

# Storedam Info

NR. 18

April 2014



Tidlig morgen i september

## Formandens hjørne

Kære Storedammere.

Så er vinteren overstået og heldigvis har den været mild. Og allerede nu kan vi se de første sikre tegn på, at foråret er på vej. Dermed er vi klar til at åbne endnu et nyt år på Storedam. I burde alle have modtaget 2014 programmet. Har I ikke det, kan I finde det på vores hjemmeside [www.storedam.dk](http://www.storedam.dk) under punktet Program.

I bestyrelsen arbejder vi jo på at få en ny bygning til Højskolen - dette kræver en stor involvering af mange, så det tager lidt tid. Vi er dog kommet så langt, at vi ved at Kommunen nu vil komme og besigtige Højskolen og området, hvor vi har tænkt os at lægge den nye bygning. Vi håber, at vi ved hjælp af vores arkitekt Jytte Engstrøm har fået lavet en skitse der viser hvor flot den nye bygning falder ind i området.

Det er som altid rart at se det store frivillige arbejde der bliver lagt af Storedammere, for at sikre Højskolens fortsatte eksistens. Mange af jer får jo ideer og tanker mens I arbejder med tingene, og som altid er I rigtig velkomne til at sende jeres forslag til mig - så vil vi efter bedste evne se på det i bestyrelsen. Specielt ser vi på hvad der kan lette og forbedre opholdet på højskolen - uden at det koster en formue.

Vi håber, at vi også i år vil opleve en stor interesse for at komme på Storedam - Storedam er unik, ikke kun på grund af beliggenheden, men også på grund af de tanker der ligger bag. Eller som min Mormor sagde i 1967:

"Der er så smukt på Storedam, så fredeligt (når spejderne ikke er der), og der er både skov, sø og marker, så jeg tror, at alle, der kommer på højskole derude, må blive glade og positive, og det er jo det, som er det vigtigste, for at kurserne skal blive vellykkede. Jeg tror ikke, at undervisningen alene kan gøre et kursus godt, men det er snarere fællesskabet og samarbejdet, der skaber en ånd og et kammeratskab, som vi i vor tid trænger mere til end noget andet. Og det er i virkeligheden netop det, jeg håber at kunne basere min højskole på. Ikke fine værelser, masser af lærere og opvartning på alle leder og kanter, men samvær med mennesker, der føler trang til at yde noget."

Jeg håber at I alle må få et dejligt oplevelsesrigt 2014.

De bedste hilsner



Kim Lauritzen  
Fmd. f. bestyrelsen

### **Nyhavnsklubben flytter Hvorfor mure sig inde, når man kan more sig ude....?**

Gennem mange, mange år har Nyhavnsklubben holdt til i Sømandshjemmet Bethel i Nyhavn. Lokalerne skal nu bruges til noget andet, og vi skal i byen og finde et nyt sted at holde vore møder.

Vi kan umiddelbart ikke sige at vores lejemål er opsagt, for vi har aldrig betalt for at være i lokalerne i kælderen, vi har ganske enkelt lånt lokalerne uden beregning. Det er meget flot, og vi vil nok få svært ved at finde noget andet på samme gode vilkår.

Vi har fået en mindre lokale, hvor vi som nu kan købe kaffe, ostemad eller andet. Bus 10 og 22 går næsten lige til døren, og der kan parkeres uden afgift. Vi glæder os til – også fremover – at se jer til vore arrangementer.

Vor nye adresse er:  
Hyltebjerggård  
Linde Allé 33  
2720 Vanløse



Edel Vesterlund  
(2006)

### **Universet**

Fra tidernes morgen er menneskets fascination af himmelhvælvet blevet omskabt til religion. Alle kulturer har helliget sig astronomi - himmelens gåder blev ren alkymi. Pythagoras sagde: "Som foroven – så forneden", den sandhed er evig – det er hemmeligheden. I menneskets bevidsthed er indflettet myter, mellem guder og mennesker de båndene knytter. Noget at se op til – noget at frygte, ledte menneskers skridt; Det var det, vi søgte. At betræde helligdomme i alle lande, gør verden rigere – det må vi sande.

