



FREDENSBORG
KOMMUNE

AKTIVITETEN

Oktober, november og december 2024

Mergeltoften, Nivå



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 selvfølgelighed.

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.*

INFORMATIONER FOR MERGELTOFTEN:

Aktiviteten har åben alle hverdage mellem kl. 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 / 72 56 57 21

Åben efter aftale mandag - fredag kl. 8.00-8.30

Hjemmepleje, Nivågruppen: 72565560

Fysioterapien træning 72 56 57 60

Selvtræning, henvend dig til: Charlotte Juul Linné på tlf: 41 90 64 83 eller via cjul@fredensborg.dk

Bladet udkommer hvert kvartal og du kan også finde det på Fredensborg kommunes hjemmeside under Mergeltoften. **Indlæg til næste blad** kan afleveres **senest 12. december** til Lisa personligt, eller på mail: lisc@fredensborg.dk Send gerne foto til Suzanne, som laver bladet: sufo@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, Niels Eriksen og Vibeke Jørgensen.

FORORD

Med **en sommer** hvor vi har haft mulighed for at benytte haven, varer det ikke længe inden vi skal trække inden døre. Grupperne er startet godt op igen og det er dejligt at komme i gang igen.

En dejlig veltilrettelagt tur til **Gilleleje Labyrinth** og med spisning på Passebækgård golfklub var en fantastisk succes, stort tak til de to friske piger Vibeke og Birthe som havde planlagt det hele.

Mergeltoftens 30 års fødselsdag blev fejret med lækker mad, god musik fra Blå Mandag Jazzband og en stor velsmagende fødselsdagslagkage.

De kommende måneder byder på **flere arrangementer med musik og dejlig mad.**

Julens traditionelle oplevelser vil vi fejre med glæde.

Så HUSK der er mange datoer med salg af billetter til de kommende arrangementer.



HUSK vi er åben for nye ideer, henvend dig blot til brugerrådet, personale eller den lille røde postkasse i *Aktiviteten* hvis du har noget på hjertet.

THE
eden
ALTERNATIVE®DK

Liv værd at leve
edendenmark.dk
- dét arbejder vi med på Mergeltoften.

AKTIVITETEN

Kalenderoversigt 4. kvartal 2024

OKTOBER

- TIRSDAG 1. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 2. **11.00-12.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
TORSDAG 3.
FREDAG 4. **11.00** Malekursus
WEEKEND SØNDAGs BANKO - se side 7
- MANDAG 7. **12.00** Dartsplil **13.00** Linedans
TIRSDAG 8. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 9. **11.00-12.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
TORSDAG 10. **12.00 SENIORKREDS: Oktoberfest med mad og underholdning - se side 12**
FREDAG 11. **11.00** Malekursus
WEEKEND
- MANDAG 14. **12.00** Dartsplil **13.00** Linedans
TIRSDAG 15. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 16. **11.00-12.30** Mergelbiksen åben **13.30-16.30** Vaccination
TORSDAG 17.
FREDAG 18. **9.00-15.00** Vaccination **11.00** Malekursus
WEEKEND SØNDAGs BANKO - se side 7
- MANDAG 21. **12.00** Dartsplil **13.00** Linedans
13.30 Salg af billetter til Danmark spiser sammen - se side ?
TIRSDAG 22. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 23. **11.00-12.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
TORSDAG 24. **10.00** Blomsterbinding
13.15 Foredrag om fantastiske Grønland med Per Herholdt - se side 14
FREDAG 25. **11.00** Malekursus
WEEKEND
- MANDAG 28. **12.00** Dartsplil **13.00** Linedans
13.30 Salg af billetter til Seniorkreds med ABBA - se side 13
TIRSDAG 29. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 30. **11.00-12.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
TORSDAG 31. **10.00** Brugerrådsmøde
13.15 Fortælling om slægtsforskning ved Kim Nielsen - se side 15

NOVEMBER

- FREDAG 1. **11.00** Malekursus
WEEKEND SØNDAGs BANKO - se side 7
- MANDAG 4. **12.00** Dartsplil **13.00** Linedans **13.30 Salg af billetter til julefrokost - se side ?**
TIRSDAG 5. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 6. **11.00-13.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
TORSDAG 7. **12.00 Danmark spiser sammen, kun adgang med billet - se side 16**
FREDAG 8. **11.00** Malekursus
WEEKEND

