

Jeg tog en bachelor i Historie og nogle semester af en master i Pædagogik.

Medens jeg læste der, fik jeg er opfordring til at vikariere som lærer. Det tog jeg imod og arbejdede som ufaglært lærer i 4 år. Min leder på det tidspunkt opfordrede mig til at tage den nye meritlæreruddannelse, som var blevet oprettet pga. den store lærermangel og hun ville betale. Det tog jeg imod og i tre år arbejdede jeg fuldtid, gik på seminariet tre aftener om ugen og læste i weekenden. Det var hårdt, men også sjovt. Jeg fik sat teori på det, jeg lavede og det var godt. Jeg arbejdede de sidste 18 år af mit arbejdsliv som lærer i Lejre.

Jeg har to piger. Den ene bor på Frederiksberg, den anden i Skåne. Da hun fik små børn, besluttede jeg mig for at være i nærheden af dem. Jeg flyttede derfor til Skåne, pendlede på arbejde i Lejre og var mormor i fritiden. Det nød jeg meget, men på et tidspunkt var mormor ikke det vigtigste i livet – gud ske lov og jeg var ikke tilfreds med min pensionisttilværelse i Sverige – svensker bliver jeg aldrig. Jeg flyttede derfor til Frederikssund. Hvorfor det blev Frederikssund, som jeg ikke kendte, var ren tilfældighed. God og billig bolig, s-tog til døren, fjord/skov lige ved døren. Hvad mere kan man ønske sig. At det så viste sig at være så goden by med mange aktiviteter, søde mennesker og Lundeberggård, det var jo ikke til at vide.

Godt nytår til alle fra Karin

## Husk Banko 19.01. og 02.02.

### Næste Lundebergnyt udkommer ca. 01.03.

Et skriv er meget velkomment.

## Lundeberg Nyt

Januar 2024 2. årgang



### Aktivitetscenter for seniorer

Lundeberggård, Lundevej 48  
3600 Frederikssund

Tlf 30 20 87 29

Du skal være +60 eller førtidspensionist bosiddende Frederikssund Kommune.

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

[lundeberggaard.frederikssund.dk](http://lundeberggaard.frederikssund.dk)

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

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

[Lundevej48](#)

[Mobilepay 19 00 11](#)

Lundeberggård har åbent

Hverdage kl. 8 -16 Lør/Søn/hell.  
kl. 9-14

Varm mad mellem 11.30-13.00

Velkommen til årets første nummer af LundebergNyt

Nytårsfortsætter? Kan du holde dem? Er de for ambitiøse? Har du brug for hjælp? Det er så opløftende når man kan sætte Tjektegn ud for et indfriet nytårsfortsæt. Hvis man er flere om det er det meget lettere. Også det kan Lundeberggård hjælpe dig med.



Men lad læselysten gribe dig. Bladet er spækket med interessante brugbare informationer. Vores fine infoskærm i Cafeen oplyser om alle kommende aktiviteter. Den er bare flot.

**CENTERRÅDET**

## Arrangementer siden forrige blad

### 10.11. Forebyggelsesmøde Kommunen

Ca 60 borgere mødte op til den årlige orientering for ældre medborgere om sundhed, forebyggelse mv. Der var nerver på hos Centerrådet for ville der være plads til de mange kørende gæster. Logens P-plads var godt fyldt, men alle tog hensyn og forlod p-pladsen i god tid så Logens gæster fik plads. Vi skal vise hensyn og samarbejde for at bevare det gode 'naboskab,' og parkeringsmuligheden.

### 17.11. Fredagsklub—Bente Kure & Leif Erntsen

Herlig eftermiddag med dejlige melodier og tekster der er langt mere end 'hjerte og smerte' lirum larum. I teksterne var der masser af bid, erindringsglimt og en livserfaring der formidledes på smukkeste vis, med Bentes klare stemme og Leifs fine akkompagnement. At der tilmed var rigtig mange i Salonen gør en sådan eftermiddag til en vitaminindsprøjtning midt i en mørk november.



