

**GODT  
NYTÅR**

# LUNDEPOSTEN

**JANUAR, FEBRUAR  
& MARTS**



**Hos os lever drømmene.. og vi gør noget ved dem!**

**Læs mere om vores deltagelse i  
"Drømmebogsprojektet" i bladet**



**2019**

**Nr. 47**

**7. årgang**

## Indhold

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Charlottes hjørne             | 3     |
| Julemarked                    | 5     |
| Roses sider                   | 6     |
| Juletræsfest                  | 8     |
| Nisser på spil...             | 10    |
| Lucia                         | 11    |
| Kajas sider                   | 12    |
| Ny hjemmeside                 | 29    |
| Projekt "Drømmebog"           | 30    |
| Årshjul                       | 32    |
| Vi mangler dig                | 33    |
| Service- og kostpakke         | 34    |
| Skønhedssalonen               | 35    |
| Fristevognen                  | 36    |
| Skovlunde Kirke               | 37    |
| Opslagstavle og praktisk info | 39-41 |
| Kalender for Januar           | 42    |
| Rickshawcyklen                | 43    |
| Kalender for Februar          | 44    |
| Kalender for Marts            | 45    |
| Julekoncert                   | 46    |
| Fastelavn                     | 47    |
| Bagsiden - spas, gak og løjer | 48    |



Redaktør: Malene Foss Svalling

Indlæg skal være mig i hænde senest d. 17. i denne måned. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere i indsendte indlæg. Hvis I har input til bladet eller en god historie som bare må fortælles, skal I være velkommen til at lægge et brev i den grønne Lundepostkasse, der står på kontoret i stuen.

Kære beboere, pårørende, personale og frivillige.

Så blev det første blad i det nye år færdigt.

Dette blad indeholder et farvel fra Kaja, som ikke skal være i Lundehaven mere. Der er også en masse informationer omkring priser i 2019 på bl.a. servicepakken. Du kan også læse om vores nye hjemmeside, fristevognen, som Køkken Ballerup står bag, vores deltagelse i "Drømmebogsprojekt" med Ældresagen og Skovlunde Skole Nord og mange, mange flere ting.

Vi har også sat årshjulet for 2019 i dette blad, så datoerne for de store fester allerede kan blive reserveret i kalenderen. Vi glæder os til endnu et begivenhedsrigt år med mange gode oplevelser, fester, hyggelige stille stunder og farverige danseeftermiddage. Godt nytår!

”

*Der er en revne i alting  
- det er sådan, at lyset  
kommer ind*

*- Leonard Cohen*



# Charlottes hjørne

Kære Alle



Jeg vil gerne starte med at ønske alle et rigtig godt nytår.

Jeg håber, I alle har haft en dejlig jul, og at I er kommet godt ind i det nye år.

Et af de områder vi i Ballerup Kommune vil have fokus på i 2019 er ernæring blandt vores beboere på plejecentrene.

Årsagen til dette er, at mange ældre spiser mindre med alderen, hvilket er uheldigt, da behovet for næringsstoffer stadig er det samme. Derfor er det vigtigt, at ældre spiser en kost med høj koncentration af proteiner, vitaminer og mineraler.

For at understøtte, at vores beboere får den kost de skal have, er det besluttet, at der skal køre en "Fristevogn" på Lundehaven og de andre plejecentre.

Meningen med Fristevognen er, at give vores beboere et tilbud af mellemmåltider netop for at forebygge underernæring. Fristevognen kører 2 gange dagligt på hver afdeling og har mange fristende tilbud. På fristevognen finder du bl.a. frugt, chokolade, peanuts, mælk, yoghurt og meget andet lækkert. Fristevognen startede i december 2018, og vil nu køre fast på alle plejecentre i Ballerup Kommune. Jeg håber, I alle vil tage godt i mod dette fine tilbud.

Til højre kan I se menukortet, som følger med fristevognen.



# Charlottes hjørne

## Nyt aftegningsystem på Plejecentrene

Per 1. januar 2019 overgår vi til et nyt afregningssystem på plejecentrene og ældreboligerne i Ballerup Kommune. Det nye system medfører at betaling for f.eks. kaffe og måltider til dine gæster vil foregå elektronisk. Du kan derfor ikke længere bruge kontanter til køb af eksempelvis drikkevarer.

Priserne bliver fra 1. januar 2019:

Øl: 14 kr.

Vand/sodavand: 12 kr.

Snaps/Vodka/Rom/Gammel Dansk mm. 2 cl: 8 kr.

Kaffe til gæster: 5 kr. pr. kop, 30 kr. pr. kande.

Vin: 75 kr. pr. flaske.

Det nye afregningssystem betyder også, at din månedlige regning bliver mere udspecificeret. Du vil eksempelvis kunne se, hvilke ekstra drikkevarer, du har købt til gæster. Du vil også kunne se, hvis maden har været afbestilt, fordi du har været indlagt eller på besøg. Dette giver dig en øget sikkerhed for korrekt afregning.

Vi vil forsat kunne lægge ud for ydelser som f.eks. medicinlevering med taxa ved akut behov, udflugter mm. Dette vil ligeledes fremgå tydeligt af den månedlige regning.

Ved spørgsmål til den månedlige regning henvender du eller dine pårørende jer til den administrative medarbejder på plejecentret.

## Ny hjemmeside

Lundehaven har fået ny hjemmeside.

I kan finde hjemmesiden på: <http://lundehaven.ballerup.dk>

Vi er selv meget glade for vores nye hjemmeside, men I må endelig sige til, hvis der er noget, I synes mangler. I kan kontakte Malene Svalling Westh på mail: [lundehaven@balk.dk](mailto:lundehaven@balk.dk) eller lægge en seddel i postkassen foran kontoret, hvis der er noget I mener mangler, eller noget I mener kan blive bedre.

Rigtigt godt nytår til jer alle.

Med venlig hilsen

4

Charlotte Harbou



# Julemarked

Fredag d. 29. november var der, traditionen tro, julemarked på Lundehaven. Cafeen serverede flæskesteg med hele piv'tøjet samt ris a la mande, og der var lune æbleskiver med gløgg til eftermiddagskaffen. Netop ved eftermiddagskaffe-tid kom Julemanden til Skovlunde, som vanligt. Optoget med nisseband og mange børn og barnlige sjæle gik forbi Lundehaven, så vi kunne sidde og nyde vores lune æbleskiver og iagttage Julemandsoptaget, som det gik forbi Lundehaven.



To snemænd stod vagt og bød folk velkommen til vores julemarked





# Roses side



## Roses side

Efterårssæsonen startede med, at vi den 4. oktober afholdt en hyggeaften med beboere fra ældreboligerne samt beboere fra Skovlunde, som vi havde inviteret. Pengene fra loppemarkedet rakte ikke til, så jeg gik til Føtex for at høre, om de ville donere en flæskesteg. Føtex bidrog med to store stege, som vi tilberedte med diverse tilbehør. Beinir spillede og stemningen var høj, en rigtig hyggelig aften til stor tilfredshed for alle, vi var 36 ialt og til hjælp med arrangementet havde jeg Kirsten, Annita, Annette, Poul og Edith. Vi drøftede andre muligheder at samles om og der var forslag om en biografteften, en danseaften og en grillaften med mere.

Uge 41 havde jeg ferie.

Den 22. oktober var vi en tur i Tivoli for at se Halloween og de flotte store græskar. Det var hundekoldt, så opholdet blev ikke så langt. Flot var det og stor respekt for Tivoli og beundring fra beboere, men vi kunne godt slå dem **med udsmykningen i Lundehaven**. Her var der kommet endnu flere uhyggelige ting til stor fornøjelse for beboerne og folk, som kommer udefra for at kigge med.

Deltagere på Tivolituren var Inger Lise, Annet, Mona og Edith.

Om aftenen den 29. oktober spiste vi blandt spøgelserne med 1. sal. Den 30. oktober var det så tid for 2. sal og den 31. oktober var det ældreboligernes tur, de kunne næsten ikke løsrive sig og stemningen steg og steg.

Den 1/11 havde vi besøg fra Kirstinehaven. Her dukkede Ballerup Bladet også op og fik taget nogen billeder, som derefter blev vist i bladet den følgende uge.

Den 2/11 Var børnehaven på besøg i det uhyggelige men også så spændende univers.

Den 12/11 var vi sammen med en 7. klasse ude i Vridsløselille på en bondegård, hvor vi måtte fordre dyrene. Der var får, heste, kalve, kaniner og høns. Grisene var ude på marken og det var temmelig pløret, så vi afstod og må ud og se dem en anden gang. Vi havde bilen fuld, da mange viste interesse for turen, hvor Bente, Inger Lise, Else, Henny, Christa, Erik og Edith deltog. Erik var især vild med de store dyr og fodrede dem med æbler og gulerødder.

Og så holdt nisserne sit indtog. Café øst blev lige pludselig til en julestue med nisser og englebasser alle vegne. Klar til det store rykind til julemarkedet den 30. november.

Julemarkedet blev en hyggelig dag med besøg af beboere og folk udefra. Der

# Roses side

kom ikke så mange, som vi havde håbet, men de, der kom, var glade og hyggede sig. Beinir sørgede for musikken og julemanden kom forbi med orkester, som spillede lige uden for Lundehaven.

Søndag den 2. december havde vi den årlige juletræsfest, der som sædvanlig var meget hyggelig med glögg og æbleskiver, kaffe og brunkager. Beinir spillede i flere timer og julemanden kom sammen med sin kone. Vi dansede om juletræet og sang og legede. Der var nogen børn, som fik lært booggi voogi. Til slut blev der uddelt godtepoer til børnene og nogen **heldige** beboere. Andre blev fotograferet med julemanden og hans kone. Hjælpere var Jonna, Maybritt, Annitta, Poul og Edith.