Du kan få et print af denne oversigt som løsark på Mergeloftens kontor

NOVEMBER

- MANDAG 11. **12.00** Dartspil **13.00** Linedans
TIRSDAG 12. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 13. **11.00-13.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
TORSDAG 14. **13.15 SENIORKREDS: ABBA** - se side 13
FREDAG 15. **10.00 Tøjsalg Jane Bruun** - se side 9 **11.00** Malekursus
WEEKEND SØNDAGs BANKO - se side 7
- MANDAG 18. **12.00** Dartspil **13.00** Linedans
TIRSDAG 19. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 20. **11.00-13.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
TORSDAG 21. **10.00** Blomsterbinding
FREDAG 22. **11.00** Malekursus
WEEKEND
- MANDAG 25. **12.00** Dartspil **13.00** Linedans
TIRSDAG 26. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
ONSDAG 27. **11.00-13.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
TORSDAG 28. **13.15 Syng julen ind med Kantarellerne** - se side ?
FREDAG 29. **11.00** Malekursus **12.30 Aloe Vera Pigerne** - se side 17

DECEMBER

- WEEKEND SØNDAGs BANKO* - se side 7
- MANDAG 2. **13.30 Salg af billetter til Julemiddag d. 23. december** - se side 21
TIRSDAG 3.
ONSDAG 4. **13.00** Fællessang
TORSDAG 5. **12.00-15.00 Julefrokost for aktivitetens brugere** - se side 21
FREDAG 6. **11.00** Malekursus
WEEKEND
- MANDAG 9.
TIRSDAG 10.
ONSDAG 11. **13.00** Fællessang
TORSDAG 12. **LUKKER** pga: Julefrokost for Mergeltoftens beboere
FREDAG 13. **13.15 Luciaoptag og besøg af sognepræst Kirsten Johansen** - se side 21
JULE SØNDAGs BANKO - se side 7
- MANDAG 16.
TIRSDAG 17.
ONSDAG 18. **13.00** Fællessang
TORSDAG 19. **10.00** Blomsterbinding **13.00 LUKKET** pga: Personalehygge
FREDAG 20.
WEEKEND
- MANDAG 23. **12.00 Julemiddag med Flæskesteg og Risalamande** - se side 21
TIRSDAG 24. **LUKKET**
ONSDAG 25. **LUKKET**
TORSDAG 26. **LUKKET**
FREDAG 27. **LUKKET**
WEEKEND
- MANDAG 30. **ÅBENT**
TIRSDAG 31. **LUKKET**



HUSK AT SE PÅ OPSLAGSTAVLEN

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

KURSER & AKTIVITETER ▶

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.



▶ Musik & motion

HVER TIRSDAG 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

HVER TIRSDAG KL. 12.00-15.00

Det vil sige at der er mulighed at du kan "syse" 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. 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*"!

HVER FREDAG KL. 11.00-14.00



▶ Fællessang

HVER ONSDAG KL. 13.00 i caféen.

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

Alle er velkommen





▶ 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.

▶ Linedans

HVER MANDAG KL. 13.00-14.15

Der er stadig plads til danseglatte mennesker med kendskab til Linedans.
Ingen tilmelding

NYT ▶

▶ Blomsterbinding er ikke alene en hyggelig syssel

CA. HVER ANDEN TORSDAG I ULIGE UGER: den 24. okt. 21. nov. og 19. dec. kl. 10

Kan du lide at samle af naturens mange skatte, som du kan bruge i dekorationer, buketter og pynteting til hjem og venner.

Mulighederne er mange - kom og hyg dig med os andre.

Er du i tvivl om hvad du skal lave eller medbringe, så mød alligevel op første gang. Andre vil hjælpe dig på vej.