Digt af Lise Bruhn  
Årgang 2013



Forårsbebuder på Storedam primo marts 2014  
Foto Erik Cronquist

## Runde fødselsdage siden sidst



### **90 år:**

Edel Petersen (2011)  
Grethe Andreasen (97)

### **85 år:**

Else Sedstrøm (2002)  
Irma Christensen (91)  
Dorrit Sølvsteen (86)  
Else Hansen (92)  
Thora Wethje (85)

### **80 år:**

Knud Lind (97)  
Ingrid Veileborg Nielsen (2013)  
Sonja Løvendahl (97)  
Anna-Grethe Madsen (97)  
Ninna Ljørring Bohn (94)  
Sonja Brandt (2001)  
Birgit Stigaard Pedersen (2000)

### **75 år:**

Anne-Marie Ønslev Mortensen (2001)  
Hanne Valentiner (2012)  
Gunner Sørensen (2012)  
Bent Hjortshøj (2009)  
Kirsten Markussen (2012)  
Mogens Nielsen (2008)  
Henny Bøgh (2012)  
Marianne Tholstrup Lauritzen  
Anna Lollesgaard (2006)

## 25 års jubilæum

Følgende har i år 25 års jubilæum som Storedammere:

Anna Hornbek, Else Jacobsen, Gudrun Samuelsen, Inger Petersen og Muriel (Kippe) Thulin

Vi håber, I fortsat får dejlige dage på Storedam, og ønsker jer hjertelig tillykke.

## Dødsfald

Vi må til 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:

Irena Borum (92), Grethe Langkilde (94), Gurli Lund Pedersen (2000), Gutte Brinck-Jensen (97), Hanne Mose (95) og Iris Johannessen (98)

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

Min mailadresse er: [bibisk@webspeed.dk](mailto:bibisk@webspeed.dk), tlf. 3968 1108



Bibi Skovbøl  
(97)

## Meddelelser

- Erik Cronquist har afløst Ellen Philipson som holdleder for årgang 2009.
- Bodil Bøiehøj (2013) og Else Bjerg-Pedersen (2013) er valgt som suppleanter til bestyrelsen.
- Poul Boye (2009) har afløst Lizzie Nielsen (2007) som Storedams regnskabsfører.
- Karen Margrethe Pedersen (2010) har tilbudt at være økonoma.
- Lise Birk (2010) har tilbudt at være føl
- Bestyrelsen har besluttet, at kursusprisen hæves til kr. 1350,- gældende fra 1.1.2014 og kr. 1.600,- fra 1.1.2015.
- Uge 21 er ledig, så hvis der er nogen, som kan anvende den til noget nyttigt, er man velkommen til at kontakte Henny Bøgh. Det kan være sammenkomst omkring et tema - eller bare hygge.

### Til alle mine dejlige elever.

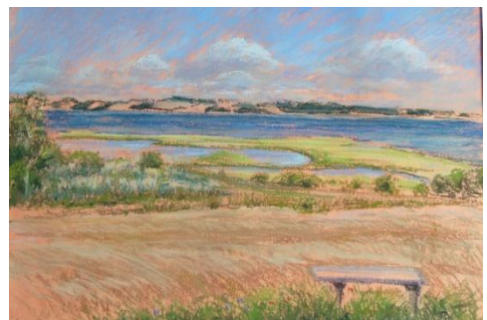
Som I måske kan læse, så har jeg ikke kursus i tegning/og maling i år. Jeg har nu undervist i 8 år, og nu synes jeg, at det er tid til at andre og yngre kræfter kommer til. Jeg er også kommet ind i bestyrelsesarbejdet i den store gamle kunstforening KKS (Kvindelige kunstneres Samfund) i København. Her skal jeg bruge en del kræfter på planlægning af udstillinger og arrangementer i forbindelse med 100 års jubilæumsåret i 2016 for foreningens etablering. Foreningen blev i sin tid grundlagt af bl.a. Anne Marie Carl-Nielsen og Anna Ancher.

Ligeledes åbner jeg mit eget galleri, galleriartinternational, i Munkebo, hvor det både er mine egne billeder og udenlandske kunstneres billeder som skal være i galleriet.

