



Aktivitetscenter

Lyngghuset



Juli. August. September.

2023

Kære alle i og omkring Lynghuset.

Jeg håber, at I har nydt sommeren.

Nu nærmer tiden sig, hvor Lynghuset skal ombygges og males. Den endelige dato er ikke fastsat endnu, da det stadig er i licitation, hvor de forskellige entreprenører kan give deres tilbud. Jeg regner med, at vi får startdatoen i sidste halvdel af august 2023.

Den største del af ombygningen bliver, at der kommer et nyt og bedre ventilationsanlæg, så vi får et bedre indeklima.

Samværstilbuddet og Kreaværkstedet kommer til at ligge i forlænges af hinanden, og der bliver sat en dobbeltdør op mellem de to tilbud.

Den nederste del af Lynghuset -det nuværende samværstilbud - bliver lagt sammen med det lille kontor og gangarealet, så vi får et større lokale til for skellige aktiviteter såsom bevægelse- og mindfulness.

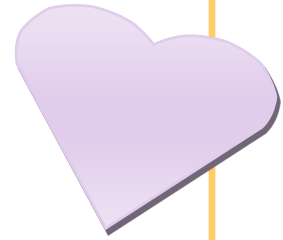
Cykelværkstedet og køkkenet bliver ikke berørt af ombygningen.

Jeg kan desværre ikke orientere jer om, hvor vi skal være under ombygningen, da det ikke er på plads endnu, men vi er ved at undersøge forskellige steder.

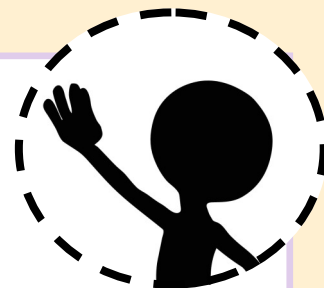
I får besked lige så snart jeg ved det. I er velkomne til at ringe, skrive eller komme forbi Lynghuset, hvis I har spørgsmål.

Med venlig hilsen

Jacob Arnstrup



Velkommen til de nye i Lynghuset



Mette

Mit navn er Mette - jeg er 59 år og bor i Farum.

Jeg har 3 voksne børn.

Hvad lavede du før du kom til Lynghuset ?

Jeg er uddannet pædagog, og efter at have arbejdet med børn i mange år, følte jeg, at det var tid til at prøve noget nyt. Så jeg var rigtig glad, da jeg kunne komme i jobpraktik i Lynghuset.

Hvad laver du i din fritid ?

Jeg kan godt lide at lave sjove broderier, besøge genbrugsbutikker, være sammen med venner og familie samt gå til foredrag, på udstillinger m.m.

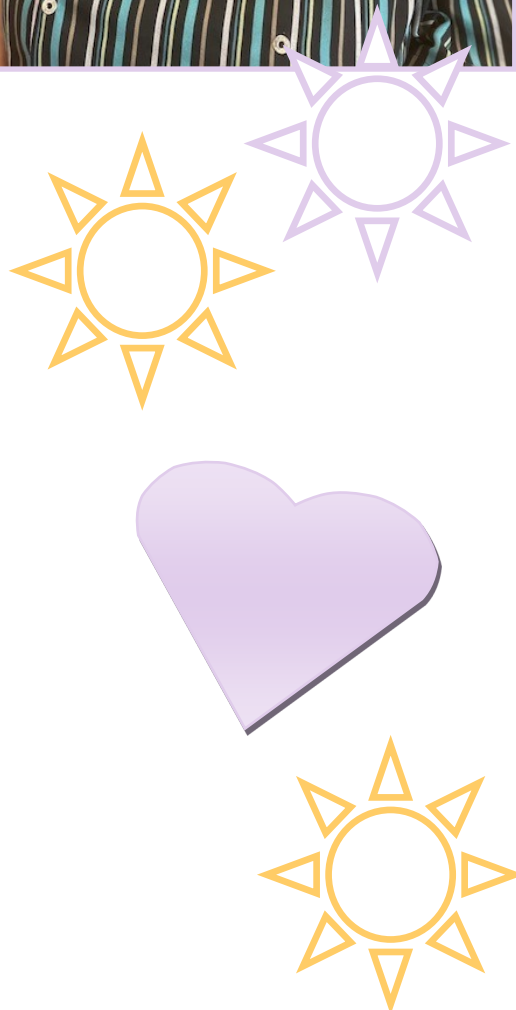
Desuden laver jeg frivilligt arbejde i noget, der hedder "Menneskebiblioteket".