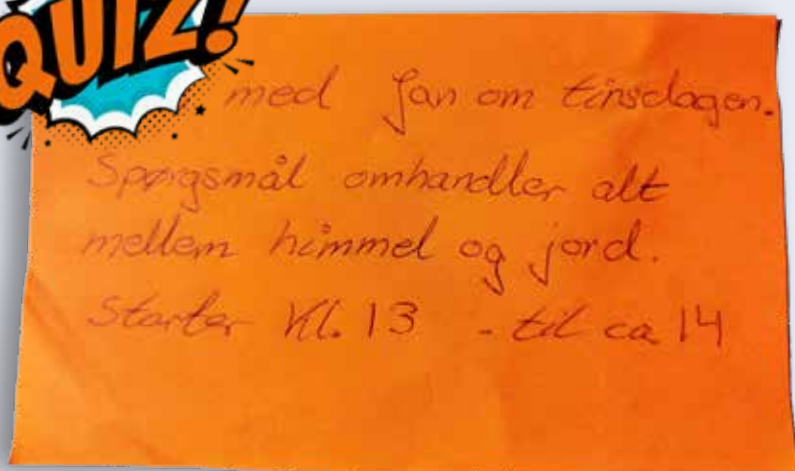
Vi glæder os til at se dig.



▶ Elektronisk dart

HVER MANDAG KL. 12.00

Her starter hver spiller med at have 501 point og 3 pile pr. kast, og så gælder det ellers bare om komme **ned på præcis 0** med så få dartpile som muligt. Det vil altså sige, at pointene ikke tæller, hvis du rammer et højere point end dem, du har tilbage.



▶ 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 6. 20. oktober 3. 17. november

1. og 15. december (JULEBANKO)

Dørene åbnes kl. 12.30 og spillene starter kl. 13.15.

Pris pr. plade 10 kr.

DER KAN KUN BETALES MED 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 2024

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, spilles 5 runder normal skomar til 90 point.

I finale runden spilles der til 70 point, men minus point gælder ikke og hvis der scores point, forsætter man. Når man fejler spiller den næste.

Når der er fundet en vinder ved hvert bord, møder de hinanden i finalen og vinderen er **årets Haj.**

FINALE STÆVNE:

TIRSDAG 19 NOVEMBER:

Mergeltoften

Akt. Center Humlebæk dagcenter

Vi starter 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.



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.



**TREDJE TORSDAG I MÅNEDEN
DEN 17. OKTOBER & 21. NOVEMBER
KL. 10.30 - 11.30**

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

► Krolf

HVER MANDAG KL. 13.00

Krolf er *en krydsning*, i vore dage ville vi nok kalde det, en gensplejsning, af kroket og golf.

Banen ligger i et naturskønt område med lidt udfordringer, som kun gør det sjovere at deltage.

Det kræver ingen tilmelding - duk bare op. Vi mødes 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



Tøjsalg

FREDAG 15. NOVEMBER KL. 10.00 - 13.00

Her har du chancen for at få fornyet din garderobe med skønt efterårstøj.

Jane Bruun kommer med sine rullende tøjstatter med et bredt udvalg og til rimelige priser.

Vi udstiller billeder af

Maj Britt Lindorff

Jeg er en audiodedakt kunstner, som under Corona-en genoptog min kreative interesse at male, i stedet for at sidde foran TV'et og se serier.

Jeg fik pludselig fik en masse fritid med hjemmearbejde og dermed ingen daglig transporttid til arbejdet og ikke kunne mødes med venner m.m. og det var jo lidt kedeligt.

Derfor blev det at male mit mindfulness fra min hverdag, der er i øvrigt er helt anderledes i den finansielle sektor.

Jeg maler primært abstrakt i akryl med mange lag og detaljer, og benytter mange forskellige teknikker, effekter, materialer og farver og hvorfor alle billeder er unikke. Da jeg elsker at udvikle mig, tager jeg løbende kurser hos andre kunstnere og udforsker til stadighed nye teknikker, genre, sparring m.m.

Jeg finder min inspiration mange steder – i naturen, magasiner, skulpturer, andre kunstnere ...og generelt ved at være åben.

Malerierne laves i mange forskellige størrelser, så der vil altid være et der kan passe ind i folks hjem, sommerhus eller kontor.

Jeg laver også stenbilleder, som jeg synes er enkle og alligevel siger en masse og bringer naturen ind.