### 24.11. Julestue.

Forberedelserne gav et flot resultat. De mange hjemmelavede ting var populære. Dekorationerne blev nærmest revet væk. Gløgg og æbleskiver lusede. Borgmester Tina Tving Stauning kom på besøg. Lundeberggård er værdsat fra politisk hold. Lundeberggård er da også helt enestående når vi sammenligner os med andre aktivitetscentre i DK.



### 01.12. Fredagsklub—Baggårdens Glade Musikanter

Stuvende fuldt hus. Vi var 105 i Salonen. Frode og vennerne gav den gas.

### Mød en frivillig - Karin (Inger) Christensen

Jeg hedder Karin Christensen og er 73 år om nogle måneder. Jeg er storbruger af Lundeberggård, spiser der gerne, spiller bridge, træner i det dejlige træningscenter og har startet i canastahold. Det er et kortspil, som vi spiller hver fredag kl. 9-12. Vi er pt 15, men hvis du har lyst til at spille, er du meget



velkommen. Bare mød op. Jeg flyttede til Frederiksund for 5 ½ år siden og er meget glad for byen. Det er et dejligt sted at være pensionist i. Der er så mange aktiviteter, at jeg har svært ved at vælge. Der er teaterforeningen, kunstforeningen, dameværelset under Ældresagen osv. Det er nogle af de ting, jeg – ud over Lundeberggård – får min hverdag til at gå med.

Jeg er uddannet smørrebrødsjomfru i 1969. Har arbejdet i restaurations-

branchen i 20, år med bla. skibsfart til Oslo, på Middelhavet, i Berlin og et år i Canada. Det hele sluttede med egen restaurant i Lejre.

Efter de år ville jeg prøve noget nyt. Jeg har i skolen altid fået at vide, at jeg var dum. Jeg har en grad af ordblindhed og det hed dengang dum. Jeg besluttede mig for at bevise -for mig mest-, at jeg ikke er dum. Jeg begyndte på HF og der fik jeg meget flotte karakterer. Fx 13 i dansk, 11 i mat osv. Det gav mig blod på tanden og jeg søgte i 1989 på RUC. Det år, hvor det var sværest at komme ind, men ind kom 'den dumme'.

## Melder du dig som kandidat til Centerrådet?

10

Efter du har læst Lone Lundøs fine skriv om at være frivillig på Lundeberggård brænder du måske efter at tilbyde din hjælp?

Den 15. marts har vi årsmøde, hvor årets forløb, beretningen, gennemgås, regnskabet forelægges og mulighed for at stille spørgsmål og komme med forslag.

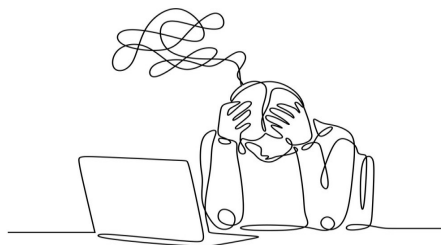
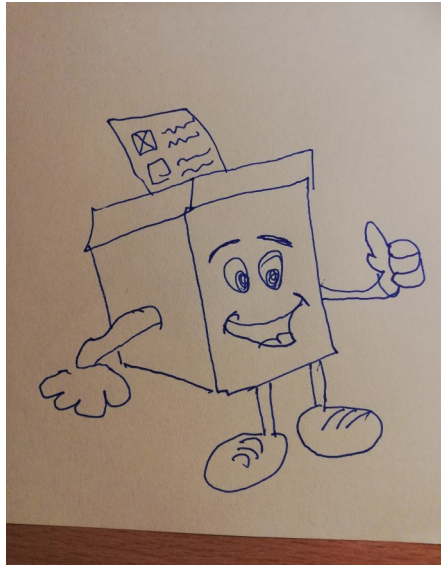
Vi har ofte besøg af Byrådspolitikere til Årsmødet. Valg til Centerrådet indledes på dagen.

Der gennemføres kun valg dersom der er flere kandidater end der er behov for (14). 7 af de 'siddende' Centerrådsmedlemmer er på valg hvert år. Man er valgt for to år.

Hvis du vil stille op er du meget velkommen. Du vil få mulighed for at præsentere dig selv og fortælle hvad du kan byde ind med.