Endelig har jeg undervisning i Grækenland, Folegandros, i begyndelsen af september i tegn-mal. Så det bliver en hel del at se til.

Hvis I får lyst til at besøge mig i mit *Bed & Breakfast-hus* eller/og se mit galleri, så er I meget velkomne. Det vil også være dejligt at se jer på mit græske malerkursus på Folegandros i september.

Kærligst Kirsten Work Rasmussen  
Kølstrupvej 36, 5330 Munkebo  
Mail: [kwr1942@hotmail.com](mailto:kwr1942@hotmail.com)  
Tlf.: 65976635 – 30116865,



# Livets gang på Storedam

## Uge 39 – Livskvalitet - sundt, sjovt og lidt syndigt

Ja, kært barn har som bekendt mange navne. I hvert fald var Storedam fyldt med aktive livsnydere i uge 39, som Vagn og jeg havde tilrettelagt ud i vores første og frejdige forsøg som holdledere.

Hver morgen efter morgenmad lavede vi gymnastik, som jeg forestod. På trods af at jeg de sidste 10 år af mit liv som lærer udelukkende har undervist 5-10 årige i idræt, var der en sej gruppe, der holdt (mig) ud. Derudover var der gåture i skoven med henholdsvis Vagn og Erik. Erik introducerede også geocaching for os. Man går efter GPS for at finde en lille post. Sjovt og motiverende!



Sidst, men ikke mindst var der hver dag blå time før middagen, hvor Bent Nilsson fortalte om de vine/øl, han havde indkøbt specielt til aftenens menu, mens vi prøvesmagte dem. Og køkkenet – Ruth og Klaus – havde hver dag lavet fantastisk spændende og anderledes mad til os. Så stor cadeau til dem for det store arbejde, de havde lagt i den uge for at kreere fantastiske retter til os. Selv var jeg meget begejstret for kalvekæberne.

Mandag aften tog Alex os med på en tur på Camino'en - pilgrimsruten i Nordspanien. Han viste billeder og fortalte bl.a. om begrænsningens kunst mht. oppakning og om primitive overnatningssteder. Han fortalte om de mange gamle romerske broer, som han var meget fascineret af, men også om betydningen af at rense hjernen for alle unødvendige informationer og påvirkninger og gå ind i en meditativ tilstand, som mange moderne og travle mennesker kan have gavn og glæde af. Tak til Alex for en spændende aften.



Qi Gong lærer Kirsten Skov



Falkonér Edith Wenzel



Tidl. fængselspræst Jakob Arnbjerg

Tirsdag eftermiddag mens vi sad og nød det dejlige vejr på terrassen kom Torben Peters, som dels skulle underholde os med musik sammen med Poul Boye, og dels ville fortælle om sine oplevelser med litteraturen. Torben og Poul indledte meget passende med nummeret "On the Sunny Side of the Street" efterfulgt af flere andre velkendte og velklingende numre i en jazzet version. Derefter blev vi ført mange tusinde år tilbage til litteraturens vugge og Torben sluttede af med at læse en af Benny Andersens sørgmuntre noveller for os. En dejlig eftermiddag.

Onsdag formiddag kom Kirsten Skov - en lille blid kvinde med en stor udstråling - og introducerede os til Qi Gong og Tai Chi. Alle deltog med stor entusiasme, og flere deltagere ville efterfølgende undersøge, om Kirsten underviste i deres område. Så det var en succes! Om eftermiddagen havde vi besøg af Jakob, en tidligere fængselspræst, der udfordrede os på vores holdninger om straf med sit foredrag: "Hvorfor straffer vi?" Det blev en livlig debat, hvilket vist også var Jakobs hensigt. Han sluttede af med at give sit bud på "Livskvalitet i den 3. alder", som jo er særdeles aktuelt for os.

