



FREDENSBORG
KOMMUNE

AKTIVITETEN

Oktober, november og December 2025

Mergeltoften, Nivå

PÆNT FAR-VEL

STORT
TILLYKKE



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

*Aktiviteter
fremmer dit
potentiale...*



Generel information

Mergeltoftens Aktivitet- og dagcenter er for pensionister og efterlønsmodtagere. 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 15. 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 dejlig lang, solrig og varm sommer – og som i skrivende stund langt ind i september stadig kaster dejlige solstråler ind til os, ser vi ind i de sidste tre måneder af 2025.

De forskellige grupper er startet godt op med stor tilslutning og glade brugere.

En ny oplæringsgruppe er startet op ved Nina Askov som foregår en gang om ugen om fredagen.

Skønne ture og arrangementer har skabt stor hygge og samvær i cafeen og *Aktiviteten*.

I de kommende tre måneder, hvor det bliver tid til hygge med ekstra lys, bydes der på flere arrangementer med dejlig mad og musik.

Julens traditionelle oplevelser fejres med glæde.

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

THE
eden
ALTERNATIVE® DK

Med Eden Alternative lærer medarbejdere og ledere nye måder at organisere hverdagen på, så beboernes individuelle behov sættes i centrum.

Gennem øget medindflydelse, deltagelse og nærvær skabes bedre relationer, mindre stress og større arbejdsglæde. Samtidig bliver hverdagen meningsfuld for beboerne, og fællesskabet trives – det er sådan, alle får mere glæde og trivsel i dagligdagen.

Liv værd at leve
edendenmark.dk



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

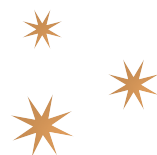
AKTIVITETEN

Kalenderoversigt 3. kvartal 2025



OKTOBER

- ONSDAG 1. 11.00-12.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
TORSDAG 2.
FREDAG 3. 11.00 Malekursus 13.00 Højtlæsning ved Nina
WEEKEND SØNDAGs BANKO – se side 7
MANDAG 6. 12.00 Dartspil 13.00 Linedans
TIRSDAG 7. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 13.00 Quiz
ONSDAG 8. 11.00-12.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
TORSDAG 9. 13.00 **Seniorkreds Oktoberfest UDSOLGT**
FREDAG 10. 11.00 Malekursus 13.00 Højtlæsning ved Nina
WEEKEND
MANDAG 13. 12.00 Dartspil 13.00 Linedans
TIRSDAG 14. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 13.00 Quiz
ONSDAG 15. 11.00-12.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
TORSDAG 16. 10.30-17.30 **Vaccination** (kun med forudbestilling)
FREDAG 17. 11.00 Malekursus 13.00 Højtlæsning ved Nina
WEEKEND SØNDAGs BANKO – se side 7
MANDAG 20. 12.00 Dartspil 13.00 Linedans
TIRSDAG 21. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 13.00 Quiz
ONSDAG 22. 11.00-12.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
TORSDAG 23. 10.30-17.30 **Vaccination** (kun med forudbestilling)
FREDAG 24. 10.00 **Tøjsalg ved Jane Bruun** – se side 12 11.00 Malekursus
13.00 Højtlæsning ved Nina
WEEKEND
MANDAG 27. 12.00 Dartspil 13.00 Linedans
TIRSDAG 28. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 13.00 Quiz
ONSDAG 29. 11.00-12.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
TORSDAG 30. 10.00 **Brugerrådsmøde**
FREDAG 31. 11.00 Malekursus 13.00 Højtlæsning ved Nina



NOVEMBER

- WEEKEND SØNDAGs BANKO – se side 7
MANDAG 3. 12.00 Dartspil 13.00 Linedans
TIRSDAG 4. 10.00 **Salg af billetter til Julefrokost 270 kr.** – se side 15 10.30 Musik og motion
ONSDAG 5. 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 13.00 Quiz
TORSDAG 6. 11.00-12.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang
FREDAG 7. 10.30-17.30 **Vaccination** (kun med forudbestilling)
11.00 Malekursus 13.00 Højtlæsning ved Nina
WEEKEND



HUSK AT SE PÅ OPSLAGSTAVLEN

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

NOVEMBER

- MANDAG 10. **10.00 Salg af billetter til fransk frokost 100 kr.** – se side 13
12.00 Dartspil **13.00** Linedans
- TIRSDAG 11. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
- ONSDAG 12. **11.00-12.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang – se side 12
- TORSDAG 14. **13.30 Seniorkreds med Rasmus Krath Foredrag om migration** – se side 13
- FREDAG 15. **11.00** Malekursus **13.00** Højtlesning ved Nina
WEEKEND SØNDAGs BANKO – se side 7
- MANDAG 17. **10.00 Tøjsalg ved Josephine Mader** – se side 12 **12.00** Dartspil **13.00** Linedans
- TIRSDAG 18. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
- ONSDAG 19. **11.00-12.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang – se side 12
- TORSDAG 20. **12.00 Fransk specialiteter med Beaujolais vin** – se side 13
- FREDAG 21. **11.00** Malekursus **13.00** Højtlesning ved Nina
. WEEKEND
- MANDAG 24. **12.00** Dartspil **13.00** Linedans
- TIRSDAG 25. **10.30** Musik og motion **12.00** Kreativt værksted/Mandeklub **13.00** Quiz
- ONSDAG 26. **11.00-12.30** Mergelbiksen åben **13.00** Fællessang
- TORSDAG 27. **13.00 Seniorkreds ved Rene Richard duo (Kim Larsen musik)** – se side 15
- FREDAG 30. **11.00** Malekursus **13.00** Højtlesning ved Nina
WEEKEND