Alle malerier er malet med kvalitetsmaling på gode lærreder og afsluttet med et lag fernis, så de kan tørres af og farverne bevares bedst muligt.

Kunst er for alle og i min verden skal det være muligt, at erhverve sig kunst og have noget inspirerende og unikt at se på.

Jeg mener, at kunst gør omgivelserne mere spændende og noget til sanserne, samtidig med det giver steder deres egen signatur.

Jeg har udstillet på Kirkehavegaard, Bønnelykkes Farvehandel, Mammografiscreeningsklinikken Hillerød, Dig og Mig (butik) Centerhallen Allerød, Lynge Byfest, Dansk Revision Hillerød og Allerød Park, Havarthigaarden Holte

Du kan følge mig på:
art_by_majbritt_lindorff
Skriv på: majbritt-lindorff.dk



NYT FRA VORES FORENING

MAV

Så begynder M.A.V. at røre på sig. Vi er nu over 75 medlemmer og vi prøver at starte nogle aktiviteter op allerede i september måned.

Vi begyndte allerede søndag den 22. september med **Morfars Rockband**.

Og i oktober er jeg i gang med at skaffe Flemming Werge (uglevisen) og giro 413 til at komme og underholde, her kan der også synges, han medbringer 60 sanghæfter til låns på musik vi kender og der kan danses.

Dette er opstarten vi håber og forventer at penge fra fonde som vi er i gang med at søge, kan være med til at lave flere og større ture ud af huset samt flere ting i vores gode lokaler her på Mergeltoften.



Vi er også i gang med at søge fonde til ting til billardstuen og flere andre ting. Alle arrangementer der vil komme i fremtiden vil blive sendt på mail til medlemmerne og ved opslag her på Mergeltoften. Ideer er der mange af nu skal der blot skaffes penge og planlægning af ture. Gode forslag er altid velkomne til at putte i postkassen ved tavlen vi skal nok få dem.

Venlig hilsen
MAV's bestyrelsen.



Rock er en kombination af flere musikgenre. Det var i slutningen af 1940'erne og i begyndelsen af 50'erne at rockmusikken opstod, og det blev faktisk kaldt for Rock N Roll før det blev kaldt for rockmusik.

? **hvor opstod Rocken**
Se nederst side 27

SENIORKREDS

TORSDAG DEN 10. OKTOBER

Oktoberfest

Stine Bruun og Martin Knudsen kommer og underholder med fællessange, skålsange samt hit fra *Johnny Reimer*, *John Mogensen*, *Shu-bi-dua*, m.fl.

Det bliver helt forrygende

Der bliver kartoffelsalat og grillpølser, og et glas øl, vin eller vand.

Billetter sælges fra den 23. september og koster 130 kr.



ABBA bestod af to kvinder:
Agnetha Fältsk, Anni-Frid Lyngstad
og hver af deres to mænd.
? - hvad hedder de
Se nederst side 27

Ny forperson Seniorkredsen

Kære Alle, da jeg ikke længere kan overkomme at være forperson for Seniorkredsen end til Jul, så søger vi en ny forperson.

Arbejdet indebære bl. a. at søge om tilskud fra kommunen paragraf 18, finde egnede kunstnere/foredragsholdere for et år af gangen, kontakt med bank.

Der er damer, som er frivillige der dækker bord. De er også i Seniorkredsen vor der afholdes møde, nogle gange om året.

Kontakt mig på mail: uearnold@gmail.com
Eller på telefon: 21242673

Venlig hilsen, Ulla Arnold



I anledningen af **ABBA's 50 års jubilæum** i år, lykkedes at få to af de mest talentfulde unge damer, den ene fra England, Joanne Murray og danske Helene Hørlyck, som vil fyre den af med et fantastiske

ABBASHOW

TORSDAG DEN, 14. NOVEMBER KL: 13:15

Pris kun 50 kr.