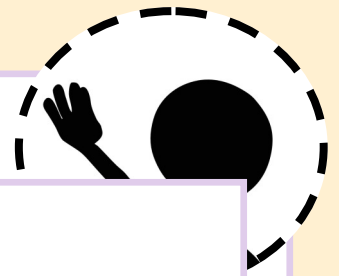
Hvad er du rigtig god til ?

At finde sjove, smukke eller anderledes ting i genbrugsbutikker !

Hvad gør dig glad ?

At have gode samtaler om stort og småt med familie, venner og kollegaer.
Og kaffe :-)





Jasmin

Jeg hedder Jasmin og er 21 år gammel.

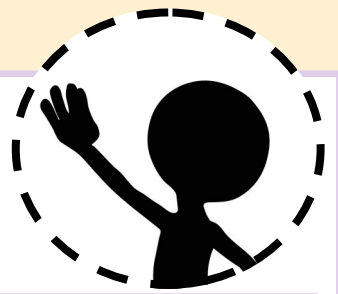
Jeg er en af de to nye studerende i Lynghuset.

Jeg studerer inde i byen hos København professionshøjskole. Derudover er jeg bosat i Hareskov med min kæreste, men er selv fra Værløse og har boet der i mange år.

Min praktik i Lynghuset er min første lange praktik, som jeg er så heldig at tilbringe sammen med borgerne og alle kollegaerne.

Det jeg glæder mig mest til i mit arbejde i Lynghuset er nok at tilbringe en masse tid med borgerne, især når der er så godt vejr udenfor og vi har tid til en masse aktiviteter og skabe nogle gode relationer.

I min fritid kan jeg godt lide at være kreativ samt at bruge tid på venner og familie. Jeg er halv græker, så jeg nyder at lave græsk mad og spise den selvfølgelig.



Emma

Mit navn er Emma og jeg er 23 år og jeg bor i Ballerup sammen med min kæreste.

Min mors familie kommer fra Bornholm, så jeg har boet der det meste af min barndom, og nyder at kunne tage derover og slappe af i de skønne omgivelser.

Hvad lavede du før du kom til Lynghuset ?

Før jeg kom til Lynghuset var jeg på skolebænken, hvor jeg havde et internationalt valgfag der hedder "Children with special needs". Udover dette har jeg også haft to praktikforløb på henholdsvis et plejehjem og en special børnehave for børn med autisme.



Hvad laver du i din fritid ?

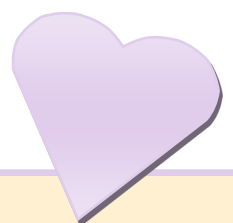
I min fritid nyder jeg at være sammen med min kæreste og veninder. Her kan jeg specielt godt lide at lave god mad, og hygge med et spil yatzy eller Rummikub.

Hvad glæder du dig til i Lynghuset?

Det jeg glæder mig mest til ved at arbejde i Lynghuset er alle de erfaringer jeg kan tage med mig i livet, samt at lære alle de skønne mennesker at kende som er herude.

Hvad gør dig glad?

Det som gør mig mest glad er at tilbringe tid sammen med de mennesker jeg elsker og holder af.



Interview med Ole Bondo

Lige før sommerferien besøgte medieværkstedet Ole Bondo til en snak om handicappolitik, trafikforhold og livet som borgmester.

Her på siderne kan du læse mere om hvad vi talte om.



Ole og Caroline på balkonen ved borgmesterkontoret med hver deres fodboldfan-beklædning, henholdsvis FCN og FCK

Om handicapforhold

Det er meget vigtigt for mig, at kommunen sikrer gode forhold for handicappede og udsatte borgere. I en god kommune skal der være plads til os alle sammen med de udfordringer vi kan have i alle livets faser - også for dem der er handicappede.

