

MånedsNyt – Oktober 2024

Indhold:

MobilePay: 113333 - Bank: 5337-0241865

- Månedens aktivitets kalender
- Info om grupperne
- Lidt om aktiviteter og billeder. Indlæg fra medlemmer.

Deadline for indlæg til MånedsNyt november er 15. oktober 2024

Redaktion: Mail: mogens-hansen@outlook.com – tlf.: 40955709



Alle Mænd Mødesteders medlemmer er velkomne til at sende et billede fra Frederiksberg, de selv har taget, til redaktionen. Kommer der flere billeder, forbeholder redaktionen sig retten til at vælge

”Månedens Frederiksberg Billede”

Denne måneds billede er fra ”Stella Polaris” i Frederiksberg Have, som fandt sted søndag d. 11. august. Desværre blev det sidste gang ”Stella Polaris” fandt sted på Frederiksberg, da Stella Polaris af økonomiske årsager ønsker at flytte til anden lokalitet. Billedet har Henrik Olsen taget med sin iPad. Redaktion takker for det flotte billede.

Hilsen Mogens V.



Denne måneds aktivitetskalender.

Dato	Aktivitet	Tid	Sted
Onsdag d. 2.	Spisning og hygge	Kl. 12.30-16	Tesdorpsvej 23, 2000 Frederiksberg
Onsdag d. 9.	Classic Car House	Kl. 14.00	Kongevejen 79, 2800 Kgs. Lyngby
Lørdag d. 12.	Naturtræning (se nærmere side 4)	Kl. 14 – 16	N&F Hytten, Bag Søndermarken 20
Mandag d. 14.	Bestyrelsesmøde	Kl. 15.15	Tesdorpsvej 23, 2000 Frederiksberg
Onsdag d. 16.	Åben debat om huset Tesdorpsvej	Kl. 14 – 16	Tesdorpsvej 23, 2000 Frederiksberg
Onsdag d. 23.	Ballonparken	Kl. 14.00	Artillerivej 63, 2300 Kbh. S.
Onsdag d. 30.	Københavns Skomuseum	Kl. 14.00	Vespervej 40, 2900 Hellerup

Spisning og hyggeligt samvær.

Når vi mødes den første onsdag i oktober, har vi indkøbt 2 stk. smørrebrød til hvert medlem. Når alle har fået 2 stykker, er man velkommen til at tage eventuelt overskydende stykker smørrebrød.

Efter spisningen vil vi diskutere henvendelsen fra Beredskabsstyrelsen, hvor man anbefaler at opbygge et lager af madvarer og vand, såfremt der sker afbrydelser af el og vand.

Efter debatten hygger vi os sammen til ca. kl. 16.00, hvorefter vi hjælpes ad med oprydning og opvask.

Onsdag d. 2. oktober kl. 12.30 - 16.00 i - Villaen -Tesdorpsvej 23, 2000 Frederiksberg.

Vi skal besøge det nye bilmuseum "Classic Car House"

Classic Car House skriver på deres hjemmeside: "Visionen med et Classic Car House er at samle aktiviteter, der er forbundet med klassiske biler under ét tag og skabe et samlingspunkt, som appellerer bredt. Målet er at begeistre, oplyse, underholde og ikke mindst samle ældre såvel som yngre. Her udviskes alle skel, da det er bilerne, der er i centrum og ikke, hvem man er og, hvad man beskæftiger sig med".

Onsdag d. 9. oktober kl. 14.00 Classic Car House – Kongevejen 79, 2800 Kgs. Lyngby - Søren Henriksen

Tesdorpsvej – Åben debat om Tesdorpsvej. Hvad er godt, og hvad er skidt, og hvad kan vi gøre?

Vi har afsat denne eftermiddag til en åben debat om huset. Som Poul skrev i MånedsNyt, har der været nogle sten, der lige skulle ryddes af vejen. Lad os høre hvad du synes er godt og, hvad der er skidt. Og hvad kan vi gøre for at sætte vores præg på huset, så vi kan føle os rigtig hjemme. Bestyrelsen har måske en plan for, hvordan vi kan indrette et lokale med AV-udstyr, så der er plads til os alle. Hvad kan vi gøre for at udnytte al den tid, vi disponerer over i huset.

