



FREDENSBORG  
KOMMUNE

# AKTIVITETEN

Juli, august og september 2023

Mergeltoften, Nivå



*NYT: Fælleslæsning og  
Samtalesalon  
- se side 5*

ÉN KOMMUNE – FEM UNIKKE STEDER  
• FREDENSBORG • HUMLEBÆK • NIVÅ • KOKKEDAL • LANDET



*Aktiviteter  
fremmer dit  
potentiale . . .*



## Generel information

**Mergeltoftens aktivitet- og dagcenter** er for pensionister og efterløns modtagere. Et fristed, med hjemlighed, hvor man udfordres og har det sjovt. Derfor er der en meget uformel omgangstone, hvor humor spiller en stor rolle.

I *Aktiviteten* er der et miljø, hvor det at hjælpe hinanden er en selvfølge.

### **Aktivitetscentrets værdier:**

- *Man skal føle sig velkommen og tryk*
- *Være opmærksom på hinanden*
- *Høre til og føle sammenhold*
- *Styrke livskvaliteten*
- *Personalet bakker op om diverse aktiviteter.*

### **Åbningstider**

Hverdage fra 9.00–15.00

Adresse: Mergeltoften 8, 2990 Nivå. / Tlf. 72 56 57 50.

5 minutters gang fra Nivå station og Nivå center. Bus nr. 354 går næsten til døren.

**Caféen** er åben alle hverdage mellem kl. 8.30 og 14.30

**Sygeplejeklinikken** på Mergeltoften Tlf. 72 56 57 05.

Åben efter aftale mandag - fredag kl. 8.00-8.30

Vi kan, i samarbejde med egen læge: behandle sår – tage blodtryk – måle blodsukker – dosere lægeordineret medicin – give lægeordinerede indsprøjtninger – tilbyde vægtskontrol – foretage øjendrypning – være behjælpelige ved inkontinensproblemer.

**Bladet** udkommer hvert kvartal og du kan også finde det på Fredensborg kommunes hjemmeside under Mergeltoften. **Indlæg til næste blad** kan afleveres senest 16. juni til Lisa personligt, eller på mail: [lisc@fredensborg.dk](mailto:lisc@fredensborg.dk)

### **Rundvisning og introduktion**

Vi viser dig gerne rundt i vores lokaler og orienterer om vores aktiviteter.

Du er velkommen alle hverdage mellem kl. 10.00 og 14.00

**Brugerråds** medlemmerne er brugernes talerør. Vores brugerråd modtager gerne forslag til forbedringer og ændringer i dagligdagen af *Aktiviteten*'s tilbud. Vores brugerråd består af: Birthe Mathiesen, Ulla Arnold, Lennart Bernstein, Lisbeth Franck og Vibeke Jørgensen.

# Udeliv



Med stor hjælp fra flere af jer brugere fik vi ordnet terrasserne for ukrudt og ryddet op i krukkerne. I fuld fart kørte flere afsted til Nybo planteskole, hvor der blev handlet i stor stil af blomster i mange skønne farver som nu pryder terrasserne.

Fredag den 2. juni markerede vi Eden- haven for åben med et lille glas bobler og chips. Håber at de næste måneder vil indbyde til at vi kan være ude og nyde solen og hinanden.

De faste grupper er droslet ned i juli og august – men HUSK at selve *Aktivitet* og cafe stadig er åben. Og afhængig af vejret vil vi spille i haven, synge, quizze eller hygge både indendørs og ude.

Der er etableret et samarbejde med biblioteket, som inden længe flytter ind i det lukkede fritidshjem Galaxen. Via det samarbejde har vi to nye tiltag med start i september:

1. **Guidet Fælleslæsning.** Onsdag den 6. september, 4. oktober 1. november kl. 10-11.30 alle 3 dage - se side 5
2. **Samtalesalon,** hvor de først to datoer er fastlagte til den 28. september og 30. november - se side 5

For det 3. så har vi, som noget nyt: **Den gode historie** fra Mergeltoften.

Vi ved alle at det er vigtigt at fokusere på det positive og *den gode historie*, som giver glæde/energi og større livslyst. Hvert kvartal vil der være en positiv historie fra Mergeltoften. *Se denne måneds historie på side 12*  
KOM FRIT FREM for nu er der en god mulighed for at du komme med din positive historie fra Mergeltoften her til næste blad.

Alt fra stort til småt er muligt – læg historien, citat, udsagn i postkassen eller giv det til personalet i *Aktiviteten*. Vi glæder os til at høre fra dig.

**Kom og vær`** med til stadig, at gøre Mergeltoftentil det EDEN-hjem, hvor mange har lyst at komme.



DEN  
GODE  
HISTORIE

THE  
eden  
ALTERNATIVE® DK



# AKTIVITETEN

Kalenderoversigt 3. kvartal 2023

## SEPTEMBER

- FREDAG 1. 10.15 Skak 11.00 Malekursus 10.00 *Dametur til Gilleleje - se side 10*  
WEEKEND SØNDAGs BANKO
- MANDAG 4. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans 13.00 Krolf
- TIRSDAG 5. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 12.30 Quiz
- ONSDAG 6. 10.00-13.30 Mergelbiksen åben 10.00-11.30 *Guidet fælleslæsning - se side 5*
- TORSDAG 7. 10.00 *Sensommertur - se side 10*
- FREDAG 8. 11.00 Malekursus  
WEEKEND
- MANDAG 11. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans 13.00 Krolf
- TIRSDAG 12. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 12.30 Quiz
- ONSDAG 13. 10.00-13.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
- TORSDAG 14. 13.15 *Seniorcreds Preben Lund med Storm P. 40 kr.- se side 11*
- FREDAG 15. 10.15 Skak 11.00 Malekursus  
WEEKEND SØNDAGs BANKO
- MANDAG 18. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans 13.00 Krolf
- TIRSDAG 19. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 12.30 Quiz
- ONSDAG 20. 10.00-13.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
- TORSDAG 21. 10.00 *Brugerrådsmøde*
- FREDAG 22. 11.00 Malekursus  
WEEKEND
- MANDAG 25. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans 13.00 Krolf
- TIRSDAG 26. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted / Mandeklub 12.30 Quiz
- ONSDAG 27. 10.00-13.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
- TORSDAG 28. 10.00-12.00 *Samtalesalon - se side 5* 12.30 *Cafemøde - se side 11*
- FREDAG 29. 11.00 Malekursus



## Smørrebrød i Caffeen

I juli og august vil der kun være muligt at få smørrebrød tirsdag til fredag, ved forud bestilling dagen før.

Det tiltag er af hensyn til at reduceres madspild i sommermånederne.

Der vil være normal udvalg om mandagen.

Håber at I ville støtte op om dette

Gode sommer hilsner fra Caffeen



## HUSK AT SE PÅ OPSLAGSTAVLEN

Alle vores aktiviteter vil også være annonceret på opslagstavle ved indgangen i Mergeltoften.

Du kan få et print af denne oversigt som løsblad på Mergeltoftens kontor

## Guidet Fælleslæsning på Mergeltoften



KOM TIL **Guidet Fælleslæsning** med litteraturformidler ved Fredensborg Bibliotekerne,

Christine Fur Fischer. Christine er uddannet læseguide og læser disse formiddage en novelle og et digt op og guider undervejs samtalen om teksterne på en rolig, omsorgsfuld og inkluderende måde, hvor der er plads til alle.