Salg af billetter fra den 28. oktober kl: 13:30



Fantastiske Østgrønland

- et lysbilledforedrag af søofficer, foredragsholder og forfatter Per Herholdt Jensen

TORSDAG DEN 24. OKTOBER KL. 13.15 -15.00

Per Herholdt Jensen fortæller i et medrivende lysbilledforedrag om et års ophold i Ammassalik sammen med sin kone Else Marie. I vinterens løb foretog de hundeslædekørsel i området til bygderne over islagte fjorde og over en gletcher. Det skete også, at den frygtede orkan "piteraqa" hærgede byen under deres ophold.

Efter midtvejspausen fortsætter lysbilledforedraget om sejlads i verdens største nationalpark i Nordøstgrønland. Her patruljerer søværnets skibe og yder støtte til Slædepatruljen Sirius. Det er et fantastisk stykke Grønland, som kun forholdsvis få har oplevet.

Velkommen til

Pris: 60 kr inkl. kaffe og kage



Grønland er verdens største ø.
Arealet er 2.175.600 km².
Hvilket er større end følgende lande tilsammen:
Frankrig, Tyskland, Spanien, Storbritannien,
Italien, Grækenland, Schweiz og Belgien.
? - hvem fandt Grønland i 982?
Se nederst side 27

Ethvert menneske har sin egen historie

Kom og hør Kim Michael Nielsen fortælle om det at skrive **din** historie.

Gennem et langt, levet liv opbygges fantastiske minder og historier, som fortjener at blive husket og fortalt videre.

TORSDAG DEN 31. OKTOBER KL. 13.15

Mit navn er Kim Michael Nielsen, jeg er 65 år gammel og har hele mit liv arbejdet med økonomi i henholdsvis bank og shipping.

De seneste 4 år har jeg arbejdet i mit eget firma stadig med økonomiopgaver, men jeg er også begyndt at skrive bøger. Det at skrive har altid været et stort ønske, men har ikke været muligt på grund af for meget arbejde. Jeg skriver i øjeblikket på min første roman.

Jeg har de seneste år taget kurser i det at skrive bøger, men også deltaget i kurser om slægtsforskning.

Jeg har skrevet to bøger med titlen: "Sådan blev det" her fortalte Sigurd og Gurli mig deres livshistorie. Suppleret med billeder fra deres liv, søgning i gamle arkiver/kirkebøger mm. og med ekstra tekst omkring nogle af de begivenheder, som de fortæller om, er deres historier blevet til bøger, som de har givet væk til familie og venner, og som også i specielt Sigurds tilfælde er blevet solgt til andre.

Jeg synes, det er meget spændende og vigtigt, at skrive livshistorier. Meget er sket i vores livstid, og selvom man måske ikke selv har prydet avisforsiderne undervejs, så har man været en del af udviklingen. Det er vigtigt at vores børn, børnebørn men også efterfølgende generationer kan læse om, hvordan vores liv formede sig, og hvorfor det blev som det blev.

Kim

Pris 40 kr. inkl. kaffe og kage

KIM TILBYDER

- at assistere hvis du selv ønsker at skrive din livshistorie. Komme med gode råd og vejledning omkring den proces det er, at gå i gang med opgaven, og hjælpe til undervejs.
- skabe et slægtstræ tilbage til ca år 1700 og finde avisartikler og historier om din slægt.
- hjælp til opsætning af din historie og ønsker du den i bogform, kontakt til trykkeri, som kan klare den opgave.

- den fulde pakke, hvor du fortæller din historie til Kim, og så skriver han historien. Vigtigt at sige, at det jo er din historie, som du ønsker den fortalt, så der kommer kun til at stå det, som du ønsker skal med.

Få en helt uforpligtende snak omkring mulighederne for at få hjælp til din historie.

Kim: 40 51 96 39



Projekt fællesspisning under Danmark spiser sammen

*- i uge 45 mødes vi igen og spiser
sammen på Mergeltoften*

TORSDAG DEN 7. NOVEMBER KL. 12.00 – 14.30

Der vil være buffet med retter fra forskellige lande.

*Salg af billetter fra mandag den 21. oktober kl. 13.30
Pris 125 kr.*

Begrænset antal billetter: op til 80 personer.



