

MånedsNyt – August 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 september er 15. august 2024

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



Såfremt bestyrelsen eller redaktion ikke har meddelelser til forsiden, vil vi vise et billede fra vores dejlige kommune Frederiksberg. Alle Mænd Mødesteders medlemmer er velkomne til at sende et billede, de selv har taget, til redaktionen. Kommer der flere billeder, forbeholder redaktionen sig retten til at vælge.

”Månedens Frederiksberg Billede”

Denne måneds billede er af Frederiksberg Kirke, som blev taget i brug i 1734. Kirken er tegnet af den hollandske arkitekt Felix Dusart. Billedet har Henrik Olsen taget med sin iPad i maj måned. Redaktionen takker for det fine foto.

Hilsen Mogens V.



Denne måneds aktivitetskalender

Dato	Aktivitet	Tid	Sted
Mandag d. 12.	Bestyrelsesmøde	Kl. 15.00	Tesdorpsvej 23, 2000 Frederiksberg
Onsdag d. 14.	Spisning og foredrag om smerte	Kl. 12.30	N&F Hytten, Bag Søndermarken 20
Onsdag d. 21.	Tadre Mølle – Sagnlandet, Lejre	Kl. 09.00	N&F Hytten, Bag Søndermarken 20
Onsdag d. 28.	Gåtur på Hjertestien	Kl. 14.00	Tesdorpsvej 23, 2000 Frederiksberg

Smerte – Ikke kun kroppen, hovedet er også vigtigt.

Vi starter med at spise et par stykker smørrebrød sammen. Vi har indkøbt to stykker til hvert medlem. Når vi er færdige med at spise holder Sabine Lundquist et spændende foredrag for os.

”Smerter og smertehåndtering”

Sabine Lundquist kommer forbi i spejderhytten og fortæller lidt om smerter, opfattelse af smerter og hvorledes de kan håndteres. Hun er en meget spændende kvinde at lytte til.

Lidt om Sabine: Hun er konsulent for fysioterapi til medarbejdere og er ansat i Frederiksberg Sundhedscenter i afdeling for Sundhed, Omsorg og forebyggelse.

Onsdag d. 14. august kl. 14.00 – Spejderhytten - Foredragsholder: Sabine – Tovholder: Poul B.

Tur til Tadre Mølle og Sagnlandet Lejre.

21/8 går turen til Tadre Mølle- den sidste af de 13 vandmøller der tidligere var i Elverdamsdalen. Vi er der kl. 10 og får en rundvisning i området, og møllen bliver sat i gang.

Kl. 11.30 kører vi til Sagnlandet Lejre. Kig ind i den enorme nyopførte og imponerende vikingehal. Går rundt til de forskellige tidsaldre fra stenalder til bondegård i 1800 tallet i det 43 hektar smukke naturlandskab.

Vi kører fra spejderhytten kl. 09.00. Medtag evt. selv drikkevarer. Frokost kan indtages i Sagnlandet på cafe Hvidesøhus for egen regning. Menukortet kan findes ved at google cafeen.

Tilmelding til Anders på tlf. 30461014 efter ”først til mølle princippet” senest d. 10. august.

Turen koster kr. 75, der skal indbetales på foreningens konto eller MobilPay. Husk at skrive dit navn. Hjemkomst kl. ca. 16. – Maksimal 16 deltagere.

Onsdag d. 21. aug. kl. 9.00 – Sted: N&F Hytten, Bag Søndermarken 20 – Tovholder: Anders Ryan

Glæd dit hjerte med motion! – Gåtur på Hjertestien på Frederiksberg Hospital

Nyd en dejlig gåtur og lær Hjertestien på Frederiksberg Hospitals område at kende, som er et dejligt grønt område. Nogle vil gå stærkt, andre langsommere med ophold på en bænk – Man går efter hvad der passer en bedst.

Hjerteforeningen anbefaler, at du motionerer mindst 30 minutter hver dag. Hvis du motionerer sammen med andre, giver motion i tilgift mulighed for masser af godt selskab. Vi slutter af med en kop kaffe i ”Villaen” på Tesdorpsvej. En anden gang skal vi prøve gåturen på Hjertestien i Grøndalen.