Julemåneden fortsatte med julebanko, luciaoptog, julefrokoster og julegudstjeneste.

Snart var måneden gået og vi kunne ønske hinanden en rigtig god jul og et godt nytår, som vi indleder med Nytårskur den 11. januar 1. sal kl. 14.00 – 14.30 på Nordgangen og 2. sal kl. 14.30 – 15.00 på Nordgangen.

Jeg vil sige STOR TAK til alle frivillige og ønske jer en RIGTIG GOD JUL OG ET GODT NYTÅR.

## De kærligste hilsener

*Rose*



# Juletræsfest





# Juletræsfest





# Julenisser på spil..

I 2018 fik vi besøg af nisser - dog ingen drillenisser, kun den søde slags nisser. De havde været forbi med en stor pakkekalender til hver afdeling til ophæng, hvor, der i hver lomme var en lille indpakket gave.

Så er det jo ikke så tosset med 24 "låger", når der er 24 beboere på hver afdeling. Det passer lige..



Kalenderen er købt hos Huset Venture, og er syet af systuen hos Huset Venture. Pakkerne var fyldt med lækre økologiske, og fairtrade ting-og-sager, bl.a. lækre chokolader, håndcreme, bolsjer mm.



# Lucia

Vi var så heldige både at have Luciaoptog d. 13. december og 14. december. Vi havde besøg af børnene fra Børnehuset Rosenlund samt elever fra Thomas Skolen. Det var en stor fornøjelse og både de mindre og større børn fik mange trin i benene, da de gik hele huset rundt - fra stuen til 2. sal og tilbage igen. TAK!







# Kajas side

Kære alle

Det er med stor tristhed, at jeg desværre må meddele,  
at jeg pr. 1 januar 2019 stoppede på Lundehaven.

Det er ikke fordi, at jeg er ked af at være her, men fordi min stilling som socialpædagog kun var et vikariat og jeg kunne desværre ikke blive fastansat. Jeg har været utrolig glad for at være på Lundehaven i de snart 1 ½ jeg har været her. Jeg har mødt en masse fantastiske mennesker; beboere, pårørende, frivillige og ikke mindst mine fantastiske kollegaer.

Det er med stor sorg at jeg tager afsked med jer.

Min sidste dag var d. 21 december 2018.

På de næste (mange) sider kan du se et udpluk af alle de ting, som vi har lavet i løbet af efteråret. Der har været meget, men alle aktiviteterne er desværre ikke med, så dette er bare et udpluk af, hvad vi har lavet.

Mange kærlige hilsner

Kaja

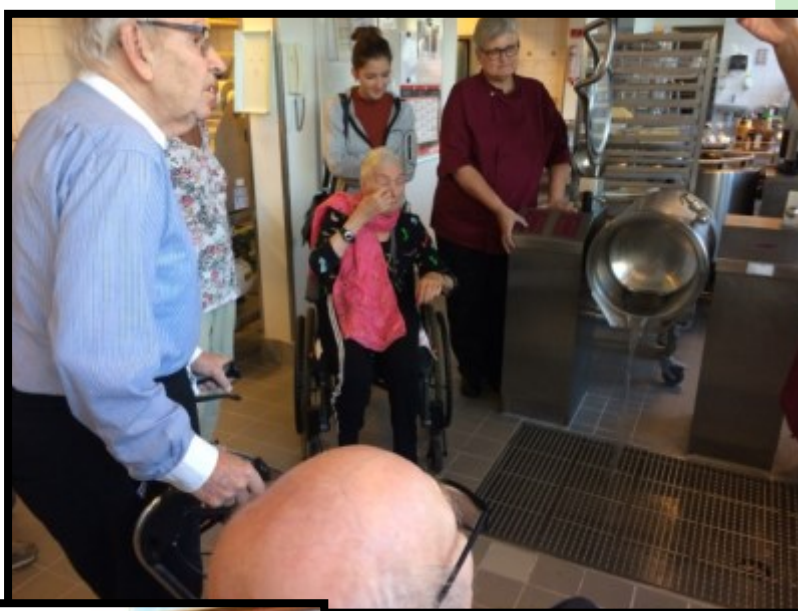


# Kajas side

I aktiviteten har der som altid været gang i en masse aktiviteter

## Måltidsråd:

I samarbejde med køkkenet bliver der 2 gange holdt måltidsråd hvor beboerne har mulighed for at give tis og ros til køkkenet, og komme med ønsker til menuen

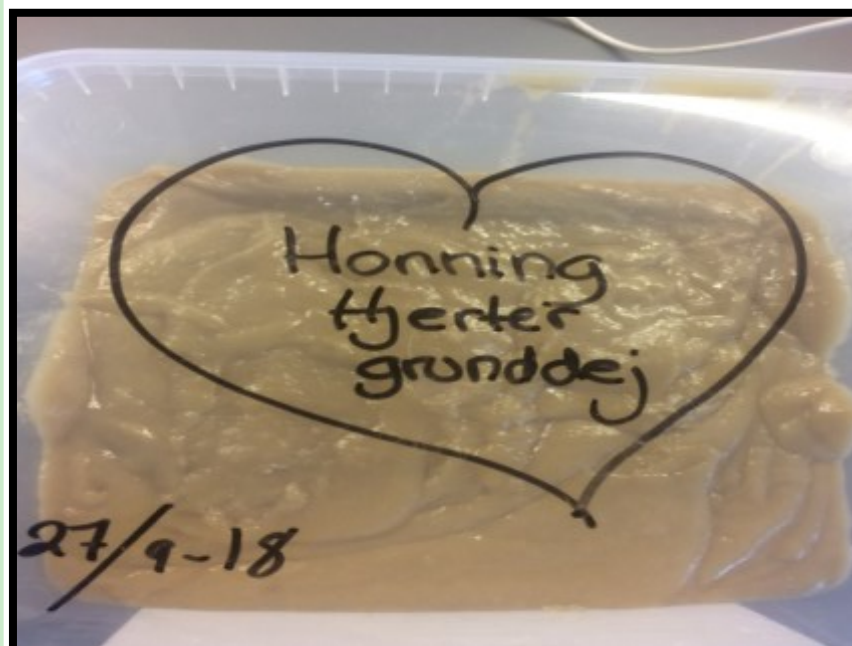




# Kajas side

## Bage værksted:

Vi har haft gang i de forskellige bage værksteder





# Kajas side

## Tur til Grundtvigskirken:

En af vores beboere havde et brænderne ønske om, at komme en tur til Grundtvigskirken, flere af de andre beboere ville også gerne med. Og wupti turen gik til Grundtvigskirken. Først med tog, så med metro og endelig var vi der. Det er en utrolig flot og meget smuk kirke.



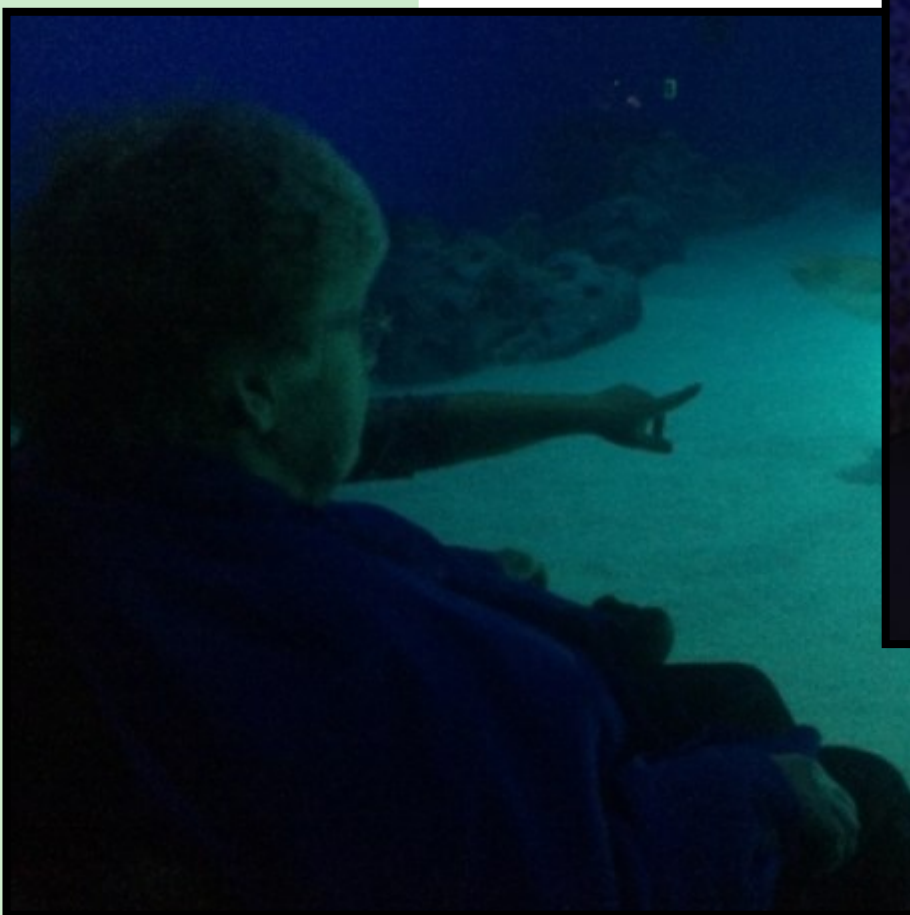
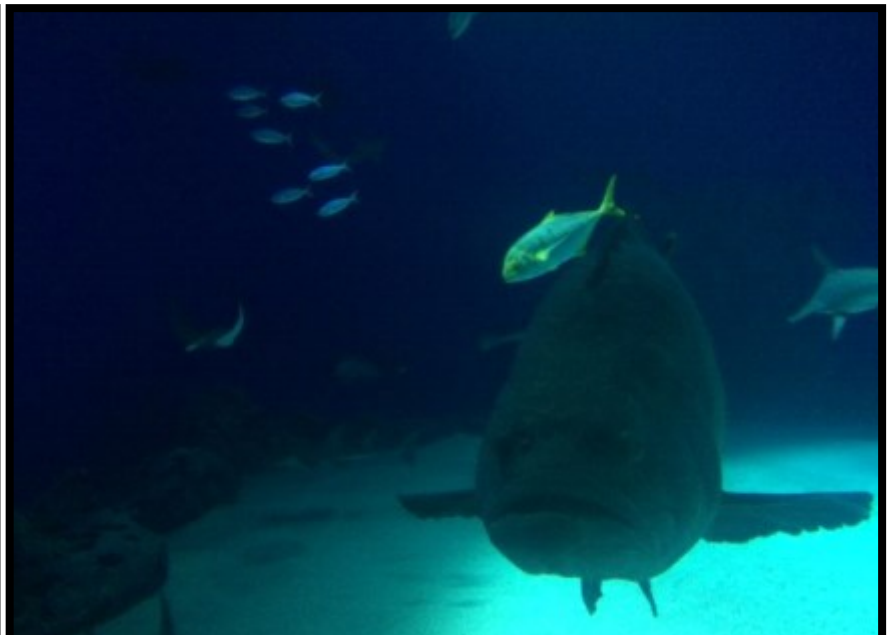


