



FREDENSBORG
KOMMUNE

AKTIVITETEN

Juli, august og september 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.*

Åbningstider

Aktiviteten 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 vægtkontrol – 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 15. september** 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.

Udeliv

Sommer månederne er over os
– og vejret bliver forhåbentlig til at vi kan nyde det udenfor.

Terrasserne er med stor engagement ordnet for ukrudt af flere af brugerne fra Mergeltoften. Og krukkerne er plantet til med skønne sommerblomster.

Vi vil hygge med spil, grill og andre udendørs aktiviteter når vejret tillader det.

Mange af grupperne holder sommerpause men kom alligevel og hyg dig sammen med os andre.

Til september er der igen fuld gang i grupperne og et nyt tiltag er blomsterbinding som starter d. 14. september hver anden torsdag.

I år er det at Mergeltoftens 30 års fødselsdag til september – som selvfølgelig skal fejres!!!!!!
SE SIDE

HUSK at holde øje med hvad der sker på Mergeltoften via information i bladet opslagstavlen ved *Aktiviteten*.



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.

7 gode råd til at få blomster, til at holde længere:

- fjern de nederste blade.
- lav skråsnit.
- brug lunkent vand.
- brug den medfølgende næring eller flormelis.
- skift vand hver dag.
- sæt ikke blomsterne et varmt sted.
- opbevar blomster køligt om natten.

AKTIVITETEN

Kalenderoversigt 3. kvartal 2024

NOGLE AKTIVITETER HOLDER SOMMEPAUSE I JULI & AUGUST

AUGUST

TORSDAG 28. 8.45-16.00 Bustur: *Ud i det blå* - se side 10

SEPTEMBER

1. WEEKEND SØNDAGs BANKO - se side 7

MANDAG 2. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans

TIRSDAG 3. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 13.00 Quiz

ONSDAG 4. 11.00-13.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang

TORSDAG 5. 12.30 *Cafemøde* - se side 11

FREDAG 6. FEST: *Mergeltoftens 30 års fødselsdag* - se side 12

WEEKEND

MANDAG 9. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans

13.30 *Billetsalg: Sensommerfest d. 26 september* 85 kr. - se side 13

TIRSDAG 10. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 13.00 Quiz

ONSDAG 11. 11.00-13.30 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang

TORSDAG 12. 10.00-12.00 *Opstart af blomsterbinding* - se side 7

13.15 *SENIORKREDS: Underholdning ved Bjørnebanden* - se side 12

FREDAG 13. 11.00 Malekursus

WEEKEND SØNDAGs BANKO - se side 7

MANDAG 16. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans

TIRSDAG 17. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted/Mandeklub 13.00 Quiz

ONSDAG 18. 11.00-13.30 Mergelbiksen åben 13.00 Sangkor

TORSDAG 19.

FREDAG 20. 11.00 Malekursus

WEEKEND

MANDAG 23. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans

13.30 *Billetsalg: Oktoberfest 10. oktober* 130 kr. - se side 18

TIRSDAG 24. 10.30 Musik og motion 12.00 Kreativt værksted / Mandeklub 13.00 Quiz

ONSDAG 25. 10.00-13.00 Mergelbiksen åben 13.00 Fællessang

TORSDAG 26. 12.00-15.00 *Sensommerfest med Gry Johansen* - se side 13

FREDAG 27. 11.00 Malekursus

WEEKEND

MANDAG 30. 12.00 Dartsplil 13.00 Linedans

OKTOBER

TIRSDAG 10. *Oktoberfest* - se side 18



HUSK AT SE PÅ OPSLAGSTAVLEN

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



VORES NYE FORENING MAV



Fra venstre Lennart Bernstein, Kirsten Sommer, Kaj Sørensen, Günter Arnold, Hannah Antoni, Hans J. Johansen og Kirsten Rasmussen.

Mergeltoftens Aktive Venner (MAV)

Der var et dejligt og positivt fremmøde ved den stiftende generalforsamling d. 31. maj og vi har nu fået etableret den nye forening:

Mergeltoftens Aktive Venner (MAV).

Der er allerede 40 personer, som har meldt sig som medlemmer.

Formålet med foreningen MAV er, at brugere af Mergeltoftens Aktivitetscenter og alle som støtter foreningens formål får adgang til endnu flere udflugter, sang- og musikarrangementer og andet som kan være til gavn og glæde.