Torsdag eftermiddag introducerede Linda os til dartsplillet og fredag var store-udflugtsdag. Turen gik til Helsingør over Falkonergården i Fredensborg. Falkoneren Edith Wenzel fortalte levende og engageret om rovfuglernes liv og adfærd. Vi så de imponerende rovfugle på nært hold og en udendørs opvisning af, hvordan rovfuglene jager. Derefter skulle vi have tanket op - dvs. frokost, som blev indtaget på restaurant Madame Sprunck midt i Helsingør. Der blev vi så hentet af en guide, som tog os med på en spændende by rundvisning. Eftermiddagskaffen samt "huskekagen" (købt dagen før på Alzheimer-dagen) blev indtaget i Sørup Havn i sol og blæst, inden vi returnerede til Storedam mættet af indtryk fra et meget varieret program.

Om lørdagen havde vi næsten stress, fordi vi skulle nå at afslutte dartturneringen inden kl.17.00. Der blev rigtig gået til den, og når man forsigtigt stak hovedet ind i spillebullen, kunne man både høre jubel og ærgrelser. Kl. 17.30 under blå time blev det under stor spænding afsløret, hvem der havde vundet turneringen, og på 1. pladsen kom Vibeke Boye og Erik Cronquist, som fik overrakt både diplom og præmie. Stort til lykke til dem!



Efter festmiddagen blev vi underholdt af trubaduren Mads Westfall med bl.a. Halfdan Rasmussen sange og egne kompositioner. Det var en flot afslutning på en dejlig uge med en masse søde og aktive mennesker i ualmindeligt smukt efterårsvejr. Søndag efter brunch var der opbrud og hjemrejse.



Jette Egelund Petersen

### Uge 43 "Jorden rundt på 6 dage"

På idé fra Ulla Birkved afholdt jeg (Henny Bøgh) som holdleder i uge 43/2013 et kursus "Jorden rundt på 6 dage" og fik samlet et hold på 15 kursister, hvoraf kun 5 var Storedammere, mens de øvrige havde hørt om Storedam, dels ved at besøge vores stand på Helsingør-Messen efterfulgt af et besøg ved "Åbent Hus" og dels ved at falde over en brochure på biblioteket. De fleste af disse ikke-Storedammere er efterfølgende tilmeldt et introduktions-kursus, hvilket er meget positivt. I køkkenet herskede Knud & Knud, som mange har hørt om og jeg vil da starte med at bringe ugens aftenmenu, der hver dag relaterede til de eller de, lande, der var dagens emne, altså:

1. dag – Skandinavien: Røget laks med surbrød - Elgsteg – Rødkålssalat – Grøn salat - Kartoffler
2. dag – Frankrig: Fransk Efterårsgrøde – Fennikelsalat – Grøn salat med valnødder – Tarte Tatin (= Crumble æbletærte)
3. dag – Canada & USA: Burgerbar med pullet pork og coleslaw – Sugar bush Mountain
4. dag – Italien & Grækenland: Vitello tonnato – spaghetti carbonara – Tiramisu
5. dag – Thailand: Stor Thai-menu

Jeg har efterfølgende fået mange rosende mails og breve fra kursisterne om kurset, om maden, om Storedam, ja selv ros til mig, hvilket jeg takker for. Nu håber jeg at kurset ”Jorden rundt på 6 dage” i uge 45/2014 bliver en lige så stor succes.

Jeg vil give ordet til én af kursisterne, der har lavet en komplet evaluering af kurset i uge 43/2013:

Mit møde med Storedam fandt sted i efterårsferien 2013. Mine 2 gode venner – begge Storedammere – havde længe underholdt mig med, hvor dejligt der var deroppe. Min gode ven, Henny, var holdleder på ”Jorden rundt på 6 dage”. Det lød både spændende og interessant, så jeg meldte mig til.

