

Storedam Info

NR. 16

APRIL 2013



Formandens hjørne

Så er vi godt i gang med et nyt og spændende år på Storedam. Vinteren har været lidt lang, og jeg tror vi alle sukker efter sol og varme. Og selv om Storedam er flot om vinteren, så er der intet som Storedam om sommeren.

Der sker allerede en masse på Storedam. Vi har benyttet de første par måneder til at renovere gulvene i et par værelser på Superdam. Generelt kan vi se, at der i de kommende år nok skal bruges ressourcer på vores bygninger, men sådan er det jo.

Derudover har Klaus Wedelboe været primus motor på en stand for Storedam på Helsingør Messen. Det er første gang at vi har været ude på denne måde for at synliggøre Storedam – og jeg tror ikke det bliver sidste gang, Klaus har allerede en ny idé. Allerede nu har Klaus gjort sig mange erfaringer, som vi kan bruge fremadrettet. Tak til alle jer som deltog på standen og dermed ydede et flot arbejde for Storedam.

Skulle andre have gode ideer til hvordan vi kan profilere Storedam, så hører jeg gerne fra jer. Så ser vi på om det er muligt, og hvis det er, hvordan vi kan føre det ud i livet.

Jeg er ved at undersøge muligheden for en ny tekst på vores hjemmeside samt til vores folder. Jeg mener det er en rigtig god ide, engang imellem, at få andre til at se på det vi selv er så vant til at se på – for på den måde at få inspiration og lidt forandring. Vores hjemmeside står også på spring for at blive ændret, men mere om det efter sommer.

Introduktionsholdet i år er på 24 deltagere – fantastisk at se at der igen er så mange. Jeg håber at det blot bliver første af mange år, hvor vi ser så mange på introduktionsholdet. Fortsæt jeres store arbejde med at fortælle om Storedam og det som Storedam er – et fantastisk sted at få nye venner, en højskole, hvor man selv som aktiv deltager kan sætte sit præg og give sin store viden videre om ens interesser. Storedam – et skønt sted, der ligger midt i noget af den smukkeste danske natur.

Kim

Husk at leve i nuet:

"Hvad dag er det i dag"
spurgte Peter Plys Grislingen...

"Det er I DAG"
svarede Grislingen fornøjet...

" Min favorit dag"
svarede Peter Plys glad...



Indbydelse

Fredag den 26. juli 2013 inviterer vi på sangholdet til en eftermiddag med sang, kaffe og kage.

Vi blev inspireret af Tegne-Maleholdet der inviterede til fernisering en eftermiddag sidste år, og vi tænkte straks: Det vil vi også gøre.

Vi håber derfor I har lyst til at komme og lytte til de sange vi har sunget i ugens løb, og der bliver rig mulighed for selv at synge med efter højskolesangbogen. Lene Vittrup akkompagnerer sangene på klaveret, og hvis Poul Boye kan overtales, giver han måske et nummer ☺

Forhåbentlig på gensyn fredag den 26. juli 2013 kl. 15 – 17.

Venlig hilsen

Sangholdet 2013

Runde fødselsdage siden sidst:



85 år: Vera Michelsen (2000) Jørgen Laulund Else Hartzberg (90)	80 år: Ellen Philipson (2009) Jytte Trine Knudsen (90) Elisabeth Sørensen (2006) Mette Schibbye (2000)
75 år: Tove Wiewiura (2000) Gitte Tolstrup (2008)	Anne Lise Askevig (2000) Hanne Mose (95) Bodil Bech (2011)

Med håb om et fortsat godt Storedammerliv ønskes alle hjertelig tillykke.

Dødsfald:

Vi må stadighed sige farvel til mange Storedammere. Nogle er døde og andre er blevet for gamle til at komme på Storedam. Vi vil selvfølgelig meget gerne have besked om udmelding og dødsfald. Da det er lidt tilfældigt om man får det at vide, bringer jeg her en liste over de Storedammere, som jeg ved er døde siden sidst: Kirsten Fasting (91), Alice Johnsen (95), Karen Jørgensen (2006), Grethe Nygaard Nielsen (2004), Rigmor Hvalsø Petersen.

Måske er der flere, i så fald beder jeg om at få det at vide.