Onsdag den 28. august kl. 14.00 - Mødested: Tesdorpsvej 23, 2000 Frb. - Turleder: Bjarne Foldberg

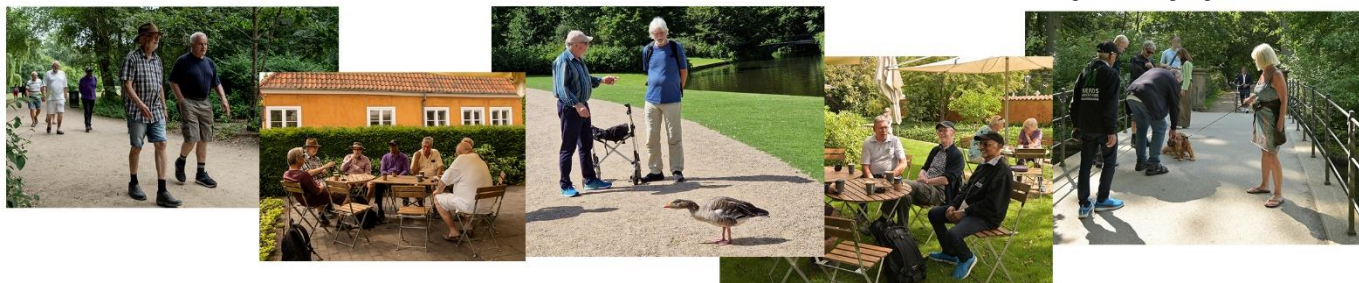
Gåture alle onsdage i sommerferien med efterfølgende kaffe.

Vi holder sommerferie fra uge 27 til 32, hvorfor der ikke er aktiviteter eller møder i Villa'en og Spejderhytten. I stedet gentager vi succesen fra sidste år og mødes ved Frederiksberg Runddel onsdage kl. 14.00 til gåture i Frederiksberg Have. Vi går i et moderat tempo, hvor alle kan være med. ”Fortroppen” holder jævnlige et lille hvil, så ”bagtroppen” kan komme med.

Efter gåturene byder Mænds Mødesteder på en kop dejlig varm kaffe i Funders hyggelige have.

Onsdage kl. 14.00 Hovedindgangen til Frederiksberg Have. Frederiksberg Runddel.

Foto: Shiv Kishore & Mogens Vængesgaard Hansen





Info om aktiviteter du kan deltage i.



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

Aktivitetsskemaen 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.

<p>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.</p>	<p>Torsdage - Kl. 18.15-19:15 Dronningens vej 4 Egenbetaling kr. 50 pr. md. Tovholder Finn Myken tlf.: 51790078</p>
<p>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.</p>	<p>En tirsdag i måneden kl. 19.00 Medborgercentret Nordens Plads 16A Tovholder: Mogens Hallander. Tlf.: 20201196</p>
<p>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</p>	
<p>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.</p>	<p>Mandage Kl. 15-17:00 i Flexlokalet. Medborgercentret Nordens Plads 16A Tilmelding: Nej og ingen egenbetaling. Tovholder: Anders Ryan Jensen Tlf.: 30461014</p>
<p>Samtalegrupper: Vi har én samtalegruppe. Har du lyst til at starte en ny samtalegruppe, så kontakt redaktionen, som vil prøve at hjælpe dig.</p>	<p>Ugedag og tid aftales fra gang til gang. Når der er ønske om ny gruppe, finder vi en der kan være tovholder.</p>
<p>"Økonomi for pensionister" Gruppen arbejder med investering af pensionsmidler m.m. Kan vi selv gøre det bedre end banken? Vi mødes hver anden onsdag i måneden i "Villaen" og taler om investering. Måske har vi gode tips, andre kan have glæde af. Har du lyst til at være med så kontakt tovholder.</p>	<p>2. onsdag i måneden kl. 12.30 – 14.00 Villaen – Tesdorpsvej 23 Tovholder: Henrik Olsen tlf.: 20871411</p>



International Mens Health Week.



Uge 24 var International Mens Health Week, og onsdag d. 12. juni havde vi lavet et onsdagsarrangement om til et åbent hus-arrangement, i vores hus på Tesdorpsvej. Vi var en del medlemmer, der var mødt ind tidligere på dagen for at hjælpe til med alle forberedelserne.