Vi skal sikre god tilgængelighed for handicappede, gode aktivitets- og botilbud.

Interview med Ole Bondo

Om Lynghuset

Jeg synes, at Lynghuset virker som et dejligt sted, hvor der er mange gode aktiviteter. I er gode til at lave nogle gode ting sammen og til at holde nogle gode fester.

Det er dejligt, at Lynghuset bidrager til lokalsamfundet, og jeg ser gerne endnu flere aktiviteter, hvor alle – også borgere med handicaps- byder ind med deres evner.

Om kommunens økonomi og at skulle spare på pengene

Det er ikke sjovt når vi skal ud og spare penge, og vi godt ved, at det har en negativ konsekvens for mennesker i den anden ende. Men det er jo vores opgave som politikere at sørge for at der er balance i budgettet.

Jeg vil arbejde på, at vi i fremtiden sparer penge ved at forebygge, frem for først at gribe ind når skaden er sket.



Interview med Ole Bondo



Det bedste, sværeste og sjoveste

Det bedste ved at være borgmester er at møde en masse spændende, søde og rare mennesker med hver deres historie, og at møde dem igennem hele livet. Ind imellem tager jeg fx ud og siger tillykke til folk som fylder 100 år.

Det sværeste ved at være borgmester er dels at skulle spare der hvor det er træls.

Men det kan også være hvis der er noget man rigtig gerne vil have til at ske, men som kræver enighed for at det kan lykkes. Det er nogen gange svært at blive enige med de 21 andre.

Jeg har oplevet mange sjove ting som borgmester. Blandt andet har jeg fløjet i luftballon hen over vores kommune med Eigil, som var en meget gammel mand, som var frivillig i et af vores aktivitetscentre for ældre.

Det var også sjovt da FCN blev danmarksmestre i 2012. Vi vandt sølv i år og der var fest på Rådhuset

Man kan godt få tid til et privatliv som borgmester, for man kan jo ikke gå på arbejde hele tiden. Jeg har en have, som jeg bruger meget tid på, jeg sejler, og jeg har også bier.

Jeg har to børn og tre børnebørn, og det næste barnebarn er på vej, så min tid går selvfølgelig også til familien.



Interview med Ole Bondo

Om fodbold

Caroline fra Medieværkstedet er stor FCK-fan, som mange af os ved. Og hun ville naturligvis høre Ole, om han måske også er FCK-fan

Ole fortæller dog, at han er FCN –fan, og at det ind imellem kan give lidt uenigheder på kontoret når der har været kampe, for alle på kontoret holder jo ikke med de samme hold.

Sikker trafik omkring Læssevej og Ny Vestergårdsvej

Det er dårlige forhold på Ny Vestergårdsvej for cyklister.

Kan man gøre noget ved det?

Det er rigtigt, at der er dumme forhold på Ny Vestergårdsvej.

Vi vil på sigt prøve at lave en cykelsti igennem det bebyggede område bagved vejen.



Det er svært for bilister på Læssevej at komme til, da den store Netto-lastbil holder i vejen. Kan man gøre noget ved det?

Det er godt set. Da man lavede Netto på Læssevej tænkte man ikke på at der også skal varer ind til butikken.

Det er en del af storplanen omkring Ny Vestergårdsvej, at vi også kigger på de forhold omkring Netto.

/medieværkstedet

LÆS HELE INTERVIEWET PÅ VORES HJEMMESIDE voksenliv-furesoe.dk

Sommerfest 2023

Den 21 juni holdt vi en dejlig sommerfest i Lynghuset, og temaet var blomster og midsommer.

Vi hyggede med sjove lege, sang og dans om midsommerstangen.

Og ikke mindst dejlig sommermad fra køkkenet, med inspiration fra blomster— vi fik fx drys af smukke purløgsblomster til vores hotdogs .



Efter velkomsten med kaffe og kage lagde vi ud med en quiz om blomster. Julie vandt præmien med sommerlækkerier fra køkkenet.