Alle er velkomne, og viden om litteratur er ikke nødvendig for at deltage.

**Guidet Fælleslæsning** er en metode udviklet af The Reader Organisation i England, som kan give alle – også de, der ikke normalt læser – et forhold til litteratur.

Man skal ikke læse noget hverken før eller efter for at være med, men bare møde op, lytte og – hvis man har lyst – deltage i snakken om teksten.

**ONSDAG DEN 6. SEPTEMBER,  
4. OKTOBER 1. NOVEMBER  
ALLE 3 DAGE KL. 10-11.30**



## Samtalesalon

**Kom og brug en formiddag på at fordybe dig i en god samtale.**

Opdag glæden ved at reflektere over livets forskellige aspekter med en fremmed.

Læn dig tilbage og lad værten føre dig igennem en række tankevækkende spørgsmål.

Mød blot op med lysten til at tale og lytte uden travlhed, fordomme og skærme.

I samtalsalonerne mødes vi over den gode samtale og et tankevækkende tema.

Det kræver ikke andet af dig end glæden ved at lytte til et andet menneske og lysten til at samtale over en kop kaffe.

Arrangeres i samarbejde med Mergeltoften og Grøn Fælleslæsning

**TORSDAG DEN 28. SEPTEMBER  
OG 30. NOVEMBER  
BEGGE DAGE KL. 10.00 – 12.00**



? Hvem havde et godt øjer til vagabonden som offer og filosof. - se side 27

# KURSER & AKTIVITETER

HOLDER PAUSE I:  
JULI OG AUGUST

Aktiviteterne på Mergeltoften er åbne, det vil sige, at du er velkommen, de dage hvor du har lyst. TILMELDING ER IKKE NØDVENDIG.

Hvis du kunne tænke dig at deltage i et af vore kurser, så kontakt personalet i *Aktiviteten*, de ved hvornår, der er ledige pladser.

*Vi starter op igen i uge 37*



## ► Musik & motion

**Tirsdage kl. 10.30**

Træn din krop medens du sidder og musikken spiller, kombiner med en sund og livgivende latter, der træner åndedræt og muskler. Motion er godt for både fysik og psyke. Af hensyn til antal siddepladser, kontakt Jan i *Aktiviteten*.



## ► Kreativt værksted

**TIRSDAGE FRA KL. 12.00-15.00**

Det vil sige at der er mulighed at du kan "syste" med hvad du selv har lyst til. Måske har du et strikketøj, broderi eller andet du har interesse for. Tag det med og hyg dig sammen med alle de andre.

Har du fortsat lyst at arbejde med perler/læder/sølv er der stadig en del materialer på lager. Har du en kreativ interesse som du har lyst at vise/undervise andre i vil, det også være en mulighed.



## ► Malekursus har 14 år på bagen.

Vi er ca. 16 malere, hvor mange har deltaget i mange år. Der er en god atmosfære, hvor der grines og snakkes, samtidig med at undervisningen er individuel. Vi har en direkte omgangstone, hvor der er omsorg omkring den enkeltes niveau. Derved kan vi sammen flytte grænser for hvad man kan male.

Vi kalder os selv "*maleklatten*"!

Underviser er Per Bormann Jensen  
Der undervises **fredag kl. 11-14**



## ► Fællessang

*– et kæmpe boost til hjernen*

Når du synger multitasker du på højt plan. Aktiverer kroppen – bevæger dig – får trænet lungerne.

Hjernen læser, husker tilbage, på det glædelige, det smertelige og bearbejder følelser.

Så når vi synger bliver hjernen rensed for gammelt plak, i mens vi gør det vi kan li ;-)

*Så derfor, syng af hjertet sammen med os den næste time, og når du i fremtiden føler for en Hjerne rensning.*

– fra foredrag af Hjerne forsker Henning Kirk  
Vi synger **hver onsdag kl. 13.00 i café en.**

*Alle er velkommen*

Mange hilsner fra Putte





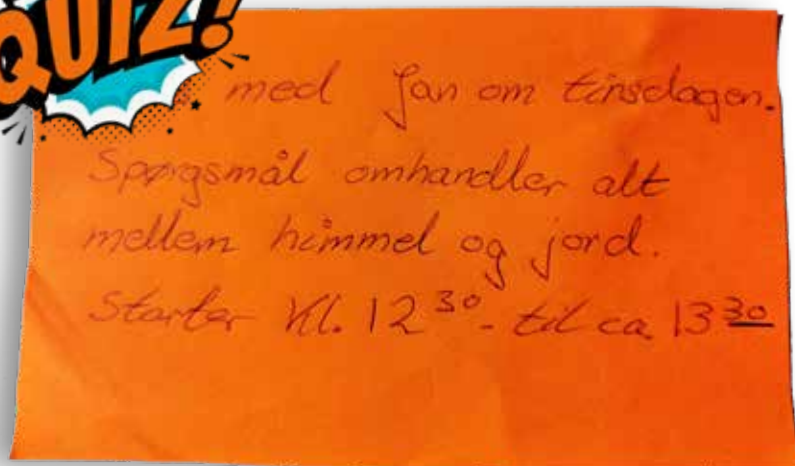
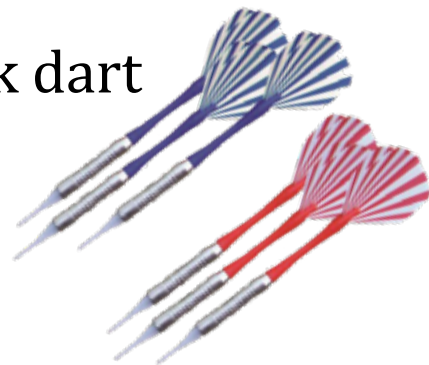
## Duka-PC

Kom og prøv den

Det er muligt at sende mail, komme på Internettet, spille spil, bruge netbank med **MIT-id**, læse nyheder og så videre. Hvis du ikke er gode venner med en mus, er der mulighed for finger-touch.

## ► Elektronisk dart

Mandag kl. 12.00



## ► Linedans

Mandag fra kl. 13.00 - 14.15

Der er stadig plads til danseglade mennesker med kendskab til Linedans.

Ingen tilmelding



*Bemærk at der er skak og banko i juli og august*

## Skak-sam-spil

**Fredag**

- den 7. og 21 juli
- den 4. og 25. august
- den 1. og 15. september

Men alle de øvrige dage er I jo mere end velkomne til at finde vores skak frem fra hylden i vores nye hyggestue.

## Banko

Spænding, hygge og socialt samvær, kom og vær med, vi spiller året rundt og har også plads til dig. Det er frivillige der står for dette arrangement.

**Vi spiller hver 1. og 3. søndag i måneden:**

- den 2. og 16. juli
- den 6. og 20. august
- den 3. og 17. september

**BETALING KUN KONTANTER**

OVERSKUDET går til aktiviteter, foredragsholdere og udflugter med Mergeltoften som omdrejningspunkt.

# Billard og bordtennis

Vi spiller **billard i Aktiviteten** både **tirs-** og **torsdag**.

- om **tirsdagen starter vi kl. 12.00 og spiller til kl.14.45**, hvor vi er 6 til 10 personer fordelt på 2 billardborde.

- om **torsdagen spiller vi fra kl. 10.00** hvor der er 4 personer ved et billardbord.