DECEMBER

- MANDAG 1. **13.30 Salg af billetter til Julemiddag den 23. dec. 170 kr.**
- TIRSDAG 2.
- ONSDAG 3. **12.00 Julefrokost for Mergeltoftens beboere (lukket for andre)**
- TORSDAG 4.
- FREDAG 5. **11.00** Malekursus **13.00** Højtlesning ved Nina
WEEKEND SØNDAGs JULEBANKO – se side 7
- MANDAG 8.
- TIRSDAG 9.
- ONSDAG 10.
- TORSDAG 11. **12.00 Julefrokost for centrets brugere 270 kr.**
- FREDAG 12. **13.15 Luciaoptag og besøg af sognepræsten 60 kr.**
- MANDAG 15. WEEKEND
- TIRSDAG 16.
- ONSDAG 17. **13.00** Fællessang
- TORSDAG 18.
- FREDAG 19. **11.00** Malekursus **13.00** Højtlesning ved Nina
WEEKEND SØNDAGs BANKO – se side 7
- MANDAG 22.
- TIRSDAG 23. **Julemiddag med flæsketeg og risalamande 170 kr.**
- ONSDAG 24. **LUKKET**
- TORSDAG 25. **LUKKET**
- FREDAG 26. **LUKKET**
WEEKEND
- MANDAG 29. **ÅBENT**
- TIRSDAG 30. **ÅBENT**

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



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 kontaktpersonalet 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*.



▶ 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



▶ 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.



▶ Fællessangkoret

LIVSTRÆET

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 rensset 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
hjerneforsker
Henning Kirk

Alle er velkommen



► 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.



► Duka-PC

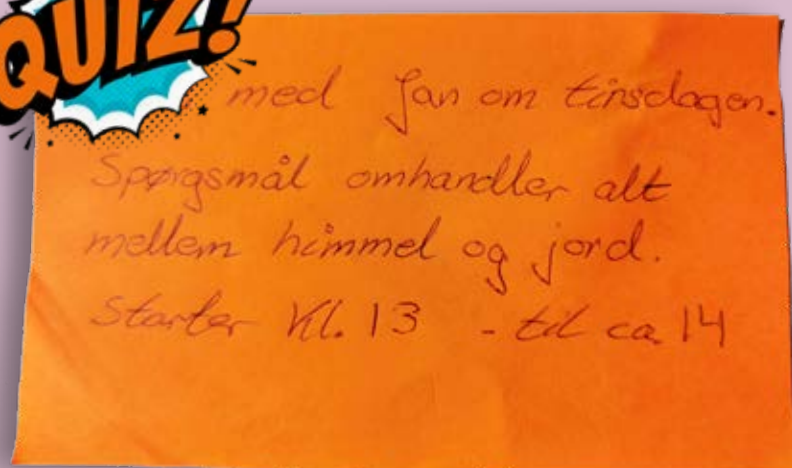
Kom og prøv den

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 danseglade mennesker med kendskab til Linedans.
Ingen tilmelding



► 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:

5. og 19. oktober, 2. og 16. november

7. (JULE)banko og 21. december

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.



KURSER & AKTIVITETER ▶

▶ 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.

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 2025

Deltagerne er fra centrene:

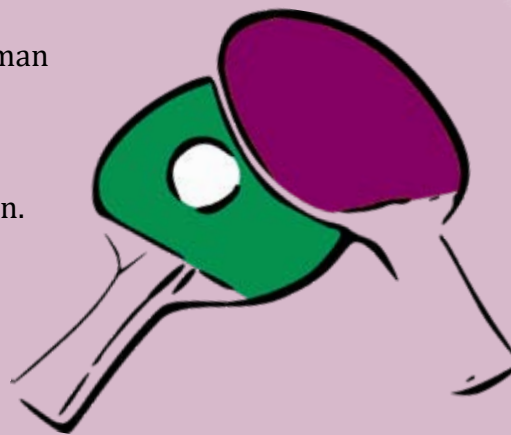
Mergeltoften, Egelunden og Humlebæk.

Vi spiller på 2 billardborde, 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 af spillerne. Alle point bliver noteret, fra hvert stævne, og det center der har flest point, når turneringen er færdig, vinder

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



TURNERIGSPLAN:

TIRSDAG D. 18 NOVEMBER

Mergeltoften Dagcenter

På kampdagene mødes vi kl 11:30 og spiser frokost.