MAV vil søge støtte hos almenyttige organisationer og fonde for at skaffe midler til sine arrangementer.

På generalforsamlingen kom der mange gode forslag til aktiviteter, som foreningen kan arbejde videre med. MAV vil nu henvende sig til fonde, som man kan søge midler hos, så vi kan præsentere glade og indholdsrige tiltag for alle interesserede.

Følgende personer blev valgt til bestyrelsen:

- Lennart Bernstein (*formand*)
- Kaj Sørensen (*næstformand*)
- Günter Arnold (*kasserer*)
- Hans J. Johansen (*sekretær*)
- Hannah Antoni (*bestyrelsesmedlem*)
- Kirsten Sommer og Kirsten Rasmussen (*suppleanter*)
- Annie Sandbjerg revisor og Niels Eriksen (*revisorsuppleant*)

Vi har også brug for flere medlemmer.

MEDLEMSKONTINGENTET er blot 100 kr. pr. år. Indmeldelsesblanketter ligger på Mergeltoften. Den udfyldte blanket kan afleveres på Aktivitetskontoret eller ved informationsbordet i indgangen til Mergeltoften sammen med 100 kr.

Du kan også kontakte et af bestyrelsesmedlemmerne, hvis du vil være med eller bare har spørgsmål.

Lennart Bernstein har telefon nr: 20 11 79 30.



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.

▶ Det med orange holder *sommerpause i juli og august*



▶ Musik & motion

Tirsdays 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 "sysle" 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

– 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 caféen.**

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.

► Linedans

Mandag fra kl. 13.00 - 14.15

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

NYT ► OPSTART DEN 12. SEPTEMBER

► Blomsterbinding er ikke alene en hyggelig syssel

Hver anden torsdag kl. 10.00

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.

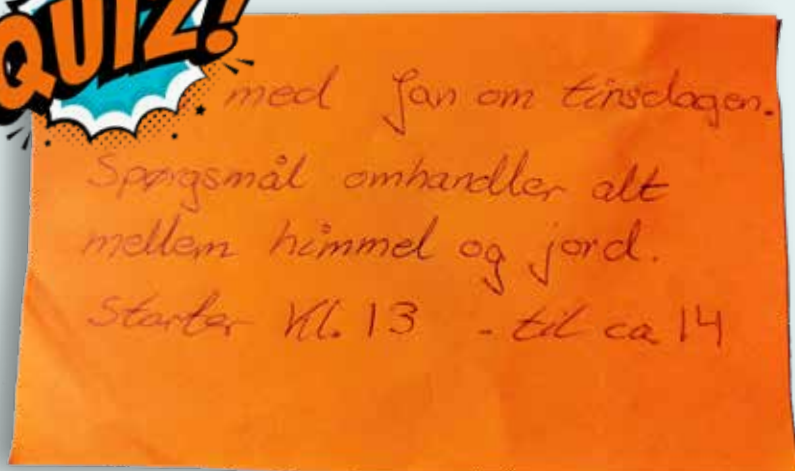
Vi glæder os til at se dig.



► Elektronisk dart

MANDAGE FRA 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 darpile 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:

7. 21. juli 4. 18. august 1. og 15. september

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 finaldagen, 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.**

TURNERIGSPLAN:

TIRSDAG DEN 27 AUGUST:
Humlebæk dagcenter.

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

1*8 JUNI

15 AUGUST OG

19 SEPTEMBER

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



HELDAGSUDFLUGT

TORSDAG DEN 29. AUGUST

*For alle pensionister i
Fredensborg kommune*

Vi har fået del af en seniorpulje, fra Fredensborg Kommune, og kan derfor invitere til en spændende tur.

MØDETID KL. 8.45 i *Aktiviteten* på Mergeltoften (*indenfor*) til en lille morgenbitter. Derefter bliver vi, kørt i bus med guide...

...ud i det blå.

Undervejs vil der være overraskelser.

CA. KL. 12.30 vil der være en to retters menu, en genstand (*vin eller øl eller sodavand*) samt kaffe.

Hvis ønske om ekstra drikkeelse, er det for egen regning.

HJEMKOMST SENEST KL. 16.00.

Da seniorpuljen ikke dækker mad og drikke, er der en egenbetaling på 250 kr. pr. person, som indbetales kontant ved tilmelding.