Du får meget mere at vide ved at tale med en Centervagt. Når årsmødet er slut indledes valget der varer 14 dage så *alle brugere af huset, har mulighed for at afgive deres stemme. 3 kryds på 3 forskellige.* **IT Support Velkommen**

Her hjælper vi dig med det der driller. Medbring det IT-udstyr du har problemer med, mobil, tablet, computer eller hvad du bruger, så forsøger vi at løse udfordringen. Vi holder også workshop hvis du behøver undervisning i brugen af dit udstyr. IT-CAFEN holder til i underetagen om Torsdagen fra kl.12-15



3

Frode fortæller om hvert nummer, heraf mange revyklassikere og schlagere fra dengang man legede med sproget og formåede at lave holdbare tekster vi erindreren den dag i dag.

Humøret fejlede absolut ikke noget. Saven havde fået slebet tænder. Utroligt som en sav kan frembringe en meloditone. Tak også til guitaristen og Gunvar (Frodes hustru) der sang og det fine keyboardspil og harmonikaspiel af Frode.

Der blev travlt i Cafeen, hvor der var dækket op til de mange glade tilhørere. Men som altid på Lundeberggård gør flittige hænder, at det hele ligner 'piece of cake.' Tak til alle.



### Julefrokosten 07.12.

"Sikken en fest vi har haft nu i (eftermiddag) Åh ja, Åh ja, Åh ja, Klokken var otte før vores gæster gik hjem og de sang Åh ja, Åh ja, Åh ja." 85 deltog. Masser af snak som nærmest overdøvede

Shubiduo. God mad, som det plejer at være, og et betagende Luciaoptog med deltagere af frivillige på Lundeberggård. En video ligger på vores facebookside. Se den. Tak til Frode for musik under spisning og hjælp ved Lucia. Ærgerligt der er så mange måneder til næste julefrokost. En sommerfest som opvarmning, hvad siger I?

**24.12. Juleaften på Lundeberggård** Mange havde skrevet sig til julemiddagen. Der blev pyntet og alle fik en god oplevelse.

**31.12. Nytår**



Hele 43 spiste Nytårsmiddagen på Lundeberggård.



## Nytårskur 05.01.24

Har vi brugt vores kvote for underholdning? Skal der ved en nytårskur være ramasjang? Eller har der været rigeligt ramasjang i løbet af året? Sidste år valgte vi en lavbudgetløsning. Trods det hårde vintervej var vi 95. i år. Der blev serveret boblevand, kranssekage mv. Igen i år har vi fået Lundebergkoret til at synge sange hvor du bliver inviteret til at synge med. Tak til koret for altid at stille op, og vise hvad de kan præstere. 'Boblevand,' kranssekager var der naturligvis også.



4

## Projekt—Forskønnelse af Lundeberggård

'Det grønne areal langs Salonen har set mildest talt skrækkeligt ud. Ikke en måde at byde velkommen til Lundeberggård. Vedligeholdelsen kunne en del være bedre. Masser af uønskede vækster og meget højt græs, der blev slået alt for sjældent. Det gav anledning til negative kommentarer Det kan kommunen ikke være bekendt. Således besluttede Centerrådet at gøre noget ved det.

Forskønnelsen ud mod Lundevej har krævet sved og ømme muskler, dog ingen tårer. Tak til Stefan Valbjørn og Torben Mundt der har stået for det meste slid med at klargøre stykket.



En lastvogn ankom med 2 store Bigbags fyldt med søsten, i alt cirka 3 tons, der skulle spredes på arealet. Først lægges en fiberduk for at hindre uønskede vækster i at spire frem.

Derpå sten lagt ud oven på dugen Der blev kørt mange trillebørene fulde af sten. Det lykkedes at blive færdig på en lang eftermiddag. Dagens motion blev så også klaret. Der plantes snart 3 smukke buske og alt er bare blevet så fint.