# Kaja side

## Tur til den blå planet:

En anden beboer ville gerne en tur til Den blå planet.

Vi kørte med vores egen bus derud og brugte et par dejlige timer med ro og fordybelse i de fantastiske akvarium

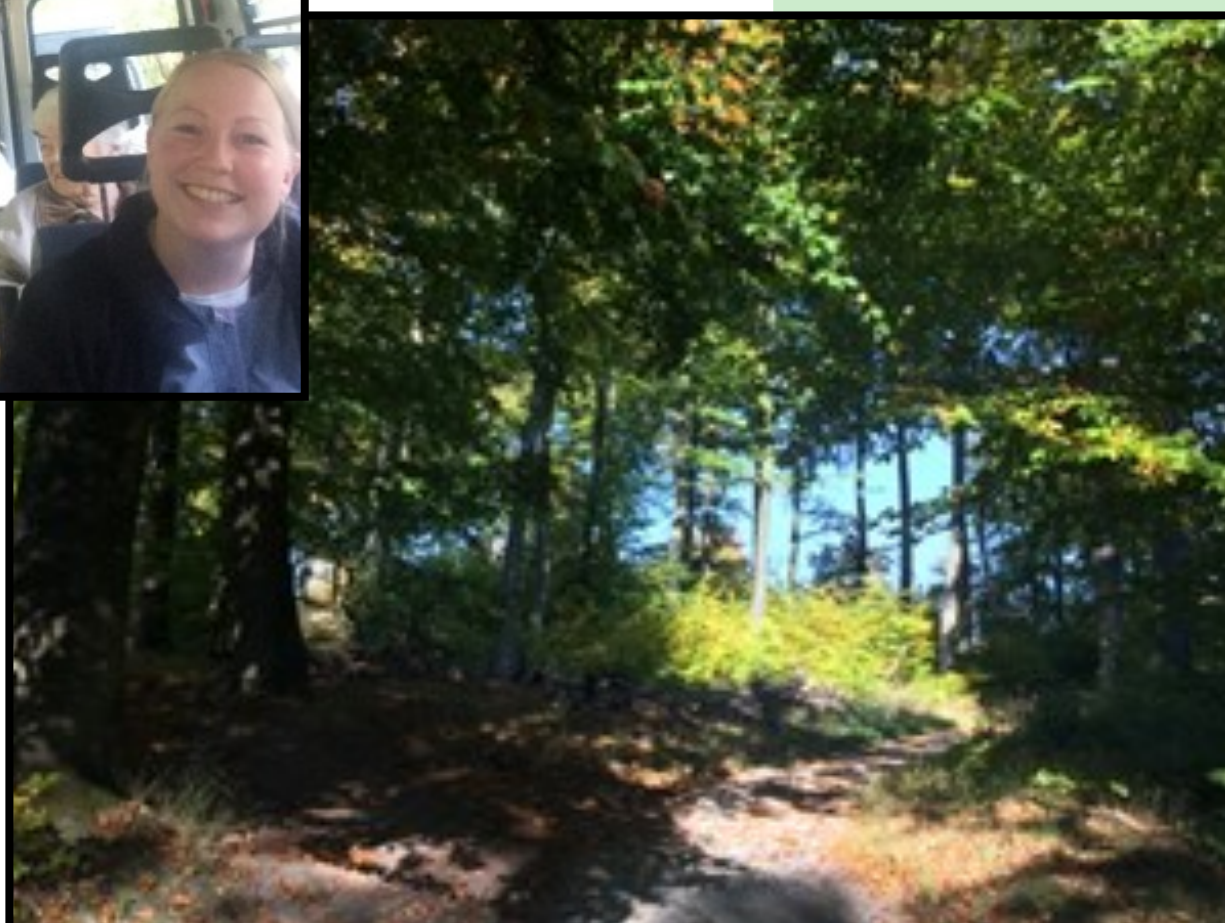




# Kaja side

## Tur ud i det blå:

Nogen gange kan man bare have brug for at komme lidt ud, uden egentlig at der skal være et formål eller om det skal være til et bestemt sted. Vi havde bare lyst til at køre en tur ud i det blå og nyde det dejlige vejr. Vi tog vores egen bus "Lunde" og vi nød både den dejlige skov og de grønne marker.





# Kaja side

## Ung i 60'erne:

Som noget helt særligt, blev vi inviteret til at se en udstilling på Betania hjemmet, et pleje center på Frederiksberg.

Udstillingen hed ung i 60'erne.





# Kaja side

## Musik og dans:

Når musikken spiller, spiller den op til dans. Der er flere som er klar til en ordentlig sving om, når musikken spiller og stemningen er lagt.





# Kaja side

## Morgenmads hygge:

Hele verden situationen kan blive ordnet og overstået. Her bliver der snakket på kryds og på tværs af bordene og det kun dejligt



## Biograf:

Som noget helt særligt havde vi premiere på: Så længe jeg lever, filmen omkring John Mogensens liv. Men biografen bød også på andre film, bl.a. Charles tante

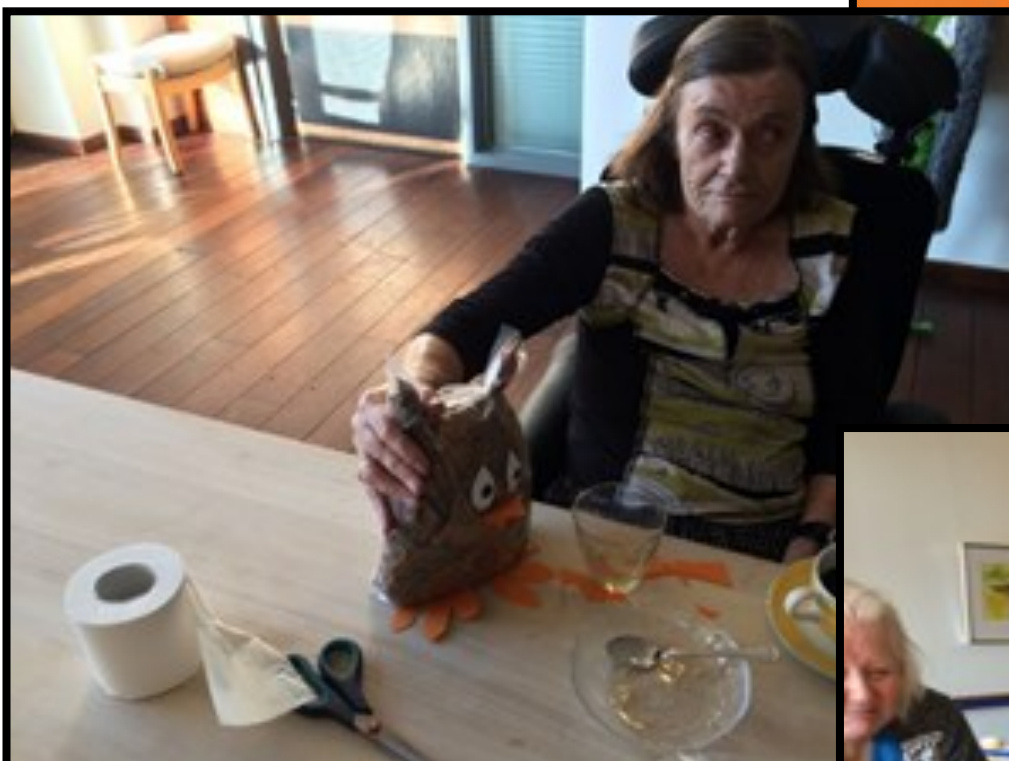
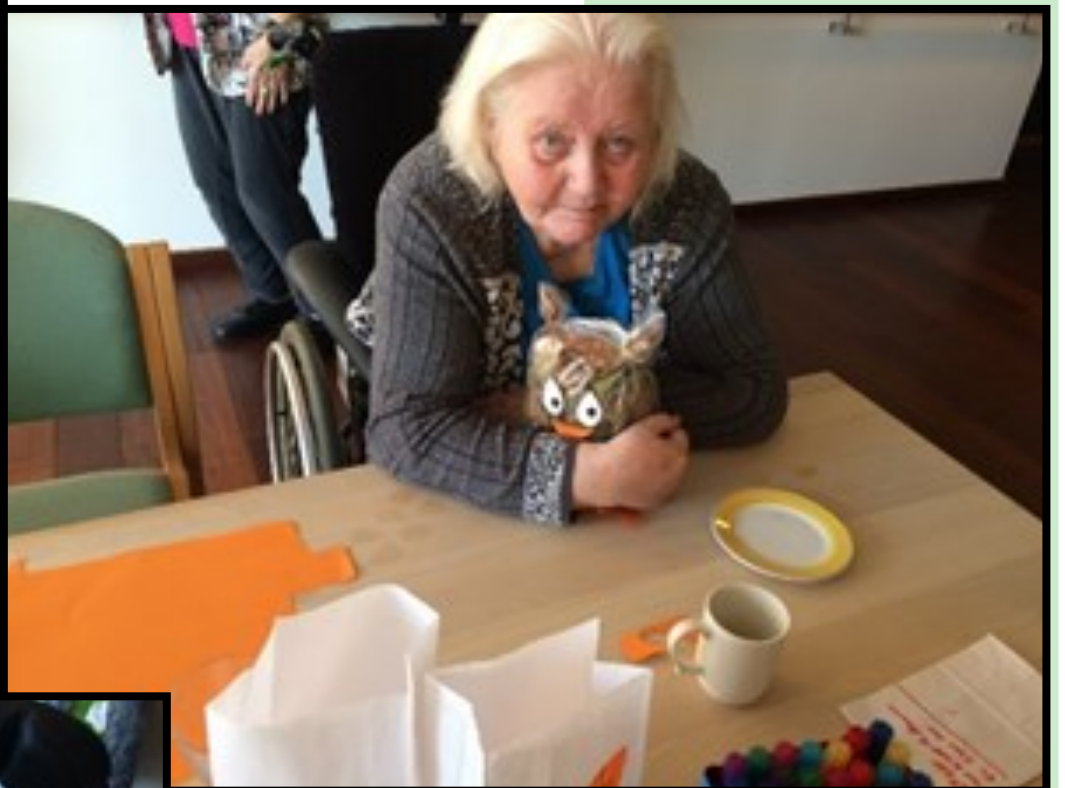