Venlig hilsen

Bibi Skovbøll (97)

Tlf.: 39681108

Mailadresse: bibisk@webspeed.dk

Helsingør Messen 2013

Ved sommerfesten sidste år foreslog jeg, at vi skulle have en stand på Helsingør Messen, så vi på den måde kunne udbrede kendskabet til vores Højskole. Kim overvejede forslaget og sagde ”OK”. Efter de indledende øvelser – ansøgning, formøde, billedserie, kopier af folder og årets program og anskaffelse af andet materiale – mødte et hold bestående af Barbro, Anne Lise, Henny, Ida, Birthe R, Vagn og undertegnede op efter en nøje udtænkt vagtplan, som dækkede vores stand lørdag den 16. marts og søndag den 17. marts. Og der stod vi så og fik en god oplevelse.

Der er ikke tal på alle de mennesker vi talte med i løbet af weekenden og der var nok ”at tage af”. I år kom der rekord mange gennem tælleapparatet: 12.000 besøgende. Mange viste interesse for at stifte nærmere bekendtskab med Storedam. Ud af alle de mennesker jeg talte med, var der kun en der havde hørt om Storedam. Hans gamle tante, der blev over 100 år gammel, havde fortalt om vores Højskole med stor begejstring.

Nogen gange ved man ikke om man skal more sig eller fælde en tåre. På spørgsmålet: ”Hvor ligger Storedam”? Svarede jeg: ”Du skal igennem Gunderød, det er det hele”. Og så kom det: ”Hvor ligger Gunderød”? Det er mit inderlige håb, at undervisningen i geografi i dagens skole også vil indeholde noget om det Danmark, som ligger udenfor kommunegrænsen.

Alle deltagere i tiltaget er enige om, at det har været en god oplevelse og vi ved, at der nu er adskillige, der har fået noget at vide om Storedam.

Klaus W



Meddelelser:

- Vagn Broge Andersen er blevet temaholdleder for: Livskvalitet, mad & vin + motion.
- Henny Bøgh (2012) har overtaget Anne Lise Askevigs job som holdkoordinator.
- Annie Hellsten Frederiksen (2012) har afløst Marianne Tholstrup Lauritzen som temaholdleder for Decoupageholdet.

Chance for nye Storedammere:

- Påskeholdet i år blev desværre aflyst grundet for få tilmeldte. Annegrete Malling har af helbredsmæssige årsager ikke ønsket at fortsætte, som holdleder.
- Sonja Brandt ønsker fra 2014 at frigøre sig som arrangør af sommer- og julefest.
- Ida Lund ønsker fra 2014 at finde en holdleder afløser til Gåture og stavgang.
- Endelig vil Ludvig og Tove Wiewiura gerne afløses som holdledere for Arbejds- og haveholdet fra 2014.

Det ligner næsten et generationsskifte:

Er der mon nogen – gerne fra de nyere årgange - der har lyst til at prøve kræfter med disse opgaver, så vi kan bevare vort dejlige Storedam? Interesserede bedes henvende sig til ovenstående holdledere.

Livets gang på Storedam

Uge 39 Hjerteforeningen

Hjerteforeningens Lokalkomité i Frederikssund kastede sig i juni 2011 ud i en ny ting, nemlig et 5-dages livsstilskursus, som blev afholdt på Storedam, hvor vi have lejet os ind.

Dette kursus gentog vi i uge 39/2012, men med den forskel, at kurset denne gang blev afholdt som et temakursus i Storedams regi med undertegnede som holdleder, da jeg i mellemtiden er blevet ”Storedammer”.

Her lidt løst og fast om forløbet:

Stemningen var god fra første øjeblik efterhånden som kursisterne mødte op om mandagen og fik tildelt deres værelser, hvorefter man samledes til en kort introduktion fra formand, Ingrid Overgaard, mens der blev budt på kaffe/the og frugt og uddelt skemaer med angivelse af, hvilke pligter der påhvilede de enkelte.

Efter en hyggelig og hjertevenlig frokost mødte alle op i foredragssalen, hvor pens. overlæge Ole Helmig fra Århus holdt et sprudlende foredrag om humor og muntre hændelser fra et langt lægeliv – det var rigtig, rigtig godt og alle morede sig og kunne også forstå, at humor har stor betydning for det at have et godt liv.

Efter en veltillavet middag fik vi besøg af Karen Lauritzen Bay, der fortalte om Storedam og det projekt, der er baggrund for fritidshøjskolen, som blev grundlagt af hendes mor, Kirsten Lauritzen. Hver dag startede med flaghejsning, hvilket skete til tonerne af ”Der er ingenting der maner”, som kursisterne sang højt og smukt, derefter morgengymnastik, som blev ledet af vor egen, Helle Neergaard.