Jeg ankom den 21. oktober i øsende regnvejr og – helt ærligt – jeg kunne ikke se noget ret charmerende ved Storedam. Det ændrede sig dog den næste dag, hvor solen skinnede og alle parkens træer glødede i de mest pragtfulde farver. Eftermiddagen startede med fortællinger om de nordiske lande, hvor Ulla berettede om hendes datter og familie, som var ”udvandret” til Sverige, en lille tur over Øresundsbroen til vores naboland, som ret beset ligger i vores baghave. Beretningen gav i hvert fald mig tid til eftertanke, så nær ved og alligevel så forskelligt – sprog, kultur og omgangstone. Tænk engang på dem, der kommer fra ”Langtbortistan” til Danmark – nyt sprog, ny kultur, ny mad og et helt andet klima, hvor må det dog være svært. Så kom Bodil på. Hun har opholdt sig i og skrevet mange bøger om de nordiske lande, specielt har hun interesseret sig for hvor forskelligt det er, at være ung i de enkelte nordiske lande. Vi fik bl.a. smagsprøver på ligheder, forskelle og forvekslinger på dansk, norsk og svensk. Køkkenet blev behersket af Knud den 1. og Knud den 2. og aftensmaden var helt nordisk – og meget dejlig. Alt i alt en god første dag på Storedam.

Inden jeg fortæller videre om de enkelte lande, så her lidt andet. Hver dag var bordet dækket med de pågældende landes flag, som var dagens emne. Hver morgen gav Henny os en historie om flagets oprindelse og alder – interessant. Også en stor ros til alle deltagere for deres sociale adfærd. Som efter en stiltiende overenskomst, skiftede vi alle plads ved bordet til alle måltider, så vi fik rigtig godt talt sammen og der var ingen klikedannelser, herligt.

**2. dag.** Dagen stod i Frankrigs tegn om eftermiddagen. Om formiddagen demonstrerede Ingrid, hvordan man giver hjertemassage og hun havde øvelsesdukker med, så alle interesserede kunne prøve. Hjertestarteren blev også demonstreret, en god og nyttig viden at få. Om eftermiddagen fortalte Kirsten levende om sin tid i Frankrig. I 1950-erne, som en meget ung bankassistent, fik hun orlov for at deltage i et sprogkursus i Frankrig. Man skulle bo og spise på undervisningsstedet, men det var så som så med både undervisning og mad, så eleverne fik mad sendt hjemmefra. Kirsten fortalte, at en af eleverne havde familie, der var guide i Paris, så de unge damer fik set en masse i Paris. Kirsten havde bestemt oplevet meget. Vi havde også en lille vintest gående ud på om vi ud af 3 forskellige vine kunne bedømme, hvilken af dem, der var fransk. Aftenens herlige middag var naturligvis flot og fransk. Om aftenen så vi en DVD ”Greven af Monte Cristo”.

**3. dag.** I dag var vi om formiddagen i Canada og om eftermiddag i USA. Ingrid og Knud viste billeder og fortalte levende om deres nylige rejse til Canada. Vi fik bl.a. at vide, hvad man skal gøre og hvad man absolut ikke skal gøre, hvis man møder en bjørn – en særdeles nyttig viden ☺



Om eftermiddagen underholdt den tidligere pilot, Stefan Rasmussen, med fortællinger om sin tid i USA, da han blev uddannet til pilot. Spille kunne han også og helt vidunderlig lød hans 78-årige tenorsaxofon, da han spillede ”What a wonderful World”. Om aftenen inviterede Knud’erne os på burgerbar og senere kunne de, der ville det, se en DVD med den amerikanske film ”Nice Ville”.

**4. dag.** Vi var nu i Italien og Grækenland. Formiddagen var til fri disposition og mange gik tur i det skønne område. Selv fandt jeg en lækrog på terrassen og nød en times tid i solen og indtil frokost fortalte Anne-Lise om sin tid som kok på hendes daværende mands coaster. Eftermiddagen bød på beretninger fra såvel Italien som Grækenland. Hanne fortalte levende og interessant om de forskellige græske øer, hun har besøgt. Vi smagte på Ouzo og lærte at sige skål på græsk – det har jeg desværre glemt igen – og så var det tid til at komme ud på gulvet, hvor Hanne underviste os i grundtrinene til Zorbas dans. Det så så flot ud med den lange række af dansere, herligt, herligt. Aftenens italienske middag var til flere Michelin-stjerner. Aftenens DVD-film var den herlige film ”Den skaldede frisør”, der fortrinsvis udspiller sig ved Amalfi-kysten.