Det andet billardbord bruges til **bordtennis**, hvor der er 2 spillere omkring bordet.

Der rokeres mellem billard og bordtennis. Det foregår også kl. 10.00.

Man kan i princippet spille når man har lyst, så længe man ikke forstyrrer eller der er arrangementer eller kurser.

**SÅ KOM FORBI.**

Der afholdes **billardturnering ca. 4 gange** på en sæson.

Det er Fredensborgs dagcentre der møder hinanden.

## Billardturnering 2023

Deltagerne er fra centrene: *Mergeltoften, Egelunden, Lindehuset og Humlebæk.*

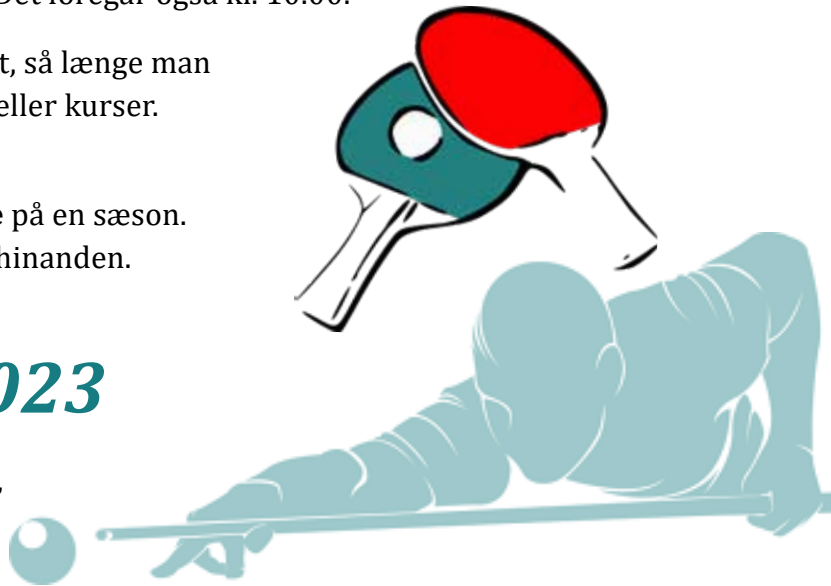
Vi spiller på 2 billard borde, for at få så mange med som muligt. Det foregår på **Mergeltoften og Humlebæk dagcenter.**

Der spilles skomager, hvor hvert center stiller med 4 spillere. Der bliver udarbejdet pointskema både til individuel og hold turnering af undertegnet.

Alle point bliver noteret, fra hvert stævne, og det center der har flest point, når turneringen er færdig, vinder trofæet.

På final dagen, udpeger hvert hold en spiller der skal konkurrere om at blive årets **HAI!!!**

*Der bliver ikke noget individuelt pointregnskab i år. Vi skal have så mange forskellige spillere med som muligt.*



**SE TURNERIGSPLANEN HER:**

**TIRSDAG DEN 22. AUGUST**

Humlebæk Dagcenter.

**FINALE STÆVNE**

**TIRSDAG DEN 21. NOVEMBER**

Mergeltoftens Aktivitetscenter og Humlebæk dagcenter

**Vi starter alle dagene med frokost kl. 11.30**

Turnerings start 12.00 og slutter ca. kl. 15.00

*HUSK: en uge før spille dato skal vi vide hvor mange smørrebrød der skal smøres, til hvert hold.*

M.v.h. **Per B Jensen.**

**Aktiviteten**

Mergeltoften 8, 2990 Nivå.

Tlf. 72565750

Jens@Fredensborg.dk

**Billard herretur** til Herlev

minigolf og Bowling bane.

**Tirsdag den 17. oktober.**

Vi køre 9.15



# Krolf

er startet op.

Vi er 10 til 15 personer der spiller fra kl. 13.00 til ca.14.15. hver mandag

Her efter er der hygge med lidt kold at drikke til kl. 14.45

Tommi Schou er torveholder på aktiviteten.

Vi ses

## *Krolf er en krydsning*

*- i vore dage ville vi nok nærmere kalde det en gensplejsning, af krocket og golf.*

### **Halvt krocket, halvt golf, helt sjovt**

Udstyret er fra krocket - princippet med at kuglen skal i et hul på færrest mulige slag er fra golf. Man tager altså krocketudstyret, smider buerne væk og laver nogle huller i plænen i stedet for.

Er der lidt forhindringer i form af bede, flags-tænger, solure, træer, buske eller sten opsat til lejligheden, så er det da kun endnu sjovere.

### **Regler**

Spillet går i al sin enkelthed ud på, at få en kugle i et hul på færrest mulige slag. Det spilles af 2-6 spillere, og vinderen er den, der har brugt færrest slag.

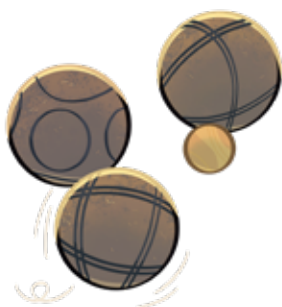
Normalt har en bane 12 huller, men man kan aftale et antal huller efter behag. Der skal være en tydelig markering af, hvor hullet er.

**Betanque** er ikke startet op, men to af deltagerne til krolf, vil nogle gange spille petanque i stedet. Især når de er mange til krolf.

KOM FORBI og se hvad det går ud på.

I kan tilmelde jer i *Aktiviteten* med det samme, hvis I har lyst.

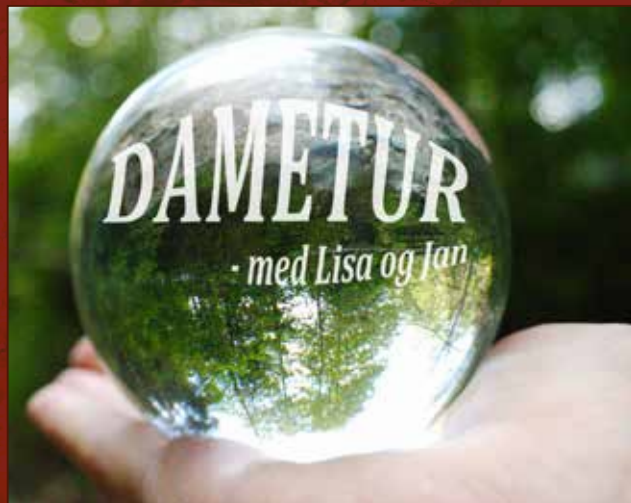
**VI SES**



Efter ønske går dameturen denne gang til:  
**GILLELEJE FREDAG DEN 1. SEPTEMBER.**

Hvad der skal ske er endnu ikke tilrettelagt, så hold øje med opslagstavlen for dagens forløb og tilmelding.

Vi ses, kærlige hilsner  
Jan & Lisa



## Sensommertur

**TORS DAG DEN 7. SEPTEMBER KL. 10.00**

Turen går til Hundested, hvor vi til sidst havner til spisning på Halsnæs Bryghus.

Turen er primært tilegnet dem i vores center, som er fysisk – psykisk eller socialt har svært ved at deltage i kommunens pensionist tilbud, som i år er seniorfestival.

Der er ca. 40 pladser til rådighed i bussen. Bus og guide betales af overskuddet fra Mergelbiksen og Banko.

Det eneste du selv skal betale er mad og det du drikker.

