



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE



AKTIVITETSBLAD

**INSPIRATION I EN TID, HVOR VI HOLDER SAMMEN
- HVER FOR SIG – PÅ AFSTAND**

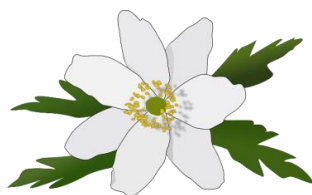
PLEJECENTER BREDEBO

MAJ 2020



Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	2
Hilsen fra Aktivitet og frivillighed.....	3
Sig det med blomster.....	4
Ideer til aktiviteter i en Coronatid.....	8
Musikalsk hilsen fra musikterapeuten.....	10
Forelskelsessangen.....	12
Et digt om foråret.....	13
Anker Leegard.....	14
Sorgenfri Slot.....	15
Tillykke med de 80 år Dronning Margrethe.....	16
Forårets helligdage.....	20
Hold kroppen i form.....	22
Hjernegymnastik.....	26
PUSLE.....	27
SUDOKU.....	28
Kryds og tværs.....	29
Quiz.....	30
Kom, maj, du søde milde!.....	31
Personale nyt.....	32
Trollebo fejrede fastelavn med Bredebo.....	33
Dronningens store dag.....	34
Stemningsbilleder fra Bredebo.....	35
Fællessang.....	37
Bredebo´s ænder.....	38
Tak for donationerne.....	39
Tankevækkende citater om livet.....	40



Bladet er produceret af Aktivitet og frivillighed – som rummer aktivitetsmedarbejderne på aktivitetscentrene og de midlertidige døgnpladser, brobyggerne med ensomhedsforebyggende fokus samt musikterapeuter, fysio- og ergoterapeuter og aktivitets- og frivillighedsterapeuter på plejecentrene.

Redaktion:

Marianne Strandsbjerg, Cecilia Dolsø og Charlotte Herbert.

Printet hos Trykkeriet på Rådhuset i Lyngby-Taarbæk Kommune i seks varianter, i alt 1000 eksemplarer. Maj 2020.

Hilsen fra Aktivitet og frivillighed

Kære læser

For os alle er det en meget anderledes tid, vi befinder os i, og især savnet af at være i selskab med andre kan fylde meget.

Heldigvis er det nu blevet muligt at tilbyde enkelte udendørs aktiviteter, til glæde for mange. Det betyder i den kommende tid bl.a. fællessang for plejhjemsbeboerne og gåture for aktivitetscentrenes brugere.

Og så er det vores håb, at dette blad kan give nogle hyggestunder til dig, hvad enten du bor på plejehjem eller er tilknyttet aktivitetscenter.

Bladet erstatter den husavis eller aktivitetsavis, du plejer at få hver 2./3. måned. De sidste sider er derfor med lokalt stof fra dit plejecenter.

I bladet er forslag til ting, du kan foretage dig hjemme. En af dem er at skrive dagbog. Min dagbog ville i denne tid næsten dagligt indledes med:

"Igen i dag har jeg nydt sollyset i skoven på min morgen-lufte-tur med mine to cockerspaniels.

Jeg tager en dyb indånding af den morgenfriske luft.

Det er en dejlig start på dagen."

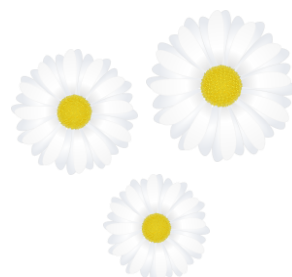


Tulipantræer i blomst i Charlottenlund skov

Jeg håber, at det afspejler sig i bladet, at vi i Aktivitet og frivillighed har vi fokus på **"at få gang i smilet, de små grå og hele kroppen"**.

Rigtig god fornøjelse.

Charlotte Herbert
leder af Aktivitet & frivillighed



Sig det med blomster

Dronningen havde et særligt ønske i anledningen af hendes 80-års fødselsdag den 16. april med baggrund i situationen med coronavirus. Hun modtager hvert år på sin fødselsdag blomster fra nær og fjern. Men i år frabad Dronningen sig blomster og opfordrede til, at man i stedet for sendte en buket til en af de mange ældre medborgere, der har det særligt svært i denne tid.

Den opfordring fik Tommy Wedel til at starte en indsamling for at kunne donere en buket blomster til alle beboere på kommunens plejecentre og på den måde forsøge tilværelsen for plejehjemsbeboerne.

Tommy Wedel er meget aktiv inden for frivilligområdet og aktiv i mange foreninger, bl.a. Vågetjenesten og Paradisets Venner. Han er også formand for Spisevennerne, Bredebo Vennerne og Solgårdens Musikalske Venner.

Tommy fik samlet halvdelen af beløbet ind til buketterne og Blomstershoppen, som skulle stå for blomsterne, valgte at donere resten af buketterne til det gode formål. Det tog ca. 25 arbejdstimer at binde alle buketterne.

Onsdag d. 29. april kunne Tommy føre sit ønske ud i livet og i samarbejde med Blomstershoppen, kørte de rundt fra plejecenter til plejecenter og overrakte alle 500 buketter blomster. Det vakte stor glæde og mange smil blandt beboerne, da de fik deres blomster.



