

LUNDEPOSTEN

Oktober, November & December



2022

Nr. 61

10. årgang

Indhold

Charlottes hjørne	3
Christels side	4-5
Hundehvalpebesøg	6-7
Rickshaw ture	8-10
Lundehavens fødselsdag	11-13
Koncert med M. C. Hansen	14
Diva & Divas	15
Kommende koncerter	16
Ingen ballade....	17
Selvtræning med pårørende	18
Drengbanden laver mad	19-20
ZOO tur 8. august	21-22
Børnehaven synger	23-24
Indlæg fra beboer	25
Fredagsbar	26
Halloween	27
Strikkeklubben	28
Døgnrytmelys	29
Gudstjenester	30
Beboer-pårørendemøder	31
Pigebanden laver flødeboller	32-34
Tur i haven	35
Tur på bakken	36-37
IT i så ung en alder	34-35
Folketingsvalg	38
Besøg fra Maggie	39
Efterårsfesten 21. september	40-43
Lys Levende	44
p-tilladelser	45
Æggekage ala Ekstrøm	46
Tur i biffen - André Rieu	47
Juleopslag	48-49
Ballerup Museum	50-51
Besøg fra Hjeml's-bilen	52
Opslag	53
IT i så ung en alder	54-55
Dansecafé og sang	56-57
6. klasse Eddison projekt	57
Telefonoversigt Lundehaven	58
Frivillig på Lundehaven	59
Fester og arrangementer oktober-december	60

Redaktør: Malene Westh

Indlæg skal være mig i hænde senest d. 17. september . 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 Lundepost-kasse, der står på kontoret i stuen, eller sende en mail til lundehaven@balk.dk

Kære læser!

Så blev dette års sidste blad færdigt i trykken.

Bladet indeholder dejlige billeder og minder fra en god og varm sommer.

Vi har også haft gang i køkkenerne, og lavet dejlige frokoster og flødeboller.

Dette blad indeholder også opslag omkring de sidste måneders aktiviteter/fester og de mange koncerter, som afholdes i de kommende måneder.

Slutteligt vil jeg blot ønske jer alle et dejligt efterår og vinter - og tør man skrive det allerede... En glædelig jul og et godt nytår!

Rigtig god læse- og kigge-lyst.

Malene Westh



Charlottes hjørne

Så er efteråret stærkt på vej. På Lundehaven har der været afholdt efterårsfest, som jeg nød at være med til. På Rosenhaven afholdes en oktober fest som jeg vil glæde mig til at komme til.

Nogle af jer har måske hørt om Ballerups Kommunes økonomiske udfordringer? Jeg kan godt forstå, såfremt det kan skabe bekymring. Jeg kan forsikre jer alle, at vi i ledelsen såvel som i medarbejdergruppen altid vil gøre os umagen med at støtte op om jeres dagligdag og behov. Med det for øje - vil vi i den kommende tid stille skarpt på, hvordan vi bedst muligt udnytter, de midler vi har til rådighed, i forhold til de ønsker og behov i hver især har.

Vi arbejder på at få ansat afdelingsledere, så vi er fuldtallige. Stillingsopslag er ude og de er flittigt besøgt. Vi har haft flere til samtaler og et positive og forventningsfulde.

David K. Hammer vil dagligt være til stede på Lundehaven og indtil videre vil Birgit Clausen være tilstede på Rosenhaven men stadig løse nogle igangværende opgaver på 2. Sal på Lundehaven. I er altid velkomne til at kontakte både Birgit og David om daglige udfordringer, vi finder en løsning sammen.

Hvis der er nogle af jer beboere såvel som pårørende der har spørgsmål eller indspil, er I som altid velkomne til at kontakte mig.

Med venlig hilsen

Charlotte Grønning, Leder af Distrikt Skovlunde,
Plejehjemmene Lundehaven & Rosenhaven

Christels side



I uge 39 havde vi sanseuge på alle vores plejehjem her i Ballerup Kommune. Forleden var jeg derfor til et foredrag om sanserne. hvor vores 2 demens praktiker Rune og Steffen, førte os igennem menneskets sanser.

De talte om, hvordan sanserne, er det led, der forbinder os med verden omkring os. Vores sanser er med andre ord altafgørende for, hvordan vi opfatter vores omverden. I vores sanser ligger der en fortolkning af verden. De landskaber, der former et menneske. Foredraget satte tanker i gang hos mig. Jeg funderede over, hvordan vores omverden i den grad er med at til forme os. Hvordan det landskab, vi bevæger os i, danner det sind, vi helt fra barnsben udvikler.

Man kan registrere, hvordan spædbørn reagerer meget mere på at få vist billeder, der rummer ansigtets struktur, med den ovale form, mund og næse og særligt øjnene, end, hvis man viser dem billeder, der forestiller alle mulige andre ting. På den måde er medmenneskets ansigt, det første landskab, vi som mennesker forholder os til. Ansigtet er det spæde barns "omverden", selvom det netop er kendetegnende for spædbarnet, at det ikke kan kende forskel på sig selv og sin omverden. Og tænk hvor stor betydning det har, om det er et åbent og smilende ansigt, der danner det lille spædbarn, eller om det er et forstenet og bortvendt ansigt. Vi bærer det med os. Vores forældres ansigt, vores gamle barnepiges ansigt. Eller bedsteforældrenes. Alle dem, der tager sig af os, når vi er små. Og jeg tror, mange af os kan genkalde os smilerynker, modermærker og ørets snørkler hos nogle af dem, der har taget sig af os. Jeg husker for eksempel min Bedstefars buskede øjenbryn, som han tålmodigt har ladet mig gribe fat i med mine små fingre, når jeg sad på skødet af ham. Og hver gang jeg dufter til en bestemt sæbe, så minder det mig om min mormors badeværelse og hvor koldt der var om vinteren ☺