Turnerings start kl 12:00.

HUSK TILMELDING:

John Østerby Dagcenter Humlebæk

30748253 /john3050@gmail.com

Kaj Sørensen Mergeltoften Nivå

50397915/kssol@mail.dk



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 "reservedele" 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.

EFTER AFTALE

Ring til Arne Jappe for evt. anden aftale
tlf: 40 72 01 49

Tøjsalg ved Jane Bruun med efterårets nye varer



FREDAG D. 24. OKTOBER KL. 10.00

Kom og lad dig inspirere i Jane Bruuns rullende tøjbutik til lidt nyt til garderoben, i et bredt udvalg af tøj til rimelige priser.



Mergelbiksen

ÅBENT HVER ONSDAG KL. 11.00-12.30.

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*.



Tøjsalg

MANDAG D. 17. NOVEMBER KL. 10.00

Vi får besøg af **Josephine Mader**, som præsenterer sit flotte udvalg af tøj.

Der vil være mulighed for at se og prøve de nyeste modeller, der er særligt udvalgt til at passe til efterårets kolde og skiftende vejr.

Kom og lad dig inspirere – måske finder du netop det, der giver garderoben et friskt pust til den kommende sæson.

Velkommen i

Caféen



Med nye kræfter og god mad

Vi er glade for at byde velkommen i cafeen – Bettina og Helle er allerede i fuld gang og bidrager med masser af engagement, smil og ikke mindst dejlig mad. Det kan smages og mærkes!

Cafeen er et lyst og indbydende sted, hvor du hver dag kan nyde god og velsmagende mad i rare omgivelser. Cafeen byder både på diverse kolde cafe anretninger, og der er dagligt mulighed for dagens varme ret, ligeledes serveres der kolde og varme drikke.

Morgen (kl.08.30-11.00): Kaffe og ostemad

Frokost (kl.11.30-13.00): Diverse kolde og varme anretninger

Eftermiddag (fra kl. 13.30): Dagens kage og kaffe

Du finder dagens menu og priser på tavlen i cafeen – og hver måned kan du hente en trykt menuplan med oversigt over tilbud af diverse retter.

Vi afholder også hyggelige arrangementer og temadage i samarbejde med husets frivillige - her diskner vi op med særlige retter og gode oplevelser.

Har du spørgsmål?

Ring gerne til cafeen på 72 56 57 65

Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Bettina og Helle



Bliv en del af

FRIVILLIGE UNIVERSET

- Få en dejlig oplevelse.
- Kom og bliv en del af et fællesskab.
- Få indflydelse og medansvar.
- Bliv værdsat og anerkendt, for de opgaver du udfører.
- Vær med til at udvikle og styrke huset, så det bliver et mere levende og aktivt sted at være.

Vores frivillige opfylder/deltager i mange ønsker:

- Cykelpiloter
- Arrangementer
- Foredrag
- Besøgsvener
- Konkurrencer/turneringer
- Dans
- Koncerter

Har dette vakt din interesse
så kontakt Aktiviteten 72565750

THE
eden
ALTERNATIVE® DK

Plejecenter Mergeltoften
er Eden registreret.

Vi udstiller i dette kvartal billeder af

Ulla Mortensen

Jeg begyndte at interessere mig for patchwork for ca. 25 år siden, efter at have set en udstilling med Nordsjællands Quiltelaug, som var og stadig er en forening af ca. 50 kreative kvinder med en fælles interesse for at sy patchwork.

Jeg meldte mig straks ind i foreningen og er stadig medlem.

Vi mødes i Birkerød en aften en gang om måneden hvor vi inspirerer hinanden og taler om hvad der sker i patchwork verdenen.

Vi laver også nogle fælles projekter, dvs. vi laver hver en lille del, som til sidst bliver syet sammen til et stor Quilt, som det hedder.

Når vi har jubilæum, laver vi en udstilling, hvor vi hver syr en quilt med et bestemt tema.

Det kan f.eks. være cirkler. Så laver vi hver en quilt med cirkler, som vi synes den skal være. Det er imponerende at se hvor forskellige de kan være.

Nogle medlemmer er særdeles kreative og kunstneriske og nogle underviser på bl.a. aftenskoler. Jeg har selv i mange år gået til undervisning i LOF en lørdag 10 gange om året.

Jeg har i årenes løb syet mange forskellige ting. Når medlemmer i min familie får børn, kan jeg ikke lade være med lige at sy en lille babyquilt. Nogle har også fået et sengetæppe, et slumretæppe, juletræstæppe eller en quilt til at hænge op på væggen.





Festlig søndag med **MOMORS DUO**

SØNDAG DEN 9. NOVEMBER KL. 13.00

MAV inviterer til en hyggelig søndag eftermiddag med sang og musik.
Vi skal underholdes af 2 søde kvinder, der kalder sig *MORMORS DUO*.