**5. dag.** Tiden flyver af sted og i dag flyver tankerne til Thailand. Annie fortalte levende om dette fjerne land. Det er jo vor sidste hele dag sammen, så eftermiddagen var fri til at forberede os til vores festaften. Det blev en herlig aften, hvor Storedams køkken var lukket, så Knud & Knud kunne deltage på lige fod med os andre. Aftenen bød på en skøn Thai-Bufferet fra ”Bangkok Restaurant” i Slangstrup og så var der ellers hyggeligt samvær resten af aftenen.



**6. dag.** Det var lørdag og sidste dag på vores jordomrejse, så efter at have pakket og ryddet op på værelserne, mødtes vi til brunch, der var engelsk inspireret med alt, hvad dertil hører. Vi fik besøg af ”Smed Hansens Spillemænd” fra Slangstrup. De havde valgt flot musik fra nogle af de lande, vi havde besøgt og da vi fik uddelt teksten til ”Aldrig om søndagen” var der hurtigt en flok ude på gulvet, da tonerne til denne melodi blev spillet. Det var meget festligt. Den musikalske gennemgang af vores rejse endte med ”Skuld gammel venskab rent forgå”, hvor vi alle sang og gængede med.

Så kom den vemodige stund, hvor der skulle siges farvel. Jeg havde det rigtig svært, da jeg gik rundt om krammede farvel.

Det var en dejlig uge og på vejen hjem i bilen sad jeg og sang ”We’ll Meet again”

Hjørdis Schack-Meyer

### **Julefest lørdag den 7. december 2013**

På trods af flere dages storm og glatte lokalveje var der alligevel ca. 60 Storedammere, som nåede frem til årets julefest.

Traditionen tro havde Sonja Brandt og hendes hjælpere fået ommøbleret og pyntet op, så alle kunne sidde til bords i opholdsstuen. Salen var indrettet som opholdsstue. Snakken gik lystigt og med en lille forsinkelse gik vi til bords kl. 12.30. Slagter Larsen havde leveret middagen, som bestod af flæskkesteg med kartofler, sovs og rødkål. Desserten risalamande med 1 hel mandel og mandelgave.

Før og under middagen blev der sunget 4 julesamler og Lise holdt tale, hvor hun takkede alle for at møde op, takkede dem, som havde fået arrangementet stablet på benene – takkede alle dem, som løbende udfører forskellige opgaver på Storedam. Hun orienterede om bestyrelsens arbejde og især om det spændende projekt, som er på bedding – nemlig en evt. ny bygning, som skal ligge hvor ”højen” er i dag.

Bygningen skal efter planen rumme 8 værelser med eget bad og toilet.

Kippe (89) fra Lund holdt en tale hvor hun udtrykte glæde over at være til stede og sin glæde over de mange år hun havde været Storedammer. Da hun om morgenen stod op i Lund sneede det og hun var ved at tro på aflysning, men vejroplysninger fra Danmark gjorde at hun besluttede sig til at deltage. Det var dejligt at møde sådan en livsglad dame.



Poul Boye  
(2009)



## Vinterens gang på Storedam

Vinteren 2013-2014 har været nådig ved Storedam, stormene Allan og Bodil gjorde ikke skade på bygningerne men der væltede en del store træer i den østlige del af grunden ind mod Brandenbjerggård.

Snefygning var et problem for børnehaverne et par dage. Skønt jeg prøvede at stoppe bussen med vink og fagter, vinkede chaufføren blot smilende tilbage og fortsatte ned ad Hartvig Møllers Vej indtil han sad fast!

### Nybygningen

Vores ansøgning om byggetilladelse til en ny værelsesfløj ligger i skrivende stund stadig hos kommunen. Den eneste reaktion har været et besøg af et par kommunale folk der har set på placeringen i forhold til den §3 beskyttede sø og skovbyggelinien.

### Søen

Beslutningen om at oprense søen efter vi fik tilladelse har desværre ikke kunnet føres ud i livet. Jeg har fået 2 tilbud, et fra et jysk firma og et fra en lokal entreprenør. Det jyske var billigst (ca.kr. 50.000), men det strandede på tilkørselsforholdene. Gravemaskinen vejer 26 tons og er 3 meter bred, blokvognen kan ikke komme under viadukten og hvis maskinen skal køre på Løjeltevejs vej bliver asfalten ødelagt.