# Kaja side

## Kreativt værksted:

I det kreative hjørne har vi med efteråret kommen, været ude og samle løvfalds blade og lavet små ugle af dem.





# Kaja side

Vi har også lavet lanterner i anledningen af Allehelgens aften.



Symaskinen blev fundet frem fra gemmerne



Og ikke mindst har vi klippet klister, lavet jule pynt og ting som vi kunne sælges til vores julemarked

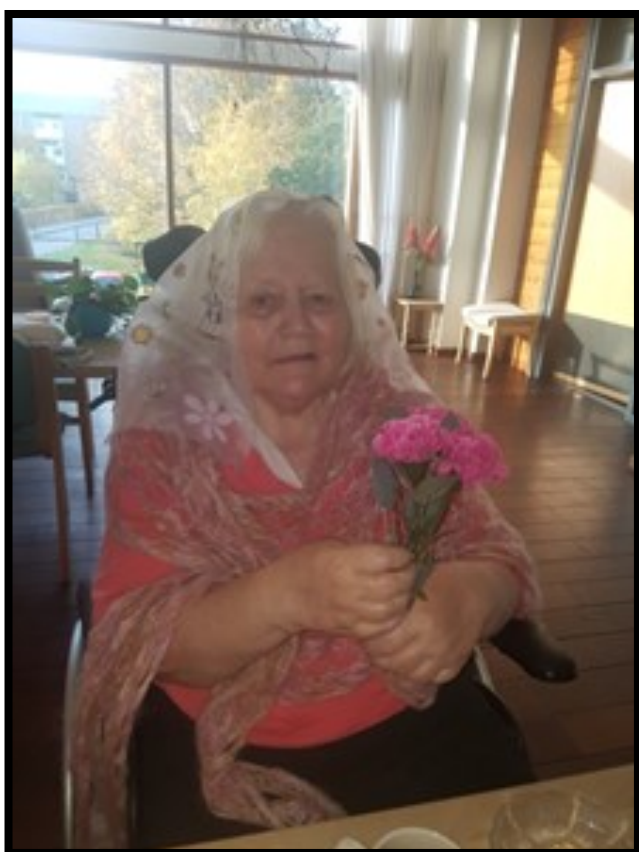




# Kaja side

## Hyggehjørne:

I hyggehjørnet har vi rigtig hygget. Her har vi bl.a. spillet forskellige slag musik. Vi har snakket om vores barndom, ungdom ,ægteskaber m.m. Vi har spist slik og chips, drukket øl og sodavand. Kort sagt vi har gjort alt det, som vi forbinder med hygge. Derud over har vi også givet den gas med udklædning og mini teater.





# Kaja side

## Koncert med Skovlunde harmonika venner:

Som noget helt ekstra har vi haft koncert med Skovlunde Harmonika venner.





# Kaja side

## Julebanko:

Traditionen tro, afholdte vi julebanko og vi havde ekstra ordinært fået borgermesteren som opråber.



Vi modtog også en rigtig flot Jule gave, fra vor borgermester og kommune. En flot uro fra Georg Jensen, en vinter fugl. Selv personalet, listet rundt om gaverne, som katten gør, ved den varme grød, men der blev holdt vagt ved dem og de blev kun udleveret til dem der havde BINGO.





# Kaja side

## Herreklub:

I herreklubben har vi i en længere periode lavet forskellige snaps.

Vi lavet bl.a. Blommesnaps, med vilde blomster, som vi plukket i nær området. Vi lavet æble snaps og en appelsin/vanilje snaps.



## VR:

Herreklubben har også haft gang i VR bril-





# Kaja side

Vi var så heldige at vi lidt uventet fik besøg af vor Borgermester, midt i produktionen af æblesnaps.

Han smagt på et par af de æbler som vi havde brugt at lave snapsen og vi fik en snak med ham omkring vores produktion og at vi solgte dem på vores julemarked.



## Morgenmad:

Vi elsker hygge i herreklubben og i anledning af Kims fødselsdag, fejrede vi ham med morgenmad.





# Kajas side

## **Fortæl for livet og anden snak:**

Vi har i herreklubben snakket meget omkring vores egne livshistorier, der er blevet fortalt på kryds og tværs delt humoristiske, alvorlige og sørgelige historier. Der er blevet fortalt historier fra soldatertiden og de fleste mænd i herreklubben har været soldater, men ingen af dem har være den samme slags soldat.

Udover de forskellige snakke har vi også spillet god musik og spillet spil.

## **Julefilm:**

Da juletiden kom, havde vi biograf i herreklubben, vi så Dyrelægens pleje børn.



Der har være gang i meget mere, så dette er kun et udpluk af alt hvad der er sket. Men det var alt for mig, i denne omgang. Jeg kommer til at savne jer, hver og én.

Jeg kommer på besøg og måske til et arrangement eller to.

De kærligste hilsner fra

Kaja



# Ny hjemmeside

*Kære beboere og pårørende*

*Vi har fået ny hjemmeside.*

*I kan fremover orientere jer på denne adresse:*

*[lundehaven.ballerup.dk](http://lundehaven.ballerup.dk)*

*Vi er selv meget glade for den nye hjemmeside, men I må endelig sige til, hvis der er noget, som I synes der mangler.*

*I kan kontakte Malene på mail: [lundehaven@balk.dk](mailto:lundehaven@balk.dk) eller via en seddel i den grå postkasse, hvis der er noget, som I mener kan blive bedre eller noget, som I mangler på siden.*





# Her lever drømmene

## Projekt Drømmebog

I samarbejde med Ældresagen og Skovlunde skolen, har vi haft Projekt "Drømme bog". Vi har haft besøg af en 3. klasse som interviewede flere af beboerne omkring deres drømme. Vores beboere har meget forskellige drømme; nogle vil gerne ud og rejse, andre vil gerne have kæledyr og bage kager. Mange drømme er der blevet talt om og nogle er gået i opfyldelse. Det er et mål at alle drømmene på den ene eller anden måde kan gå i opfyldelse.



Tanken med Drømmebogen er at sætte fokus på, at der fortsat skal være plads til at drømme og ønske sig at opleve nye ting, når man bor på plejehjem.

Vi vil arbejde videre med drømmebogen i 2019 og bliver endnu bedre til at skabe gode og meningsfulde aktiviteter for og med vores beboere.

Vi har lavet et "drømmetræ" med alle de drømme, som er kommet frem indtil nu. Bladene på træet repræsenterer drømmene og bliver skiftet ud, når de er indfriet.



Svend-Aages drøm var at få besøg af en spejder, så det gjorde vi. Sammen med spejderen og børnene tændte vi bål, bagte snobrød og hyggede med varmekanoner og tæpper.





# Her lever drømmene

I forbindelse med Projekt drømmebog, opfyldte vi, i herreklubben, Kims drøm. Kim ville gerne en tur til Thailand. Desværre kunne det ikke helt lade sig gøre, men det slog os ikke ud. Vi bestilte forskellige thai retter og thai øl hos vores lokale thai restaurant også havde vi det helt store thai tema. Vi brugte også vores VR briller (virtual reality) for på dem har vi nemlig en tur til Thailand. Gennem dem kunne vi nemlig gå tur med elefanter, stå på kanten af et grønklædt bjerg og se ned i vandet og gå på en palmestrand. Man kunne næsten mærke den varme brise.