Klokken 16 ankom vores øvrige medlemmer samt vores to gæster fra Frederiksbergs kommunalbestyrelse. Vores borgmester Michael Vinfeldt og Merete Hildebrandt, som er formand for Sundheds- og forebyggelsesudvalget, havde afsat tid til at besøge Mænds Mødesteder denne eftermiddag. Ved ankomsten var der kaffe, "Sundmand kage" og også lidt andre lækre kager.

Michael Vinfeldt bød velkommen i en tale i den dejlige have, hvor der var opstillet pavilloner og borde og stole. I talen kom Michael Vinfeldt ind på hvor vigtigt det er at der er foreninger som vores, der gør noget ved ensomheden, og er med til at skabe nye relationer mellem mænd som os. Michael Vinfeldt var imponeret over hvor mange vi er efter 7 år.

Michael Vinfeldt vil gerne komme tilbage, eventuelt i forbindelse med et fælles arrangement mellem Mænds Mødesteder og Positiv gruppen.

Efter talen fik Michael Vinfeldt en snak med flere af Mænds Mødesteders medlemmer.

I den mellemliggende tid var også vores kok og husorkester ankommet. Orkestret stillede op under en pavillon i haven, men vejret var ikke det bedste med temperaturer omkring de 17 grader. Kort efter kom en kraftig byge som betød, at vi straks måtte rykke hele "musikken" og os andre indendørs.

Eddy, som var vores kok denne dag, havde taget opstilling under den mere permanente pavillon, og der blev straks tændt op i grillen.

Efter kaffen holdt Merete Hildebrandt, som havde 2 kasketter på, henholdsvis som politiker og som hjemmesygeplejerske på Frederiksberg, en tale for os om, at vi mænd skal være bedre til at gå til læge, når vi bliver syge, vi skal blive bedre til at netværke. Merete Hildebrandt kom også i sin tale ind på, hvor dejligt

fortsættes næste side

det er, at der findes en forening som vores, hvor mænd kan mødes. Hun ville undersøge om der næste år kunne være basis for at større arrangement i regi af Frederiksberg Kommune, hvor vi også ville deltage.

Efter Merete Hildebrandts tale begyndte vores harmonikaorkester "Baros" at underholde os med dejlig populær harmonikamusik, hvor det var tilladt at synge med, hvis stemmebåndet var til det.

Udenfor var vores kok Eddy ved at være klar til, at vores gæster og medlemmer kunne få noget at spise. Eddy havde lavet en meget lækker grill menu bestående af Spanske Spareribs a la Bones med barbecue og lækre grillpølser. Hertil en lækker kartoffelsalat med purløg, grøn salat med dressing og brød. Desuden var der et bredt udvalg af alkoholfri øl og diverse sodavand. Jeg tror nok alle blev rigeligt mætte.

Vejret var nu klaret op og vi kunne flytte tilbage til haven og indtage den lækre mad udendørs.

Resten af dagen var fri til at lytte til harmonikaorkestret og hygge med andre medlemmer. Kl. 20.00 sluttede arrangementet, og vores medlemmer og gæster drog hjemad. Heldigvis var der nogle af vores medlemmer, som blev og hjalp til med at bære service ind i køkkenet, rengjorde borde og sørgede for opvask etc.

Dette arrangement er nok det største arrangement i Mænds Mødesteder – Frederiksbergs syvårige historie.

En meget stor tak fra bestyrelsen til de medlemmer, der hjalp til såvel før som efter arrangementet. Det håber vi at se mere af fremadrettet.

Alt i alt en rigtig fin eftermiddag, hvor alt klappede på bedste vis.

Hilsen

Poul & Mogens V.



Foto: Mogens Vængesgaard Hansen



Vi har 7års fødselsdag - stort tillykke til os.

Hvordan startede Mænds Mødesteder på Frederiksberg?

Første møde om Mænds Mødesteder på Frederiksberg var den 8. februar 2017, hvor ca. 40 frederiksbergske mænd deltog. Efterfølgende blev møderne arrangeret af Frederiksberg Kommune frem til vores stiftende generalforsamling den 31. maj 2017.

På den stiftende generalforsamling blev Mogens Hallander valgt som formand, Bjarne Foldberg som næstformand, Hans Madsen som kasserer, Jens Ole, Allan Fyrstlev, Niels Boye, og jeg, blev valgt som bestyrelsesmedlemmer og suppleanter. Henrik Olsen blev valgt som revisor.