Forvirrede sanser ☺ Hvis man er rask, er sansernes forbindelse til kroppens funktioner sjældent noget, man tænker over i det daglige. Måske endda noget, man tager for givet. Men måske du har prøvet at være forkølet og ikke kunne høre så godt, som du plejer? Pludselig kan der være en masse ord eller lyde, der går tabt, eller man har svært ved at følge med i en samtale. Måske du også har prøvet at løfte en mælkekarton, som du tror er helt fyldt, men som i virkeligheden var næsten tom. Din hjerne har indstillet musklerne i kroppen til at de nu skal løfte noget tungt, så din arm ryger op i luften med stor fart, når du tager fat omkring mælkekartonen. Er man hårdt ramt af svimmelhed – og det vel at mærke ikke skyldes, at aftenen inden, har budt på lidt for mange alkoholiske drikke ☺ – er man højst sandsynligt påvirket af en virus på balancenerven. Det skyldes alt sammen, at kroppen ikke modtager signaler fra sanserne, som den plejer, og derfor oplever man sanseforstyrrelser.

Her på Lundehaven har vi hver dag fokus på den enkelt beboers sansestimulering og dens påvirkninger, for eksempel hvilken stress/udfordringer det kan give ikke at være i stand til at regulere alle de sanse påvirkninger den enkelte beboer får igennem dagen.

Når vi møder den enkelte beboer, der for eksempel har forskellige former for demens eller andre funktions nedsættelser, tænker vi hele tiden over hvilken sanser hos den enkelte der er blevet "forvirrede".

Ved at stimulere kroppen på forskellige måder kan vi dog hjælpe beboeren, der oplever sanseforstyrrelser, det kan for eksempel være at give massage, hvor blodomløbet stimuleres. Det kan også være mere lettilgængelige øvelser, hvor vi tramper hårdt i gulvet eller banker med lette bevægelser på skuldre og albuer. Vi har også en række hjælpemidler, vi bruger i daglig dagen som der med god gavn kan afhjælpe kropslige uroligheder og forstyrrelser. Det kan være en tung dyne, et tæppe med kugler, eller en af vores sansestole. Vi tænker over hvor vigtig tryghed, kærlig og beroligende adfærd fra os som personale er, og samme med de tunge dyner, kan dette være med til at give beboeren en slags 'tryghed'. Det er denne tryghed, der kan være med til at kompensere for sanseforstyrrelserne.

Christels side

Så i uge 39 havde vi mere fokus på de forskellige sanser, og vi laver en masse sjove aktiviteter så vi får brugt og talte med hinanden om alle vores sanser.

Vi skal for eksempel lege en masse forskellige sansegættelege, vi skal danse og høre en masse musik og så skal vi til yoga og vi skal på besøg hos en musik/krops pædagog. Vi skal lave wellness aktiviteter og meget mere. Alt dette gør vi også til daglig, men i denne uge snakker vi bare også meget mere om det med beboerne og på vores daglige triage møder.

Den 21. september havde vi efterårsfest, sikke en dejlig fest, hvor alle var med til at gøre det til en sjov og hyggelig aften, selvom vi sad tæt☺ Alle beboere var næsten ude på dansegulvet ☺ 1000 tak til alt personalet, pårørende og Lundehavens frivillige venner i er fantastiske, det er så dejligt at vi sammen kan gøre en stor forskel i forhold til beboernes livskvalitet.

Kære beboere, pårørende, personale og frivillige. I de næste mørke men hyggelige måneder sker der flere forskellige ting her på Lundehaven, som forhåbentlig kan få hverdagen til at blive lidt lysere og lettere. Samtidig kan I se og læse i bladet, hvad vi har oplevet og lavet af aktiviteter de sidste par måneder.

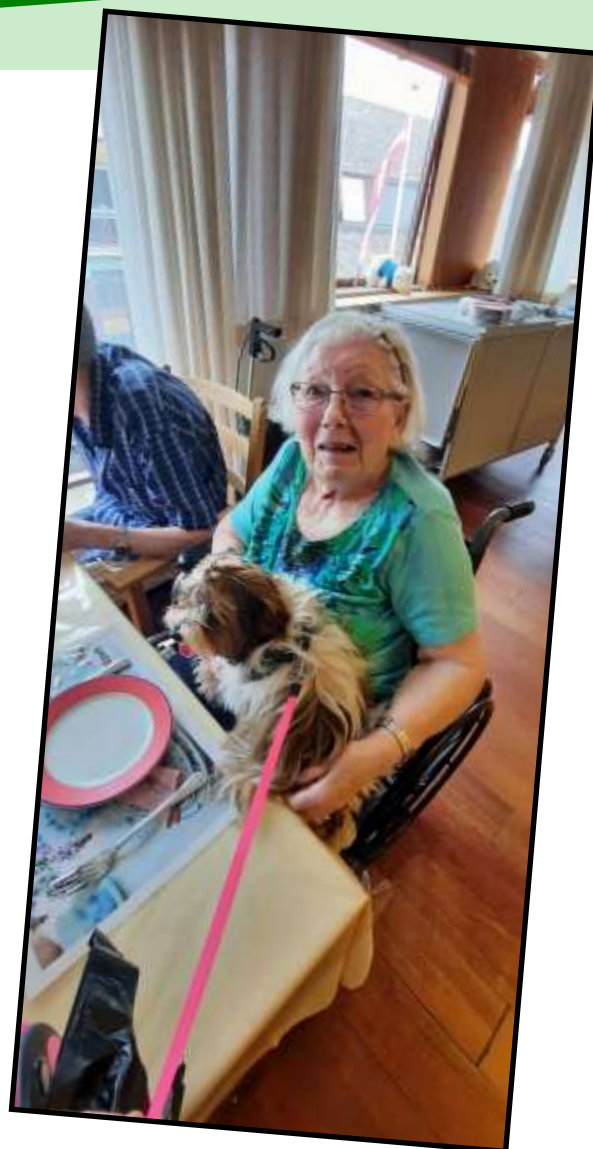
I ønskes alle et dejligt efterår og vinter☺