# Årshjul 1. halvår 2019

| Dato                                               | Tidspunkt       | Arrangement                                                | Sted               |
|----------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Januar</b>                                      |                 |                                                            |                    |
| Fredag d. 11. januar                               | Kl. 14.00-15.00 | Nytårskur                                                  | Afdelingerne       |
| Mandag d. 21. januar                               | Kl. 10.30-12.00 | Bjørn & Bjørn tasker                                       | Café Øst           |
| <b>Februar</b>                                     |                 |                                                            |                    |
| Torsdag d. 7. februar                              | Kl. 10.30-11.30 | Anns tøjsalg                                               | 1. sal, Nordgangen |
| Torsdag d. 14. februar                             | Kl. 18.30-21.00 | Familiebanko                                               | Cafeen             |
| Torsdag d. 21. februar                             | Kl. 10.30-11.30 | Anns tøjsalg                                               | 2. sal, Nordgangen |
| <b>Marts</b>                                       |                 |                                                            |                    |
| Onsdag d. 6. marts<br>(falder rigtigt d. 3. marts) | Kl. 14.00-16.00 | Fastelavn                                                  | Afdelingerne       |
| Fredag d. 8. marts                                 | Kl. 10.00-13.00 | Tøjsalg v/ Jane Bruun                                      | Café Øst           |
| Tirsdag d. 19. marts                               | Kl. 16.30-17.30 | Beboer- og pårørendemøde for<br><b>Plejebolig</b> -beboere | Cafeen             |
| Torsdag d. 21. marts                               | Kl. 16.30-17.30 | Beboer- og pårørendemøde for<br><b>Ældrebolig</b> -beboere | Cafeen             |
| Fredag d. 29. marts                                | Kl. 14.00       | Koncert med Sweepy Swing                                   | Cafeen             |
| <b>April</b>                                       |                 |                                                            |                    |
| Fredag d. 12. april                                | Kl. 10.00-13.00 | Tøjsalg v/ Jane Bruun                                      | Café Øst           |
| Fredag d. 12 .april                                | Kl.14.00        | Koncert med Magiba                                         | Cafeen             |
| Onsdag d. 24. april                                | Kl. 12.00-15.00 | Påskefrokost                                               | Afdelingerne       |
| <b>Maj</b>                                         |                 |                                                            |                    |
| Torsdag d. 9. maj                                  | Kl. 10.00-13.00 | Tøjsalg v/ Seniorshoppen                                   | Café Øst           |
| Onsdag d. 15. maj                                  | Kl. 12.00-15.00 | Forårsfest                                                 | Cafeen             |
| Onsdag d. 29. maj                                  | Kl. 18.30-21.00 | Familiebanko                                               | Cafeen             |
| <b>Juni</b>                                        |                 |                                                            |                    |
| Onsdag d. 5. juni                                  | Kl. 9.00-11.00  | Grundlovsdags-brunch                                       | Afdelingerne       |
| Onsdag d. 26. juni                                 | Kl. 17.00-21.00 | Midsommerfest                                              | Cafeen             |



# BEGIVENHED



***Vi søger lige nu frivillige til:***

- ◊ Onsdagsbanko
- ◊ Fredagssang
- ◊ Herreklub
- ◊ Og alle de andre sjove aktiviteter, som vi endnu ikke selv har tænkt på...

**Kontakt Malene på tlf. 44771977**



# Priser servicepakken

| Ydelse                               | Kr. pr. dag                         | Kr. pr. måned  | Engangs-<br>beløb | Sæt X |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------|-------------------|-------|
| Morgenmad                            | 16,00                               | 3.543,54       |                   |       |
| Middag/ Frokost                      | 30,00                               |                |                   |       |
| Middag/ hovedret+biret               | 64,00                               |                |                   |       |
| Mellemmåltid / kaffe og kolde drikke | 6,50                                |                |                   |       |
| Mad i café efter regning             |                                     | variabel       |                   |       |
| <b>Fuldkost pr. dag</b>              | 116,50                              |                |                   | X     |
| Toilet + rengøringsartikler          | 7,91                                | 240,50         |                   | X     |
| Linnedservice                        | 5,59                                | 170,00         |                   | X     |
| Vask af beklædning                   | 7,91                                | 240,50         |                   | X     |
| Vinduespolering                      | 1,38                                | 42,00          |                   | X     |
| TV-pakke fællesstuer                 | 0,99                                | 30,00          |                   | X     |
| <b>Pris pr. måned i alt</b>          |                                     | <b>4266,54</b> |                   |       |
| <b>Mærkning af tøj</b>               | <b>OBS!</b><br><b>Engangsydelse</b> | 150,00         | X                 |       |
| <b>Gardiner i boligen</b>            | <b>OBS!</b><br><b>Engangsydelse</b> | 500,00         |                   |       |

Priserne er gældende pr. 1.1.2019

Reguleres og godkendes af Kommunalbestyrelsen en gang årligt pr. 1. januar.



# Skønhedssalonen

## Skønhedssalon



*Hovedbundsmassage -*

*Manicure*

*Neglenes længde/  
facon tilpasses*

*Neglelakering - Makeup*

*Ansigtmaske lægges*

*Ansigtsmassage*

*Opsætning af hår*

*Husk at bestille tid!*

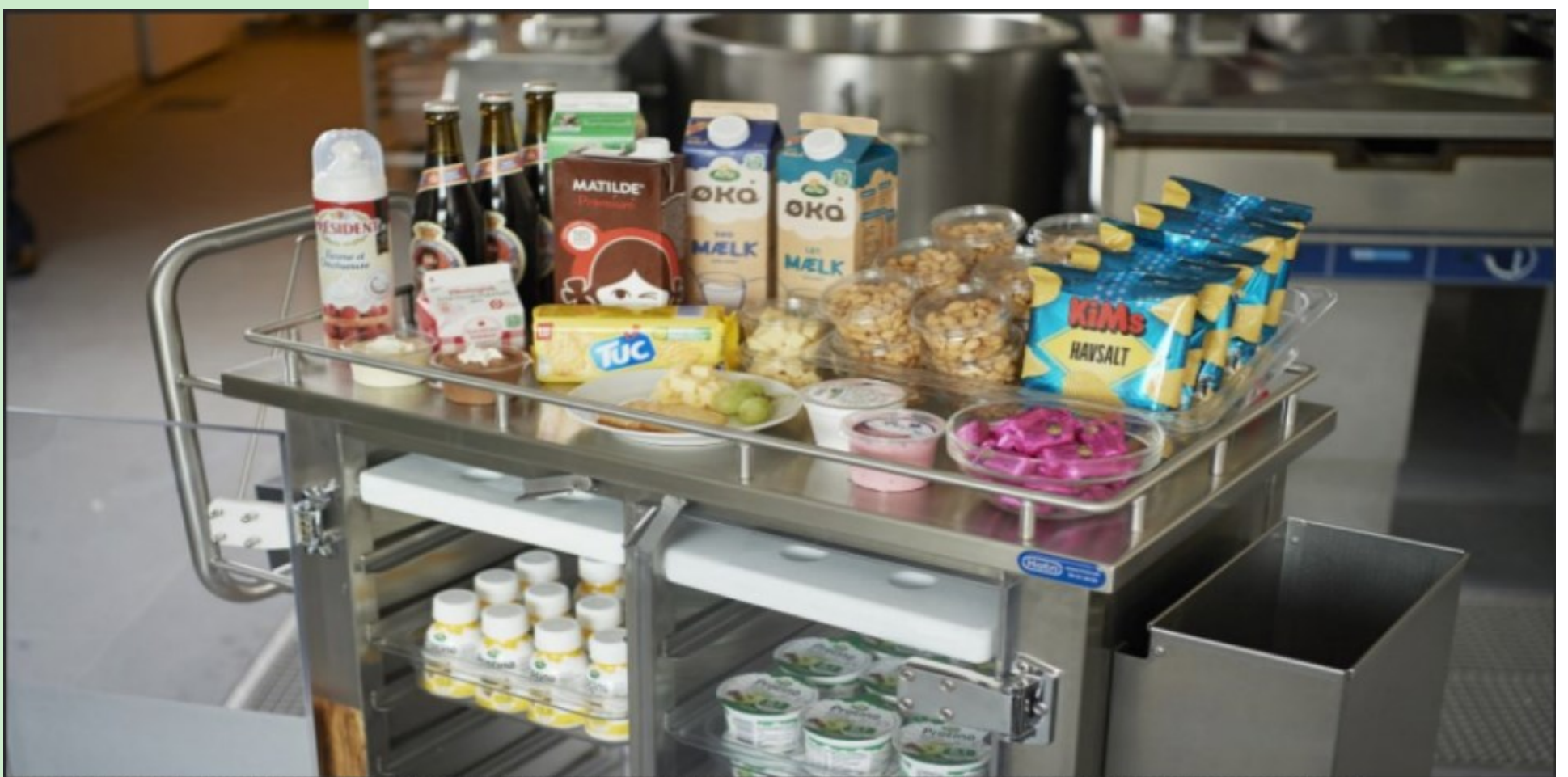
# Fristevognen

Plejecenter Rosenhaven var med i et pilotprojekt omkring en fristevogn, som skal friste beboerne på plejehjem med at få lidt ekstra kalorier. Mange slås med at holde kalorieindtaget nede, men sådan er det ikke for rigtig mange ældre. De er tværtimod småspisende og kæmper med at få tilstrækkelig med protein og fedt. Hvis der ikke er nok sul nok på kroppen, kan det både gå ud over helbredet og livskvaliteten, fordi kroppen bliver mere skrøbelig.