På gensyn

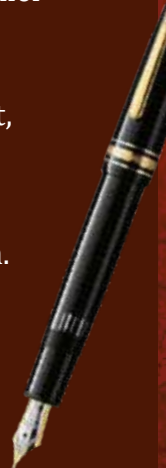
## Skriv *historien* om dig selv eller en af de andre der kommer i *Aktivietten* på Mergeltoften. Vi har som regel 1-3 historier med i bladet (*se side 18*) som fortæller om jer som kommer her. Og nu vil vi meget gerne bede jer om også at skrive om hinanden.

Det bliver mere og mere populært at skrive sine erindringer. Men det er ikke helt ligegyldigt, hvordan man gør det: **fortæl ikke alt det, du kan huske, men det, du ikke kan glemme.** Det kan ikke alene være sjovt for os i *Aktivietten* at læse men også for din egen familie.

Så hvis du kunne have mod og lyst til at skrive om en af de andre?.. så er du meget velkommen. Eller måske du vil stille op til at fortælle din historie?

Hvis du vil have lidt mere at vide kan du ringe til Suzanne: 28700345 eller til Lisa: 24911593

***Vi ser meget frem til at høre fra jer***



# Cafemødet

afholdes torsdag  
den 14. september kl. 12.30

**Hvad har du lyst til der skal ske i Aktiviteten på Mergeltoften?**

Brugerrådet har brug for din hjælp og brug for at du er en del af at præge udviklingen i Mergeltoften.

Derfor holdes der cafemøde, hvor du har mulighed for at deltage aktivt med ideer/spørgsmål. Vi sætter os i grupper, hvor et medlem af brugerrådet vil være ordstyrer, og notere jeres forslag / ideer.

Vi byder på kaffe og noget sødt.

På gensyn, fra Lennart, Birthe, Ulla,

Lisbeth og Vibeke

*Jeg siger bare,  
at man skal  
være glad  
for vejret,  
så længe  
man kan  
trække  
det.*



## SENIORKREDS

TORSDAG DEN 14. SEPTEMBER KL. 1315.

Vi får besøg af forfatteren Poul Kragelund, der vil fortælle om Danmarks store humorist Robert Storm Petersen der er kendt af de fleste for sine vagabondtegninger og "Fluer".

Men Storm var også maler, forfatter og kabaretskuespiller. Hans store passion var cirkusverdenen med al dens gøgl, klovneri, poesi og farver.

Vi skal stifte bekendtskab med væsentlige sider af Storms fascinerende univers. Foredraget taler både til lattermusklerne og eftertanken.



# DEN GODE HISTORIE

## Pragtfuld Dametur

Den 1. juni drog vi til Valby – i bragende solskinsvejre – 10 brugere af Aktiviteten + Lisa og Jan.

Vi startede med at spise på Hotel Fy og Bi's cafe Asta, med dejlig mad og fantastisk betjening – der var blevet dækket op til os i en skøn baghave.

Turen gik derefter, ca. 100 meter fra cafeen, til rundvisning på Nordisk Film studier, hvor Frederik var guide for os – trods hans unge alder var/er han meget vidende om det hele. Han fortalte bl.a. om hvordan film startede hos Nordisk Film, det første filmstudie i verden med levende billeder.

Den første film, der blev optaget, foregik på et tilfrosset Øresund med 1 isbjørn (som der var blevet indkøbt til denne film) – Isbjørnen løb/gik rundt på isen og blev skudt, så var den film i hus! – desværre er filmen gået til ved en brand.

Guide Frederik viste os effekter fra bl.a. Olsen Banden- og Matador filmene og udviklingen med speciel effekter – fra det primitive til i dag med en Nordisk Film opfindelse; I et kæmpe studie er der sat 1.000 nummererede LED skærme op, som fylder hele loftet og alle 4 vægge, så man med "1 tryk" kan skifte til fantastiske billeder – lige pludselig troede vi, at vi var i Venedig for i "næste tryk" at være et helt andet sted. Ja, man skulle have været der, for det var en kæmpe overraskende og ubeskrivelig oplevelse. Dette studie er udviklet for at kunne optage i studiet og spare udenlandsrejser – og så skal man heller ikke tænke på vejret.

Vi vendte hjem med en masse oplevelser i bagagen.

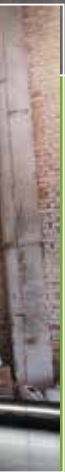
En uforglemmelig dag i dejligt selskab.  
*Birthe og Vibeke*



Frokost på **Fy & Bi** i gårdhaven.



På **toiletterne**, er de fire navne på Olsenbanden står på alle døre og så er der et billede af dem på indersiden af døren på toriletet. Bemærk lampen på Egons.



## Få hjælp fra Ældre Sagen

I samarbejde med *Aktiviteten* tilbyder Ældre Sagen vores hjælp på udvalgte torsdage.

Vi er klar til at hjælpe med praktiske ting som f.eks. skift af filtre, batterier og slanger.

Det er bedst, hvis du selv har de "reserveredele" med, der skal bruges. Det er ikke sikkert, at vi har delene til netop dit høreapparat på lager.

Vi hjælper også med at informere om, hvordan man får et høreapparat, og fortæller om, hvad man kan forvente, når høreapparaterne er udleveret.

Vi håber at mange vil benytte sig af dette tilbud fra de mangeårige brugere af høreapparater, der sidder klar til at hjælpe dig.



**TORS DAG DEN 21. SEPTEMBER  
KL. 10.30 - 11.30**

Ring til Bjarne Strandberg for evt. anden aftale på tlf: 21 29 14 02

## Har du glemt dine briller?

Så har vi har lavet en lille kurv med briller du kan låne. Har du nogle aflagte brille så kom og læg dem i kurven, til glæde for den der måtte have glemt sine.



## Mergelbiksen

ÅBENT HVER ONSDAG FRA KL. 10 TIL 13.30. En håndfuld frivillige damer fra Nivå har lavet en fin lille genbrugsbutik på Mergeltoften.

Her sælges mest tøj, men også service, tasker og porcelæn, som kommer ind som gaver og fra oprydninger. Du er meget velkommen både som giver og køber. Overskuddet går til aktiviteter, foredragsholdere og udflugter med Mergeltoften som omdrejningspunkt.

**Vi har fået tømt godt ud i alt det gamle og ønsker nye forsyninger.**

KOM GLAD med det du måtte have af tøj, glas og diverse. Stil det ved *Mergelbiksens* dør i *Aktiviteten*.

## Rundvisning og Fællesskab

HVER MANDAG KL. 12.00

Birthe viser rundt. Hun er kommet i *Aktiviteten* jævnligt i gennem flere år. Jeg nyder den hyggelige og rare stemning på stedet og er nu blevet frivillig.



Jeg vil gerne byde dig velkommen og vise dig rundt i *Aktiviteten* og fortælle om de tilbud du kan deltage i.

Hvis du har lyst kan vi også drikke en kop kaffe eller spise frokost sammen.

Jeg har mulighed for at være en form for mentor for dig, hvis du ønsker det.

Jeg kan tage imod dig **hver mandag fra kl. 12:00** Passer tiden ikke, er der mulighed for at lave en anden aftale ved henvendelse til *Aktiviteten* på tlf: 72 56 57 50



? Hvor mange spejdere er der i Danmark. De danske spejdere er en børne- og ungdomsbevægelse, som består af en paraplyorganisation, der repræsenterer de fem spejderkorps i Danmark;

- \* Det Danske Spejderkorps,
- \* KFUM-Spejderne,
- \* De grønne pigespejdere,
- \* Danske Baptisters
- \* Spejderkorps og
- \* Dansk Spejderkorps Sydslesvig.