Vores mailadresse blev kreeret og oprettet af Jens Ole, og blev sendt med kode til os andre i bestyrelsen den 28. august 2017 (Det er utroligt hvad man har liggende i sin gamle mailboks).

Vi fik oprettet vores endelige Facebookprofil 29. september 2017, dog først efter "lidt" snak om det skulle være en side eller en gruppe.

Det første MånedsNyt udkom til december 2017, hvilket jeg var redaktør på. Senere blev det overtaget af Hans M. og Niels Bo, og nu er det Mogens V. Hansen, der er redaktør.

Vores hjemmeside, og manualen til at arbejde videre med denne, blev sendt til os den 22. december 2017. Jeg modtog manualen 1. januar 2018, og mener jeg var klar med vores første redigeret version af hjemmesiden den 7. januar 2018 i samarbejde med Bjarne Foldberg.

Igennem årene er det blevet til mange gode arrangementer, og forskellige interessegrupper er oprettet. Madholdet startede med "Husmoderkokken" Elsa (titlen har Elsa selv fundet på) og tovholder Mogens Hallander, nu er det Bjarne F. der er tovholder. Fotoholdet startede med Henning J. som tovholder, nu er det Mogens Hallander der er tovholder. Motionsholdet startede op med Bjarne Foldberg og mig som tovholdere, nu er det Finn M. der er tovholder. Kortklubben startede op med mig som tovholder, nu er det Anders R. J. der er tovholder. Økonomigruppen er startet af Henrik Olsen, og den er han stadig tovholder for.

Små private hyggegrupper har der været, og er, og så er der sikkert nogle grupper jeg har glemt, som er nedlagt. Der var vist noget med fisk engang.

En jeg ikke kan undlade at nævne i dette skriv, det er Geert. Geert er nok den der har sat flest borde og stole på plads, så vi andre har kunne nyde arrangementerne.

Jeg synes godt vi kan være stolte af os selv og de 7 år, der er gået.

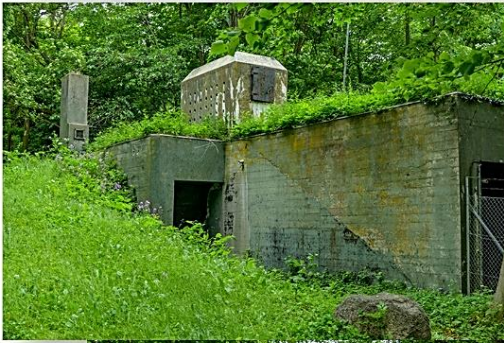
De to billeder du ser nederst på siden, er fra vores første møde 8. februar 2017. Det andet er fra vores stiftende generalforsamling den 31. maj 2017.

Hilsen
Henning K.





Ejbybunkeren.



Onsdag den 29. maj besøgte vi Ejbybunkeren i Rødovre.

Vi blev modtaget af vores vært Martin Jeppesen, som først gav os lidt historieundervisning om Vest Volden.

Kort fortalt, blev Volden bygget i årene 1888-1892 som en del af Københavns Landbefæstning. Byggeriet af befæstningen var et af danmarkshistoriens største anlægsprojekter. Det blev det mest omdiskuterede på grund af den rolle, som Københavns Befæstning fik i forfatningskampen. Men nok om Vestvolden.

Ejbybunkeren blev anlagt i årene 1952-54. I juni 1954 blev 1.300 kvm. taget i brug som kommandocentral for Københavns Luftforsvar (Anti-Aircraft Operations Center).

Rundvisningen startede ved en specialindrettet indgang med tilhørende luftsluse og fortsatte gennem bunkeren til det store operationsrum. Dengang bemanded med officerer, teknikere samt kvindelige varslingsoperatører. Deres opgave var bl.a. at skabe et billede af situationen ved på en stor lodret og gennemsigtig plottetavle af plexiglas med fedtkridt at angive, hvor de fjendtlige og egne fly befandt sig.

Fra operationsrummet var der forbindelse til flyvevåbnets radarstationer, der overvågede luftrummet, og til kanon- og siden raketbatterierne i Københavns Luftforsvar.

Ved hjælp af et avanceret datatransmissionssystem fra Christian Rovsing kunne der fra operationscentralen udpeges mål direkte på raketbatteriernes egne søgeradarer.