Kærlig hilsen Christel

Hundehvalpebesøg



Hundehvalpebesøg



Hundehvalpebesøg



Rickshaw ture



Rickshaw ture



Rickshaw ture



Lundehavens fødselsdag



Lundehavens fødselsdag



Onsdag den 3. august 2022, blev Lundehaven myndig, ved dens 21. års fødselsdag. Dagen blev fejret ved en koncert med, Sweepy Swing, der kom med 6. musikere og en sanger.

De 2 særdeles energiske damer Cristel og Malene med flere, havde travlt med at hygge os med drink, efter ønske, jeg fik flere glas med en meget god rødvin.

Der var tilhørere, både på Balkonen i Cafeen og i Haven.

De gamle melodier og sange var gode, mange blev lokket ud på fliserne for at danse. Det var ikke første gang vi havde et godt og hyggeligt besøg af "SWEEPY Swing" og forhåbentlig ikke det sidste.

Christel og Malene, må have nogle særlige evner, for solen var fremme, hele eftermiddagen, Hans-Erik Ekstrøm, bolig 110.



Lundehavens fødselsdag



Koncert med M. C. Hansen



Onsdag d. 24. august, havde Christel med flere, fået Sanger og musiker MC Hansen, til at komme for at spille og synge for os. På nordgangen var der mødt mange forventningsfulde beboere fra 1, og 2, sal. Disse blev ikke skuffede, MC sang mange gamle sange, som beboerne sang med på, ind imellem sangene fortalte MC nogle små humoristiske historier som tilhørerne med stor interesse hørte på.

En drink til at skylle tilhørernes halse med, fik vi efter ønske.

Hans-Erik Ekstrøm, bolig 110.



Diva & Divas



Kommende koncerter

KONCERT MED SUSANNE OG HENNING

VI ER SÅ HELDIGE AT DE VIL KOMME OG
SYNGE SAMMEN MED OS.

ONSDAG DEN 9 NOVEMBER 2022

1 SAL NORDGANGEN

KL. 13.30-14.30



ONSDAG DEN 23 NOVEMBER
SYNGER VI JULE SANGE
SAMMEN MED BØRNENE FRA
ROSENLUND BØRNEHAVE



BØRNENE KOMMER RUNDT PÅ
AFDELINGERNE
KL. 10.00-12.00

DANSE CAFE



SPEJDERNE
KOMMER OG SYNGER
JULESANGE



TORS DAG DEN 1 DECEMBER
KL. 19 PÅ AFDELINGERNE

KOM OG FÅ EN SVINGOM OG
HØR NOGET GODT MUSIK ☺
BEINIR SPILLER OP TIL DANS

TORS DAG DEN 24 NOVEMBER 2022
KL: 13.15-15.30 PÅ ROSENHAVEN



ALEXANDER KRAGLUND

2 SAL NORDGANGEN LUNDEHAVEN

17. NOVEMBER - 11.00

Ingen ballade

En hundred år gammel historie, fortalt af skuespilleren Gisselmann, historien kom også på grammofon plader.

En ikke helt ædru mand, kom ind på en beværtning, hvor han bestilte en øl, inden der bliver ballade.

Bestillingen blev gentaget flere gange, hvor han ville ha en øl, inden der bliver ballade. Hvorfor tjeneren bemærkede, der bliver ingen ballade så længe jeg er her.

Efter endnu et par øller, spurgte tjeneren, vil herren betale, hvorefter gæsten svarede, der er ikke noget jeg hellere vil, men jeg kan ikke, så nu bliver der vel ballade.

Hans-Erik Ekstrøm, bolig 110



Selvtræning med pårørende



BALLERUP



Selvtræning for plejehjemsbeboere / træning med pårørende

Hvem: Beboere som har behov for eller lyst til at selvtræne

Hvordan: Beboerne kan selvtræne selvstændigt eller sammen med pårørende i træningssalen på plejecenteret.

Hvad skal der til, for at beboeren kan selvtræne:

1. Beboeren skal kunne forflytte sig til/fra de relevante træningsmaskiner.
2. Beboeren får udleveret sit eget træningsskema som er udfyldt af Team Træning. Skemaet ligger på beboerens værelse.
3. Beboeren /pårørende oplæres i korrekt indstilling af træningsmaskinerne.
4. Beboeren /pårørende bliver instrueret i hygiejnereglerne for træningsredskaberne.

Kontakt personalet på afdelingen for tilmelding.

Ansvar og regler

Lokalet skal efterlades i samme stand, som det er modtaget. Det betyder, at du skal sørge for at sætte træningsudstyr tilbage, hvor du fandt det.

