved og ved, 30 minutter mere end aftalt. Jeg ledte efter stikket - forgæves. Til sidst kom alle op at stå og vi jubede som var vi til et vækkelsesmøde. Festligt.



### Hans & Hintz Trio 22.03. Glad musik eftermiddag.

Jytte Hintz: sang, tværfløjte og saxofon - Johnny Hintz: sang og keyboard, og Hans Verner Frandsen: sang, violin og guitar. Trioen sang og fortalte om temaet "Lys og Mørke", der blev meget konkret Hans Verner, da han blev blind. Som sædvanligt blev der masser af fællessang, hyg-



**Næste fredagsklub er 03.05. Flugtkongen - Lorentzen. I sandhed en fri sjæl.**