De optræder med de gamle **giro 413 sange**, såsom *SMILENDE SUSI* og *MORMORS KOLONIHAVE HUS*, så der er rig mulighed for at synge og danse med.

Vi håber, at i vil bakke op om vores arrangement og møde med godt humør og ny pudsede dansesko.

PRISEN er stadig **60 kr. for medlemmer** og **80 kr. for ikke medlemmer**.
Der er ingen tilmelding, man møder bare op et kvarter før: kl. 12.45.
Der kan købes øl, vand og vin til fornuftige priser.

På bestyrelsens vegne

MAV
Mergeltoftens Aktive Venner





Fransk frokost

med franske
specialiteter og
Beaujolais
nouveau vin

TORSDAG DEN 20. NOVEMBER KL.12.00

Fransk frokost med franske specialiteter og Beaujolais nouveau vin.

Denne franske vin frigives til salg den tredje torsdag i november efter kun et par ugers gæring.

Vinen er kendt for sine dufte af røde bær, banan og blomster.

Traditionen med den årlige frigivelse af denne vin er en global fejring af fransk vin og årgangens første friske høst.

Derfor fejrer vi også dette den tredje torsdag i november – hvor en bruger af centret sponserer denne specielle vin til franske specialiteter som cafeen vil stå for.

PRIS for dette arrangement er 100 kr.

Salg af billetter fra den 10. november kl. 10





ÅRETS FOREDRAG

TORSDAG DEN 13. NOVEMBER KL. 1300

Det er lykkedes SENIORKREDSEN at engagere den kendte foredragsholder

Rasmus Krath som er professionel eventyrer med rejser i 90 lande og medlem af Eventyrernes Klub.

I 2024 krydsede Rasmus Krath den farlige og lovløse Darién Gap jungle, der forbinder Colombia med Panama og dermed også hele Sydamerika med Nordamerika.

Junglens vildskab er i disse år scene for klodens største migrationsstrøm, hvor over 2000 migranter hver dag satser livet på en 3-6 dage lang vandring – som ikke alle overlever – i håbet om at nå til USA. Darién Gap er migranternes største udfordring på den lange rejse fra syd til nord.

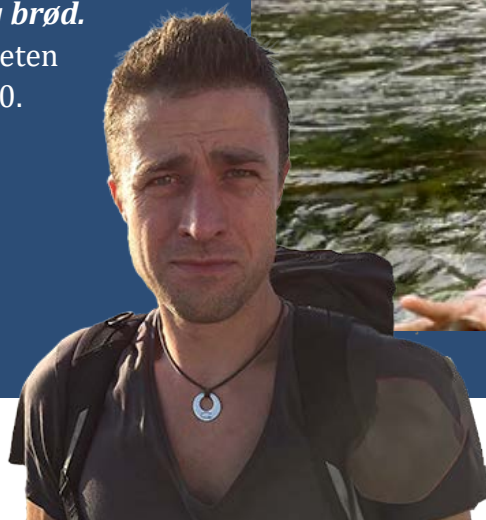
Rasmus Krath fulgte en familie fra Venezuela tæt igennem hele junglen og fortæller nu med både ord, film og fotos om, hvad det vil sige at være migrant og satse livet i håbet om at få en bedre tilværelse.

Det er heftigt materiale – vær beredt!

Arrangementet er for alle pensionister i Fredensborg kommune.

Pris 50 kr. inkl kaffe og brød.

Billetter sælges i Aktiviteten fra den 30. oktober kl. 10.





René Richardt Duo 'KIM LARSEN'

TORSDAG DEN 27. NOVEMBER KL. 1300

Kim Larsen kopi med autencitet og elegance

Oplev et show med Danmarks mest autentiske Kim Larsen kopi, René Richardt – ligheden er slående, og man kniber sig selv i armen for helt at forstå, at der altså er tale om en kopi af Danmarks national-skjald, Kim Larsen Flankeret af guitarist Ricki Susic leverer denne duo en perlerække af Kim Larsens allerstørste hits. Krydret med fortællinger og anekdoter, som Kim Larsen selv ville ha' gjort det, lægges der op til et show med masser af muligheder for at stemme i med fælles-sang

Fra Kvinde min til Midt om natten.

René Richardt bevæger sig hjemmевandt i hele repertoireet lige fra den tidlige Kim Larsen udgivelse Kim Larsen *Værsgo* over Gasolin's *Rabalderstræde* og *Kvinde min* til perioden med *Midt om natten* og hans senere kompositioner.

Showet tager altid afsæt i publikum, såvel som hvilken begivenhed der optrædes til. Fælles er dog involveringen af publikum.

Det kan godt være at man har lyst til at læne sig tilbage, men der går sjældent mere end et par strofer, før man må overgive sig, og så er festen skudt i gang.

Pris 50 kr. inkl kaffe og brød.

Billetter sælges i Aktiviteten
fra den 6. november kl. 10.