1. Brug håndsprit både før og efter træning for at undgå smitte.
2. Rengør håndtag og sæde på træningsudstyret efter brug. Der er enten spritservietter eller papir og forstøver med desinficerende væske i træningslokalet.
3. Luk vinduer og døre, når du forlader lokalet. Træningslokalet skal forlades **ulåst**.
4. Ansvarshavende personale sørger for at låse/oplåse når de møder ind/går.

God fornøjelse!

Med venlig hilsen Team Træning

Drengbanden laver mad

Drengbanden er et "herre"-ligt afbræk fra hverdagen. Drengbanden mødes så ofte de kan og der er gerne god mad, øl og snaps involveret.....



Drengbanden laver mad



Dreng Banden. Tidligere herre klubben.

Ni forventningsfulde, sultne gamle drenge, var mødt mandag den 5. september på 1. sal. Her serverede Christel og Bent, med rund hånd, en god og velfortjent frokost, som bestod af rejemader der smagte som rejer skal smage, samt laksemader og fiskefileter.

En øl og et par snapse var velkommen, til yderlige at sætte god smag på de gode frokost mader. Alle de gamle drenge, var glade og tilfredse, med samværet og den gode frokost.

Hans-Erik Ekstrøm

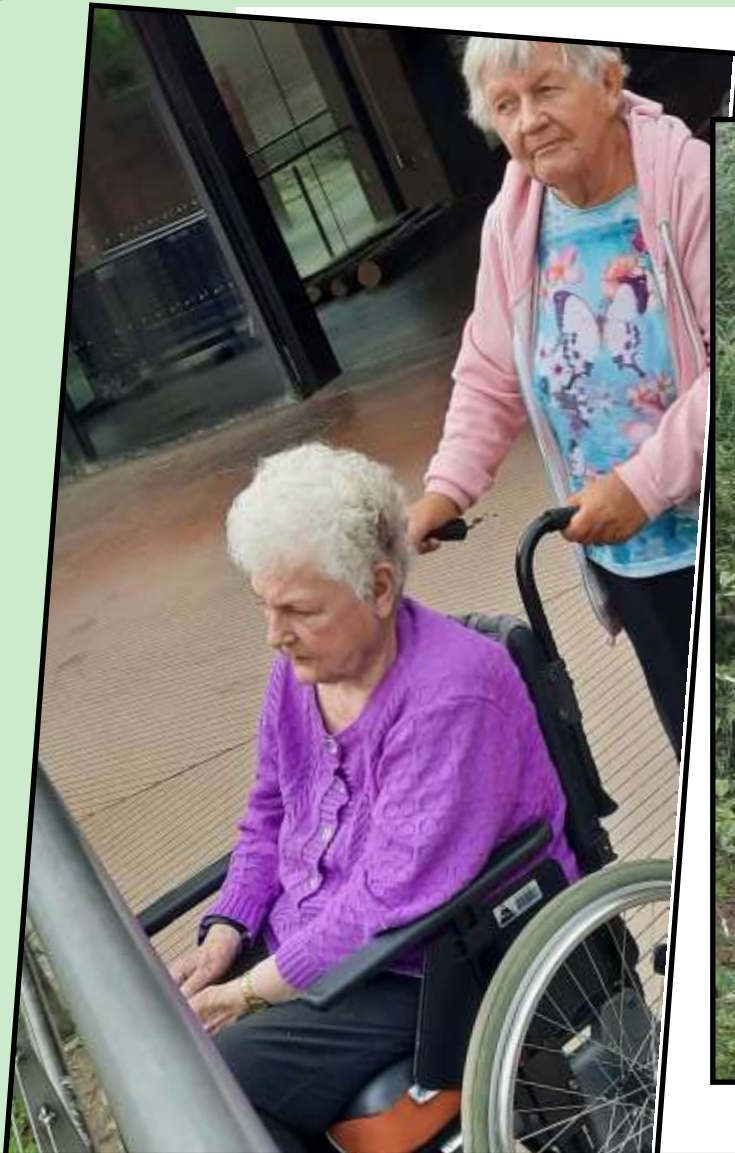
Bolig 110



Zoo tur 8. august



Zoo tur 8. august



Børnehaven synger



Børnehaven synger



Indlæg fra beboer

Et lille vers som stadig er aktuel, af Herman Møller.

Udskrevet af Hans-Erik Ekstrøm

**Man binder en halmvist på øret af hesten,
ifald den er uvorn og farlig for næsten.**

**Hvor roligt og tryk kunne i livet vi vandre,
hvis skikken blev indført imellem os andre.**

Til Lundeposten

En stor tak til hyggepianisten Beinir Nattestad, for alle de mange fredage hvor nævnte er kommet, for at spille og synge god musik og sang for beboerne i Lundehaven.

Også en stor tak til Heidi for gode sange og musik, om torsdagene.

Heidi og Beinir, er meget hjælpsomme, og finder frem til alle de sange tilhørernes ønsker. Det er tydeligt at alle, hvor mange synger med, og er glade for musikken og samværet.

I det seneste nr. af tidsskriftet Senior Bladet er der i indledningen vedr. sang og musik anført følgende.

"Det viser sig faktisk, at musik og sang ikke bare fyrer op for det gode humør, men også kan bruges som et effektivt middel til at udføre ældrepleje af høj kvalitet."

Endnu engang et stort tak til Heidi og Beinir.