Inspireret af "Herlevs Herligheder", der er en madvogn, der lokker indlagte patienter til at spise mere på Herlev Hospital, har personalet hos Køkken Ballerup derfor udviklet deres eget rullende mellemmåltidskoncept - fristevognen.

Alle kommunens plejecentre har været så heldige, at vi i starten af december også har fået fristevogne, og hermed har Lundehaven også fået fristevogn. Vi har på Lundehaven endda fået 2 fristevogne - én til hver afdeling.

Fristevognen kører på afdelingerne 2 gange om dagen - 1 gang om eftermiddagen og 1 gang om aftenen. Det er afdelingens personale, som kører rundt med fristevognen og byder på lækre ting og sager. På vognen er der både hjemmelavet chokolademousse, hjemmelavet citronfromage, kiks, vindruer, hvidtøl, chips og meget mere. Se et lille billede af fristevognen herunder.





# SKOVLUNDE KIRKE



Af sognepræst Morten Wassmer

*Vinteren kommer, og sneen falder,  
blomsterne visne i muld,  
isen optøes ej af gråd for Balder,  
tårerne stivne af kuld!  
Og dog bære blus vi med glæde"*

Vers 2 af salmen *Skyerne gråner*  
skrevet af N.F.S. Grundtvig i 1847.

Vinteren er over os. Den stille, kolde og mørke tid. I dyreriget findes lige frem væsener, som kryber ind i deres varme hule og sover sig igennem kulden og mørket, for først at slå øjnene op, når solens varme stråler vender tilbage.

Men som mennesker kan vi ikke lukke øjnene for nogen tid i vores liv. Slet ikke den tid vi står i lige nu. Selvfølgelig kan vi vende blikket mod fortiden, som er fyldt af minder. Og minderne kan give varme i den kolde tid. Vi kan også vende blikket mod fremtiden. Den fremtid, som vi på en gang gruer og håber på. Og endelig, så kan vi vende blikket mod dagen i dag - og det nu, der gælder. Men det er en kold tid, som vi lever i. Alle går rundt og fryser.

Grundtvigs salme *Skyerne gråner*, som han skrev i 1847 er en såkaldt vintersolhvervs salme. Skrevet til den tid på året, hvor det hele vender; Selvom mørke, kulde og naturens død er, hvad dagligt omgiver os, så er det fra denne tid på året, at dagens timer tager til. Snart kommer vi atter til at mærke solens stråler lene vores ansigt.

I salmen bruger Grundtvig en kendt person fra den nordiske mytologi, nemlig guden Balder. Balder var den mest populære af alle guderne. Balder kunne de alle godt lide. Ham ønskede ingen skulle dø. Alligevel skete det forfærdelige. Ved et uheld måtte den lyse og gode Balder lade livet. Og ifølge myten, så græd alle i Valhalla hjerteskræende, da det skete.

Du har måske også haft en Balder i dit liv. Et menneske, som under ingen omstændigheder måtte dø. Alligevel skete det. Og da det skete, var det vanskeligt at forestille sig, hvordan livet kunne gå videre uden ham eller hende. Mon ikke vi alle i en af vintermørkets stille timer tænker tilbage på den Balder, vi kendte. For tabet af et elsket menneske, kan vi ikke sove os fra. Og alligevel bærer vi blus med glæde. Hvorfor?

Fordi Gudstroen altid har mere at sige til os. Gudstroen som siger, at selvom det og det skete, på den og den forfærdelige måde, så er Gud der i sidste ende – og vil samle alle trådene.

For det Gudstroen siger til os, er, at døden ikke er det sidste. At Guds kærlighed er stærkere. At selvom det er mørkt her, så venter Guds lys på den anden side. Og Gudstroen hvisker til os, at selvom vi lige nu lever i livets stille mørke, så venter der os en fremtid med den og dem, vi mistede i Gudsriget. Sådan er Gudstroen fyldt med håb. Håbet om det ny livs begyndelse. Derfor bærer blus vi med glæde.

Med hjertelig hilsen

Morten Wassmer



# SKOVLUNDE KIRKE

## Gudstjenester & Præstebesøg

### Gudstjenester

#### **Januar**

Tirsdag den 15. januar kl. 14.00, 1. sal

Tirsdag den 29. januar kl. 14.00, 2. sal

#### **Februar**

Tirsdag d. 12. februar kl. 14.00, 1. sal

Tirsdag d. 26. februar kl. 14.00, 2. sal

#### **Marts**

Tirsdag d. 12. marts kl. 14.00, 1. sal

Tirsdag d. 26. marts kl. 14.00, 2. sal

### Træffetider

#### **Januar**

Tirsdag den 8. januar kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 15. januar kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 22. januar kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 29. januar kl. 11.00-12.00

#### **Februar**

Tirsdag den 5. februar kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 12. februar kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 19. februar kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 26. februar kl. 11.00-12.00

#### **Marts**

Tirsdag den 5. marts kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 12. marts kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 19. marts kl. 11.00-12.00

Tirsdag den 26. marts kl. 11.00-12.00

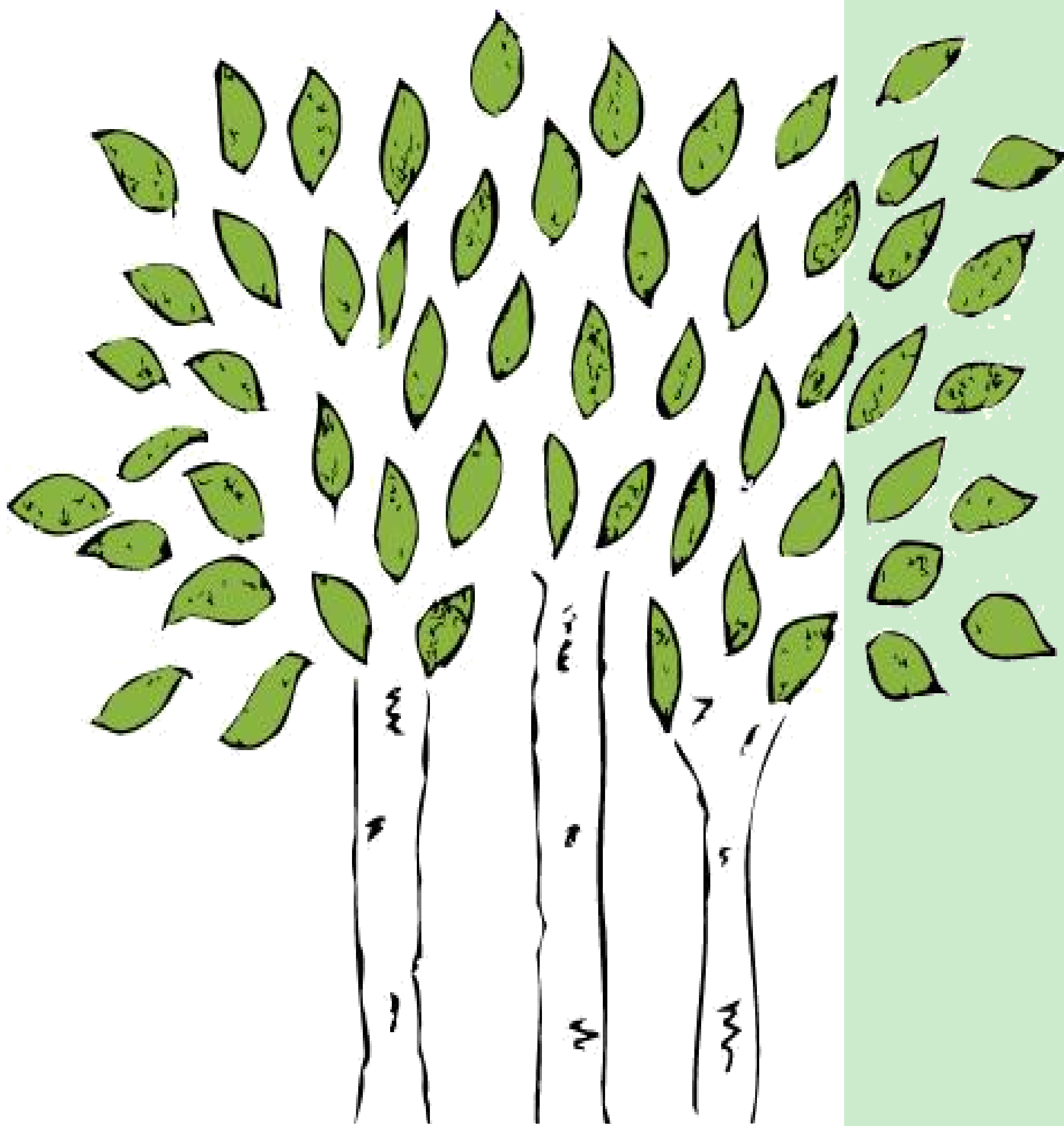
Hvis I ønsker besøg af en præst, så henvend jer til personalet på jeres afdeling, der vil notere jeres navn til præsterne.