Alle beboere fik en af de her smukke buketter hver med et rigtig fint kort med teksten:

Forårshilsen til dig

*Vi er mange der tænker på jer,
derfor denne lille hilsen med
ønsket om alt godt
trods disse tider*





Plejecenter Solgården



Plejecenter Virumgård



Plejecenter Baunehøj



Plejecenter Bredebo



Lystoftebakken



Den Gamle Lyngby Statsskole



Ideer til aktiviteter i en Coronatid

Hvis du har svært ved at få tiden til at gå, kommer vi her med idéer til aktiviteter, du kan lave, mens vi holder sammen - hver for sig – på afstand.

Skriv dagbog

Hvornår har du sidst skrevet dagbog? Måske er det tiden netop til det nu? Dagbogsskriverier kan have mange former – den kan handle om tanker, hvem du har talt med, hilst på, hvilke dyr, du har set osv. Det kan være sjovt og hyggeligt, at læse i gamle dagbøger og at mindes oplevelser og tanker.

Det kan også være ved at skrive tre sætninger, der beskriver det bedste ved dagen. Det kunne f.eks. være:

- I dag skinnede solen og jeg hørte fuglesang
- Jeg lyttede til sange fra gamle dage og mine fødder dansede
- Jeg fik et dejligt stykke laks til middag

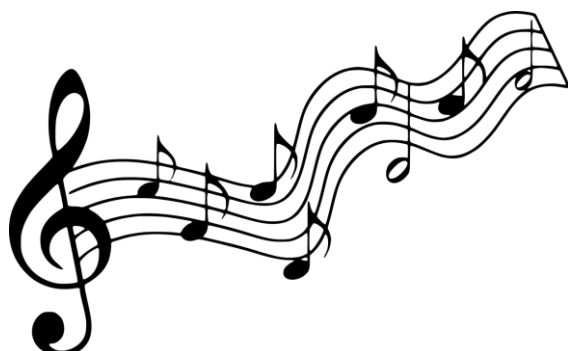
Gå en tur

Forsøg at komme ud og gå en tur hver dag. Kig på fugle, duft til en nyudsprunget busk eller et træ. Pluk en blomst og tag den med hjem og nyd synet af den. Gå gerne mange små ture hjemme hos dig selv. Stop op undervejs og studér nogle af de ting, du har derhjemme. Kan du f.eks. huske historien bag dine malerier, porcelænsfigurerne, sølvtøjet mv.?



Lyt til musik

Du har helt sikkert nogle yndlingssange? Måske er de fleste af sangene fra dengang, du var ung, forelsket, flyttet hjemmefra, blev gift eller fra en helt anden tid. Sæt dig godt til rette, mens du lytter til lige netop de sange, som du holder allermest af.



Skriv digte

Har du mon en digter gemt i dig, så er det måske tid til, at du springer ud i at skrive et eller flere digte? Mon ikke, der er en person i dit netværk, som har lyst til at høre dine digte? Du kunne f.eks. læse digtet højt i telefonen for vedkommende eller sende digtet i et brev.



Skriv din egen livshistorie og lav et familiestamtræ

Din livshistorie på skrift er en af de største gaver, du kan give dine efterkommere. Og så kan skriveprocessen byde på en kær genforening med gamle glemte minder.

Din historie behøver ikke at være en lang og sammenhængende historie. Dit liv fortalt i små, vigtige glimt kan være lige så spændende at læse.

Lav også gerne et stamtræ. Et stamtræ er en gave til dem, der ikke selv har kendt dine slægtninge, og er med til at give et godt overblik over jeres familiestamtræ.



Find fotobøgerne frem

Kan du huske dengang?

Find fotobøgerne frem og tag en tur tilbage i tiden.



Læg puslespil

Mon du har et eller flere puslespil i dine gemmer? Mange mennesker hygger sig i denne tid med at lægge puslespil. Og så er det tilmed god hjernegymnastik.



Musikalsk hilsen fra musikterapeuten

Sikke nogle meget underlige og uvante tider, der er over os! Jeg håber inderligt, at I alle holder ud, at situationen nu engang er som den er med nogenlunde godt humør. Flere af jer savner sikkert jeres pårørende og lidt mere aktivitet i hverdagen. Det kan jeg inderligt godt forstå! Vi håber snart, at tiderne ændrer sig for jer, som jo er nogle af de mennesker, vi skal passe ekstra meget på lige her i tiden.

Vi savner at synge og danse med alle jer, som bor på plejecentrene. Vi vil komme rundt og spille op til fællessang på de forskellige plejecentre på forskellige tidspunkter i løbet af maj måned.

Vi vil stå uden for hvert plejecenter og synge sange fra et forårs- og sommersanghæfte, som I alle får et eksemplar af. Vi inviterer jer til at lytte og synge med fra jeres lejligheder, dagligstuerne eller altanerne.



Fællessang er godt for rigtig mange ting. Ud over den stærke og dybe fællesskabsfølelse, det kan bringe, og som I måske også har oplevet i forbindelse med morgensangen og Syng Sammen Danmark – hver for sig – programmerne, så sker der også noget rent biologisk.

Vi får trukket vejret dybt i forbindelse med sang. Dybe vejrtrækninger giver en roligere hjerterytme, hvilket så igen kan påvirke blodtryk og mængden af stresshormoner i kroppen på positiv vis.

Vi er således fælles om en biologisk påvirkning, når vi synger, samtidig med at vores sind er optaget af at synge samme tekst, og vi både kan høre, se og mærke de andres deltagelse. Fællessang er en rigtig god aktivitet i forhold til at opleve, at vi alle er med, uanset om vi evner at synge med. Bare det at sidde sammen med andre, der synger, at lytte med og se på deres optagethed af 'det samme', inkluderer også dem, der kun kan lytte og ikke selv kan synge.