Morgengymnastikken fandt sted udendørs og samlede de fleste af kursisterne. Hver dag bød desuden på masser af frugt og grønt og lækker, sund mad. Derudover gik det slag i slag – en diætist fra Helsingør Hospital fortalte om kostens betydning for hjertepatienter, en psykolog talte om ”at leve livet med en hjertesygdom – det bedste man har lært...og kan lære”, vi blev indviet i mindfulness og hørte hvordan man ”kan leve i nuet og finde den indre ro”. Hjerteforeningens egen fysioterapeut Martin Walsøe kom forbi et par gange og så stod programmet naturligvis på motion både i teori og praksis, Martin lærte os enkle midler til at dyrke motion ude i naturen.

En anden dag var vi en tur i skoven med en naturvejleder for at indsamle spiselige frugter, planter og svampe og selv om det øsregnede drog kursisterne af sted i gummistøvler og regntøj og havde en herlig dag.



Underholdning



Gruppebillede

Blandt de mere underholdende ting kan nævnes en dejlig aften med ”sangundervisning” samt optræden med Linedance, der også gav kursisterne mulighed for at danse med.

Hjertebilen kom også forbi og de fleste benyttede muligheden for at få målt, blodtryk, blodsukker og kolesterol.

Alle fik desuden undervisning i livreddende førstehjælp.

Som man vil forstå var programmet stort, men der var også tid til at synge fra højskolesangbogen i bedste Storedam-stil, hvilket var meget populært og med til at styrke det sociale samvær.

Den sidste aften var der festmiddag og munter optræden ved kursisterne. Fredag havde vi inviteret sygeplejerske Susanne Malmstrøm til at komme og fortælle samt vise billeder og film fra sin rejse som sygeplejerske og gæst om bord på vikingskibet ”Havhingsten” på turen fra Roskilde til Dublin – sikke en oplevelse.

Efter frokosten var tiden inde til at tage et ”familiefoto” og kurset sluttede med spillemandsmusik fra 4 festlige spillemand fra Slangerup.

Der blev uddelt mange knus og kram og fældet en tåre eller to, da kursisterne drog af sted og en glad, men meget træt bestyrelse fra Hjerteforeningens Lokalkomité i Frederikssund kunne sætte sig ned med benene oppe og nyde et glas rødvin i håbet om, at kursisterne havde lært noget om Hjerteforeningen og om god livsstil og vil give deres erfaringer videre til andre.

De der besøgte Storedam for første gang faldt pladask for dette dejlige sted og mon ikke dette kursus vil give nogle nye engagerede Storedammere.

Hilsen

Henny Bøgh – Årgang 2012

Uge 43 – Livsglæde og motion

Fra mund til mund metoden kom jeg i forbindelse med Storedam, og det er jeg taknemmelig over, for det var et meget meningsfuldt ophold jeg fik i uge 43 med Gutte Brinck-Jensen som holdleder

Hvordan var så første indtrykket?

Jeg følte mig straks hjemme i det smukke lokale med det unikke udblik til naturskønne område.

Fra første dag blev vi trakteret med de dejligste måltider, tilberedt med kærlig hånd af John Jeppesen og hans datter Lene Nylander, og ved mine medkursisters gensynsglæde erfarede jeg, at de utallige gange havde bistået med deres bage- og madkunst.

Gutte havde tilrettelagt kurset så smukt og varieret, så da hun blev opfordret til at fortsættelsen gerning, erklærede hun sig nølende villig, for hun havde erklæret sin tilbagetrækning. Men da hun så gruppens taknemmelighed overgav hun sig på stedet. Så vi glæder os til et dejligt sommerophold. **STOR TAK.**

Hvad havde hun så arrangeret til os i ugens løb?

Tirsdag: Et foredrag af Lis Frederiksen "Livsglædens ambassadører" om Marguritte Vibys fængslende liv. Denne folkekære kunstner, som vi jo alle er dybt fortrolige med lige fra barndommen, var et pletskud, så engageret fremført af Lis.

Onsdag: Besøg af Grete Hermansen og Jørgen Johansen. Hun på klaver, han med sin violin - et utroligt charmerende par. Begge var et med deres instrumenter og samtidig sang de af hjertens lyst, og vi med dem, et eldorado af musiske oplevelser til langt ud på aftenen.