ÆB nr. 10 melder til personalet på 1. sal

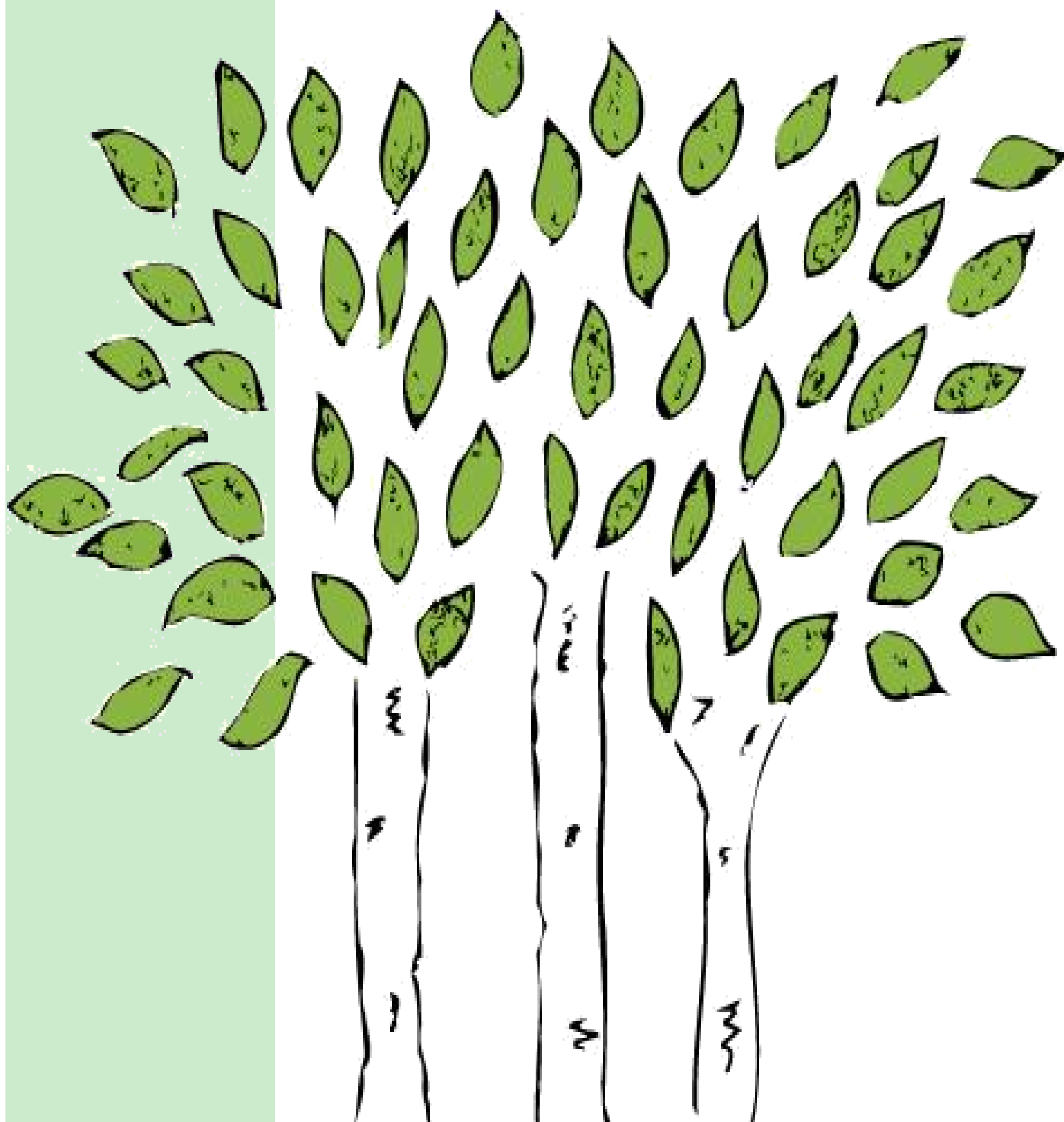
ÆB i nr. 12 melder til personalet på 2. sal



# OPSLAGSTAVLEN



# OPSLAGSTAVLEN







**Find os på facebook**

[www.facebook.com/lundehaven](http://www.facebook.com/lundehaven)

**GIV OS ET LIKE**



## Lån af Café Øst

Café Øst kan lånes af beboere til forskellige arrangementer. Det er gratis. Service kan aftales med Køkken Ballerup. Det er også muligt, at I har eget service med.

Kontakt kontoret for mere information eller på tlf. 4477 1980.

Info om

## Permanent afbestilling af et måltid

Hvis du for en periode ønsker at afbestille et måltid, (f.eks. morgenmad) skal det ske til personalet på afdelingen **senest 30 dage** før du ønsker, at det træder i kraft.

Eksempel: Hvis du afbestiller d. 7. i måneden betaler du for denne måned ud + 30 dage, før din afbestilling træder i kraft.

## Telefonnumre & kontortider

### Sekretær

Malene Svalling Westh

Kontortid :

mandag, tirsdag, torsdag

kl.: 8.00-13.00

fredag kl.: 8.00-12.00

Tlf. 44 77 19 80

Fax 72 62 01 94

E-mail [lundehaven@balk.dk](mailto:lundehaven@balk.dk)

### Plejecenterleder

Charlotte Harbou 44 77 19 80

### Kommunikationsmedarbejder /

### Frivilligkoordinator

Malene Svalling Westh 44 77 19 77

### Teknisk servicemedarbejdere

Nils Due 41 75 99 90

Erik Madsen 44 77 19 74

### 1. Sal & Ældrebolig 10

Personale 44 77 19 70

### Afdelingssygeplejerske

Lise W. Andreasen 44 77 19 71

### 2. Sal & Ældrebolig 12

Personale 44 77 19 60

### Afdelingssygeplejerske

Birgit Clausen 44 77 19 51

Rose 44 77 19 73

Køkken Ballerup 44 77 30 78

Vaskeri 44 77 19 75

Ergoterapi 44 77 19 67

Fysioterapi 44 77 19 62

Tandlæge 44 77 19 72

### WiFi

Netværksnavn: BK-Hotspot

*OBS! Der er ingen kode*

2019

JANUAR

| MAN                                              | TIR                                                                                                                                                                                                  | ONS                                                                                 | TOR                                                                               | FRE                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                               | 01                                                                                                                                                                                                   | 02                                                                                  | 03                                                                                | 04                                                                                                                                                        |
|                                                  | Nytårsdag                                                                                                                                                                                            | Velkommen tilbage til Aktivitten efter nytår                                        | Velkommen tilbage til Aktivitten efter nytår                                      | Velkommen tilbage til Aktivitten efter nytår                                                                                                              |
| 07                                               | 08                                                                                                                                                                                                   | 09                                                                                  | 10                                                                                | 11                                                                                                                                                        |
| Hele dagen: Tur ud af huset/<br>Aktivitet hjemme | Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl.10-12: Strikkelub v/ Edith, 2. sal<br>Nord<br>Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke<br>Kl. 13-30-15: Roses skønhedssalon, frisørlokalet stuen | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal<br>Nord | Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal<br>Nord<br>Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal<br>Nord | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal<br>Nord<br>Kl. 14-15: Nytårskur i Cafeen        |
| 14                                               | 15                                                                                                                                                                                                   | 16                                                                                  | 17                                                                                | 18                                                                                                                                                        |
| Hele dagen: Tur ud af huset/<br>Aktivitet hjemme | Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl.10-12: Strikkelub v/ Edith, 2. sal<br>Nord<br>Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke<br>Kl. 13-30-15: Roses skønhedssalon, frisørlokalet stuen | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal<br>Nord | Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal<br>Nord<br>Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal<br>Nord | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal<br>Nord<br>Kl. 13.30-15: Roses fredagsaktivitet |
| 21                                               | 22                                                                                                                                                                                                   | 23                                                                                  | 24                                                                                | 25                                                                                                                                                        |
| Hele dagen: Tur ud af huset/<br>Aktivitet hjemme | Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl.10-12: Strikkelub v/ Edith, 2. sal<br>Nord<br>Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke<br>Kl. 13-30-15: Roses skønhedssalon, frisørlokalet stuen | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal<br>Nord | Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal<br>Nord<br>Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal<br>Nord | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal<br>Nord<br>Kl. 13.30-15: Roses fredagsaktivitet |
| 28                                               | 29                                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                  | 31                                                                                | 01                                                                                                                                                        |
| Hele dagen: Tur ud af huset/<br>Aktivitet hjemme | Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl.10-12: Strikkelub v/ Edith, 2. sal<br>Nord<br>Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke<br>Kl. 13-30-15: Roses skønhedssalon, frisørlokalet stuen | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal<br>Åbent Køkken<br>Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal<br>Nord | Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal<br>Nord<br>Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal<br>Nord |                                                                                                                                                           |



# RICKSHAW CYKLEN

## Deles mellem Rosenhaven & Lundehaven

Kaptajn



### Kaptajn

Lejf er kaptajn. Det er ham, der sørger for at oplære nye piloter, og indstille dem til godkendelse på plejecentret.

### Foto – genkendelighed

Der hænger fotos af alle piloter på bagsiden af døren i kopirummet i stueetagen.

### Nøgler og opbevaring

Cykelnøglerne hænger i nøgleskabet i kopirummet i stueetagen.

### Opladning/batterier

Batterierne ligger til opladning i Aktivitetsrummet (Rosenhaven)

### Kontaktpersoner

Pernille Roikjer (fysisk siddende på Rosenhaven) er kontaktperson, og hende, der holder øje med, om der er booket ture.

Bookede ture vil også blive skrevet i den lille papirkalender i kopirummet, hvor busture også skrives i.  
Pernille Roikjer – [proi@balk.dk](mailto:proi@balk.dk)

### Hvis I ønsker at booke en tur:

Skal i kontakte Pernille, der herefter booker en tur i bookingsystemet.

I kan også selv booke en tur i systemet, hvis blot i er oprettet og godkendt som piloter.

Alle beboere kan få en tur, hvis blot de kan komme ombord.