René Richardt Duo



DECEMBER i

Julefrokost

ONSDAG DEN 10. DECEMBER
kl. 12.00 – 14.30

Byder Mergeltoften velkommen til årets julefrokost

Cafeen serverer en lækker buffet fyldt med julefavoritter og små overraskelser, der vækker smagsløgene.

Vores populære Tom Frederiksen sørger for underholdning med musik, som både kan nydes under middagen og give lyst til en lille svingom. Kom og nyd en festlig eftermiddag fyldt med sang, smil og julestemning.

Pris: 270 kr.

Billetsalg:
fra mandag den 3. december kl. 10.00

Luciaoptog

FREDAG DEN 12. DECEMBER KL. 13.00
starter eftermiddagen med besøg af sognepræsten, som læser julehistorie og leder fællessang med klassiske julesange.

Omkring kl. 13.30 får vi besøg af børnene fra fritidshjemmet Savannen, som går Luciaoptog for os.

Det bliver en smuk og stemningsfuld eftermiddag med lys, sang og julens magi – en oplevelse for både store og små.

Pris: 60 kr.



AKTIVITETEN

Julemiddag

TIRSDAG DEN 23. DECEMBER KL. 12.00 samles vi til en festlig julemiddag, hvor vi ønsker hinanden en glædelig jul. Menuen byder på lækker flæskesteg med traditionelt tilbehør samt risalamande med gode mandelgaver til dessert. Et glas vin til hovedretten er inkluderet, og stemningen bliver fyldt med hygge, fællesskab og julens glæde.

Kom og vær med til en hyggelig og mindeværdig eftermiddag sammen med vennerne på Mergeltoften.

Pris: 170 kr.

Billetsalg: fra mandag den 1. december

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



Og et lille

Juleeventur

Det var en kold decembermorgen, og sneen knirkede under rollatorhjul og støvlespidser. Inde på Mergeltoften summede det af forventning – her var stokkebærere, rollatorfolk og endda et par flot pussede gebisser, der glimrede i decemberlyset.

Fru Jensen havde pyntet sin rollator med blinkende julekugler, som om den var et lille juletræ på hjul, mens Hr. Petersen prøvede sin nissehue over tandprotesen – med blandet held!

Pludselig kom børnene fra fritidshjemmet ind med Luciaoptog, og rummet fyldtes med lys og sang. Rollatorerne vuggede taktfast som små skibe, og alles hænder klapre i takt. Selv stokkene var med på dansen – eller i hvert fald prøvede de! Der blev sunget, grinet og viftet med hænder og sjaler, og julestemningen bredte sig som varm gløgg på en kold vinterdag.

Senere duftede caféen af julefrokost, og buffeten lokkede med sild, frikadeller og snaps. Tom Frederiksens musik fik nogle af de mest forsigtige til at vippe med fødderne, og et par modige rollatorer fik endda en lille svingom.

Sikken en fest. Alle nød maden, musikken og hinandens selskab.

Da risalamanden var spist, og sidste julesang klingede ud, var det tydeligt, at julen på Mergeltoften handler om mere end mad og traditioner – det handler om latter, små finurligheder og glæden ved at være sammen. Selv rollatorerne, stokkene og gebisserne syntes at smile – for det er i fællesskabet, at julens magi virkelig findes.

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?

Vi bringer her anden halvdel af

Jørgens historie

Første del var i vores blad i juni

Fra nygifte i Vordingborg til småbørnsfamilie i Nivå – en rejse, som gik via Politiskolen og videre til en lang karriere i politiet. Et stærkt fællesskab og et aktivt liv i Niverød satte rammen om Jørgens liv – både med og uden uniform.

Da vi blev gift i 1971, arbejdede min kone Anna-Lise på Vordingborg Lysfabrik. Heldigvis ejede fabrikken en ejendom i byen, hvor vi kunne leje en lejlighed. Efter noget tid blev hun gravid, og vi besluttede, at det var tid til at prøve noget nyt. Vi fandt et lille bondehus lidt uden for Vordingborg, som vi kunne leje – det gav os mere plads og ro. Vores første søn blev født i 1972.

Det at være kontraktansat i Forsvaret var på dette tidspunkt lidt usikkert. Man kunne kun være ansat til man fyldte 32 år (det er senere ændret, så man i dag kan blive længere). Udsigten til kun at kunne blive i stillingen til jeg blev 32 år fik mig til at overveje, hvad jeg skulle lave i resten af mit arbejdsliv.

I sommeren 1973 så jeg en annonce i avisen, hvor politiet søgte elever. Anna-Lise og jeg talte om det, og jeg henvendte mig på politistationen i Vordingborg og søgte om at blive elev. Jeg blev indkaldt til forskellige prøver både i Vordingborg og på Politiskolen i København. Jeg bestod dem, og den 4. april 1974 startede jeg som elev på Politiskolen på Artillerivej på Amager.