Torsdag: Edel Vesterlund stod for vores udflugt til Helsingør. Først gik turen til det smukt restaurerede Kulturhus, hvor vi også spiste frokost. Da det var dårligt vejr, var det kun de bedst påklædte der vovede sig ud på havnen for at se den omdiskuterede drengefigur på havnen. Derefter besøgte vi Sankt Maria kirke med karmelitternonnernes kloster, hvor vi fik en formidabel rundvisning. En historisk memory sit-in, som vi sugede til os. Stor tak til Edel.

Fredag: endnu et perlearrangement, idet Ulla Moltved og hendes gode ven Mogens Balslev gav os en uforglemmelig dag.

Hos hende fik vi en Square Dance oplevelse som vi sent vil glemme. Så megen livsglæde blev udfoldet, og vi fik ligefrem ros for vores præstationer.

Til ud på aftenen fik vi en eminent underholdning af Mogens som klassisk uddannet på konservatoriet var hans klaverspil imponerende. Variationen af numre var enestående, idet også "evergreens" fyldte rummet. Uden noder spillede Mogens til vores store forundring - og vi modtog med glæde den store musikkunst.

Fredag: på en dejlig festaften kunne vi med taknemmelighed takke Gutte og Edel for deres indsats. Den 3 retters menu gav også applaus til far og datter.

Personligt vil jeg afslutte med at takke for den gode modtagelse, de vidunderlige ture i naturen, de glade "piratbridge" stunder om aftenen, og de meningsfulde dage, der fløj af sted.
Lise Bruhn.

Uge 44 – Decoupagekursus

I uge 44 har vi haft et pragtfuld decoupage kursus på Storedam, med vores oplagte, entusiastiske, initiativrige og dygtige underviser, Marianne Tholstrup Lauritzen. Marianne har undervist os de sidste 6 år, og stopper nu.

Hvad kan blive mere berigende end en flok ivrige "piger", som i skønne omgivelser, folder sig ud, og inspirerer hinanden efterhånden som vi kreerer "værker" - alt fra bakker og æsker, til dækkeservietter, julepynt og billeder!

I pauserne, blev vi præsenteret for en symfoni af lækre retter, kager og hjemmebagt brød. Arbejde skaber appetit!

Vi kursister takker for et brag af en uge, byder velkommen til Mariannes afløser og håber, at vi alle ses igen til decoupage i 2013.



Decoupage-gave til Else Hartzberg



Udstilling af de færdige arbejder

På gensyn, og tak for denne gang.
Magreta Christensen
Svendborg ved Rantzausminde

Uge 45 Turneringsbridge

Bridge i november 2012



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Else Gregersens bridgehold i november 2012 var et tilløbsstykke uden lige. 24 deltagere turnerede hele ugen fra morgen til aften. Vejret var ”rigtigt novembervej”, så det var herligt at sidde inde og spille kort i dejligt selskab (billede 1, 2 og 6). Gunner Sørensen sørgede hver morgen for at vi også fik rørt os, og der var stor opbakning til motionen som foregik til Hjerteforeningens bånd (billede 4 og 5). Anna Hornbek strikker børnetrøjer str. 4 år som hun forærer til Røde Kors. Her har hun gang i trøje nr. 147 (billede nr. 3).

John og Lene var endnu en gang i køkkenet og sørgede for den dejligste mad til os alle. Stor tak til jer begge fordi I påtager jer det store arbejde.

Vibeke Boye

Husk at rydde op i din mail-boks!

Når vi sender mails ud til jer fra Storedam, får vi hver gang flere retur. Enten fordi I har ændret mail-adresse eller ofte fordi jeres mail-boks er fuld. De fleste rydder op i indbakken, men det I sletter ryger over i mail-boksens ”Slettet post” og ikke i computerens ”papirkurv” og bliver liggende her. Når I sender en mail, ryger den i ”sendt post” og bliver også liggende her, indtil I selv sletter den. Alt tæller med, og derfor når man på et tidspunkt loftet for, hvor meget der er plads til.

Husk derfor at give besked, hvis I ændrer mail adresse og husk jævnligt at rydde op, ellers får I ikke Info fra Storedam eller advarsler om falske mails. Brug gerne vores mail adresse:

storedam@storedam.dk

EDB holdet for let øvede i uge 38/2013 har stadig pladser.

Erik Cronquist

Nyttige TIPS! (Både hjemme og på Storedam)

Har du problemer med at sluge dine piller, så prøv at tage dem med et glas dansk vand med brus i, så ”svæver” de nemmere ned.