Hans-Erik Ekstrøm, bolig 110

Fredagsbar

FREDAGSBAR

Hver med til fælles hygge, og god musik

Sted: Baren ved udsigten på 2 sal

Den 21 oktober fra 13.15-14.30

der kan købes forskellige drikke vare

1 Bailey/snaps/rom	20 kr.
1 Drinks	27 kr.
1 Glas Vin	15 kr.
1 øl	14 kr.
1 Sodavand	12 kr.



Halloweeeeeen...

ONSDAG DEN 26 OKTOBER

PYNTER VI OP TIL

HALLOWEEN MED BØRNENE



FRA ROSENLUND BØRNEHAVE

PÅ AFDELINGERNE

kl. 10.00-12.00

Strikkeklubben



Døgnrytmelys

Vi har på vores 1. sal og 2. sal fået installeret døgnrytmelys på vores fællesarealer

Døgnrytmelys kan blandt andet:

- Understøtte beboerens behov for normalisering af døgnrytmen
- Understøtte personalets døgnrytme
- Reducere træthed og øger medarbejdertilfredsheden
- Skabe et beroligende miljø for beboeren
- Skabe optimalt arbejdslys døgnet rundt
- Modvirke skarpe lysskift for beboere og personale
- Farvet lys til forskellig behov

Vi er allerede meget glade for lyset, som giver et godt lys og en behagelig lyssætning om aften/natten.

Vores lys er indstillet, så det står op med solen og bliver klarest midt på dagen. De blå nuancer fjernes fra lyset om aftenen/natten for at stimulere melatonin (kroppens naturlige søvn-hormon).

Gudstjenester

18. OKTOBER,

2. sal nord

KL. 13.30-14.00

15. NOVEMBER,

PÅ 1 SAL NORD

KL. 13.30-14.00

20. december

2. sal Nord

kl. 13.30-14.00

Juleguds-
tjeneste



Præsten
KOMMER FRA
SKOVLUNDE

Beboer-pårørendemøder

Information om beboer-pårørendemøder

For beboere i **plejeboliger** og
deres pårørende:

25. oktober kl. 16.30-18.00

For beboere i **ældreboliger** og
deres pårørende:

1. november kl. 16.30-17.30

Begge dage vil der være kaffe og kage.



Pigebanden laver flødeboller



Pigebanden laver flødeboller



Pigebanden laver flødeboller



Pigebanden lavede flødeboller med al mulig slags smag - blandt andet hindbær og lakrids og der blev smagt godt til...

Flødebolle-værkstedet trak mange nysgerrige flødeboller-damer til og der var da også en enkelt mand med en sød tand, som fandt vej til pigebandens hyggelige dag..



Tur i haven



Tur på bakken



Tur på bakken



Folketingsvalg 2022

Folketingsvalg

2022

Mandag d. 24. Oktober
indsamles der stemmer på Lundehaven til
folketingsvalg i Danmark!

1. sal fra kl. 09.30-11.00, Nordgangen
2. sal fra kl. 09.30-11.00, Nordgangen

Eldreboliger afgiver stemmer på deres respektive afdelinger

Besøg fra Maggie



Vores besøgshund Maggie, som er fra TrygFondens besøgshunde har endnu engang været på hyggeligt besøg.



Efterårsfesten 21. sept.

Onsdag den 21. september var Ældreboligerne og beboerne Skovlunde Torv nr, 8. samt pårørende, til efterårs fest i cafeen. Menuen var "Boeuf bourguignon med mos og Pistaciefromage".

Maden med det mærkelige navn var særdeles god, alle jeg hørte roste den, også fromagen blev rost.



Jolly boys, som tidligere med stor succes har underholdt Lundehavens beboere, formåede igen, at sætte skub i Lundehavens beboere. Jolly boys fem musikere, hvor en var sanger forstod sammen med Christel og hjælpere at få alle, også dem i kørestole, kom ud på

dansegulvet. Alle roste denne efterårsfest og der var mange der holdt ud til afslutningen.

Hans-Erik Ekstrøm,
bolig 110



Efterårsfesten 21. sept.



Efterårsfesten 21. sept.



Efterårsfesten 21. sept.



Lys levende

"LYS LEVENDE"

- TEATERGRUPPEN "DET ANDET SCENARIE"
KOMMER OG OPTRÆDER FOR OS 😊
MANDAG DEN 31 OKTOBER KL: 16.15-17.45
DE KOMMER RUNDT PÅ AFDELINGERNE.



P-tilladelser

På dele af Skovlunde Torv og på bagsiden af Plejehjemmet Lundehaven er der blevet indført p-zoner.

Skovlunde Torv: Her må man kun parkere i 3 timer og der kan ikke udstedes p-tilladelse. Dog er der fri parkering på rækken mod stationen og på rækken mod Torvevej.

Bagsiden af Lundehaven: Her er der indført, at man kun må parkere i 15 minutter. Personale og pårørende kan ved behov for længere parkering bestille p-tilladelse ved henvendelse til kontoret i åbningstiden, på mail lundehaven@balk.dk eller på telefon 44771977.



Æggekage ala Ekstrøm



Tur i biffen



Juleopslag



LUNDEHAVENS ÅRLIGE JULEFROKOST

TORSDAG D. 8. DECEMBER 2022 KL. 12-15, PÅ
NORDGANGEN. BORGMESTEREN KOMMER OG
DER VIL VÆRE UNDERHOLDNING VED

JENS JEPSEN

TILMELDINGER SENESTE DEN 19. NOVEMBER 2022: ALDERBOLIGERNE
TIL MÅLENE. BEBOERNE TIL PERSONALET PÅ AFDELINGEN.