Lad os få en åben og konstruktiv debat om, hvordan Mænds Mødesteders fremtid kan se ud i huset på Tesdorpsvej. Kom og giv din mening til kende. Ordet er frit.... og dit.

Onsdag d. 16. oktober kl. 14.00 Villaen – Tesdorpsvej 23, 2000 Frederiksberg – Tovholder: Poul B

"Ballonparken" på Islands Brygge.

Ballonparken er den ældste bebyggelse på Islands Brygge. Den blev anlagt som teltlejr i 1872. I 1917 blev der bygget en ballonhangar ved siden af området, som vi desværre ikke får adgang til. I 1932 overdrog artilleriet Ballonparken til Hærens Flyvertropper med en årlig rekrutstyrke på cirka 55 mand. I dag er området et kollektivt selvejende boligområde, som består af 30 bygninger og danner bolig for ca. 100 voksne og 50 børn inklusiv Frede "Fup" Norbrink, som vil være vores guide. Vi mødes udenfor på Artillerivej, og efter rundvisningen går vi samlet ned til havnen og nyder en kop kaffe og måske en kage.

Onsdag d. Onsdag d. 23. oktober kl. 14.00 Artillerivej 63, 2300 Kbh. S. – Tovholder Keld B.

"Københavns Skomuseum" i Skomagernes Hus.

Museet er stiftet i 1934 og tilhører Kbh. Skomager Laug (stiftet i 1509). Skomagerfaget var for 100 år siden et stort håndværksfag med mange udøvere. Samlingen i museet omfatter en afdeling med ortopædisk fodtøj, historisk fodtøj fra ca. 1400-tallet og fremefter, en afdeling med træskoens historie samt en rundtur på en københavnsk skofabrik fra 1950 til 1970 (vist ved plancher).

Vi skal opleve et skomagerværksted fra ca. 1890, håndværktøj gennem tiden samt en del maskiner.

Udstillingssko fra verdensudstillingen i 1889, svendeprøver og mange andre sko. Der fortælles spændende historier og anekdoter undervejs, og vi slutter med en kop kaffe.

Onsdag d. 30. oktober kl. 14.00 Københavns Skomuseum, Vespervej 40, 2900 Hellerup – Tovholder: Bjarne F.



Info om aktiviteter du kan deltage i.



Til deltagere på Mad-, Motions- og Kortklubben samt Fotogruppen.

Aktivitetsskalendareren indeholder ikke længere info om de enkelte holds mødedage tider og, hvor de finder sted. Disse informationer får du nu tilsendt af tovholderen på den eller de aktiviteter, du deltager i. MånedNyt vil fremover indeholde nedenfor omtale af de enkelte hold, som kan være til inspiration for andre medlemmer og måske give dem lyst til at deltage. Info om samtalegrupper og kirkekoncerter kommunikerer direkte mellem interesserede deltagere.