Personalet bedes hjælpe til med, at beboerne er klar, når piloterne kommer.

Det er muligt, at personalet er med på turen, hvis beboeren har behov for dette.

### Hvad nu hvis...

*Cyklen punkterer på vejen?* I den lille lomme på Rickshawen er der en telefonliste.

Piloten ringer til Rosenhaven/Lundehaven alt efter, hvor beboeren bor, og bestiller en taxa, der betales med taxabon, så passagerer kan komme hjem igen.

### Vær ekstra opmærksom på!

At lægge en klods under den forreste fodstøtte, når beboerne stiger af og på. Klodserne er på rickshawen.

### Forsikring

Beboere og piloter er forsikret under Cykling Uden Alder.

### Rickshawprojektet

Den 12. februar 2016 blev Rosenhaven og Lundehaven en del af projektet "Cykling Uden Alder – Ret til vind i håret". Projektet går i alt sin enkelthed ud på, at give ældre mulighed for at komme med, som passager, på vores fine Rickshawcykel.

Læs mere om projektet på arrangørens hjemmeside: [www.cyklingudenalder.dk](http://www.cyklingudenalder.dk)

**Har du lyst til at  
være pilot?**

Tilmeld dig på hjemmesiden:  
<http://gobooking.bike/>



2019

FEBRUAR

| MAN                                                                                                                           | TIR                                                                                                                                                                                                                                                                  | ONS                                                                              | TOR                                                                                                                       | FRE                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04                                                                                                                            | 05                                                                                                                                                                                                                                                                   | 06                                                                               | 07                                                                                                                        | 08                                                                                                                                                     |
| Hele dagen: Tur ud af huset/<br>Aktivitæt hjemme                                                                              | Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal Åbent Køkken<br>Kl.10-12: Strikkelub v/ Edith, 2. sal Nord<br>Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke<br>Kl. 13-30-15: Roses skønhedssalon, friserlo-<br>kalet stuen                                                                  | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent<br>Køkken<br>Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal Nord | Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal Nord<br>Kl. 10.30-11.30: Anns Tøjsalg, 1. sal Nord<br>Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal Nord | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken<br>Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal<br>Nord<br>Kl. 13.30-15: Roses fredagsaktivitet |
| 11                                                                                                                            | 12                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13                                                                               | 14                                                                                                                        | 15                                                                                                                                                     |
| Hele dagen: Tur ud af huset/<br>Aktivitæt hjemme<br>kl. 14-15: Samtale, Litteratur og<br>sang v/ Kirsten og Jonna, 1. sal Øst | Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal Åbent Køkken<br>Kl.10-12: Strikkelub v/ Edith, 2. sal Nord<br>Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke<br>Kl. 13-30-15: Roses skønhedssalon, friserlo-<br>kalet stuen<br>Kl. 14-15: Gudstjeneste ved Skovlunde Kir-<br>ke, 1. sal Nord | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent<br>Køkken<br>Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal Nord | Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal Nord<br>Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal Nord<br>Kl. 18.30-21.00: Familiebanko              | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken<br>Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal<br>Nord<br>Kl. 13.30-15: Roses fredagsaktivitet |
| 18                                                                                                                            | 19                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20                                                                               | 21                                                                                                                        | 22                                                                                                                                                     |
| Hele dagen: Tur ud af huset/<br>Aktivitæt hjemme                                                                              | Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal Åbent Køkken<br>Kl.10-12: Strikkelub v/ Edith, 2. sal Nord<br>Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke<br>Kl. 13-30-15: Roses skønhedssalon, friserlo-<br>kalet stuen                                                                  | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent<br>Køkken<br>Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal Nord | Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal Nord<br>kl.10.30-11.30: Anns Tøjsalg, 2. sal Nord<br>Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal Nord  | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken<br>Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal<br>Nord<br>Kl. 13.30-15: Roses fredagsaktivitet |
| 25                                                                                                                            | 26                                                                                                                                                                                                                                                                   | 27                                                                               | 28                                                                                                                        | 01                                                                                                                                                     |
| Hele dagen: Tur ud af huset/<br>Aktivitæt hjemme<br>kl. 14-15: Samtale, Litteratur og<br>sang v/ Kirsten og Jonna, 1. sal Øst | Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal Åbent Køkken<br>Kl.10-12: Strikkelub v/ Edith, 2. sal Nord<br>Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke<br>Kl. 13-30-15: Roses skønhedssalon, friserlo-<br>kalet stuen<br>Kl. 14-15: Gudstjeneste ved Skovlunde Kir-<br>ke, 2. sal Nord | Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent<br>Køkken<br>Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal Nord | Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal Nord<br>Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal Nord                                               |                                                                                                                                                        |



# 2019MARTS

## MANTIRONS

## TORTORFRE

0405060708

Hele dagen: Tur ud af huset/  
Aktivitet hjemme

Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal Åbent Køkken  
Kl.10-12: Strikklub v/ Edith, 2. sal Nord  
Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke  
Kl. 13:30-15: Roses skønhedssalon, frisorlo-  
kalet stuen

Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent  
Køkken  
Kl. 14-16: Fastelavn i afdelingerne

Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken  
Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal Nord  
Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal Nord

Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken  
Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal Nord  
Kl. 13.30-15: Roses fredagsaktivitet

1112131415

Hele dagen: Tur ud af huset/  
Aktivitet hjemme

Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal Åbent Køkken  
Kl.10-12: Strikklub v/ Edith, 2. sal Nord  
Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke  
Kl. 13:30-15: Roses skønhedssalon, frisorlo-  
kalet stuen

Kl. 14-16: Fastelavn på afdelingerne  
med tøndeslagning

Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal Nord  
Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal Nord

Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken  
Kl. 10-13: Tøjsalg v/ Jane Bruun, Café Øst  
Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal Nord  
Kl. 13.30-15: Roses fredagsaktivitet

1819202122

Hele dagen: Tur ud af huset/  
Aktivitet hjemme

Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal Åbent Køkken  
Kl.10-12: Strikklub v/ Edith, 2. sal Nord  
Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke  
Kl. 13:30-15: Roses skønhedssalon, frisorlo-  
kalet stuen

Kl. 14-15: Gudstjeneste ved Skovlunde Kir-  
ke, 1. sal Nord

Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent  
Køkken  
Kl. 14.15-16: Banko, 1. sal Nord

Kl. 9-16: Aktivitten, 2. sal Nord  
Kl. 15-16: Stolegymnastik, 1. sal Nord  
Kl. 16.30-17.30: Beboerpårendemøde for  
PLEJEBOLIGER, Cafeen

Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken  
Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal Nord  
Kl. 13.30-15: Roses fredagsaktivitet

2526272829

Hele dagen: Tur ud af huset/  
Aktivitet hjemme

Kl. 10-12: Herreklub, 1. sal Åbent Køkken  
Kl.10-12: Strikklub v/ Edith, 2. sal Nord  
Kl. 11-12: Præstebesøg v/ Skovlunde Kirke  
Kl. 13:30-15: Roses skønhedssalon, frisorlo-  
kalet stuen

Kl. 14-15: Samtale, Litteratur og  
Sang v/ Kirsten og Jonna, 1. sal Øst

Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken  
Kl. 14-15: Gudstjeneste ved Skovlunde Kirke, 2. sal Nord

Kl. 9-12: Aktivitten, 2. sal Åbent Køkken  
Kl. 11-12: Musikalsk hygge med Beinir og Vennerne, 1. sal Nord  
Kl. 14-16: Koncert med Sweepy Swing, Cafeen

# Julekoncert med Sweepy Swing



Fredag d. 21. december havde vi besøg af Ballerup-bandet "Sweepy Swing", som spillede koncert for os i cafeen. Lundehaven bød i denne anledning på et glas

bobler og lidt til ganen. Det var en meget hyggelig eftermiddag med skøn musik. Hvis man dog bare kunne sende lyd ud, så kunne I høre, hvor smukt det lød.

Sweepy Swing kommer og spiller for os igen fredag d. 29. marts kl. 14 i cafeen.





BEGIVENHED



ONSDAG 6. MARTS  
FASTELAVN

KL. 14.00 PÅ NORDGANGEN

Kom gerne udklædt!

VI SLÅR KATTEN AF TØNDEN OG SPISER  
FASTELAVNSBOLLER





# SPAS, GAK & LØJER

Placer de danske byer på kortet og løs krydsorden.  
Måske bliver du den heldige vinder af dette kvartals  
beboerblad konkurrence?

## Hvor ligger de danske byer?

Begge konkurrencer er fra [www.hyggeleg.dk](http://www.hyggeleg.dk)

let

Find ud af hvor de otte nævnte byer ligger, ved at skrive bynavnet i felterne, ud for den rigtige placering på kortet og med det rigtige antal bogstaver.

Placer disse byer:

- København
- Aarhus
- Odense
- Aalborg
- Esbjerg
- Randers
- Rønne
- Skagen

|                                                                                     |                                                                                     |                             |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | Før N                       | Kiggede                                                                              |  |
|                                                                                     | Mara-<br>thon                                                                       |                             |                                                                                      |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                             |                                                                                      |                                                                                       |
| Sigte                                                                               |  |                             |  |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                             | Efter A                                                                              |                                                                                       |
|  |                                                                                     | Grøn<br>farve =<br>gul og.. |                                                                                      |                                                                                       |

For at deltage i konkurrencen skal du have udfyldt begge konkurrencer. Du kan denne bagside af eller få den kopieret på kontoret. Besparselsen skal afleveres i Lundepost-kassen på administrationskontoret i stueetagen senest d. 22. marts.

Navn: \_\_\_\_\_

Bolig: \_\_\_\_\_