Endelig kan sange fremkalde minder, følelser og stemninger fra et langt levet liv. Det er blevet sagt, at 'musik er følelsernes sprog', og det har de fleste af os sikkert på forskellig vis allerede erfaret.

Mange af os har sikkert prøvet at komme i tanke om en situation, en følelse eller et bestemt menneske fra vores liv, når vi har hørt et bestemt stykke musik.

Musik kan uden tvivl påvirke os. Det kan påvirke os fysisk, psykisk, åndeligt og socialt gennem hele livet, og det kan både forløse svære følelser, udfolde livsglæde og indgyde tillid, accept, fred og ro.

Vi glæder os til at komme rundt omkring (udenfor) og synge for jer, og håber inderligt, vi kan få lov at sprede glæde og sammen løfte humøret med vores fællessang.

Én af de sange, vi skal synge, er blevet kåret af os danskere, som én af vores bedste sange. Den er skrevet af Jens Rosendal, som på et tidspunkt i sit liv, måtte stå ved, at han var kommet til at leve et liv 'som andre ønskede det', men ikke som han selv ønskede det. Han tog et stort og vigtigt skridt, men det startede med en stor forelskelse.

'Forelskelsessangen' er en meget livsglad og forårskåd sang, og du kan evt. læse lidt på teksten her, hvis ikke du kender den i forvejen, så du er klar til, når vi snart kommer og synger den med alle jer, der bor på byens plejecentre.

Kærlig hilsen

Ulla

Musikterapeut på plejecentrene

**Vi glæder os til at se jer
til fællessang i maj**





Tekst og musik

Jens Rosendal, Per Warming

Du kom med alt det, der var dig
og sprængte hver en spærret vej
og hvilket forår blev det!
Det år, da alt blev stærkt og klart
og vildt og fyldt med tøjbrudsfart
og alting råbte: lev det!

Jeg stormed' ud og købte øl
ja, vintrens gamle, stive føl
fór ud på grønne enge
og du blev varm og lys og fuld
og håret var det pure guld
som solen – skjult for længe

Og blomster åbned' sig og så
at nu blev himlen stor og blå
og stunden født til glæde.
Din næve var så varm og god
og du blev smuk og fuld af mod
så smuk, jeg måtte græde.

Vorherre selv bød ind til fest
og kyssed hver benovet gæst
i kærlighedens sale
med øjne, undrende og blå
vi bare så og så og så
og slugte livets tale:

At livet det er livet værd
på trods af tvivl og stort besvær
på trods af det, der smerter,
og kærligheden er og bli'r
Og hvad end hele verden si'r
Så har den vore hjerter



Et digt om foråret

Piet Hein

Jeg gaar og vaarer



Lige nu før Dyrehavens træer skifter skrud,
Vandrer jeg derud og sier, hvordan de skal se ud.
Folk som gaar forbi begriber ikke, hvad jeg gaar og.
Dét skal jeg fortælle Dem: Jeg gaar og leger foraar!
Hvor jeg gaar og peger, skyder bøge deres skud.
Dét træ! Og dét træ! Og saa er de sprunget ud.

Vintersorte grene viser æddergrønne vifter.
Dét træ! Og dét træ! Og hele skoven skifter.
Jeg er selve vaarens milde gud, som gaar og vaarer.
Det dejligste ved foraaret er selv at være foraar.
Turen gaar fra Hjortekær og ned til Røde Port.
Dét træ! Og dét træ! Og saa er det hele gjort.



*Den røde port ved Hjortekær af Lyngbymaleren Anker Legaard fra
Lyngbymaleren.dk*

Anker Leegard

Mange ældre borgere i Lyngby husker sikkert Anker Legaard, der i mange år drev sin chokoladeforretning i Lyngby. Bon-Bon kaldte han forretningen, og det betød, at han hurtigt fik tilnavnet Bon-Bon-manden.

Den første forretning åbnede han på Lyngby Hovedgade 20 i 1949. Anker Leegaard var dengang 29 år gammel. Senere flyttede forretningen til Brohuset, Lyngby Hovedgade 9A.



Lyngby Hovedgade 20 i 1949

Anker Legaards store lidenskab var at male. I de tidlige morgentimer drog han afsted med pensler, lærred, staffeli og malerkasse for at male landskabsmalerier i Kongens Lyngby og omegn. Det blev til et utal af malerier, og der er nu oprettet en hjemmeside – Lyngbymaleren.dk – hvor en stor del af værkerne er udstillet.

Anker Legaard døde i 2007. Han blev 87 år gammel. Han ligger begravet på Lundtofte Kirkegård ikke så langt fra Gardinfabrikens arbejderboliger på Lundtoftevej, hvor han boede det meste af sit liv.

(Tekst og billeder fra byportalen – ditlyngby.dk)

Sorgenfri Slot

Blandt Anker Leggaard værker ses også Sorgenfri Slot, som blev opført af arkitekten François Dieussart i 1705-06 for Carl Greve Ahlefeldt. Fra 1730 var landstedet i den kongelige families eje, og Kronprins Frederik (5) lod hofbygmester Lauritz de Thurah opføre en kavalerfløj og en staldbygning.



*Sorgenfri Slot af
Anker Leggaard fra
Lyngbymaleren.dk*

Da Frederik 5. blev konge, overgik landstedet til hans moster, fyrstinde Sophie Caroline til Ostfriesland, der i 1756-57 lod de Thurah nedrive hovedbygningen og opføre et nyt slot. 1791-94 udvidede og moderniserede Arveprins Frederik slottet.