Motionsholdet Vi træner hver torsdag. Har du også lyst til at træne din krop eller få et bedre kondital, så er der også plads til dig på holdet. Så kontakt tovholder for nærmere information.	Torsdage - Kl. 18.15-19:15 Dronningensvej 4 Egenbetaling kr. 50 pr. md. Tovholder Finn Myken tlf.: 51790078
Fotogruppen Fotogruppen mødes fast en gang om måneden for fælles at debattere og vælge det bedste foto i det aktuelle fototema. Vi prøver også i fællesskab at blive dygtigere til teknik m.h.t. lukketid, blænde, iso mm. Kunne du tænke dig at være med, er du meget velkommen. Kontakt tovholder for nærmere information.	En tirsdag i måneden kl. 19.00 Medborgercentret Nordens Plads 16A Tovholder: Mogens Hallander. Tlf.: 20201196
Madholdet Madholdet mødes hver anden tirsdag i lige uger i skolekøkkenet på Skolen på la Coursvej. Køkkenet ligger på 4. sal. Vi mødes kl. 16:30 og tilbereder maden, hvorefter vi spiser sammen. Inden vi går hjem ved 20-tiden, rydder vi op så køkkenet ser ud, som da vi kom. Vi betaler 55 kr. pr. gang og skiftes til at finde madopskrifter, købe madvarerne og i fællesskab lave maden. Har du lyst til at være med på madholdet, så kontakt mig. Bjarne Foldberg (bjafol@gmail.com/ mobil – tlf.: 61294129	
Kortklubben Vi spiller Whist på hygge-niveau. Alle kan være med. Er du ikke til kortspil, er der også mulighed for at få en kop kaffe og en hyggesnak.	Mandage Kl. 15-17:00 i Flexlokalet. Medborgercentret Nordens Plads 16A Tilmelding: Nej og ingen egenbetaling. Tovholder: Anders Ryan Jensen Tlf.: 30461014
Samtalegrupper: Vi har én samtalegruppe. Har du lyst til at starte en ny samtalegruppe, så kontakt redaktionen, som vil prøve at hjælpe dig.	Ugedag og tid aftales fra gang til gang. Når der er ønske om ny gruppe, finder vi en der kan være tovholder.



Kom og prøv Naturtræning for mænd på Frederiksberg

Den 12. oktober inviterer **Gigtforeningen** sammen med **DGI Østjylland** og **Mænds Mødesteder** til et par timer, hvor du kan prøve Naturtræning sammen med andre mænd. Vi håber, du bliver bidt af det – og får lyst til at blive en del af et rart og aktivt fællesskab på et af vores hold i dit lokalområde.

Arrangementet foregår udendørs – så klæd dig på efter vejret. I praktisk tøj, så du kan være aktiv og holde dig varm til fællesspisningen.

Dagens program

- Velkomst ved Gigtforeningen, DGI og Mænds Mødesteder
- Træning for mænd i naturen
- Fællesspisning
- Tak for i dag

Tilmeld dig allerede i dag – og få gerne en kammerat til at gøre det samme på www.gigtforeningen.dk/maend



Gigtforeningen



DGI



Med støtte fra
TrykFonden

Kom og prøv Naturtræning for mænd lørdag d. 12. oktober.

Mange mænd har knas med knæet, ondt i hoften eller andre skavanker, der gør det svært at finde motionstilbud, som passer til dem. Aktiviteter, hvor det ikke handler om at komme først eller springe højest, og hvor der er tid til at sætte tempoet ned og holde en pause, så alle kan være med.

Det vil **Gigtforeningen** gøre noget ved. Derfor inviterer vi sammen med **DGI** og **Mænds Mødesteder** til et par timer, hvor du kan prøve Naturtræning sammen med andre mænd. Vi håber, du bliver bidt af det – og får lyst til at blive en del af et rart og aktivt fællesskab på et af vores hold i dit lokalområde.

Dagens program

Kl. 14.00: Velkomst ved Gigtforeningen, DGI og Mænds Mødesteder

Kl. 14.15: Træning for mænd i naturen

Kl. 15.15: Fællesspisning

Kl. 16.00: Tak for i dag

Arrangementet foregår udendørs – så klæd dig på efter vejret. I praktisk tøj, så du kan være aktiv og holde dig varm til fællesspisningen.

Der er tilmelding til dette arrangement, og det kan I gøre ved at klikke på følgende link: [En dag med Naturtræning for Mænd på Frederiksberg | Gigtforeningen \(nemtilmeld.dk\)](http://www.gigtforeningen.dk/maend)

Sidste frist for tilmelding er den 9. oktober.

For medlemmer af Mænds Mødesteder Frederiksberg, betaler vi gebyret på 50,00 kr.

Lørdag d. 12. oktober kl. 14.00 i Spejderhytten, Bag Søndermarken 20.

Hilsen Poul Brøchmann



Start 2024/25 og foredrag om smertehåndtering.

Onsdag d. 14. august mødtes vi i Spejderhytten for at indlede den nye sæson 2024/25. Ikke færre end 23 medlemmer var mødt op.

Vi startede kl. 12.30 med at spise et par stykker smørrebrød sammen.