Den vandplante der dækker vandspejlet hedder Krebseklo og er en invasiv art (altså uønsket i DK), som også breder sig i Store Donsedam. Den er ikke rodfæstet og kan relativt let fjernes med håndkraft. Den er allerede nu i kraftig vækst.

### Vedligehold

Der er lavet lidt forbedringer på bygningerne, mest hos børnehaverne. I Stalden er der kommet tagrender på den side der vender mod gården for at beskytte facaden, og der er lagt nye fliser. I Værkstedet er der kommet et ekstra børnetoilet, og et voksentoilet i rummet på bagsiden af huset. På Lilledam er der kommet nye tagrender på den gamle del af bygningen.

### Arbejdsholdet i foråret

Jeg kan heller ikke i år deltage på arbejdsgruppen da jeg er i Israel fra 10. april til 8. maj, men jeg laver en ”to do” liste med de ting, der bør laves, og jeg køber nok lidt materialer til opgaverne.



Vagn Broge Andersen

### Et par nemme sundhedsråd i forbifarten...

- Selleri sænker for højt blodtryk
- Hvidløg virker blodfortyndende
- En halv avocado om dagen forbedrer kolesterolniveauet
- En gulerod om dagen formindsker dramatisk risikoen for blodpropper

Læst i bogen  
Mad – din mirakelmedicin

## Værd at vide

### Glemte sager.

Ting der glemmes bliver lagt på kontoret. For øjeblikket ligger der to par briller, en armkæde med hvide perler og en form for fjernbetjening til et Widex høreapparat.

### Problemer med at åbne INFO.

Får du INFO på mail og ikke kan åbne den, kan det skyldes at dit skriveprogram Word eller Open Office er meget gammelt. INFO skrives i seneste udgave af Word og normalt konfigureres det automatisk til ældre udgave af de nævnte skriveprogrammer, men ikke hvis de er for gamle.

Bemærk også at styresystemet, Windows XP og ældre enten er ophørt med at blive opdateret eller bliver det her i april, og så vil du opleve flere problemer, og din computer vil blive meget sårbar for angreb, da der ikke længere vil komme sikkerhedsopdateringer.

Det vil ofte være nødvendigt at købe en nyere computer, da ældre modeller ikke har hukommelse (RAM) nok til at køre det nyeste styresystem Windows 8.2

### Ingen post fra det offentlige fra 1. nov. 2014.

Fra denne dato vil al post skulle forgå digitalt, men der er ca. 600.000 ældre danskere, som ikke har adgang til computer, og de kan efter ansøgning stadig få post fra stat og kommune som tidligere, men man skal henvende sig til sin kommunes borgerservice personligt for at ansøge om fritagelse. Men tilværelsen bliver mere besværlig fremover uden computer, da banker og posthuse lukker, og de der er åbne, har meget lidt personale.

### Får du de tillæg, du har ret til som pensionist?

Ældrecheck udbetales én gang årlig i sidst i januar samtidig med pensionen. Hvis den likvide formue opgjort pr. 2. jan. er under 80.300 kr. (2014) er den på 16.200 kr. før skat, men kontrollerer de tal, som Udbetaling Danmark beregner efter. Det sker desværre, at tallene ikke stemmer overens med bankens tal.

Helbredstillægskort udstedes af kommunens borgerservice efter ansøgning. Hvis der på din pensionsseddel fra Udbetaling Danmark står, at du har en Tillægsprocent på 100 så vil du med Helbredstillægskortet få 85 % i tilskud til visse typer af medicin samt visse behandlinger og undersøgelse hos tandlæge, fodterapeut, fysioterapeut, kiropraktor og psykolog. Kortet udstedes for ét år ad gangen.

Hjælp til husleje og varme ansøges hos Udbetaling Danmark. Ansøgning om boligydelse sker ved at ringe til: 70 12 80 63 og ansøgning om varmetillæg på tlf: 70 12 80 61.