Frederik 7. overdrog sidenhen slottet til Staten. I 1898 stillede Staten slottet til rådighed for Kronprins Christian (10.), efter der var tilføjet moderne bekvemmeligheder samt en glasveranda.

Sorgenfri Slot var Christian 10. og dronning Alexandrines foretrukne sommerresidens, og både Frederik 9. og Arveprins Knud blev født her. Arveprinsparret boede på slottet frem til deres død i henholdsvis 1976 og 1995. (Uddrag fra kongehuset.dk)

Tillykke med de 80 år Dronning Margrethe

Den 16. april 1940 var en ganske særlig dag. Det var nemlig dagen, hvor hendes Majestæt Margrethe Alexandrine Pórhilddur Ingrid II kom til verden.

Det var præcis 7 dage efter, at de tyske tropper havde besat Danmark. Hun blev født på Amalienborg og er datter af Kong Frederik 9. og den svenske fødte prinsesse Ingrid.

Dronning Margrethe blev gift den 10. juni 1967 med franskmanden Henri Marie Jean André, som ved brylluppet blev til Prins Henrik af Danmark (prinsgemalen). Vielsen fandt sted i Holmens kirke.

Margrethe fødte den 26. maj 1968 tronarvingen Frederik André Henrik Christian (kronprins Frederik). Den 7. juni 1969 fulgte parrets anden søn Joachim Holger Waldemar Christian (prins Joachim). Regentparret nåede at fejre guldbrillup i 2017 inden prins Henrik afgik ved døden den 13. februar 2018.



Dronningens fødselsdag

Dronning Margrethe kunne den 16. april i år fejre sin 80års fødselsdag. Der var lagt op til, at denne særlige dag skulle markeres med fest og fejring, men på grund af situationen omkring Coronavirus valgte Margrethe at aflyse alle festligheder omkring sin fødselsdag.

Dronningen tilbragte sin fødselsdag på Fredensborg Slot, hvor hun trods omstændighederne valgte at komme ud og vinke til de fremmødte. Rundt om i hele landet blev flagene hejst og der blev sunget fællessang for dronningen flere gange i løbet af dagen – både på skoler, plejehjem, i Parken, i fjernsynet samt mange andre steder.

I forbindelse med sin 80-års fødselsdag har dronning Margrethe ladet sig portrættere af fotograf Per Morten Abrahamsen på Amalienborg og Fredensborg Slot og det er fra denne serie portrætbillederne på disse sider er fra.

Ny bog

Mangler du et ønske kunne det evt. være denne bog, der udkom i forbindelse med Dronningens fødselsdag, som fortæller om Danmarks regent i ord og billeder.



Nye frimærker

I anledning af Dronning Margrethe 80 års dag, har PostNord lanceret en række nye frimærker med vigtige nedslagspunkter i hendes liv. Motiverne på de fem frimærker er blandt andet udvalgt fra dronningens private fotosamling.

Citater fra Dronning Margrethe

Dronningens valgsprog er:

"Guds hjælp, Folkets kærlighed, Danmarks styrke".

Dronningen er gennem tiden kommet med nogle mindeværdige citater og vi har samlet nogle af dem her:

"Jeg er ekstrem bange for at blive tante-agtig. Jeg tror nok, at der bor en egenskab i mig, der kunne gøre, at jeg blev en kedelig gammel moster, hvis jeg ikke passer på." (B.T., 1990)

Om Kronprins Frederik: "Jeg er uforskammet stolt af mit eget afkom. Det er morsomt at se, at han har den der evne. Han er god til at tale med folk og gå ligefrem. Han kan noget". (DR, 2019)



*Endnu et billede fra Dronningens nye portrætserie af
Per Morten Abrahamsen*

Flere citater fra Dronningen...

"Vi bliver fattigere, hvis vi glemmer at kere os om andre. Og menneskelig fattigdom skulle nødig være prisen for materiel rigdom".

(Nytårstalen 2007)

Om børn:

"Børnene skal jo også selv vokse op, og man skal smide dem ud i gadekæret på et eller andet tidspunkt. Og helst længere ud – i verdenshavet"!

(En familie og dens dronning, 1996)

Om sine evner:

"Man ville ikke dø af min mad, men jeg er ikke sikker på, at man ville overleve min kørsel"

(Politikken, 1996)

"Ballet er min eneste motion. Jeg er i virkeligheden temmelig kropsdoven".

(B.T., 1990)

Om dannelse:

"En appelsin i turbanen er godt, men den smager ikke dårligere, fordi man selv har måttet finde træet og plukke frugten".

(Dronning i Danmark, 1989)

Sammenhold – under corona:

"I farens stund holder vi sammen, det ligger dybt i os mennesker, det falder os også naturligt her til lands. Denne gang skal vi vise sammenhold ved at holde afstand".

(Tv-tale til nationen, 2020)



Forårets helligdage

Hvert år i løbet af foråret og forsommeren fejrer vi flere forskellige helligdage. Men hvad er historierne og årsagerne til, at vi fejrer disse helligdage?

Store bededag

Bededag, som også kaldes Store bededag, falder i år fredag den 8. maj. Bededag falder altid på den fjerde fredag efter påske og tre uger før pinse. I dag forbinder mange Store bededag med forårsfri, varme hveder og konfirmationer, men dagen var oprindeligt tiltænkt bøn og faste.