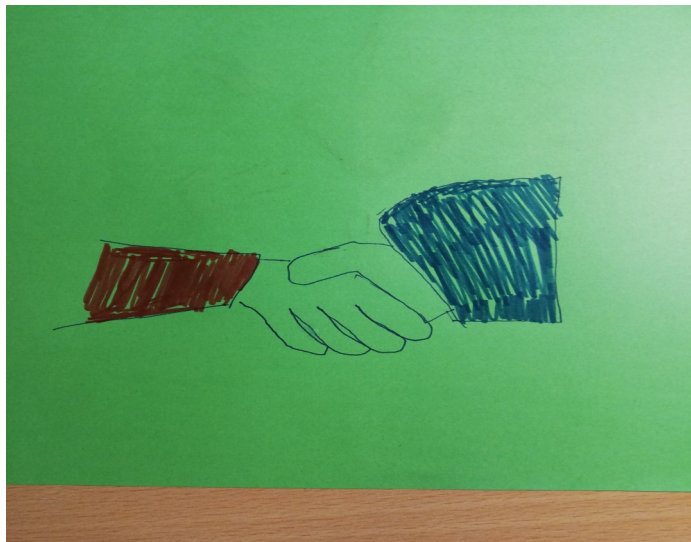
9

## At være frivillig på Lundeberggård Tanker ved Lone Lundø

At være frivillig på Lundeberggård er både sjovt, meningsfyldt og tidskrævende.

Uden frivillige ville centeret ikke kunne eksistere. 3 økonomaer i køkkenet er ansat i Frederikssund kommune – men ellers er alle andre frivillige.

De frivillige får hjulene til at køre og helst uden for mange gnidninger. Der er frivillige i køkkenet, i receptionen, i centerrådet. Der er frivillige undervisere, der laves fredagsklub, sommer- og julearrangementer. Der er en kasserer, der holder øje med vores budgetter, der er en, der vander blomster. Nogle tager sig af alle mulige tekniske ting. Der arrangeres udflugter og nogle sidder med opgaven at fordele centrets lokaler bedst muligt til alle de forskellige aktiviteter, som findes på stedet.



Mange siger til os "Hvor er det dog fantastisk alt det, I gør" – og det er det også, men glem ikke, at vi kan lide det og at det giver så meget med mange positive brugere.

Netop det med at være positiv og tage hensyn til hinanden er

Alfa og Omega for centret som helhed – men også for kontakten mellem brugere og frivillige.

Vi kan alle have en dårlig dag – men udgangspunktet må nødvendigvis være at være imødekommende og positiv overfor hinanden - brugere og frivillige imellem.

### Ændring af betalingsmetode i Cafeen

Medio januar 2024 vil en Dankortautomat være installeret i Cafeen til betaling af køb i Cafeen. Således vil det ikke længere være muligt at betale med Mobilepay i Cafeen. Kontanter er naturligvis stadig OK: De fleste har Dankort og således vil betaling kunne ske hurtigt, sikkert og uden fejl med den kontaktløse mulighed. Den benytter du uden tvivl mange andre steder. Køkkenpersonalet skal lige have lidt tid til at lære systemet at kende, men da det er kvikke piger (personer) læres det hurtigt.



Når du køber billet til Fredagsklubben og udflugter og andre arrangementer kan det stadig ske med Mobilepay. Læg 190011 på din telefon, og vupti beløbet kommer det rigtige sted. Her QR koden du kan scanne til din telefon. Nemt ikke sandt? Centervagten hjælper dig gerne med opsætning. Sådan er vi nemlig.

### Lundebjerggårds økonomi

En kort orientering om hvordan Lundebjerggård finansieres. Kommunen stiller ejendommen til rådighed.

Lundebjerggård modtager et årligt tilskud, der bruges til at holde alle aktiviteter i huset i gang. Uden tilskud ingen aktiviteter. Eksempelvis; udflugter, der hver gang giver et solidt underskud, fredagsklub, vedligehold, reparation af ikke nagelfast udstyr, samt fornyelse af nedslidt materiel, diverse hjælpemidler i undervisningen, kontorudgifter, it-udgifter. dagens aviser.

Centervagten og de frivillige køkkenpersoner kan indtage et måltid mad (uden mad og drikker duer som bekendt helten ikke) på deres vagt og en kop kaffe, ligesom tovholderne, underviserne honoreres med en kop kaffe/kage. (Det manglede bare). Ingen frivillig modtager løn.

Lundebjerggårds kasserer, bogholder, igen en frivillig, er særdeles omhyggelig med at holde budgettet. På årsmødet fremlægges regnskabet.