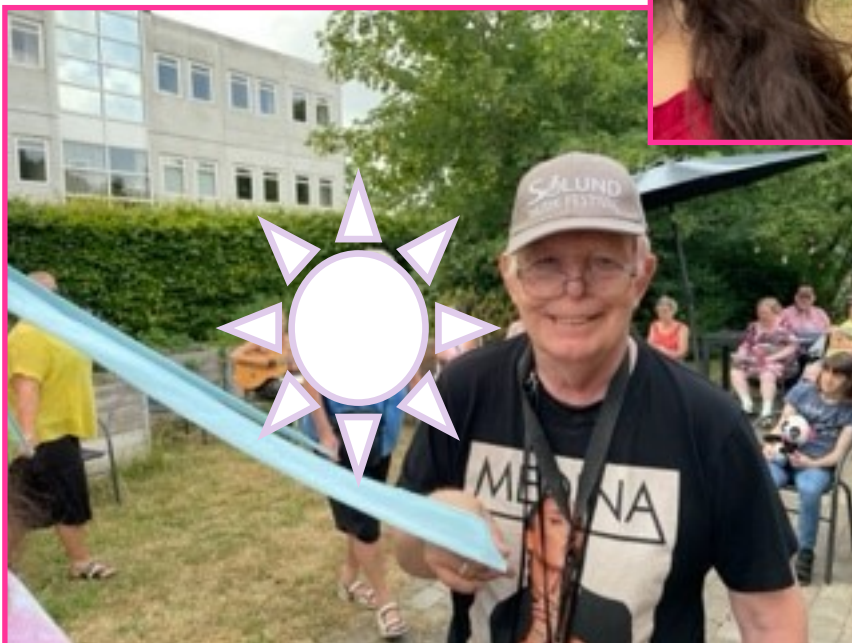


Smukke deltagere med smukke blomster i håret.

Sommerfest 2023



Vi dansede om midsummerstangen



Sommerfest 2023

Vi hyggede os også med en sjov stoleleg med blomstertema, og senere sang vi en masse sommersange, og Elisabeth spillede på guitar.

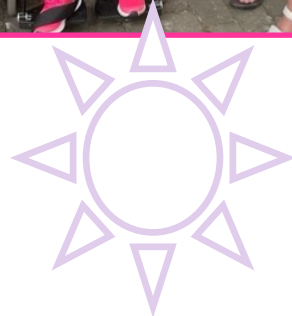
Vi afsluttede med dejlige hotdogs og hygge om maden ude og inde.



Sjov stoleleg



Vi hygger os



Nina og Ayse med sanghæftet

Cykelværkstedet

Medieværkstedet besøgte cykelværkstedet til en snak om hvad de går og laver her i løbet af sommeren.

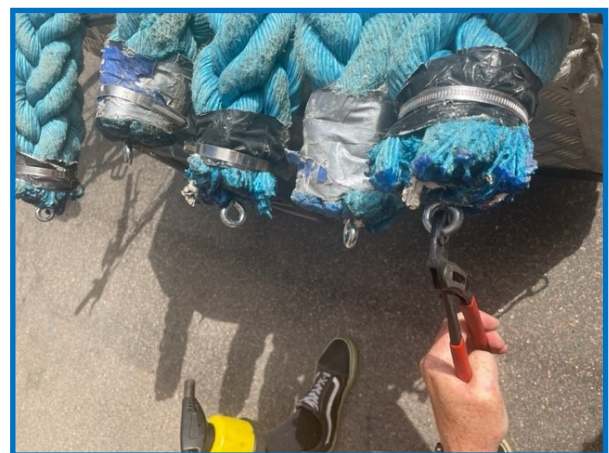
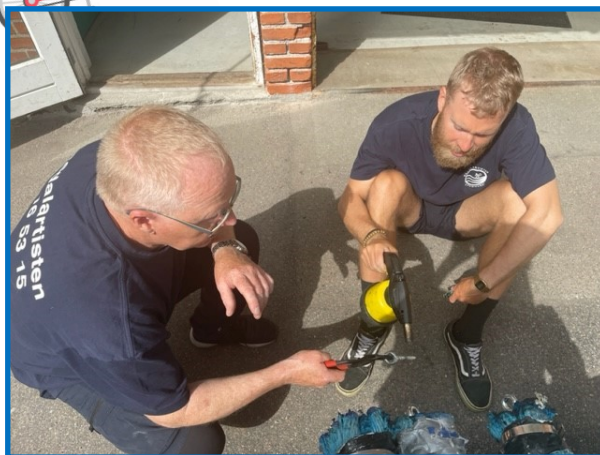
Ib og Mads fortæller, at der er gang i service på kommunens cykler, blandt andet fra Skiftesporet, Rådhuset og vores egne cykler også. Der er også kommet nogle ladcykler ind fra skolerne.