Store bededag har ikke sin oprindelse i de bibelske fortællinger som de fleste andre helligdage. Dagen, som er en særlig dansk helligdag, blev nemlig indført i 1686 af biskop over Sjælland, Hans Bagger, og han kaldte dagen Ekstraordinær Almindelig Bededag. Bededagen blev i gamle dage indvarslet allerede aftenen før, når kirkeklokkerne ringede som et signal til, at kroer og forretninger skulle lukke. På Store bededag ringede kirkeklokkerne ind til hele tre gudstjenester, og fasten sluttede først efter den sidste gudstjeneste. Herefter kunne folk genoptage arbejdet.

Vi spiser varme hveder aftenen inden bededag, fordi bagerne ikke måtte arbejde Store bededag og derfor bagte hvedeknopper, som smager særlig godt, når de bliver ristet dagen efter. Traditionen med at spise varme hveder kan dokumenteres fra midten af 1800-tallet, men er sandsynligvis ældre.



Før helligdagsreformationen i 1770 var der mange flere helligdage i Danmark end de 11, som vi har i dag. For man fejrede fx også konger og helgener. Men under Reformationen gjorde Martin Luther bl.a. op med helgendyrkelsen, og det betød, at det danske kancelli besluttede af afskaffe 9 helligdage. Man mente nemlig, at folk havde mistet respekten for dagene, og at de i stedet for bøn og kirkegang blev brugt til druk, spil og lediggang. Derfor fandt den seneste ændring i antallet af danske helligdage sted med Helligdagsreformen i 1770, hvor følgende helligdage blev afskaffet: 3. juledag, 3. påskedag, 3. pinsedag, Helligtrekongersdag, Mariæ Renselsesdag (Kyndelmisse), Sankt Hansdag, Mariæ Besøgelsesdag og Mikkelsdag.

Men Store bededag var altså ikke én af disse ni helligdage, og siden har man ikke ændret på antallet af helligdage i Danmark.

Kristi Himmelfart

Kristi himmelfartsdag falder 40 dage efter påske og ti dage før pinse. Den ligger altid på en torsdag, tidligst 30. april og senest 3. juni. I år fejrer vi Kristi Himmelfart torsdag den 21. maj. Kirken fejrer ved Kristi himmelfart, at Jesus steg til himmels 40 dage efter sin opstandelse.

Kristi himmelfart markerer på den måde afslutningen på Jesus' liv på jorden. Kirken fejrer altså ikke kun, at Guds søn kom til Jorden, men også at han forlod den igen efter opstandelsen. Det lyder måske som en mærkelig begivenhed at fejre. Men Gud måtte forlade Jorden som menneske, for at han kunne vende tilbage som Helligånd i pinsen.

Himmelfarten markerer ikke blot afslutningen på historien om Jesus' liv på jorden. Den sætter samtidig begyndelsen på en ny: Helligånden, som kommer i pinsen og forener de Kristus-troende i kirken.



Pinsen

I år falder Pinsedag søndag den 31. maj. Pinse er efter jul og påske kirkens tredje store højtid. Ordet pinse kommer af det græske ord pentekoste. Det betyder den halvtredsindstyvende og refererer til, at pinsen falder 50 dage efter påske. Pinsen er festen for Helligåndens komme. Her fejrer vi, at Helligånden, som er Guds ånd, kom til verden og skabte tro, håb og fællesskab blandt mennesker. Pinsen er helt centralt for den kristne kirkes begyndelse, for da Helligånden kom til disciplene, blev de sendt ud i verden for at dele deres tro på Jesus med alle. Som tegn på, at de havde fået Guds ånd, begyndte de at tale og forstå alle sprog. Det blev begyndelsen på de første kristne fællesskaber, menigheder. Derfor kaldes pinsen også for kirkens fødselsdag.

Fortællingen om pinseunderet betyder, at Gud igen var til stede i verden. Ligesom Gud før var til stede i sin søn, Jesus, er Gud det nu gennem sin ånd. Det fællesskab, der opstod omkring Jesus, da han levede på jorden, døde og opstod, skulle nu udbredes til hele verden.



(Uddrag fra "folkekirken.dk", "kristendommen.dk", dr.dk og da.wikipedia.org)

Hold kroppen i form

ÆldreForum har udgivet et træningshæfte med øvelser, der træner bevægelighed, balanceevne, muskler og kondition.

Her er nogle af øvelserne som en inspiration til dig til at motionere kroppen.

De fleste øvelser kan både udføres siddende og stående alt efter, hvad der passer til dig.

Husk at drikke vand under øvelserne.



Gå på stedet



Siddende gang: Løft benene skiftevis højt op – som ved en rask gåtur. Spænd armene og træk dem skiftevis langt tilbage. Fortsæt med at gå på stedet i 1 minut.



Stående gang: Gå på stedet, løft benene skiftevis så højt op som muligt. Spænd armene samtidig – og træk dem skiftevis langt tilbage. Fortsæt med at gå på stedet i 1 minut.

Saksebevægelse



Siddende: Løft armene. Løft det ene knæ og træk den modsatte albue ned til knæet. Gentag med modsatte arm og ben. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.



Stående: Løft armene. Løft det ene knæ så højt op som muligt og træk den modsatte albue ned til knæet. Gentag med modsatte arm og ben. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.