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 boret 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



KOM OG NYD ET PAR TIMERS GRATIS

Velvære og forkælelse

FREDAG DEN 29. NOVEMBER 2024
FRA KL. 12:30 TIL 14:30

Her vil *Aloe Vera pigerne* komme på besøg og vi er klar til at forkæle Jer. Vi tager en masse lækre aloe vera produkter med, som I kan prøve, og vi hjælper gerne med en ansigtsbehandling, og giver selvfølgelig også en let nakkemassage eller håndkur.

Vi glæder os til at forkæle jer.

Mange velværes hilsner
Annette

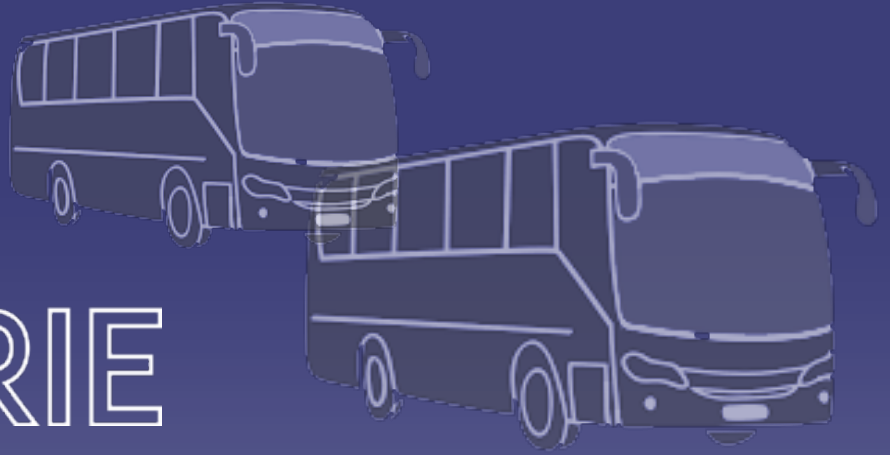


Der findes mere end 300 forskellige
Aloe Vera arter og ikke alle arter,
har gavnlige egenskaber.
? - er Aloe Vera en kaktusser
Se nederst side 27



FOREVER

DEN GODE HISTORIE



Heldigvis for ingen vild ;:-p





Ud i det blå

Vi var 52 forventningsfulde borgere og personale, der mødte ind kl. 8.45, hvor vi fik en lille en til halsen inden turen startede.

Vi blev transporteret i 2 busser, der kørte ad Strandvejen og spændingen var stor, for det var en overraskelse, hvor vi skulle hen. Som tiden gik kørte vi mere og mere nord på, for så at havne i Gilleleje, men hvor? Overraskelsen var stor for vi skulle i Labyrinten som de fleste aldrig havde hørt om. Vi blev delt i hold og fik udleveret et board, hvor der var spørgsmål og numre vi skulle følge, det gik ikke så godt for nogle, men det var en sjov oplevelse.

Efter disse strabadser blev vi transporteret videre i busserne stadig ud i det blå, men overraskelsen var stor, da vi blev sat af ved restaurant Passebækgård, Gilleleje - til dem der spiller golf ved sikkert, hvor det er. Et dejligt og smukt sted.

Kunsten på væggene var meget smuk, det var ejeren, der selv havde malet dem.

Nu var vi blevet meget sultne og tørstige, men vi skulle ikke vente ret længe, for så fik vi en skøn gammeldagsoksesteg med gemyse, der var så mør, at den kunne tygges med øjenbrynene, og som smagte helt vidunderligt. Som dessert fik vi den dejligste citronfromage, og det var også en skøn oplevelse.

Ja alt får jo en ende, og det gjorde denne dag også, men hjemturen gik af små veje, som var nye for mange af os, men tilbage på Mergeltoften efter en meget begivenhedsrig dag og lidt trætte.

Tak til arrangørerne for et fint arrangement.

Af Hannah



DEN
GOEDE
HISTORIE



DECEMBER I AKTIVITETEN

Julefrokost

Årets julefrokost holdes
TORSDAG DEN 5. DECEMBER
KL.12.00 – 14.30

Cafeen står for den lækre mad med en buffet og Tom Frederiksen sørger for den gode underholdning af musik som rummer et bredt repertoire som både er til musik under middagen og til at få en lille svingom.