Er gummipakningen blevet ulækker i din vaskemaskine og lugter tromlen fælt, så husk at bruges maskinen ikke i længere tid, skal vandet, der bliver stående i maskinen, tappes helt af. Enten ved at skrue filteret ud eller åbne for den lille sorte slange, der sidder ved siden af filteret på de fleste maskiner. Gummipakningen kan renses med et afkalkningsmiddel og husk jævnlige at smøre den med en billig olie (f.eks. rapsolie) for at holde den smidig. I øvrigt er det en god ide at bruge klar eddike som skyllemiddel. Det holder på farverne i tøj og nedbryder kalken i tøjfibrene og i maskinen. Er du ikke hjemme i et stykke tid, så lad lågen stå helt åben og træk sæbeskålen ud, så luften kan cirkulere i tromlen.

Suger støvsugeren ikke ordentligt, hjælper det ikke kun at skifte posen, men filtrene inde i maskinen skal også renses eller helt udskiftes. De fleste støvsugere har to filtre enkelte endda tre, og nogle følger der nye med til, når man køber støvsugerposer, men ellers kan de købes separat og klippes til. Når du afkalker kaffemaskinen, så brug det afkalkede vand til at løsne kalken i bruseren på badeværelset og filtrene i vandhanerne. Hæld det op i en skål og læg brusehovedet og filtrene heri og lad det stå en times tid.

Skal du købe nye el-pærer, så vælg de nyeste LED pærer. De bruger næsten ingen strøm, tænder med det samme og har et varmt hvidt lys. Fås billigst hos Harald Nyborg og IKEA. I løbet af tre år forventes EU at vedtage et total forbud mod de gamle typer. IKEA har meddelt, at de fremover kun forhandler LED pærer. I spisestuen på Lilledam har vi netop udskiftet alle pærer med LED pærer og fra et forbrug på 920 Watt er det faldet til kun 57 Watt.

Erik Cronquist

Opfordring

På mange temahold er der en del ”ikke-Storedammere”. Holdlederne bedes være opmærksomme på, om nogle af disse kunne tænke sig at blive en del af fællesskabet ved at tilmelde sig introduktionskurset.

Medlemsregistrering

Vi er ca. 230 Storedammere, hvis adresser, telefonnumre og mailadresser er registreret. Uden et ajourført kartotek er det umuligt at give fyldestgørende information. DERFOR: Meddel ændringer til Poul Boye –Tlf.: 4498 1699 eller 4078 1699. Mail: poulboye@gmail.com

Vigtige generelle ting

- **Falckabonnement:** På Storedam har man abonnement, så hvis der sker uheld eller opstår sygdom, er det blot at ringe til Falck. Telefon- og abonnementsnummeret står på kontoret.
- **Storedams have:** I løbet af året er man velkommen til at komme og arbejde i haven eller udføre andet arbejde. Aftal med holdlederen den pågældende uge, om det er passende at komme.
- **Hovednøgle:** Husk at lægge nøglen tilbage i nøgleboksen, når I har brugt den!
- **Nøgler:** Husk at aflevere nøgler, som er brugt på Storedam!
- **Vinflasker:** Bemærk venligst at vinflasker ikke længere kan kastes i affaldscontaineren. Hvis man medbringer vin i flasker, skal man også selv tage flaskerne med hjem og aflevere dem til genbrug. Heldigvis fås der jo mange dejlige vine i karton.

Nyttige E-mail adresser og telefonnumre:

Lise Lauritzen Loft	3962 4166	loft.lise@gmail.com
Kim Lauritzen	44448285	kimdortelauritzen@gmail.com
Karen Lauritzen Bay	45767575	karen.bay@mail.tele.dk
Henny Bøgh	47335435	hboegh@post2.tele.dk
Anne Lise Askevig	4449 1550	anne.lise.askevig@email.dk
Fritidsskolens kontor	4828 0083	storedam@storedam.dk
Fritidsskolens hjemmeside		www.storedam.dk

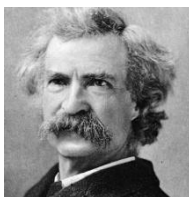
Inforedaktion:

Bent Hjortshøj	4495 6627	bent@mywebmail.dk
Poul Boye	4498 1699	poulboye@gmail.com

Redaktionen opfordrer alle, som har noget på hjerte til at fremsende indslag til næste Storedam Info.

Visdomsord

af Mark Twain



**“Når som helst du finder dig enig med flertallet,
er det på tide at stoppe op og reflektere.”**