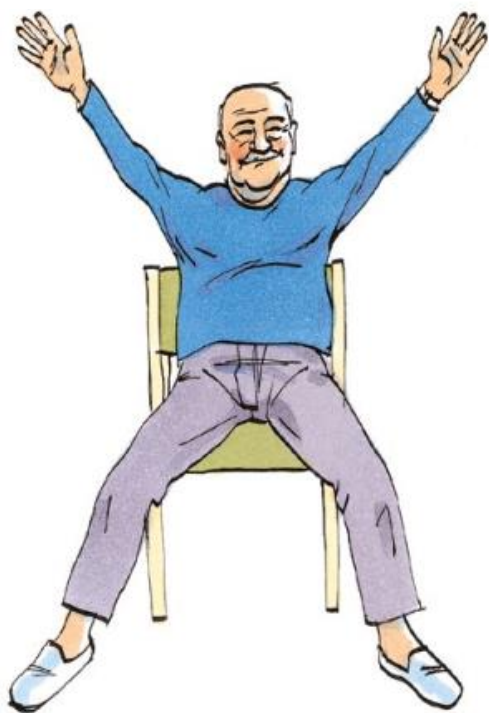
Høje knæløft

Siddende og stående:

Løft det ene knæ højt og læg den modsatte hånd på knæet. Sænk benet – og løft det andet ben højt og kryds hånden over på knæet. Gentag hele øvelsen 4 gange.



Sprællemænd



Siddende: Løft benene ud til hver sin side og saml i midten. Stræk samtidig armene ud til siderne og løft dem op og ned – som en sprællemænd. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.



Stående: Træd et skridt til siden og sæt det andet ben bagved "standbenet", og gentag til modsatte side. Stræk samtidig armene ud til siderne og løft dem op og ned. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.

Armsving frem og tilbage

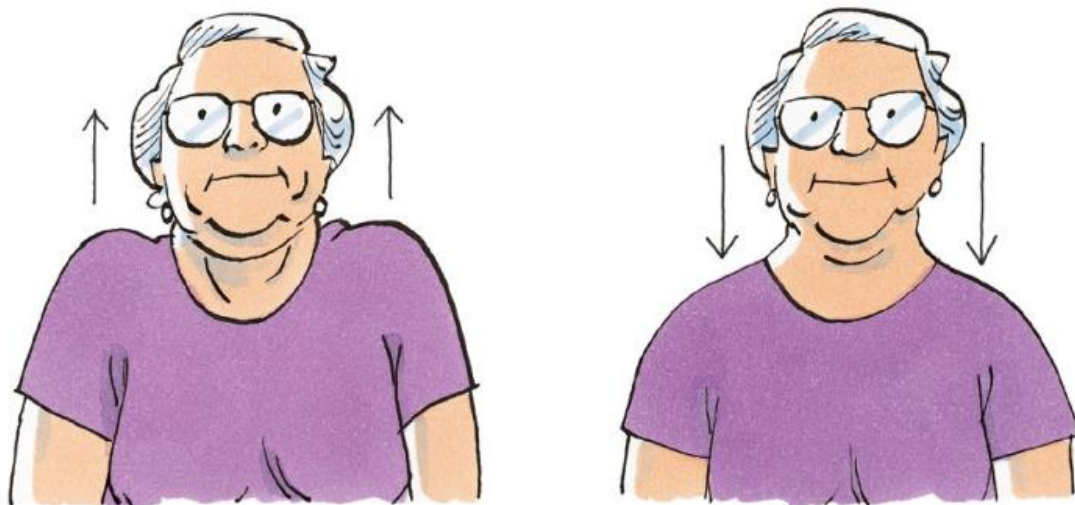
Siddende og stående:

Tag viskestykket i den ene hånd og sving det frem og tilbage, i alt 8 gange. Gentag øvelsen med viskestykket i den anden hånd.

Stående skal bøje lidt i knæene, så kroppen følger med i bevægelsen.



Skulderløft



Siddende eller stående: Løft og sænk skuldrene 12 gange. Knyt hænderne, når skuldrene løftes, og stræk fingrene, når skuldrene sænkes.

Op og stå

Siddende:

Placer den ene fod foran den anden og med lidt afstand mellem fødderne – som ved gang.

Læg vægten fremefter – prøv at komme op og stå 8 gange. Støt eventuelt til et bord.

Er det svært at komme helt op at stå, prøv da lette fra stolen og hold stillingen et øjeblik hver gang. Gentag øvelsen 8 gange.



Hjernegymnastik

Ligesom din krop skal holdes i form, skal din hjerne også motioneres og holdes i form.

På de næste sider finder du forskellige udfordringer til hjernen.
Vi håber, at du tager udfordringen op og sætter gang i hjernecellerne.

Du kan finde mere hjernegymnastik på Krydsord.dk

	TITEL	FOR- NAVN	NIT	INPUT	SPIDS	CYKEL
FUGL						
STÆVNE			FOR- NAVN			
			SANGER			
OVER- VEJENDE					100	
					FART	
TON		FRISTED				
		MELODI				
TRÆ				OMTALE		
				ANTAL		
FØL- SOMME						TONE
FÆLDER						
OK						

PUSLE

PUSLE-X

Ordene nedenunder skal pusles på plads i opgaven.