### Bedre mulighed for brug af internet på Storedam,

Der opsat trådløse kontakter i alle bygninger nu, således man fra sit værelse kan gå på internettet. Det er en donation fra firmaet SAGEM, som synes det er en god idé med EDB undervisning for ældre borgere.

### Fejl og mangler på Storedam.

Tiden er løbet fra de små sedler, der blev sat på ”spiddet” på skrivebordet. Der er nu opsat en oversigt på væggen ved siden af kontorets computer, så man kan se hvem, der har ansvar for de forskellige områder. Her er navn og mailadresse på alle de ansvarlige, og så sendes der en mail til vedkommende, der fortæller hvad problemet er. Kan man ikke selv bruge en computer, er der altid én på holdet, der kan hjælpe.

Herved skulle vi hurtigere få løst opståede problemer



Erik Cronquist  
(2009)

Kære Storedammere

Holdledermødet den 9. april har inspireret mig til nedenstående indlæg:

I 2014 er der flere kursusuger der ikke er fyldt op. Da vi nu har passeret 1. april er der åben tilmelding og ALLE er velkomne. Eneste krav er derfor at man skal være selvhjulpne. Glade og positive mennesker holder vi meget af 😊

Seniorhøjskolen Storedam har brug for at alle gør en indsats for at få flere kursister til at deltage i aktiviteterne. Dette kan gøres på flere måder, og vi må hver især tage fat i de måder vi er fortrolige med. Man kan benytte Facebook, Twitter, folderne som ligger på Storedam, uddele kursusprogrammer og/eller Info til interesserede, osv. osv.

En af måderne at få Storedam vist på fx søgemaskinen Google er ved at skrive ”Seniorhøjskolen Storedam” hver eneste gang vi omtaler vores dejlige højskole. Folk vil typisk søge på Seniorhøjskole (ikke Fritidsskole), og pt figurerer vi slet ikke. Lad os lave om på det.

Er der brug for nye foldere, kursusprogrammer eller nyeste Info-nummer, så ligger de på Storedam-computerens ”skivebord” og kan bare printes ud til uddeling. Der er næsten altid en på et hold der kan påtage sig dette.



Vibeke Boye  
(2009)



Petanquebanen i brug



Carl Johan Svampe – samlet på grunden



Morgenbordet inspiceres af Ida



Klaus forkæler os

## Medlemsregistrering

Alle ændringer i mailadresser, telefonnumre og adresser bedes meddelt til:

Poul Boye: Tlf. 4498 1699 eller 4078 1699, mail: [poulboye@gmail.com](mailto: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 (Holdleder: check ved afrejse)
- **Nøgler:** Husk at aflevere alle nøgler ved afrejse.
- **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:

Erik Cronquist	4817 4941	<a href="mailto:erik@cronquist.dk">erik@cronquist.dk</a>
Kim Lauritzen	4444 8285	<a href="mailto:kimdortelauritzen@gmail.com">kimdortelauritzen@gmail.com</a>
Karen Lauritzen Bay	4576 7575	<a href="mailto:karen.bay@mail.tele.dk">karen.bay@mail.tele.dk</a>
Henny Bøgh	4733 5435	<a href="mailto:hboegh@post2.tele.dk">hboegh@post2.tele.dk</a>
Poul Boye	4498 1699	<a href="mailto:poulboye@gmail.com">poulboye@gmail.com</a>
Vagn Broge Andersen	2029 7006	<a href="mailto:vagnbroge@gmail.com">vagnbroge@gmail.com</a>
Fritidsskolens kontor	4828 0083	<a href="mailto:storedam@storedam.dk">storedam@storedam.dk</a>
Fritidsskolens hjemmeside		<a href="http://www.storedam.dk">www.storedam.dk</a>

## Inforedaktion:

Poul Boye	4498 1699	<a href="mailto:poulboye@gmail.com">poulboye@gmail.com</a>
Vibeke Boye	4073 1699	<a href="mailto:vibekeboye@gmail.com">vibekeboye@gmail.com</a>

Oplever du noget sjovt eller spændende, eller synes du, der er noget på Storedam, som flere burde vide, så skriv til os. Send meget gerne billeder med.