- se side 27

# Caféen

Personalet tilbyder hver dag smørrebrød, en caféret og varm mad samt diverse drikkevarer. Vi har en dejlig, lys og velassorteret café, hvor vi hver dag sørger for god og sund mad.

Se priser og dagens tilbud på cafeens tavle.

- **Fra kl. 08.30 til kl. 11.00** er der varme og kolde drikke samt diverse brød.
- **Fra kl. 11.30 til kl. 13.00** er der både varme og kolde retter samt smørrebrød.
- **Efter kl. 13.30** tilbydes dagens kage samt varme og kolde drikke.

Månedens menuplan med hovedret og bired kan du hente i Cafeen.

Cafeen har også arrangementer i samarbejde med husets frivillige til specielle retter og andet godt. Cafeens tlf: 72 56 57 65



## Kunst på Mergeltoften

Vi udstiller malerier fra lokale kunstnere, som udstiller et kvartal ad gangen.

Kunstneren skriver lidt om sig selv og deres kunst som kommer i bladet.

**SKAL DU VÆRE DEN NÆSTE!?**

så ring til Per på tlf: 72 56 57 50

Der bliver lagt en prislister i dueslaget ved aktivitetskontoret.



? *Hvad er paella og hvor kommer det fra.*  
- se side 27

**Maleklatten** udstiller nu deres billeder.

Det er vores egne kursister fra malerkurset i *Aktiviteten*. Vi er omkring 16 malere, hvoraf mange har deltaget i mange år.

Se side 6

# WOXPOP

Vox Populi er latin og betyder *folkets stemme* og er et begreb, der bruges om almindelige mennesker i modsætning til eksperter og professionelle meningsdannere. Aviser mv. bruger begrebet ved korte interviews med tilfældige mennesker om afgrænsede aktuelle emner eller gennem bredere, systematiske interviews.

## Vi spørger for eksempel om:

- Hvad lavede du før du kom her?
- Hvor længe er du kommet her i *Aktiviteten*?
- Hvor tit kommer du her - sådan cirka?
- Hvilken (aktivitet) holder du mest af?

## Hanne

Jeg er 76 år og jeg har boet i Nivå i 49 år, 5 forskellige steder.

Jeg er født i København og familien har boet i et nybygget hus i Virum, nærmest ude på en



pløjemark, og senere i en stor 2-families villa i Charlottenlund. Jeg er den ældste af 5 børn, med 7 1/2 år mellem mig og min yngste søster. Min far arbejdede som prokurist (hvad det så var?) og min mor var hjemme hos børnene og underviste de skiftende unge piger, vi havde gennem mange år, i husførelse. Det var den gang men skulle

have et år i huset inde man kunne blive syge- eller barneplejerske. Min mor ville gerne have været børnehavelærerinde, men det syntes min mormor ikke, så hun blev uddannet husholdningslærerinde i stedet. (*Min mormor bestemte meget i vores familie*).

Min far havde travheste og kørte som amatørkusk i mange år og vandt fine præmier. Dengang var det sølvtøj, så det havde vi en del af.

Som barn dansede jeg ballet hos Guldagers danseskole i Virum og der syntes de (*og min mormor*) at jeg skulle søge optagelse på Det Kgl. teaters balletskole. Og der gik jeg i 3.klasse og dansede og var med i et par forestillinger, som "fe" og som lille pige i "Blodbryllup", hvor jeg havde en replik og fik 80kr pr. forestilling. Desværre gik det ikke at have briller som danser i 1950erne, så da jeg fik mit første par, så var det slut med den oplevelse. Men så blev jeg hel-

digvis blå pigespejder, (og senere i Det Danske Spejderkorps) - endelig en vellykket ting som mormor bestemte. Dét har jeg fortsat med og er stadig. Der har jeg haft mange gode, spændende, udfordrende, sjove og lærerige år med mange venner. Som voksen har jeg været leder for alle aldersgrupper mellem 6 og 60 år ca. og været med til at afholde kurser i lejrlev, børnepædagogik, konfliktløsning, sange, lejrball og 1000 andre ting, både lokalt og i udlandet. Det har jeg været rigtig glad for at opleve og jeg har brugt rigtig meget tid med det.

Nu er jeg blevet for gammel til at ligge i telt på jorden, men jeg elsker stadig bål og fællesskabet. Jeg stoppede holdt op, da jeg var gruppeleder, så er man leder for lederne. Her var der for ofte et punkt der kom op: der bliver ikke ryddet op i køkkenet. **Så måtte det slutte ;-p** og andre måtte træde til.

Ud over dét har jeg også været Divisionschef for Øresund division. Det er alle spejdere og ledere i Helsingør, Fredensborg og Hørsholm kommuner. Spændende og lærerigt.

Jeg har været meget glad for at være i spejderbevægelsen, der er et godt et fællesskab som udleveres gennem friluftsliv og udfordringer.



Et æresmedlem på "arbejde" i De Vilde Svaner, DDS hytte på Møllevej



**Jeg har boet ca. 17 steder** i mit liv, men de fleste i mine 20ere. Alle i København og omegn og et smut til London som au pair, da jeg var 19.

Jeg flyttede hjemmefra da jeg var 21. Derefter flyttede min familie fra Charlottenlund til Avderød for de ville gerne bo på landet. Her fik de en hestepension, og havde grise, hunde og massere af katte – rigtig på landet. Det var et hyggeligt sted. Jeg har fire mindre søskende og de to yngste har gået på Nivå centralskole (som nu er ved at blive revet ned).

Der er 7 år imellem mig og min yngste søster, som bor i Skibby, mens min bror og anden søster bor her i Nivå. Min anden bror ligger på Nivå kirkegård sammen med min far og mor.

Jeg flyttede fra København, fordi jeg ventede mit første barn og jeg boede på 4.sal på Nørrebro – der havde jeg ikke lyst til at få børn. Og da min ene søster boede oppe på Kongevejen her i Nivå, i et hus med to etager og der var så plads til mig ovenpå, så blev det Nivå. Det var et dårligt vedligeholdet hus (det var en tømmermester der ejede det :), men alligevel et dejligt sted med en hyggelig have og et kæmpe kirsebærtræ, som vi nærmest boede under om sommeren.

Jeg har to døtre som jeg har være alene om, (men ikke alene, for jeg har altid boet sammen med andre, på bofællesskabsbasis), og det passer bedst til mig sådan. Pigerne har jeg fået med mine kærestes, som man jo godt have uden nødvendigvis at bo sammen.

På et tidspunkt flyttede min søster og svoger fra Kongevejen, og så flyttede jeg ned i stueetagen og på første sal blev bofællesskabet fortsat, da min bror og svigerinde flyttede ind. De fik to drenge, som nærmest har været lillebrødre for mine piger.