Kl. 14.00 havde vi inviteret Sabine Lundquist, som til daglig er konsulent i Frederiksberg Sundhedscenter for fysioterapi, til at komme og holde et foredrag om smerte og smertehåndtering.

Det var et meget interessant foredrag, hvor vi blev en hel del klogere på, hvad smerter er. Det er langt fra alle smerter, der kan begrundes med en skade. 95% af alle smerter kan ikke relateres til en skade. Det er sensibiliteten og ikke degenerationen, der afgør om man oplever en smerte.

Sabine kom også ind på psykosomatiske smerter og nævnte bl.a., at dårlig trivsel på arbejdspladsen kunne give ondt i nakke eller ryg. Også frygten for at miste sit job eller dårlige relationer til ledelse eller kolleger kan være årsag til smerte.

Sabine havde en anden aftale senere og skulle afsted kl. 15.00, men inden da var der rig mulighed for at stille spørgsmål, hvilket flere medlemmer benyttede sig af.

Vi siger tak til Sabine for en interessant eftermiddag.

Hilsen

Mogens V





Tadre Mølle og Sagnlandet.



Den 21. august var vi på udflugt til Tadre Mølle og Sagnlandet. Vi havde fælles kørsel fra Frederiksberg til Hvalsø, hvor vi fandt Tadre Mølle. Den sidste af i alt 13 vandmøller, der tidligere fandtes i Elverdamsdalen omkring Aastrup Gods.

Tadre Mølle er fredet og den er blevet restaureret på en sådan måde, at den stadig fungerer. Ved særlige lejligheder maler møllen stadig mel, som kan købes på møllen. Melet kan anbefales og smager godt i brød.

Der var arrangeret en omvisning, hvor vi dels fik noget af historien om Tadre Mølle, men også noget af de øvre møllers historie, blandt andet historien om, hvorledes den ene mølle stjal vandet fra de andre møller. Foredraget fandt sted i en lille udstilling om de mange møller i Elverdamsdalen og også om de særlige geologiske forhold, som findes i Elverdamsdalen.

Efter det lille foredrag var der omvisning i selve møllen og møllen blev sat i gang. Det var virkelig imponerende, hvor hurtigt møllen kom op i fart, efter at der var blevet ledt vand til møllen, som er en overfaldsmølle.

Derefter gik vi en lille tur på 500 m, hvor vi så dels mølledammen og ned til, hvor vandet blev taget fra Tadre bæk og ledt til mølledammen.

Efter godt 1 times omvisning kørte vi i bilerne til Hertadalen ved Lejre. Her ligger Sagnlandet, som er en levende udstilling dækkende stenalderen, jernalderen, vikingetiden og noget af historien op til ca. 1800-tallet.

Fortsættes næste side.



Hvorfor ligger der en udstilling lige her midt på Sjælland? Det gør der, fordi der ved Gl. Lejre lå en gammel kongsgård, som var bygget af Rolf Kraka. Lejre var sædet for de danske konger indtil ca. 1000-tallet, ifølge Lejre Krøniken.

Tilbage fra disse byggerier er der kun omridset af de mange bygninger, herunder den mægtige kongshal.

Et stykke væk fra Gl. Lejre, i Hertadalen, har man derfor bygget udstillingen Sagnlandet, som omfatter rekonstruktioner af de gamle bygninger, fra de forskellige tidsperioder.

Det mest imponerende syn er rekonstruktionen af kongshallen. En imponerende bygning i egetræ og i rekonstruktionen, er der langt hen ad vejen anvendt de gamle byggeteknikker.

De mange udstillinger ligger på et stort område og vi nåede ikke at se alt. Derfor er det godt at billetten er gyldig for resten af 2024, således man har mulighed for at genbesøge Sagnlandet.

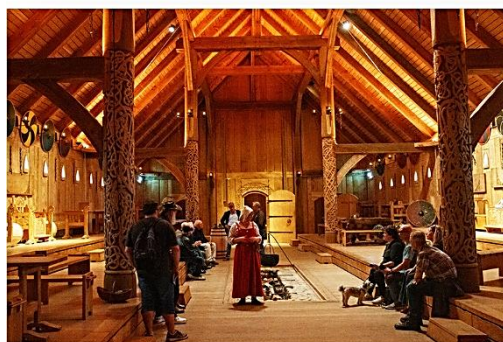
Efter et par timer var der mange, som samledes i cafeteriet og fik lidt at spise, samt ikke mindst kaffe.