Mikkel kører bogtur om onsdagen, hvor han leverer bøger fra biblioteket i Farum og ud til kommunens borgere.

Mikkel fortæller også om sin tur kører også rundt om Søndersø her i sommerperioden - det er om tirsdagen og om torsdagen, hvor han tømmer skraldespandene rundt om søen.

Om tirsdagen kører han mad fra køkkenet op til Langkærgård.



Der er gang i en opdatering af cykelbanen, så den fungerer bedst muligt.

Kreative smykker

På en dag i maj besøger vi Krea, hvor der er fuld gang i produktionen. Elisabeth fortæller, at Krea i øjeblikket har smykker som tema – vi laver blandt andet armbånd og øreringe.

Temaet er indrammet gennem inspirationstavler.

Vi undersøger hvad der ligger på pinterest og hvad der er nemt at arbejde med og samtidig med et smukt resultat



Perleplader har givet os inspirationen til at lave disse øreringe, og få dem symmetriske. Det gør det nemmere at arbejde med når der er systematik, fortæller Elisabeth.



Mie er ved at lave øreringe, og arbejder med mønsteret, som sikrer symmetri.

Kreative smykker



Som optakt til studentertiden laver Krea også nogle flotte æsker i form af studenterhuer lavet af perler.

Her er Caroline i gang med sådan en hue.



Maj har blandt andet arbejdet med de brede perle armbånd - hun har fundet mønstre på pinterest

Haven og drivhuset



Ayse var med i haven en eftermiddag. Ayse er meget interesseret i planterne og i processen med at så og passe planterne.

Ayse såede den krukke som står ved Lynghusets indgang til, med frø fra morgenfrue (gule og orange blomster), som også er sået i 3 altankasser ved indgangen.

Blot 5 dage senere er de små frø begyndt at spire og vil forhåbentlig sætte fine blomster hen over sensommeren.

Julies puslespil



Julie har hygget sig med dette flotte og farverige hundepuslespil hen over sommeren.

Hun fortæller, at hun har brugt lang tid på det, og at især de sorte brikker drillede en del.

Carolines blog

Jeg har været inde og se forestillingen "Gotta dance".

Det var en musical med dans, musik og sang.

Casper Phillipson sang og det var godt.

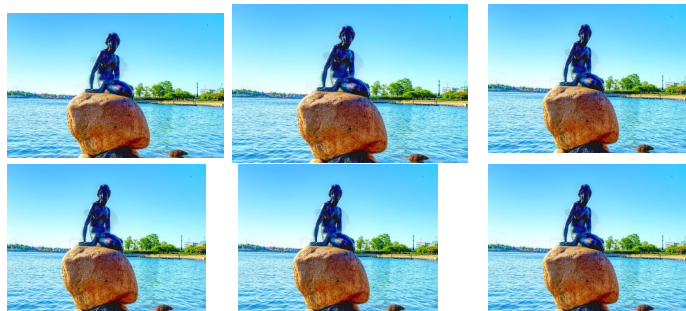


Henrik anmelder film



Den lille havfrue

Jeg synes det var en god film og vi fik popcorn med sodavand til .