Vi boede der i 18 år, men så skulle huset sælges, og vi måtte flytte hver til sit. Jeg og pigerne boede til leje i "SKJOLD" på Niverødvej, i 5 år, men så skulle huset sælges og pigerne flyttede på kollegie og med veninder og jeg lejede min ind i Åtoften og senere i Nivåvængei, og jeg er glad for Nivå. Her hvor jeg bor nu i Hjørneste-  
nen, på 22. år, er det den første bolig jeg selv har ejet. Det er en andelsbolig. Efter 4 år blev jeg formand og det er jeg stadig. men det må vel slutte på et tidspunkt. Heldigvis er vi en god bestyrelse.



*Fra seminariet ved en festlig lejlighed tror jeg. Det er mig med regnbuesweater og guitaren.*

**Jeg har arbejdet som pædagog** i Nivå altid, og jeg kender mange mennesker her af den grund. Det er hyggeligt og trygt og lidt landsbyagtigt. Mit arbejdsliv har været meget stabilt.

Jeg var pædagog og senere souschef i Nivågård børnehaven – Byens Bedste - i 18 år, og derefter startede Karlebo kommune en Skovbørnehaven, (nok fordi jeg havde punktet dem lidt til det) og den søgte jeg så på og blev ansat som leder. Det var jeg i 16 år og så gik jeg på efterløn og pension. Det har passet mig så godt at arbejde i skoven, og med gode kolleger, og da jeg søgte til Skovbørnehaven sagde alle mine gamle kolleger, at det var jeg da født til. Det var en dejlig opmuntring.

Jeg blev uddannet på Frøbel højskolen i København., den gang det stadig hed børnehavelærere. Jeg husker ikke så meget fra min seminarietid, men jeg var glad for at være der, det var et lille sted på Sortedams Dossering på Østerbro. Jeg lærte at farve uld med planter og at spinde og strikke, og så var musikundervisningen fantastisk. Det er der desværre ikke rigtig meget af på de moderne seminarier, der er ingen der lærer at spille et instrument, som guitar eller tromme eller klaver f.ex. eller at synge "opbyggelige"sange for børn.

Jeg underviste faktisk første års elever i begynderguitar på aftenskolen i 2 sæsoner.

Jeg er senere i mit liv, som pensionist, blevet rigtig gode venner med en af mine gamle seminariekammerater, som jeg er sammen med ret ofte. Vi snakker og strikker og går i haven.

*Silkeborg højskole; hvor jeg spiller på elektrisk Fender basguitar.  
Det er jeg ret stolt af;-)*



Jeg har to børnebørn. Min ældste datter har to dejlige drenge som er 17 og 20 år. Dem har jeg været meget sammen med da jeg gik på efterløn i 2009, så hentede jeg dem vuggestue eller børnehave og da de kom på fritidshjem. Indtil den yngste begyndte i klub så var det slut. Det gjorde jeg fast en gang om ugen. Vi hyggede os, lavede mad sammen og så blev de puttet (da de var små).

Min datter var alene med dem så det var rigtig godt med sådan en fast dag så hun kunne arbejde længere, tage til yoga f.eks. inden hun kom hjem og jeg tog hjem igen. Det var dejligt at have den faste dag så vi kunne være i hverdagen. Vi har stadig en rigtig god kontakt, selvom den ene er ved at være færdig på efterskole og den anden arbejder. Dejlige unge mennesker. Og dejlige døtre ;-)

I min fritid har jeg altid sunget i kor og gør det stadig. "Mit" kor hedder Vokaliserne, og holder til i Helsingør og vi er mange, der har været sammen der i de 27 år, som koret er. Vi tager også på ferie sammen. Sang er godt for rigtigt

meget både fysisk og psykisk. Det gør noget for din krop og ikke mindst humøret.

Jeg begyndte at komme her på Mergeltoften for nogle år siden, da min mor (Isse) gik til stollegymnastik her. Og så var jeg herovre og spise sammen med hende. Hun døde for 3 år siden.

Jeg deltager mest i fællessangen og så til et måltid og den hygge der høre til den. Jeg kommer nogle gange lidt før maden og strikker lidt og snakker med dem som er her.



*Vores mor og vi 3 søstre*

Linda, 75

- fortsættelse fra de to sidste blad

I husker nok Linda som har fået amputeret sit højre ben i 2019 og som sagde, efter at have fået en benprotese: Jeg komme tilbage i Aktiviteten når jeg selv kan gå...

Som sagt så gjort: Linda er tilbage gående og kørende på sin lille røde el scooter.

Linda flyttede herop til Nivå med sin søn Flemming (som nu er voksen) for at få ro og høre fuglene synge; vi kom fra Solitudevej på Nørrebro, som er noget af det mest social belastede sted i Danmark, lige op til Islandshøjparken i Nivå. Men lige som jeg havde flyttet det første læs op i lejligheden besluttede jeg mig for at flytte. Jeg sagde lejligheden op samme dag. Uden at have noget andet sted at bo, for der ville jeg simpelthen ikke bo, for de sloges nede i stuen jeg kunne ikke se det men høre at de tævede på hinanden.

Og ikke nok med det så mødte jeg en fuld mand på trappen og så sloges nogle også på den etage jeg skulle bo på. Og da jeg kikkede ned på legepladsen så sad der nogle på sandkassen og drak bajere.

Jeg kunne ikke drømme om at min søn skulle vokse op sådan et sted.

### Det var fra asken til ilden

Så i de følgende 3 måneder ringede jeg til boligelskabet: jeg skal have en lejlighed eller et af de huse derovre hvor der er fredeligt. Og så fik jeg det rækkehus jeg bor i nu, her er det lige ud til marker og skoven hvor man kan høre fuglene. Og Flemmings barndom foregik nede i skoven hvor han byggede huler mv.

**Lindas arbejdsliv** har, som tidligere skrevet, strakt sig lige fra smørrebrødsjomfru, regnskabschef til jurastudiet.

Men efter hjernen gik i udu pga de 5 anorismer kunne jeg ikke hverken læse eller lave bogholderi. Det tog nogle år inden jeg kom mig rimeligt, så jeg fik en invalidepension. Men jeg kunne ikke holde ud at gå hjemme så jeg søgte et job hos Pjot Antik og fik det. Og der var jeg i 27 år.

Jeg startede med at gøre rent og passe børn men efter lidt tid fik vi snakket godt og jeg fortalte ham så hvordan han skulle lave sit bogholderi; jeg så hvordan han gik og talte alle tingede op. Han mente det var nødvendigt for at lave regnskab til skattevæsnet. Men så kunne jeg



fortælle ham at han kunne nøjes med at sætte det i grupper og tag et billede til dokumentation. Så gloede han på mig – han havde jo ikke regnet med at hans rengøringskone kunne vide sådan noget. Er det nok? spurgte han. Ja kunne jeg svar, jeg er uddannet bogholder. Så da jeg vendte ryggen til, så ringede han til sin revisor, for han skulle da lige være sikker. Og revisoren ringede så til skattevæsnet, og jo det var godt nok. På den måde sparede han flere dages arbejde, for han kunne bare rykke det sammen i grupper: det her er loft lamper, det her er standardlamper, her er borde og så fremdeles. Og så kunne han bare oplyse en anslået værdi af antal 1.000 kr. for hver gruppe-billede. Det sparede han mange timer på.

Så da han fandt ud af at jeg kunne andet end at gøre rent og passe børn, så fik jeg også andet at se til. Da han skulle holde fester så spurgte han mig til råds for jeg er jo også uddannet koge- og smørrebrødsjomfru. Så lavede vi allertiders fester derude.