D	E	L	E					

2

FÅ
IR
KØ
OL
TE
ØL

3

DER
DET
FRI
KAR
KOS
LET
SUR
SØM
URT

4

ADAM
~~DELE~~
RODE
SKET
STRÅ

5

DOSIS
ETTAL
KLARE
RAGER
SKYER
STRØM
TALER

6

ETAGER
KARATE
TOTALT

7

ERANTIS
MATADOR
TORDNER

SUDOKU

Målet er at få udfyldt felterne med tallene fra 1 – 9, og samtidig overholde tre simple regler:

Tallene fra 1 – 9 skal placeres én – og kun én – gang i hver:

1. **Lodrette kolonne**
2. **Vandrette række**
3. **Boks**

8				1			2	
4			8	5				6
	9		7		6		5	4
3			5	9		6	4	7
9	7		4					1
6	4	1		8	7		9	
2		4			5			
	1		9	4	2	3	6	5
5	3		6					

Kryds og tværs

★	DYR	PAGAJ	GÅR I VANDET	KROMO- SOM	BAND	TALORD	★	BYG- NING	TRÆ	BARE	GLADE
KRÆVE							TALORD				
							BEDSTE				
HÆR				Ø							
				GEMMER							
RET- NING						HELE			KEND.- BOGST.		
						ØRKER			IDE		
500		LEVER			LEGEME					EN	
		ALDER- DOM			SUND					FADE	
FORLAN- GENDE								NIVEAU			
								ØFREDE			
STÆVNE			FOR- NAVN				MUNDEL				
			SALT				GIVE				
★	HILSEN					KØRETØJ					VIGTEDE
	FORENES					TØNDE					
KRÆSEN									RÆKKE		
									HÆLDE		
ØSTRIG		MÅLER			550			HOLME			
		PRIVAT			KORT			MÅLEREN			
FALSK TALE						BEKENDT				ILT	
						STONE				PERIODE	
TV- MÆRKE			SLETTEDE								
			NÆSTE								
TONER				HAVNE- ANLÆG					VIA		
				GRAM					ØSTRIG		
LEJDER						SAL					

Quiz

1. Hvornår blev kirkeskatten indført?

☐ 1910? ☐ 1920? ☐ 1930? ☐ 1940?

2. Hvor finder Cirkusrevyen sted?

☐ Tivoli? ☐ Bremen Teater? ☐ Dyrehavsbakken?
☐ Det kongelige Teater?

3. Hvornår vandt Danmark fodbold-EM?

☐ 1990? ☐ 1992? ☐ 1994? ☐ 1996?

4. Hvilket år blev Helle Thorning-Schmidt den første kvindelige statsminister?

☐ 2010? ☐ 2011? ☐ 2012? ☐ 2013?

5. Hvad hed Tove Ditlevsens debutroman?

☐ Barndommens gade? ☐ Man gjorde et barn fortræd?
☐ Vi har kun hinanden? ☐ To som elsker hinanden?

6. I hvilken kirke blev kronprins Frederik og kronprinsesse Mary gift?

☐ Holmens kirke? ☐ Københavns Domkirke? ☐ Christiansborg
slotskirke? ☐ Vor Frelser Kirke?

7. I hvilken tidsperiode foregår Matador?

☐ 1928-1950? ☐ 1929-1947? ☐ 1930-1946? ☐ 1927-1949?

8. Hvornår blev TV-avisen sendt i farver første gang?

☐ 1978? ☐ 1988? ☐ 1998? ☐ 2008?

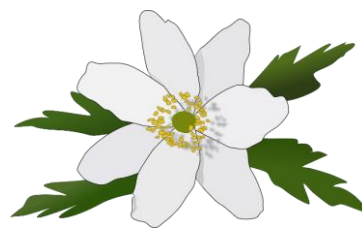
Se svarene på side 31.

Kom, maj, du søde milde!

Kom, maj, du søde milde!

Tekst: C. A. Overbeck

Melodi: W. A. Mozart, 1791



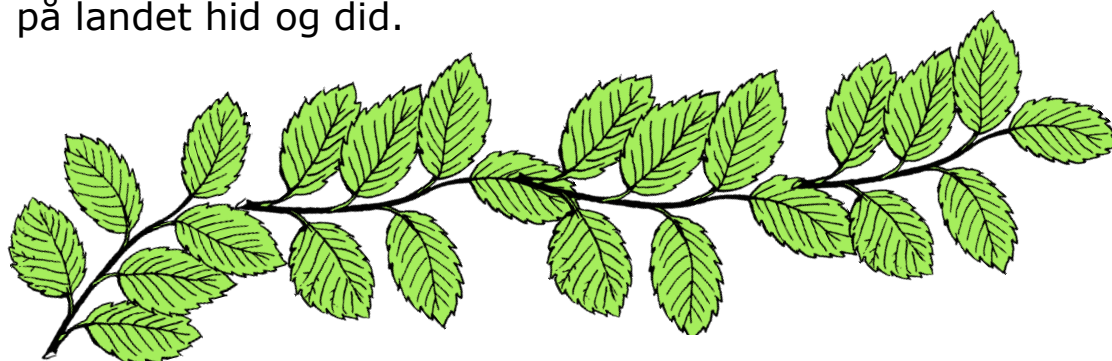
Kom, maj, du søde, milde!
Gør skoven atter grøn,
og lad ved bæk og kilde
violen blomstre skøn.
Hvor ville jeg dog gerne,
at jeg igen den så!
Ak, kære maj, hvor gerne
igen i marken gå.

Om vintren kan man have
vel mangt et tidsfordriv.
Man kan i sneen trave,
å ja, et lystigt liv.
Har leg af mange arter,

især ved juletid,
vel også kanefarter
på landet hid og did.

Men når sig lærker svinge
mod sky med lifligt slag,
på engen om at springe
det er en anden sag!
Men nu min kæphest rolig
i krogen hist må stå,
thi uden for vor bolig
man kan for søl ej gå.

Du derfor smukt dig skynde,
kom, kære maj, o kom,
at snart vi kan begynde
på marken vor springom.
Men frem for alt du mange
violener tage med,
og nattergalesange
og kukkeren tag med.