PRIS: 90 KR. PR. BEBOER I ÅB INKL. 1 SNAPS & 1 ØL/VAND



FREDAG DEN 25. NOVEMBER

KL: 14.00

**VI GÅR UD PÅ TORVET
OG SER JULEMANDEN
DER KOMMER FORBI
LUNDEHAVEN I TOG**



Juleopslag

Beboere, pårørende, personaler og familier

Øl og Nissefor kommer i år?

Juletræsfest

Torsdag den 1 december 2022

kl. 16-18

i Cafeen

Godteposer til alle børn



PROGRAM

kl. 15-45

Dørene åbner

kl. 16-00

Velkommen

Æbleskiver & gløgg

kl. 18-00

Tak for i dag

PRIS

Børn w/ 15 år: 30 kr.

Voksne: 40 kr.

TILMELDING

Tilmeldinger :Seneste den 22 november 2022: Ældreboligerne til Malene på kontoret. Beboerne + pårørende til personalet på afdelingen eller mail: lundehaven@balk.dk eller telefon: 44771977

Luciaoptog



TIRSDag den 13. december

på

1. sal kl. 11.00

og

2.sal kl. 11.30

SALG AF JULETING

MANDAG DEN 30. NOVEMBER

KL: 10.30-12.30

KOMMER DER NOGLE UNGE
MENNESKER FRA FGU OG
SÆLGER JULETING

DE KOMMER RUNDT I AFDELINGERNE OG I
BOLIGERNE.

Ballerup Museum



Ballerup Museum



Besøg fra Hjem Is bilen



Opslag

Erindringsteater

En sjov, spøgfuld og veloplagt juleforestilling med masser af juleminder og juletoner



**ONSDAG DEN 21. DECEMBER
KL. 13.45 PÅ ROSENHAVEN
VI KØRER FRA LUNDEHAVEN
KL 13.00**

HUNDEBESØG

Den 19 oktober 2022 kl 11 ☺
Maggie vores tryghedshund
kommer og besøger os, Caroline
og Maggie vil komme rundt på
afdelingerne og hilse på ☺



**KOM OG SE EN SJOV MEN
MAKABER HALLOWEEN FILM**

ALLE ER VELKOMMEN :-)

**VI BYDER PÅ LØDT HALLOWEEN
MUNDGODT OG DRIKKELSE**



TØJSALG VED JANE BRUUN

**FREDAG DEN 2 DECEMBER 2022
KL 10-12 PÅ 1 SAL
TØJ AF HØJ KVALITET TIL
SMÅ PRISER**

**JANE SÆLGER DAMETØJ I
STR. 34-56 SAMT OG HERRETØJ I
STR. M - 5XL**

PRISER STARTER VED 50 KR



MANDAG DEN 31 OKTOBER

KL 10.30 - 12.30

**STED: 2 SALS FJERN SYN
PÅ NORDGANGEN**

Min kamp med computeren – i årene omkring 1995

I forbindelse med noget arbejde som sekretær i en forening, blev jeg overladt til en computers nykker og forgodtbefindende. Omhandlede forenings formand fortalte, hvor jeg skulle trykke, når der skulle startes og slukkes.

Jeg var formentlig også noget uopmærksom i vejledningen, med den tanke om at når 7 til 8 årige knægte kan styre sådan en, kan det ikke være særlig svært for en, der er godt 10 gange så gammel. Jeg blev noget klogere, eller rettere, meget klogere.

JEG BEGYNDTE MED at købe nogle små hæfter til kr. 28 – 38 – 48, men jeg forstod ikke sproget i disse, der var mange mærkelige ord, fx backup, filer, bmp-filer, boote, diskdrev multiboot, attributter. Jeg ved godt hvad kvindelige attributter er for noget, det lærte jeg allerede på amme-stadiet, men hvad er computerens attributter?

JEG SNAKKEDE MED FORMANDEN om mine problemer. Han foreslog et kursus, det blev til et kursus i Herlev på 2 hele lørdage, og foreningen betalte kursus gebyret. Der var 16 til 18 elever, med en meget ung lærer. Det var helt afgjort, at han vidste meget vedr. computere, men han var en uerfaren formidler af sin viden, og det var meget begrænset hvad jeg lærte. Men, det skal dog bemærkes, at der var for mange elever, og der var elever, der vidste meget, og andre bl.a. mig der ikke vidste noget, hvilket var et problem, både for lærer og elever.

EFTER DETTE NOGET MISLYKKEDE kursus fortsatte jeg med mit selvstudium vedr. brugen af computere, med særlig vægt på tekstbehandling. Det gik tilsyneladende godt, men jeg blev snart klogere, pludselig flyttede linjerne sig, tilsyneladende totalt planløst. Enten flyttede de sig nedad eller også flyttede de sig opad. Linjerne kunne også dele sig i to, eller de slog sig sammen med andre. Det forekom også at nogle ord eller hele afsnit forsvandt uden foregående



advarsel, pludselig ville den kun skrive med store bogstaver. Hov, hvad er det for en lampe der er begyndt at lyse? Hvordan slukkes den? Nå sådan, nu kan djævelskabet igen skrive med små bogstaver, nemt når man ved, hvad der er galt.