En gange om månedens havde han jazz musikere der kom og spillede, for han havde altid



ønsket sig et jazz værtshus og nu havde han pladsen til på gården.

Konceptet var at man betalte 100 kr. i entre for en god middag med vin og god musik.

Sådan gik hele aftner og nætter – ha ha det var allertiders.

Jeg hjælp så med at lave mad, dække borde mv. Sådan lærte jeg samtidig noget om musik og antikviteter. Vi lavede sådan nogle temafester hvor vi dekorerede stedet med specielle effekter fra forskellige tidsperioder og så spillede musikerne musik fra den tid og så lavede vi selvfølgelig også mad der kom fra den periode. Det var bare allertiders.

Til hans bryllup der lavede vi en stor paella for der var rigtig mange mennesker. Og vi gad ikke vaske op, så han havde i lang tid samlet både glas og poselæn sammen – han var jo antikvitetshandler, så han ryddede jo dødsboer og al det der var samlet sammen havde vi løbende vasket op, så alting var rent og fint, det fejlede jo ikke noget men det var ikke til at sælge for det var hverdagsting og ukurant.

Han havde så stillet to containere i hver ende af festen og når folk så var færdige med at drikke af det ene glas så blev de bedt om at smide det containeren. Så lavede han en konkurrence om hvem der hurtigst kom til den

nærmeste container med sig glas - vandt. Præmien var så, at komme først til paellaen – he he. Det var skide skægt, det er en af den bedste fester jeg har været til. Jeg stod også for at lave desserten som var chokolademous med mandelbund.... jeg kunne den opskrift i hovedet i mange år efter – ha ha ;D

Jeg stoppede pga af coronaen. Jeg havde fulgt alle hans børn fra de lå i maven. Og da en af hans sønner arbejdede på rigshospitalet og havde været nær nogle som havde fået corona, og så bad Pjot mig blive hjemme, for han ønskede ikke at jeg skulle smittes; du er en gammel kone og uanset hvor frisk du så er, så hold dig væk. Og kort efter fik jeg så blodproppen i min fod og trods behandling med at rense og gi mig blodtryksnedsættende medicin stod benet ikke til at redde, så de så sig nødsaget til at tage benet, for at der ikke skulle gå koldbrand i det.

Så skulle jeg pludselig til at leve på en helt ny måde. I begyndelsen fik jeg ikke bad fordi hjemmeplejen ikke måtte forcerer et trin på mit badeværelse og der var meget i vejen. Jeg kunne heller ikke selv gå på wc – jeg var utrænnet, da jeg havde ligget på hospitalet i halvanden måned – så jeg var på koderne. De satte så en pottestol ind på mit soveværelse og jeg ønskede den kom ud på wc'et men

de måtte ikke løfte på den stol og de måtte ikke støtte mig da de så kunne risikerer at skulle bære mig og det måtte de heller ikke. Det korte og det lange var at jeg efter næsten to måneder uden bad, og det er absolut ikke mig.

**Så slog jeg i bordet** Jeg ville i bad, hvad så?

Jeg er da vel ikke den eneste i kommunen der ikke kan gå i bad hjemme!?! Og så fik jeg oplyst at nogle kom i bad på Mergeltoften. Og det skulle så være to gange om ugen jeg kunne blive kørt med bussen og komme til træning.

Men det endte heldigvis med at min veninde var hos mig, mens jeg beklagede mig, så sagde hun: vi kan da godt rykke den der bækkenstol ind på badet og kan du så komme ind? Og det kunne jeg da godt, så sådan kom jeg i bad. Det havde jeg sagt til hjemmeplejen hele tiden. Og i det samme trådte der en sygeplejeske ind af døren som så ville gå igen. Men det fik jeg forhindret for jeg bad hende se hvordan det kunne lade sig gøre at gi mig bad, så hun kunne gi besked til hjemmeplejen. Hvis bare der kunne sætte en bækkenstol ind så kan jeg selv gå i bad.

Og da jeg fik en med større hjul kunne jeg også selv klare at kommer på wc.

Jeg havde desværre også problemer med at få fysioterapi, der kom en i ny og i næ og når de ellers havde tid, for så var hun syg og så var hun på kursus og så skulle pludselig have andet job og så skulle jeg have en anden som ingen viste hvem var!

Og da jeg så slog i bordet fandt de ud af at jeg godt kunne komme med til Simone i Kokkedal to gange ugentligt. Jeg var lige glad hvor og hvornår jeg ville bare trænes – så I vælger bare tid og sted så kommer jeg. Så var der problemer med at få en kørsel der kunne tage mig med en kørestol så sagde jeg at jeg skal sku nok komme ind i en almindelig bil bare den kan tage mig sammenklappelig kørestol.

*Så skete der endeligt noget.*

Jeg var Simones først patient med amputeret ben, så hun gjorde meget ud af at lærer alt omkring det. Hun tog et kursus, hun så videoer og hun læste. Så hver gang jeg kom så var der noget vi skulle afprøve. Det var bare allertiders. Og det viste sig også at da jeg kom på Hillerød sygehus var jeg den bedst trænet patient overhoved. Og det kan jeg takke Simone for – mange gange. Nu skal hun have en konference for 15 fysioterapeuter fra hele landet, som kommer her til kommunen for at lære noget om patienter med amputationer. Og her er jeg så blevet bedt om at være med.

Nu kommer jeg primært på Mergeltoften for at træne og spise en god frokost og sludre sladre lidt sammen med de andre. Og jeg har også været med på nogle dameture – det har været rigtig hyggelig og rart.

*Skriv historien* om dig selv eller en af de andre som kommer i Aktiviteten - se side 10

*Festens dronning*



? Hvornår åbnede den første Irma

## Irmapigen

- i en ung udegave, hvem kan det mon være?

Jeg er gift med Kaj og vi blev gift for 55 år siden for vi fik lyn hurtig en søn (Flemming – et halvt år efter ;)

Det var faktisk derfor vi blev gift. Så vi kunne vi få en lejlighed og det blev i 2 værelses i Nansensgade på 5 sal, lige ved siden af Grevinde Danner og her boede vi et par år og jeg slæbte vores søn op i lift indtil jeg lærte ham at gravle op af tæpperne selv ;-p



Jeg arbejdede i Irma, hvor jeg blev uddannet, men da jeg skulle på barsel så blev jeg fyret, det blev man i Irma og så fik man en stor babykurv og fik at vide, at man var velkommen til søge tilbage: *det var nok ikke gået i dag!*

Fra det offentlige fik man mælkemærker, så jeg kunne hente hver dag – det var åbenbart vigtigt. Og dengang fødte man ikke på hospitalet men på såkaldte fødeklinikker. Og der lå man i omkring 7 dage efter fødslen.

Tror det eller ej, jeg var en slang ung dame på 50 kg., så de sagde: *det ikke gik an: du må fedes op*, så jeg fik både piskefløde og hvidtøl.

Jeg var egentligt slagter uddannet, men da jeg i begyndelsen af min graviditet bare sad på en træpepopgang og kaste op, så gik det jo ikke!



Så jeg søgte tilbage til Irma efter jeg havde født Flemming.

*Fortsættelse følger i næste blad*

## Gode minder ...



*Da Mergeltoftens blad: Aktiviteten, lige var kom*



net fra tryk.