Pris: 260 kr.

Salg af billetter fra mandag
den 4. november kl. 13.30

HUSK: begrænset antal billetter til 80 personer.



Luciaoptog

FREDAG DEN 13. DECEMBER får vi besøg af børn fra fritidshjemmet.

Savannen som vil gå Luciaoptog for os ca. kl. 14.00.

Eftermiddagen starter kl. 13.15 med besøg af sognepræst Kirsten Johansen som kommer og læser julehistorie og fællessang med julesange.

Pris: 60 kr.



Julemiddag

MANDAG DEN 23. DECEMBER KL.12.00 vil vi ønske hinanden en rigtig glædelig jul med servering af lækker flæskesteg med tilbehør og risalamande til dessert.

Pris: 160 kr.

inkl. et glas vin til hovedretten

Salg af billetter fra mandag
den 2. december kl. 13.30

HUSK: begrænset antal billetter til 60 personer.

? -hvornår og hvorfor
blev julen rød?
Se nederst side 27

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?

Hans J - fortsat:

I 1986 flyttede jeg til Solheimsviken Verft i Bergen og arbejdede for Norsk Hydro, som byggede det nye Oseberg-felt. Værftet gik konkurs, så modulet blev sejlet til Grimstad, for at blive gjort færdigt. Jeg fulgte med til Oseberg-feltet og arbejdede offshore i et par år med at sætte Oseberg A og B i drift. Tiden gik godt og jeg var med på opbygningen og testen af Statoils Veslefrikk platforme i Stavanger.

Derefter til Norske Shell til bygningen af Draugen platformen - også i Stavanger. Her blev en ny sekretær ansat på projektdirektørens kontor. Hun var smart, velklædt, hurtig og meget populær. Også hos mig. Sekretæren hed Anne-Grethe - hun syntes også om mig. Vi flyttede sammen, mens den 300 meter høje Draugen platform blev sat i drift på dens endelige placering i Norskehavet. Draugen platformen blev en kæmpesucces og producerer endnu her 31 år senere.

Jeg selv flyttede til udbygningen af Kollsnes-anlægget - det nye landanlæg, som skulle modtage gassen fra Troll-feltet, som også blev bygget af Norske Shell. Et gigant anlæg, som blev bygget på i Øygarden på en lille ø 60 kilometer nord for Bergen.



Anlægget skulle producere 1 million kubikmeter gas hvert døgn. Gassen blev eksporteret til Belgien og Frankrig og bidrager til den norske velstand samtidig med at modtagerne af gassen får en stabil forsyning af energi. Projektet var også en succes og blev sat i drift som planlagt. Hjemme havde vi også haft succes. Jeg og Anne-Grethe var blevet forældre til Sebastian, som ganske vist blev født tre måneder for tidligt men var sund og livskraftig. Så jeg var en hyppig gæst på SAS og Braathen Safe ruterne imellem Bergen og Stavanger.

En dag ringede en mand og spurgte om jeg kunne hjælpe DONG med at opbygge en kvalitets- og sikkerhedsafdeling. Det var vigtigt at personen havde kendskab til de høje norske krav til kvalitet og sikkerhed men samtidig var i stand til at få det at fungere i Danmark. Jeg fik tre måneders prøvetid. Det blev til 15 år.

Til slut blev det for meget for Anne-Grethe - hun passede børn og hus i Norge, mens jeg rejste imellem Norge og Danmark og offshore. Vi fandt et hus i Nivå og flyttede til Danmark i 2003. Børnene kom på Niverødgårdsskolen, de lærte at tale dansk og faldt til. Anne-Grethe blev medhjælper på SFO Savannen og vi trivedes i en dejlig, grøn kommune med Nivå havn og strand indenfor cykelafstand.

Hos DONG havde vi succes med at bore efterforskningsboringer og havde på et tidspunkt fire borerigge i gang samtidig. DONG overtog driften af Siri platformen fra Statoil og udbyggede de ubemandede Nini og Cecilie platforme. Det gik fint indtil 2013, hvor nogen i DONG Energy fandt ud af, at det var mere lukrativt at sætte vindmøller op for så kunne man få tilskud fra staten til at producere elektricitet. Fast indkomst i mange år.