Tilmelding med kontant betaling foregår torsdag den 1. august mellem kl 9.00 og 11.00 i *Aktiviteten*, Mergeltoften 8 i Nivå. **TILMELDING ER BINDEnde.**

Da der kun er plads til 50 personer
– er det **FØRST TIL MØLLE!!!!**

Gode sommer hilsner fra
Mergeltoftens
Aktivitets Brugerråd
& personale.



FREDENSBORG
KOMMUNE

HUSK VI HAR CAFE MØDE



TORSDAG DEN 5. SEPTEMBER kl. 12.30

Vores erfaring fra tidligere møder har vist os, at I er kommet med mange gode ideer.

Derfor håber vi at der er mange flere gode ideer, der er dukket op hos jer siden sidste møde, disse ideer kan I komme til orde med på dette cafe møde.

Alle ideer er velkomne.

Så vi glæder os til at se rigtig mange – og husk lige at brugerrådet giver kaffe og kage.

Mange hilsner fra
Ulla, Niels, Lennart, Birthe og Vibeke



Vi udstiller billeder fra 15. juli til 1. oktober af

Anna Lise Kragh



Jeg startede i 1991 med at male, og har siden udstillet mine billeder dels ved fælles udstillinger og separate udstillinger.

Såsom: Fredensborg kommune, Ting Husset Fredensborg, Fælles|Værket i Fredensborg, Humlebæk Bibliotek, Mergeltoften, Byens hus, Psykiatrien, bygaden i Nivå mm.

Min kunst kommer indefra dvs., at jeg ved aldrig hvad udfaldet bliver - jeg er autodidakt og maler med fantasi og hjertet.

Anna-Lise Kragh
kraghalk@gmail.com



Mergeltoftens 30 års fødselsdag

DEN 6. SEPTEMBER

Søndag den 1. september
fylder Mergeltoften 30 år.
Og det skal naturligvis fejres.
Fredag den 6. september derfor
slår vi dørene op til den store festdag.

I skrivende stund er dagen ikke helt
planlagt - men der vil både være mad,
musik og sjov.

Sæt kryds i kalenderen og hold øje med
opslagstavlen for nærmere information
om festen.



TORSDAG 12. SEPTEMBER 13.15

SENIORKREDS

Underholdning med *Bjørnebanden*

Bjørnekvartetten består af Jan Ibenhardt på baljebas og fløjte, Søren Hansen på guitar, Jim Lucas på concertina og fløjte og Ivan Kemnitz på harmonika og sav.
Vi spiller gamle sange, *shanties*, *sømandssange* og *giro 413* og kendte sange.

Vi glæder os til at spille for jer
Pris 30 kr.

Årets dejlige overraskelse

En kær gæst af huset har sponsoreret midler til, at vi kan holde *sensommerfest med dejlig underholdning.*

DEN 26. SEPTEMBER

Vi mødes kl. 12.00 til velkomstdrink.

Efterfølgende serveres der forret og hovedret med et glas vin.

Kaffe og chokolade.

Underholdning ved den populære: *Gry Johansen*

I husker nok Gry og hendes lille dansetrin: det berømte rejehop fra 1983 i "Kloden drejer"-sangerinden, ved dansk Melodi Grand Prix Det blev jo så nærmest til hendes varemærke.

Pris KUN 85 kr.

Billetter sælges fra den 9. september kl. 13.30

HUSK begrænset billetantal på 60 stk.



DEN GODE HISTORIE





Sommerstævnet

Der blev indledt med fælles indmarch og sang ;-D

Stævnet med deltagelse af Humlebæk Dagcenter, Egelunden Dagcenter, Lindehuset og Mergeltoften den 13. juni, var en STOR succes med omkring 80 deltagere. Alle gik til de forskellige discipliner med stor iver.

Da vejrudsigten ikke så for god ud, er vi så heldige, at her på Mergeltoften, at de fleste aktiviteter kunne afholdes indendørs, dog måtte krolf og gå banko afholdes udendørs.

Til frokost havde Tobias grillet Sønderjyske Ringrider som blev serveret med dejlig hjemmelavet kartoffelsalat.

Dagen sluttede med kaffe og kage og udde-
ling af medaljer.

Mergeltoften tog flot for sig
af medaljerne ;-D

Alt i alt en perfekt dag.