De første tre år af elevtiden skulle man være stationeret i København som led i uddannelsen, hvorefter man kunne søge stilling

i provinsen. Da jeg startede, boede vi stadig i Vordingborg, og jeg tog toget frem og tilbage hver dag. Men det blev hurtigt klart, at pendlingen ikke var holdbar, især når man senere skulle arbejde i treholdsskift.

Vi besluttede derfor at flytte tættere på København og begyndte at undersøge mulighederne. En kollega på Politiskolen fortalte, at han netop var flyttet ind i en dejlig lejlighed i Nivå. I sommeren 1974 kørte vi nordpå for at se på lejligheder. Vi besigtigede først Brøndby Strand, men da vi så lejligheden i Niverød 3, besluttede vi, at det var her, vi skulle bo.

Nivå Ungdomsskole

I 1980'erne og 1990'erne lå ungdomsskolen på Lyngebækgård. Karlebo Kommune havde på det tidspunkt lejet gårdens avlsbygninger, som blev bygget om og indrettet. I dagtimerne blev stedet brugt af erhvervsklasserne – børn, der havde svært ved at begå sig i den almindelige folkeskole – og om aftenen var der ungdomsskole og ungdomsklub.



Det var inspektørparret Villy og Inge Larsen, der stod i spidsen. Villy var en meget initiativrig mand med masser af idéer til, hvordan man kunne drive skole på en gammel gård. Hans motto var: *Hellere om tilgivelse end om tilladelse.*

En af hans tanker var, at generationer skulle mødes og respektere hinanden. Derfor blev klubben FUP – For Unge og Pensionister – oprettet. Samtidig startede Inge, der var uddannet husholdningslærer, Rytterkroen, hvor eleverne fra erhvervsklasserne hjalp i køkkenet og serverede. Hver fredag kunne pensionister fra kommunen komme og spise på Lyngbækgård.

Dem, der ikke selv kunne komme frem, blev hentet i ungdomsskolens bus "Nuser". Den blev også brugt til de populære ture "ud i det blå", som fandt sted cirka hver fjortende dag. Her deltog pensionister, mens de unge fra erhvervsklasserne var med som hjælpere. Om aftenen hentede "Nuser" de unge til klubaktiviteterne.

Der var altid liv og glade dage

– og de unge følte virkelig, at her kunne næsten alt lade sig gøre.

Jeg arbejdede selv som klubassistent om aftenen og var ofte chauffør på "Nuser", når turene gik rundt i landet. Det var meget givende – især fordi vi havde et godt fællesskab på tværs af kulturer. Både Hans og Hassan fandt sig hjemme i klubben, hvor forskellighed blev set som en styrke.

Der var mange aktiviteter: almindelige klubtilbud, men også mulighed for at køre cross på den anlagte bane eller arbejde i de forskellige værksteder: træ, smede, cykel, syning, keramik mv. Man kunne selvfølgelig også bare hænge ud med vennerne. Der var endda en rideskole tilknyttet, som heste kommunen havde givet tilladelse til.



Inge Larsen lære de unge madlavningens kunst

Ungdomsskolen fik meget omtale i de lokale aviser, og flere virksomheder begyndte at interessere sig for stedet. På det tidspunkt eksisterede Kokkedal Bank, som blev så begejstrede, at de sponsorerede en ekstra hest. Den blev naturligvis døbt Bankkok. Selvom der dermed var flere heste end kommunen havde givet tilladelse til, blev mottoet: *hellere tilgivelse end tilladelse* igen taget i brug – og hesten fik lov at blive.

En anden hestehistorie var, da Villy og Inge – som altid holdt ferie på Samsø – købte en hest af en mand, der udlejede prærievogne. Hesten kom med hjem til Lyngbækgård, og kort efter viste det sig, at den var i fol. En morgen lå der et føl i stalden. Føllet fik naturligvis navnet Surprise. Villy hævdede til sin død, at han ikke anede, at hoppen var drægtig, da han købte den. Der er mange gode historier fra Lyngbækgård. Men da Villy og Inge gik på pension, blev gården solgt til et selskab, og hele ungdomsskolen flyttede til Møllevej.

Tiden på Lyngbækgård var fantastisk – de unge fik et fristed, og pensionisterne fik gode oplevelser sammen med dem. Det var nok en af Danmarks bedste ungdomsskoler dengang, og for mig personligt var det meget givende at være en del af den.

I august 1974 flyttede vi ind i Margerittens Kvarter og har boet i Nivå lige siden.

Efter endt uddannelse blev jeg stationeret på Station 1 (Nyropgades Politi) i København. Her var jeg til maj 1978, hvor jeg startede på politistationen i Hørsholm. Oprindeligt havde jeg tænkt at søge tilbage til Sydsjælland, hvor Anna-Lises familie boede, men da vi havde etableret os i Nivå med børn og sociale netværk, blev det tydeligt, at det ikke gav mening at flytte. Jeg fik derfor ikke stillingen – og det er jeg glad for i dag.