Verdens største vindmølle har 266 meter til øverste vingspids og vejer alt 1750 tons!
? - hvor står den
Se nederst side 27



Så blev olie- og gaserfaringerne solgt for en slik til Ineos så Ørsted kunne pudse glorien. Jeg og 400 andre blev sagt op. Jeg havde været der i 15 år og måtte ud og finde nyt arbejde i en alder af 62 år. Det gik fint. Jeg kom til et firma i Allerød - BWSC, som bygger kraftværker, som laver elektricitet ved hjælp af dieselmotorer eller ved at fyre med halmballer, træflis eller olivensten - eller noget andet brændbart. Det gik også fint indtil det pludselig ikke gik fint mere. Efter 8 år blev jeg sagt op.

Ud og finde arbejde igen - men heldigvis ringede telefonen og kunne jeg komme til Femern Projektet og hjælpe med at få kvalitetssystemet til at fungere. Seks måneder. Det var ikke nok

men efter 18 måneder var jeg færdig og kunne koncentrere mig om at passe min hustru, Anne-Grethe.

Anne-Grethe havde klaget over hovedpine i nogen tid. Hun gik til lægen, som sendte hende til en scanning i Frederiksund. Du har demens sagde lægen til hende. Du må nok hellere kontakte kommunens demenskoordinator. Det var sidste gang hun selv kørte bil.

Anne-Grethe havde fået Alzheimers sygdom. Efter nogen tid kunne ikke længere sy og strikke og hækle og male, som hun havde kunnet da vi traf hinanden 31 år tidligere. Heldigvis sagde en god bekendt en dag at der var fællessang på Mergeltoften hver uge. Det var godt at høre. Musik er godt for humøret og for hjernen. Nu har vi nydt at synge på Mergeltoften hver onsdag siden april måned 2023. Og i mellemtiden er Anne-Grethe kommet med i endnu et kor for demente, som mødes hver tirsdag i De Gamles By i København. Koret er blevet en del af en tv-serie, som fortæller om vanskelighederne ved at have en alvorlig sygdom - men også at man kan gøre noget for at holde liv i hjernen og i kroppen på trods af sygdommen.

Anne-Grethe kan stadig danse og synge med på alle de sange og melodier, hun husker fra da hun var ung og smuk. Hun er glad når solen skinner, når roserne blomstrer, når hun genkender en melodi eller når nogen smiler til hende og siger god dag, hvor var det fint at se dig.



Gode minder

- den 1. september blev **Mergeltoften 30 år**.
Og det belv naturligvis fejret. Vi slår vi dørene
op til en store festdag, med bl.a. livemusik fra
jazzorkestret **Blå Mandag**. Tak for en skøn dag.



Skriv historien om dig selv eller om en af de andre der kommer i *Aktivietten* på Mergeltoften. Vi har som regel 1-3 historier med i bladet (*se side 22*) som fortæller om jer som kommer her. Og nu vil vi meget gerne bede jer om også at skrive om hinanden.

Alle har en historie at fortælle... 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



2X
30
år



...



*Vi fejrede også Lisas
30 år jubilæum*



og flere gode minder



Vi tester vores viden med quiz



Linedance danses uden partner og danses på rækker (lines). Det er en danseform for alle der kan lide at bevæge sig til musik. Og så er det god motion, både for krop og sjæl. Der kræves ikke noget specielt udstyr for at danse linedance.

Linedance opstod i 1870'erne i Amerika, hvor bl. a. cowboys og jernarbejdere om aftenen gav sig til at spille musik efter fyraften, for at få tiden til at gå. Andre begyndte så at danse på lange rækker og linedancen var "født" ;-p

FOTO TIL BLADET

Hvis du har taget et godt billede eller måske flere i Aktiviteten eller på en af de ture vi har arrangeret, så må du meget gerne sende det/dem til Suzanne: sufo@frendenborg.dk Som så kan bruge dem i vores næste blad: skriv blot hvorfra billederne er taget og gerne hvornår.

På forhånd mange tak





WE DO IT THE
EDEN WAY

THE
eden
ALTERNATIVE® DK