JEG BRUGTE MANGE TIMER uden det store held, med at få styr på tekstbehandlingen. Det kunne også ske, at computeren blev sur på mig og slet ikke ville noget, så måtte jeg have hjælp af foreningens computer ekspert. Jeg læste om en dame, der kaldte omhandlede for et uhyre, det kan jeg tilslutte mig, det er et uhyre, kun bider den ikke, men den bliver sur, og vil ikke foretage sig noget fornuftigt.

EFTER FIASKOEN MED TEKSTBEHANDLING forsøgte jeg med regneark. Set fra computerens synspunkt gik det godt, for den kan lide at drille, så ofrene bliver totalt vandvittige. Men fra et helt uskyldigt offers synspunkt gik det ikke specielt godt. Ved forsøg på sammentælling kom der i stedet for et facit et mærkeligt tegn, rubrikkerne var for store eller også var de for små, men efterhånden kom der styr på det, nu kan jeg klare det mest almindelige vedr. regneark.

SOCIALDEMOKRATIET I BALLERUP indbød til et kursus i Netdialog, jeg anede ikke hvad det var, »

IT - i så ung en alder

ESSAY / SENIORBOLIGER

» eller hvad jeg gik ind til, havde jeg vidst det, tror jeg ikke, jeg havde tilmeldt mig. Jeg kom sammen med en masse flinke og hjælpsomme mennesker, der vidste meget mere vedr. computere end jeg på daværende tidspunkt gjorde.

Jeg blev tilsluttet socialdemokratiets Netdialog, fik et bruger-nr., et kode-nr. med mere. Og da kurset efter 2 lørdag-søndage sluttede, følte jeg mig som en svømmer, der var ude på meget dybt vand. Men trods alt havde jeg fået noget ud af omhandlede. Og senere ved arbejde og øvelser i Netdialogs mysterier, begyndte jeg at forstå lidt af systemet, og fik og får gennem Netdialog en særdeles god politisk orientering, hvilket, der efter Aktuells ophør, er blevet et stort behov for.

JEG VAR KLAR OVER, at man kunne faxe et brev eller en besked til andre computere - men, hvordan? Det måtte prøves, igen i gang med de små hæfter, men det hjalp ikke meget. Efter min opfattelse er disse hæfter skrevet af eksperter, for eksperter, og jeg er meget langt fra at være ekspert. Computer eksperterne er formentlig ikke klar over, at der også findes helt almindelige mennesker, som ikke ved noget om computeren og som slet ikke forstår computer sproget. Men efterhånden fik jeg styr på det, og sendte fax til alle og enhver, jeg var helt givet ved at blive en plage for mine omgivelser. Fax kunne

også bruges til noget nyttigt, fx bestilte jeg værelser på Fjeldsted Skov Kro og på Hotel Fru Larsen i Laurbjerg.

SÅ BLEV DET TID TIL AT LÆRE INTERNETTET at kende. Oplysninger fra internet udbydere var meget uklare og forvirrende for en begynder. Efter køb og læsning af 2 hæfter vedr. internettet blev det hele mere forvirret. På en Shell tank så jeg, at man ved en gratis cd rom kunne blive tilsluttet 12move. Det lød tiltalende, og især med at det var gratis, og efter et par nætters forsøg måtte jeg have hjælp af foreningens ekspert, før det lykkedes at komme på Internettet.

I DAG GÅR DET NOGENLUNDE, jeg kan med sindsro sætte mig til computeren og få den til at lave noget fornuftigt. Men jeg er langt fra ekspert. Det manglede også bare, når 8 års knægte kan, skulle jeg der er 10 gange så gammel vel også kunne. Jeg føler stadig, at jeg er ude at svømme, men nu på så lavt vand at tæerne kan nå bunden. Computeren er ved at blive et uundværligt redskab, og det er uforståeligt, at jeg har kunnet undvære den i mine første 75 leveår. Min erfaring med computere er, at det er meget nemt, man skal bare vide, hvilke knapper man skal trykke på.

*Hans-Erik Ekstrøm, fra den gode årgang 1920
Plejehjemmet Lundehaven, bolig 110.*



Dansecafé & Fredagssang



Dansecafé & Fredagssang



Torsdag d. 13/10-22

Vi havde besøg af 5 elever fra 6. klasse fra Skovlunde Skole Nord. De deltager i Eddision-projektet og ville gerne stille spørgsmål til beboerne for at kunne lave en indkøbsrobot. Vi er glade for at kunne være med.



Telefonnumre & kontortider

Sekretær

Malene Westh

Kontortid :

mandag	kl.: 8.30-15.00
tirsdag	kl.: 8.30-15.00
onsdag	kl.: 8.30-15.00 (kun på tlf.)
torsdag	kl.: 8.30-17.00
fredag	kl.: 8.30-14.00
Tlf.	44 77 19 80
Fax	72 62 01 94
E-mail	lundehaven@balk.dk

Plejecenterleder

Charlotte Grønning 20 69 13 26

Teknisk servicemedarbejdere

John Kjær 41 75 99 90

1. Sal & Ældrebolig 10

Personale 44 77 19 70

Afdelingssygeplejerske

David K. Hammer 44 77 19 71

2. Sal & Ældrebolig 12

Personale 44 77 19 60

Afdelingssygeplejerske

Birgit Clausen 44 77 19 51

Aktiviteter Christel Rousing 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

WiFi

Netværksnavn: BAL-Internet

OBS! Der er ingen kode

Lundehavens hjemmeside

På vores hjemmeside kan du se opdaterede oversigt over de arrangementer og aktiviteter, som vi har i Lundehaven.

Den bliver løbende opdateret.