Jeg giver 6 ud af 10 havfruer. /Henrik

Menuplaner



Juli August September

Menuplan juli

Juli	Hovedret	Tilbehør
Uge 27		
Mandag 3.	Fiskefilet	Bådkartofler, remoulade og salat
Onsdag d. 5.	Lasagne	Salat
Uge 28		
Mandag d. 10.	Lukket	
Onsdag d. 12.	Lukket	
Uge 29		
Mandag d. 17.	Lukket	
Onsdag d. 19.	Lukket	
Uge 30		
Mandag d. 24.	Lukket	
Onsdag d. 26.	Lukket	
Uge 31		
Mandag d. 31.	Tærte	Salat

Menuplan august

August	Hovedret	Tilbehør
Uge 31		
Onsdag d. 2.	Frittata	Tomatsalat og brød
Uge 32		
Mandag d. 7.	Pølser	Kold kartoffelsalat og salat
Onsdag d. 9.	Squashpandekager	Salat, laks og dressing
Uge 33		
Mandag d. 14.	Linselasagne	Salat
Onsdag d. 16.	Pulled pork burger	
Uge 34		
Mandag d. 21.	Fyldte tomater	Ris, salat og kold persillesauce
Onsdag d. 23.	Kylling i karry	Ris og råkost
Uge 35		
Mandag d. 28.	Tærte	Salat
Onsdag d. 30.	Pandekager med kødfyld	Salat

Menuplan september

September	Hovedret	Tilbehør
Uge 36		
Mandag d. 4.	Pakoras	Raita, brød og salat
Onsdag d. 6.	Thaigryde med kylling	Nudler
Uge 37		
Mandag d. 11.	Pizza	Salat
Onsdag d. 13.	Skinke	Citronkartofler og bagte rødder og tzatziki
Uge 38		
Mandag d. 18.	Vegetarlasagne	Salat
Onsdag d. 20.	Kødsauce	Pasta og salat
Uge 39		
Mandag d. 25.	Krebinetter	St. hvidkål, kartofler og surt
Onsdag d. 27.	Fiskefrikadeller	Kartofler, kold remoulade- sauce og salat

Det sker i Lynghuset

Juli	Hele huset sommerlukket uge 29 og 30 Aftenklubben sommerlukket uge 28,29,30,31
August	Banko onsdag d. 30/8
September	Banko onsdag 27/9

Lidt stemningsbilleder fra sommerens aktiviteter



Efter flere ugers arbejde med at fremstille smukke blomster og sommerfugle til årets sommerfest, drog Kreaværkstedet afsted til Frederiksborg Slotshave i Hillerød, for at nyde de smukke levende blomster.



Yvonne laver cykler af perler i anledning af sommerens Tour de France



Telefonnumre i Lynghuset

Kontor	72 35 58 73
Aftenklub	72 16 47 80 efter kl. 15)
Krea/Medie	72 16 40 81
Køkken:	72 16 40 66
Cykelværksted	72 16 53 15



Mad fra Lynghusets køkken

Der er mulighed for at bestille mad fra køkkenet de dage hvor Lynghuset lukker kl. 15. (tirsdag, torsdag og fredag).

Bestilling skal dog ske senest mandag i den pågældende uge. **Prisen er 35 kr.**

Afhentning sker i Lynghuset mellem 13-15 på dagen. Velbekomme.

Har du nogle spørgsmål, så ring gerne til **Tabita 72 16 40 66**



Avisen og hjemmesiden voksenliv-furesoe.dk

Har du spørgsmål, kommentarer eller idéer til avisen eller hjemmesiden, så sig det Tine. **Vil du skrive eller fortælle noget til avisen/hjemmesiden er du MEGET velkommen.**

Kontakt os på **72 16 40 81** eller **tiha@furesoe.dk**



Åbningstider i Lynghuset



Lynghusets aktivitetstilbud

Mandag til fredag kl. 9—15.

Samværstilbuddet

Mandag, tirsdag og fredag kl. 10-14

Hvis du har været bruger af aftenklubben om fredagen er du meget velkommen til at komme i samvær om fredagen kl. 10—14

Aftenklubben

Mandag og onsdag kl. 15-19. *Lukket fredag.*

LYNGHUSETS LUKKEDAGE I 2023:

Hele huset har lukket:

Uge 29 og 30 (Sommerferie)

Aftenklubben har lukket:

Uge 7 (Vinterferie)

Uge 14 (Påskeferie)

Uge 28, 29, 30, 31 (Sommerferie)

Uge 42 (Efterårsferie)

Uge 52 (Juleferie)

Herudover har huset lukket 1 maj samt på helligdage i øvrigt

På gensyn i oktober