En rigtig god udstilling, som kan anbefales også gerne med børnebørn.

Mvh.

Poul B

Tekst og foto: Poul Brøchmann





Redaktionen har besøgt Motionsholdet.

Redaktionen har flere gange besøgt Korholdet, Fotogruppen og Madholdet, men aldrig vores Motionshold, som har til huse i en arkitektonisk smuk murstensbygning ejet af Diakonissestiftelsen på Dronningensvej. Så med dette MånedNyt skulle der gerne være rettet op på dette.

Foto: Mogens Vængesgaard Hansen



En torsdag i august besøgte "redaktionens udsendte" så Motionsholdet, hvor der denne aften var mødt 4 medlemmer ind i de helt nyindsatte og flotte lokaler. Imponerende at se det store udvalg af supermoderne fitnessredskaber som kondicykler, løbebånd, romaskiner, crosstrainere etc., der står til Motionsholdets rådighed.

Er dine overarme begyndt at skrump, eller du er ved at nå sidste hul i livremmen når "båsserne" skal på, eller hvis du bare vil holde dig i gang og bevare din muskelstyrke, så var det måske værd at overveje, om du skulle melde dig til Motionsholdet.

Motionsholdet mødes hver torsdag kl. 18.15 til 19.15 og træner sammen i en hyggelig og venskabelig atmosfære. Der er en egenbetaling på beskedne 50 kroner pr. måned.

Har du fået lyst til at være med, så kontakt Tovholder Finn Myken på tlf. 51790078 eller mød op på Dronningensvej 4 en torsdag aften.

Hilsen
Mogens V.



Nyt fra Fotogruppen.



FOTO: MOGENS VÆNGESGAARD HANSEN



FOTO: HENNING JENSEN



FOTO: MOGENS VÆNGESGAARD HANSEN

Fotogruppens udfordring i juli måned lød på: "Billeder fra en sejltur." Enten man selv var om bord på et skib eller blot iagttog andre, der var på vandet.

Som omtalt i forrige nummer af MånedsNyt, havde fotogruppen i slutningen af juli en fin tur til Middelgrundsfortet, der bestyres af spejderbevægelsen. Vejret var perfekt og søen rolig, så de bedste betingelser for de 5 fotonørder ombord på min lille motorbåd var perfekte.

2 af vores fotomedlemmer havde dog ikke mulighed for at deltage på denne tur, og tog i stedet for billeder fra andre oplevelser ved eller på vandet.

På det efterfølgende fotomøde i Medborgercenteret, blev vinderbilledet kåret af gruppen, som billedet fra agterenden af båden på vej ud af Kalkbrænderihavnen, taget af vores gæstemedlem, selveste Chefredaktøren af MånedsNyt. Tak til Mogens V. for at deltage og for det flotte billede.

Der var dog mange gode fotos til bedømmelse og her er yderligere to, der kom med på en delt 2. plads:

Mogens V.s billede af afsejling fra Middelgrundsfortet og Henning J's billede af et sejrende selskab på kanalerne i Frederiksberg Have.

Fotogruppen er i gang med at øve sig på portrætfotografering. En vanskelig disciplin for både fotograf og ikke mindst modellen. Når vi engang selv synes, at vi er gode nok til både lyssætning, teknik, scenografi og modelinstruktion, vil vi tilbyde vores øvrige medlemmer, at få taget et antal portrætfotos.

Billederne kan så bruges til, at vi husker navnene på de medlemmer, vi ikke ser så tit. Eller måske kommende julegaver til venner, ægtefælle eller børn og børnebørn; "*Så godt ser jeg ud, når ellers fotografen er dygtig nok!*"

Vi håber på at kunne indrette et foto-atelier i et af lokalerne i huset på Tesdorpsvej.