Sussi fra cafeen blev fejret da hun blev 60 år

*... flere gode minder*



*Vi spiller Krolf  
om mandagen.*

*Kom og  
vær med*

*Herretur til Stevnnsfortet*



*Svantes Viser: Svantes lykkelige  
Morgensange om hverdagens  
Mange af de kendte blev sung*





*Ære være  
deres gode  
minde.*

*Husk: vi dør  
først når  
ingen husker  
os længere.*



*Dameturen  
Se DEN GODE HISTORIE  
- side 12*

*ge dag er den mest populære af Benny Andersens Svantes viser.  
små glæder, der kaster et skær af lys over tilværelsen.  
et.*

# ... flere gode minder



Der synges ved Fællessangen om onsdagen



Lisa og hendes barnebarn  
bagte pandekager til vores  
eftermiddags kaf



Vi sp

På a



Der dækkes et smukt bord til stegt flæsk med persillesovs



... eller skak nogle fredage - se side 7

Find svarene på quiz-spørgsmålene, som er stillet rundt omkring her i bladet, på opslagstavlen i gangen ved indgangen ;-) 14 dage efter bladet er udkommet

... lejlig tur til Snekkersten Havn

# Tak til *De Frivillige*

- som fik en skøn tur til Rib House i Helsingør den 8. juni



HER ER TAKKETALEN FRA PUTTE:

Kære jer alle sammen.

Hvor er det dejligt at være sammen i dag og bare snakke Hygge og fejre jer.

Fejre jer, fordi I giver jeres tid. Jeres Tid er med til at gøre, livet værd at leve, gøre livet sjovere, have forventninger, glæde sig, få oplevelser, ikke kun for jer selv, men også for mange beboere, og brugere af Mergeltoften, MANGE TAK.

Det at være frivillig, giver rigtig god mening, og det at vi så gerne vil ha frivillige hænger så godt sammen med at vi er et *Eden hjem*, hvor hjemlighed og hjemlig atmosfære er det vigtigste.

I har alle haft hver jeres liv og arbejdsliv, I er mennesker fuld af kompetencer. En kæmpe rygsæk fuld af erfaringer. I har mærket med og modgang, sorg og glæde i jeres liv .

Og alt det har i med, hver gang i træder ind af døren på Mergeltoften til jeres forskellige opgaver, fulde af gåpåmod og god stemning.

Tak fordi I giver af al jeres glæde, godhed, omsorg og tak fordi I er aktive i jeres pensionistliv. Tak fordi I har set, at det også giver jer noget tilbage.

Vi glæder os til at samarbejde med jer, videre frem.

*Citat:*

*Den uselviske indsats for at give jubel til andre, vil være begyndelsen på et lykkeligere liv for os selv.  
Helen Kellaer*

Tak for dig

Du skal vide, at du gør en stor forskel.

Tak for alt, hvad du giver med dit arrangement og dit uselviske hjerte.

Din frivillige indsats, gør en meget positiv forskel for andre,

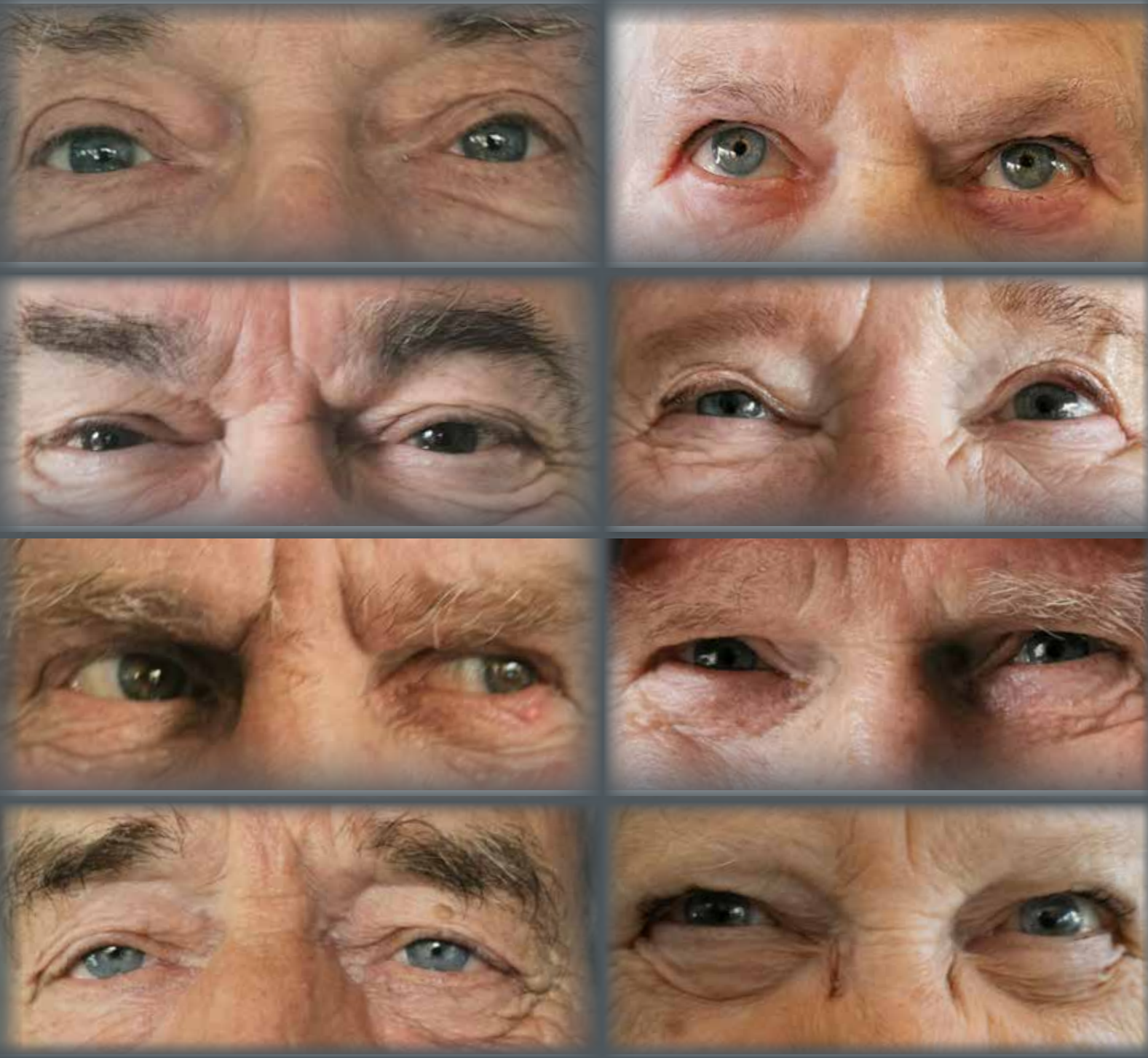
Og den har stor værdi.

Tak fordi du stiller og er med til at sprede glæde.



FREDENSBORG  
KOMMUNE

# Er øjnene, 'sjælens spejl'?



## NYTTIGE TELEFONNUMRE TIL MERGELTOFTEN

**Aktiviteten:** 72 56 57 50

**Hjemmepleje, Nivågruppen:** 72565560

**Sygeplejeklinikken:** 72 56 57 21

**Fysioterapien træning** 72 56 57 60

**Selvtræning**, henvend dig til: Charlotte Juul Linné  
41 90 64 83, Mail: [cjul@fredensborg.dk](mailto:cjul@fredensborg.dk)