Se mere via linket:

[Aktiviteter | Plejecenter Lundehaven
\(ballerup.dk\)](https://lundehaven.ballerup.dk/aktiviteter)

<https://lundehaven.ballerup.dk/aktiviteter>

Lån af Café Øst

Café Øst kan lånes af beboere til forskellige arrangementer. Det er gratis, og vi henstiller til, at I har eget service med.

Kontakt kontoret for mere information

eller på tlf. 4477 1977.

Frivillig på Lundehaven?

Frivillig på Lundehaven?

- I mange år har vi haft glæde af frivillige på både Rosenhaven og Lundehaven.
Vi kalder dem ofte husenes "venner".
- Vores venner er på forskellig måde med i vores hverdag, hvor de hjælper med stort og småt.
- En dejlig hjælp som betyder, at vi ofte har "lidt ekstra hænder" til rådighed. Der er mange hensyn, der skal tages. Vi skal først og fremmest tage hensyn til vores beboere.
- Derfor får alle nye "venner" på sigt grundig information og undervisning. Det kan f.eks. være om: tavshedspligt, demens, og andre emner som er relevante.

Vi sætter stor pris på de frivillige ildsjæle, som er med til at skabe liv på Lundehaven

til glæde for vores beboere.

De frivillige hjælpere deltager i forskellige aktiviteter:

- Besøgsven for beboere.
- De frivillige hjælper i vores beboeraktiviteter sammen med ansatte.
- Med til at afholde gudstjenester på Lundehaven sammen med præsterne.
- De frivillige hjælper til arrangementer og udflugter.
- Cykelture på enten Rick-shaw eller DUO-cykel
- De frivillige er tovholder på forskellige aktivitetshold.

Kontakt Christel på tlf. 4477 1973

Fester og arrangementer

Oktober-December

OKTOBER		
TIRSDAG 18 OKTOBER	GUDSTJENESTE (13.30-14.00)	2 SAL NORDGANG
ONSDAG 19 OKTOBER	PÅ TUR I SKOVEN	DYREHAVEN
ONSDAG 19 OKTOBER	VORES BESØGSHUND MAGGIE KOMMER	AFDELINGERNE
TORSDAG 20 OKTOBER	RICKSHAW CYKELTUR	NÆROMRÅDET
FREDAG 21 OKTOBER	FREDAGSBAR (13.15 - 14.30)	2 SAL ØST
TIRSDAG 25 OKTOBER	PLEJEBOLIG,- BEBOER OG PÅRØRENDE MØDE	CAFÉEN
ONSDAG 26 OKTOBER	BØRNEHAVEN HOLDER HALLOWEEN MED OS	AFDELINGERNE
TORSDAG 27 OKTOBER	RICKSHAW CYKELTUR	NÆROMRÅDET
FREDAG 28 OKTOBER	KONCERT MED 2 JACKS	EGELY PLEJEHJEM
MANDAG 31 OKTOBER	VI SER HALLOWEEN FILM	2 SAL NORD
MANDAG 31 OKTOBER	LYS OG DANSE SHOW UNDERHOLDER(16.30-19)	AFDELINGERNE + I BOLIGERNE
NOVEMBER		
TIRSDAG 1 NOVEMBER	ÆLDREBOLIG PÅRØRENDE MØDE	CAFÉEN
ONSDAG 9 NOVEMBER	KONCERT MED HENNING OG SUSANNE	1 SAL NORD
TORSDAG 10 NOVEMBER	MORTENS AFTEN	AFDELINGERNE
TORSDAG 10 NOVEMBER	RICKSHAW CYKELTUR	NÆROMRÅDET
TIRSDAG 15 NOVEMBER	GUDSTJENESTE VED HELGA (13.30-14.00)	PÅ 1 SAL NORDGANG
TORSDAG 17 NOVEMBER	KONCERT MED ALEXANDER KRAGELUND	2 SAL NORDGANG
LØRDAG 19 NOVEMBER	BESØGSHUNDE MAGGIE OG MAICKA KOMMER	1+2 SAL
ONSDAG 23 NOVEMBER	JULE KONCERT MED BØRNEHAVEBØRN	1+2 SAL NORDGANG
TORSDAG 24 NOVEMBER	DANSE CAFE, BEINIR SPILLER OP TIL DANS	ROSENHAVEN
FREDAG 25 NOVEMBER	JULEMAND KØRE I TOG FORBI LUNDEHAVEN	UDENFOR
SØNDAG 27 NOVEMBER	1.SØNDAG I ADVENT, ÆBLESKIVER OG GLØGG	AFDELINGERNE
ONSDAG 30 NOVEMBER	JULEMARKED	AFDELINGERNE + CAFE
DECEMBER		
TORSDAG 1 DECEMBER	JULETRÆSFEST (16-18)	CAFÉEN
FREDAG 2 DECEMBER	TØJSALG VED JANE BRUUN (10-12)	2 SALS ØST
TORSDAG 8 DECEMBER	JULEFROKOST UNDERHOLDNING VED JENS JEPSEN (12-15)	PÅ 1+2 SAL NORDGANG
TORSDAG 8 DECEMBER	SPEJDERNE KOMMER OG SYNGER JULESANGE	AFDELINGERNE
TIRSDAG 13 DECEMBER	LUCIA OPTOG (11-12)	AFDELINGERNE
TIRSDAG 20 DECEMBER	JULE GUDSTJENESTE (13.30-14.00)	PÅ 2 SAL NORDGANG
ONSDAG 21 DECEMBER	JULETEATER (13-15)	ROSENHAVEN