1. 1920
2. Dyrehavsbakken
3. 1992
4. 2011
5. Man gjorde et barn fortræd
6. Københavns Domkirke
7. 1929-1947
8. 1978

Svar på quizzen

Personale nyt

Mit navn er Lianne Fabricius-Bjerre. Jeg er 57 år, har 2 voksne børn og bor sammen min mand Peter. Jeg blev uddannet som sygeplejerske fra Ringsted sygeplejeskole i 1986. At arbejde i med ældre har altid lagt mig på sinde. Jeg har således erfaring fra plejecentre i København, Rønne, Hillerød, Lyngby samt fra hjemmeplejen i Rønne. Derudover har jeg 15 års erfaring fra ansættelse på Dialyseafdelingen på Herlev hospital. Jeg startede på Bredebo som sygeplejerske og blev konstitueret afdelingsleder for Nord den 1. december 2019 og til 1. februar 2020, hvor jeg blev fastansat som afdelingsleder. Jeg er meget glad for mit nye job og ser frem til et godt samarbejde med personale, beboere og pårørende.



Mit navn er Birgit Andreassen. Jeg er 58 år, har 3 voksne børn og et barnebarn. Jeg er uddannet sygeplejerske og har en diplomuddannelse i Økonomi, Ledelse og Organisation for Sundhedssektoren. Jeg har de sidste 18 år været Afdelingssygeplejerske på Plastikkirurgisk operationsgang og ambulatorium på Herlev Hospital.

Aktivitetsmedarbejder Bente Andersen er flyttet til anden institution i kommunen, grundet reduceret budget i 2020
Stor tak til Bente for mange gode aktiviteter og oplevelser for beboerne.



Trollebo fejrede fastelavn med Bredebo

Tirsdag d. 25. februar 2020 havde vi besøg af 25 skønne og festklædte børnehavebørn fra Troldebørn i caféen. Mange borgere fra aktivitetscenteret og beboere fra Bredebo var mødt op for at se, at der blev slået katten af tønden.



Stor tak til køkkenet for de lækre boller til børnene og de skønneste fastelavnsboller, som blev nydt til eftermiddagskaffen



Dronningens store dag



Flagene var fundet frem på Bredebo d. 16. april 2020 i anledning af dronningens 80 års dag.

Der blev sunget fødselsdagssang og med på fællessang i fjernsynet.



Bitten og Zeliha har købt blomster til altankasserne

Sig det med blomster



Lykken var stor og mange smil blev givet, da der den 29. april blev delt tæt ved 100 blomsterbuketter ud – en til hver beboer på Bredebo

Stemningsbilleder fra Bredebo

Tirsdag den 28. april blev der afholdt fællessang i gårdhaverne. Det var aktivitetsmedarbejdere fra Bredebo med flere, som sørgede for musikken og bød op til sang. Beboere og personale havde en hyggelig stund og vejret bød på både sol og skyer.

Der blev afholdt to fællessangs arrangementer. En i hver af Bredebos gårdhaver.



Her synges der i Syds gårdhave, hvor beboerne nyder både solen og musikken i haven og fra altanen.



Stemningen var uden tvivl i top, da der var fællessang i gårdhaverne.



Mange af Nords beboere kom ud på altanerne eller på tagterrassen og deltog i fællessangen.



Fællessang



Kom med til



Fællessang

Hver tirsdag i maj på Bredebo

Lyt og syng med fra din lejlighed, haven, dagligstuen eller altanen

Kl. 11.00-11.30 Nords gårdhave

Kl. 11.30-12.00 Syds gårdhave

Vi glæder os til vi skal synge sammen



Bredebo's ænder

Igen i år er vores kære andepar kommet igen og har bosat sig i syds gårdhave. Det er 3 år i træk, at andeparret "flytter" ind. I år er der kommet 2 hunænder og en han, så det bliver spændende at se, hvor mange ællinger vi får glæde af.



Mandag den 4. maj 2020 har "vi" fået 13 nye beboere på Bredebo. Det drejer sig om 13 små søde og kære ællinger, som er flyttet ind i gården på Bredebo. På billedet set en ælling som tager sin første dukkert.

Vi regner med at de bliver boende et par måneder, hvorefter de formentlig vil skulle nyde livet ved Brede sø.

Tak for donationerne

Vi er så heldige, at Bredebo har fået doneret penge til at indkøbe både en romaskine og en rickshaw. Bredebo har således 2 rickshaw cykler.

Både romaskinen og cyklen er doneret af Johannes Fogs Fond.

Det er henholdsvis beboeren Steen og byens frivillige cykelpilot Erik, som har ansøgt om penge til romaskinen og cyklen.



Vi takker Johannes Fog fonden for gaverne.
Vi glæder os til at tage både romaskine og rickshaw i brug, når situationen omkring corona tillader det.



Tankevækkende citater om livet

Der findes ingen fremmede, kun venner vi ikke kender.
(Samuel Pepys)

Jeg har haft tusinder af bekymringer, de færreste er blevet til noget.
(Mark Twain)



Husk at elske, mens du tør det.
Husk at leve, mens du gør det.
(Piet Hein)

Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for der er masser af ting i verden at være ulykkelig over.
(Storm P)

Jeg elsker dig ikke for den, du er, men for den, jeg er, når jeg er sammen med dig.
(Roy Croft)

Gode venner kan lave alting sammen – men kun de bedste venner er i stand til at lave ingenting sammen.
(Peter Plys)

Livet er det dejligste eventyr.
(H.C. Andersen)