Vi vurderer at tilskuddet fra kommunen kommer mangefold tilbage ved at Lundebjerggårds aktiviteter er med til at give vore mange brugere et værdigt seniorliv. Et godt liv for mange kan, må og skal ikke gøres op i penge. Ikke overraskende er også, Byrådet s politikere udmærket klar over at Lundebjerggård er en rigtig 'God Deal' for alle.



### Væven

Den fine stangvæv vi fik forærende har været en udfordring da ingen umiddelbart kendte til samling og brug. Men naturligvis er der brugere der kaster sig over opgaven med stor ildhu og ikke mindst ihærdighed. Udfordringer er jo til for at løses. En meget stor tak skal lyde til to kære brugere der er alt for beskedne til at deres navn nævnes her. Tak for det fine arbejde. Læg mærke til hvordan det første vævede stykke allerede er ved at tage form.



Jeg har været på besøg på Skjern Aktivitetscenter, hvor der var 8 væve, som alle blev benyttet. Åbenbart en tradition i Vestjylland. Aktivitetscentret har mange fine faciliteter, men ikke bedre end hos os, udover lidt større lokaler og særdeles fine P forhold.

Det koster kr. 400 om året at komme på centret.. Der lukkes fredag kl. 12.00 og alle weekends og helligdage. HALLO - Vi har det som blommen i et æg, eller som min sagde 'en so i en flødebøtte.' Værd-sæt det.

### Lundebjergkoret skifter korleder

Carl Anton Bærentzen har i en årrække været korleder for Lundebjergkoret. Hans drivkraft har været entusiasme kombineret med flid. Han har nu overladt ansvaret for koret til Frode Holdgård. Centerrådet takker varmt Carl Anton for indsatsen. Carl Anton er med sine 94 år måske alderspræsidenten på Lundebjerggård. Han er en gentleman af 'den gamle skole' præget af en altid værdig fremtoning i såvel tale som handling. Carl Anton slipper dog ikke helt musikken på Lundebjerggård, idet han fremover vil assistere Elisabeth Ryborg med Sang i Cafeen.

## Kommende arrangementer

**Fredagsklubben 26.01.** Marott & Kock, DUO 413. Optrådt mange steder med succes.



**09.02.** Erik Grip visesanger ham kender vi og ved det er fremragende fortolkninger.



**23.02.** Anders Mikkelsen Sanger. Hvilke tekster og hvilket lune. Noget at tænke over.



**08.03.** Bob Ferguson Skotsk musik og humør. Gang i den.



**Billetpris kr. 75 med kaffe og kage i pausen. Med spisebillet til dagens menu Kr. 120.**

**Husk BANKO—FREDAG 19.01. OG IGEN FREDAG DEN 02.02. I SALONEN**

## Ølbrygning

Der har duftet af malt og humle.. Nogle synes ikke det dufter godt, andre er meget velvilligt indstillede over for - slutresultatet. Restproduktet - mask - er fremragende til høns og kvæg. Var der nogen der tog mod tilbuddet om en portion? Det færdige bryg smager fremragende hævder connoisseurs. Taler de sandt? Måske kan vi andre få lov at nyde et lille sip.



Kvaliteten er meget høj og med en ikke for voldsom alkoholprocent. Sådan er det med kvalitet. Man hævder ikke kvalitetsvarer ned, man nyder i små mængder. Tak til Jørgen Overby Kiel som igangsætter af ideen, og holde 'tov' i meget engagerede ølbryggere. Mon der sættes en ny portion over?

Mon der sættes en ny portion over?

## Motionsrummet

At gå til motion er meget populært og rigtig mange benytter sig af den fine mulighed. Det betyder at der på nogle hold er fyldt godt op. Andre er mere tilgængelige. Man kan gå til motion når der er plads, altså også udenfor den tid du har. **Dog skal man altid tage hensyn til de som-**



**har deres faste tid, og vige pladsen for dem. Naturligvis rydder man op når man er færdig f.eks. I gymnastikrummet.**

**Det optimale antal brugere på en gang er 10.** Så er der albuerum Husk også at krydse din tid af når du har brugt den. Således er der mulighed for at andre kan få din tid hvis du ikke har været til motion 5 gange i streg.