Fællesskabet i Niverød 3 var fantastisk. Vi var alle "nybyggere", og det var sjovt og lærerigt at være med til at få en hel ny bebyggelse til at fungere. Jeg engagerede mig i beboerdemokrati, afdelingsbestyrelse og sammen med mange andre lavede vi sjove fællesaktiviteter.

Arbejdsmæssigt var jeg omkring 25 år ved politiet i Hørsholm, som dækkede Hørsholm



og Karlebo Kommune. Jeg havde afstikkere til Helsingør Politi, hvor jeg var i forskellige afdelinger. Det var specielt at arbejde som politibetjent i det område, hvor man også boede – man kom tæt på borgerne både professionelt og privat, hvilket til tider krævede en balancegang.

I 2003 besluttede jeg at prøve noget andet og blev halinspektør i NKK Hallen i Nivå. Jeg tog orlov fra politiet og havde tre sjove år i hallen, men da orloven udløb, vendte jeg tilbage til politiet, denne gang i Helsingør.

I 2007 blev der gennemført en ny politireform, og i 2013 blev der skåret ca. 100 stillinger væk i Nordsjælland. Ansatte over 60 år blev tilbudt pension (normalt 63 år), og jeg tog imod tilbuddet.





Foto: arkiv.dk

Ungdomsskolens busser igennem årene blev døbt "Nuser". Den blev anvendt til at køre unge og pensionister til/fra Lyngbækgård. En gang ugentligt FUP Fælleskabet: tirs-dags udflugt med unge og pensionister.

På Rytterkroen lavede eleverne mad og serverede for kommunes pensionister. Og de havde også til opgave, at hjælpe dem hjem.

Efter pensionen skulle jeg finde aktiviteter, der kunne udfylde hverdagen. Jeg havde i mange år cyklet motionsløb, så jeg henvendte mig på Mergeltoften som cykelpilot. Hver onsdag kører jeg stadig borgere på side-by-side-cyklen, hvilket er utroligt givende.

Jeg blev også involveret i *Seniorkredsen*, da Leif Rosgaard efterlyste frivillige. Jeg samarbejdede tæt med Leif, indtil han døde, og har siden overtaget ansvaret for at føre kredsen videre. Det er en stor glæde at arrangere foredrag, underholdning og ture for beboerne og borgerne på Mergeltoften. Jeg er også frivillig i *Ældresagen*, hvor jeg både har været besøgsven og arrangerer aktiviteter som Herreværelset og koncerter.

Samsø – sommerhus og gode oplevelser

I 1990 var vi på besøg hos nogle venner, der

havde sommerhus på Samsø. De fortalte, at deres nabo, en landmand, netop havde købt et lille husmandssted, men kun skulle bruge jorden, så huset var sat til salg. Vi kørte hen, så huset – et hus fra 1872, forholdsvis velholdt – og vi faldt straks for det.

Senere samme aften, under middagen hos vores venner (hvor der nok var røget lidt rigeligt rødvin ned), endte det med, at min ven og jeg "huggede" om, hvem af os der skulle købe huset. Det blev Anna-Lise og mig.

Vi har haft mange gode oplevelser på Samsø, men også et ordentligt uheld. I 2013 ramte en voldsom storm, og taget blev blæst af, så både bliktag og tagspær blev ødelagt. Vi var ikke på Samsø på det tidspunkt, men vores nabo sendte billeder af skaderne – et sørgeligt syn.

I løbet af foråret og sommeren fik vi lagt nyt tag på en del af laden, og i den anden del – hvor taget ikke blev udskiftet – etablerede vi en hyggelig terrasse. Gennem de 31 år, vi havde huset, sejlede vi med færgen til og fra Samsø mere end hundrede gange. Huset lå ude på "Lars Tyndskids mark", helt for sig selv, og vi nød stilheden og den store natur.

Men alting har en ende. I 2021 besluttede vi at sælge huset, da det efterhånden krævede for meget vedligeholdelse. Huset blev solgt på blot ti dage.

Vi har tre børn og fire børnebørn – og denne sommer (2025) blev vores yngste barnebarn student. Vores ældste barnebarn i Glostrup har tilmed begunstiget os med et oldebarn her i foråret – en gave, vi er dybt taknemmelige for.



Gode minder



Den 24. september fik vi besøg af duoen Livstræet, der præsenterede "Sangskatte og Vildkatte". Duoen optrådte med klassiske ældre melodier, der vakte minder og skabte nærvær. Der var bl.a. sange af Kai Norman Andersen, Benny Andersen og mange flere. Det var en fornøjelig eftermiddag.





Bjørnen vågner

DEN GODE HISTORIE



Udflugt til Sandskulptur Festivalen i Hundested

Vi startede fra Mergeltoften kl. 09.00 i to busser og kørte til Hundested, hvor vi blev modtaget af indehaveren, der fortalte om sandskulpturernes historie og udvikling gennem årene.

Efter denne fine introduktion gik vi på egen hånd rundt og studerede de flotte skulpturer, som var både imponerende og inspirerende.