Hilsen Mogens Hallander



Gåtur på "Hjertestien" på hospitalsgrunden.

Sidste aktivitet i august var en gåtur på "Hjertestien" på hospitalsgrunden, som ligger lige i vores egen baghave til huset på Tesdorfsvej 22.

15 medlemmer var mødt op og efter lidt over en times gåtur, mødtes vi til hygge og samvær i haven på Tesdorfsvej.

En times tid gik med hyggesnak i haven i det dejlige sommervejr, hvorefter vi så småt begyndte at tage hjemad.

Nedenfor lidt billeder fra samværet i den dejlige have.

Hilsen
Mogens V.





Da *Hit House* fyldte 60 år.



Foto: Mogens Hallander.

Det gamle spillested på Frederiksberg; **Hit House** kunne søndag 1. september fejre sin 60 års dag for åbningen på Frederiksberg Allé, der hvor nu Aveny teateret holder til.

Jubilæet blev fejret med en 4 timers koncert på Runddelen med diverse orkestre og enkelte medlemmer, der selv havde optrådt på den berømte scene.

Borgmesteren åbnede ballet og konstaterede, at han jo var for ung til at huske Hit House, men synes at ideen med at fejre årstallet var fint, og at det nu var 10'ende gang, der var koncert på Runddelen til minde om det gamle spillested.

Konferencier var som tidligere den evigt unge Jørgen de Mylius, der tog os alle med tilbage til de gyldne rocktider i byen.

Publikummet var også overvejende fra dengang i 1960'erne, hvor man for en entré på 3 kroner (1964) kunne komme ind og høre og danse til de mest hotte pigtrådsbands i København.

Vejret var godt, stemningen høj og flere fandt ud på asfalten til en svingom til tonerne og melodierne fra dengang, vi alle var unge.

Et billede af Grundtvig prydede pladsen med teksten: " eller kaos!" - Den gamle præst ser lidt bestyrtet ned på det ældre publikum og deres udskejelser til denne moderne form for underholdning. Her var ingen salmesang og højskole formaninger.

Vi var 7 MM medlemmer, der var med til festlighederne. Mogens H, Bjarne F, Søren Henriksen, Geert, Shiv, Henrik O og Mogens V. – og måske var der flere...

Hilsen

Mogens Hallander

Og så lige et arkivbillede fra **Hit House**, hvor MånedNyts redaktør ses på McCartney Bas til venstre i billedet.

Billede ca. 1965 - fotograf ukendt.





Kortholdet på sommerhustur.



Foto: Peter Vestergaard

Henning Krogsbjerg og hustru (Lis) havde inviteret whistholdet op til Melby, hvor de to værter passer et sommerhus for et par af deres venner, som er på en 3 ugers ferie i syd Europa. Egon, Anders og Peter takkede ja til invitationen og efter en times kørsel, var vi fremme ved målet.

Hvilken belønning der ventede ved ankomsten, et festdækket bord med lækre og hjemmelavede retter.

Vi startede med en forret i fiskens tegn:

Røget rejer og muslinger anrettet i en muslingeskal, alt samme anrettet ovenpå frist sprød tang. Efterfulgt af spegesild, som kunne anrettes på bager rugbrød med fedt, afsluttende med hjemmerørt karrysalat. Desuden tomatsalat lavet af hjemmehøstede tomater i forskellige farver, svømmende i en dejlig dressing.

Så tog vi hul på de varme retter:

Lun leverpostej fra slagteren med hjemmesyltede agurker, efterfulgt af Hennings hjemmelavede og varme deller.

Afsluttende med et ostefad:

Forskellige spændende kiks, hvorpå man kunne vælge mellem 3 slags oste. Mild skære ost, Præsident Brie eller en skimmelost.

Kl. 14.00 kunne vi ikke rumme mere, så nu blev kortene fundet frem, og whisten svingede taktstokken i en time.

Kl. 15.00 blev der budt på kaffe og dejlig jordbærkage, og kl. 16.00 vendte vi atter snuden mod København.

Sikken en dejlig dag og vi sender en stor tak til Lis og Henning

Hilsen

Peter Vestergaard