Herefter meldte tørst og sult sig, men der var dækket fint op i stedets lokaler, hvor vi nød en dejlig frokost med drikkevarer efter eget ønske. Måltidet blev afsluttet med kaffe og kage.

Vi havde god tid, inden vi skulle med bussen hjem, så flere gik på opdagelse i de små boder på havnen – og nogle fik da også en lille ting med hjem.

Efter en lang og begivenhedsrig dag ankom vi først på eftermiddagen tilbage til Mergeltoften.

På vegne af MAV
– *Mergeltoftens Aktive Venner*

Tak til alle deltagerne der gjorde dagen til en oplevelse. Hannah



Katten skal vælge vaskeprogram



Gode minder, fortsat



Fra turen til Samler museet Thorsvang som Vänner af Mergeltoften besøgte.

Vi fik en dejlig frokost, kaffe og kage på De fleste købte sigtebrød, ost, og påklædningsdukker, det var meget varieret, hvad vi lod os lokke af.



Et billede siger mere end 1000 ord

- rigtig god for hukommelsen, da de kan fremkalde følelser og detaljerede minder, der ofte overgår det, ord kan beskrive. Et billede kan øjeblikkeligt transportere os tilbage til et bestemt øjeblik, genkalde ansigter, stemninger og stemninger. De hjælper med at bevare minder visuelt og gør det lettere at dele dem med andre, hvilket styrker forbindelser og fælles historie. Fotos fungerer som mentale pejlemærker, der gør det muligt at huske og værdsætte livets særlige øjeblikke mere levende.



Lizzies 90-årsdag blev fejret med islagkage og fødselsdagssang.



Afslutning på Krolf
Hver mandag har vi ny
nen, og nu slutter vi fo
rolig – vi starter igen t
Krolf er en hyggelig bl
ket og golf, og banen l
skønt område med sm
der gør spillet ekstra s
Tak for indsatsen til de
På gensyn; når vi igen
Aktiviteten til maj.



Dejlig eftermiddag
med No name jazz
Lisa bød velkommen

En overskægskop er en særlig tekop med en lille hylde, der beskytter overskægget mod at blive vådt, når man drikker. Den blev opfundet i 1870'erne af den britiske pottemager Harvey Adams og blev hurtigt populær blandt mænd med store moustacher.

Kopperne var ofte lavet af fint porcelæn og dekoreret med smukke mønstre. I dag er de sjældne samlerobjekter og et charmerende minde om den victorianske tids stil og skikke.





Musik med Allan Højer
i august afholdt af
Seniorklubben
Tak for en dejlig dag



Karens kreation.
Alle fik en flot serviet
til kaffen. Så flot.

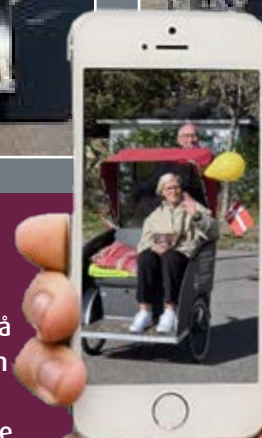


LISAS AFSKEDSFEST SÆTTES I GANG

Første højtlesning med Nina Askov
fyldte rummet skabte en stemnings-
fuld eftermiddag med gode fortællin-
ger og hyggelige samtaler. Her blev
litteraturen et varmt bånd, der sam-
lede os i fælles oplevelse og glæde.
KOM OG OPLEV LITTERATURENS
MAGI HVER FREDAG KL. 13-14.30

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





En skøn og festlig dag fyldt med varme taler, gaver og masser af rigtig gode minder.

Efter 31 år på Mergeltoften sagde vi farvel til vores allesammens Lisa – med både glæde, vemod og stor taknemmelighed for hendes mange års hjerteblod i huset.



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



Sikken en masse fine gaver



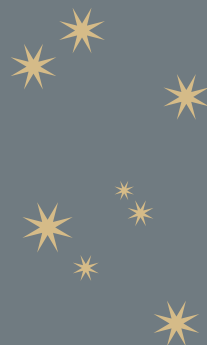
...og mad & drikke :-)



Bænkevarmerne



Fødselsdagskort fra alle de glade givere



Efteråret smyger sig ind med kølige dage og gyldne farver, og på Mergeltoften fyldes dagene med varme, hygge og små glæder. Vi samles om kreative aktiviteter, maler, syr og skaber, mens brætspil, sang og gode samtaler spreder smil og fællesskab.

Når november mørkner, tænder vi lys, nyder varme drikke og mærker forventningen til julens kommende festligheder. Stemningen er fyldt med hygge, latter og små øjeblikke, der luner hjertet. I december rundes sæsonen af med Luciaoptog, julefrokost og julemiddag, hvor vi sammen, deler smil og skaber gode minder i fællesskab.

Efteråret i Akititeten er en tid til nærvær, hyggelige stunder og glæden ved at være sammen – en årstid, der gør selv kølige dage varme.

WE DO IT THE
EDEN WAY

THE
eden
ALTERNATIVE® DK