På den videre tur gennem bunkeren så vi nødstrømsgenerator- og luftrensingsanlæg, specielt rum til brug for ABC eksperter og lotterne havde sågar deres eget sovegemak.

Bunkere var der nok af i København dengang. Skulle den kolde krig blive varm, var den mest populære bunker placeret på Carlsberg (af forsyningsmæssige årsager).

Også bunkeren på Kastellet har sin historie. En Kloge-Åge på den yderste venstrefløj mente at vide, der fandtes en meget hemmelig tunnel fra

Fortsættes næste side

Kastellet de 18 km ud til Ejbybunkeren.

Han havde med sin store visdom nærstuderet nogle geologiske kort og fotos, som rigtig nok viste et underjordisk forløb i retningen Ejby. Og konkluderede, at dette måtte være intet mindre end den meget hemmelige tunnel!

Mere kløgtige mennesker kunne fortælle, at han nok havde forvekslet den geologiske visning af den overdækkede Ladegårds Å med en tunnel.

Også dengang var der problemer med statslige byggerier. Under bygningen af Ejbybunkeren forsvandt der byggematerialer i stor stil. Måske bare tilfældigt, men et pænt rækkehuskvarter var på samme tid under opførelse i nabolaget.

Ejbybunkeren blev nedlagt som kommandocentral for Københavns Luftforsvar i oktober 1971, da dens funktion blev integreret i et nyt NATO kontrol- og varslingsystem (NADGE-systemet), som blev koordineret fra Flyvevåbnets kommandocentral i Vedbækbunkeren nord for København.

Op gennem 80'erne og 90'ne blev bunkeren brugt af Forsvaret til kommunikationscenter FIKS, Forsvarets Integrerede Kommunikationssystem.

I 2004 blev anlægget endeligt forladt af forsvaret og overdraget til Naturstyrelsen, som i 2012 åbnede Ejbybunkeren som en del af Oplevelsescenter Vestvolden.

Vi sluttede dagen med en krus søvrig termokandekaffe og en masse spørgsmål.

Alt i alt et spændende historisk besøg fra den kolde krig formidlet af en fremragende rundviser.

Tak til Keld for arrangementet.

Niels Bo



Foto: Mogens Vængesgaard Hansen



I maj måned havde vi nogle meget interessante foredrag, som vi her på siden viser lidt billeder fra.

De første billeder er fra Flemming Friese Jensens meget spændende foredrag om jødernes indvandring og historie. Ikke færre end 20 medlemmer var mødt denne eftermiddag. Tak til Flemming og Niels Bo, som var tovholder på dette arrangement.



Ugen efter var det Jens J. Kähler, der holdt et meget interessant foredrag om grottemalerne i Nordspanien og Sydfrankrig, samt om den første veldokumenterede by-civilisation i Ur i Mesopotamien fra 5300 år f.v.t. Også her var vi 20 medlemmer, som var mødt op. Jens havde lavet en flot Power Point med mange billeder, der på fin vis supplerede Jens fortælling. Stor applaus til Jens for det spændende foredrag.





Redaktøren har besøgt Fotogruppen.

Tirsdag d. 11. juni var redaktionen på besøg hos vores Fotogruppe, som mødes en gang om måneden i Medborgercentret bag Domus Vista.

Aftenens agenda var:

1. Kåring af sidste måneds foto emne: MODLYS
2. Skal vi finde det bedste af månedens billede fra første halvår 2024?
3. Opstart på portrætfotografering
4. Mulighed for indretning af fotoatelier i huset på Tesdorpsvej?
5. Fotogrupperens fremtid!

En spændende aften, som jeg bringer lidt billeder fra.



Kunne du tænke dig at være med, så kontakt tovholder Mogens Hallander på tlf.: 20201196 eller mail: moha@sol.dk. Du behøver ikke have det helt nye spejlrefleks. En mobil eller tablet er OK, blot du har interesse for det gode billede og lyst til samvær omkring foto.

Hilsen
Mogens V



Madholdets sommerafslutning.



Tirsdag, den 28. maj 2024, skulle vi have lavet en af vores middage på La Courvejens skole. Der var desværre afbud fra de medlemmer, som skulle stå for henholdsvis forret, hovedret og dessert.

Nu var gode råd dyre, hvem skulle nu sørge for planlægning, indkøb og ikke mindst lave maden. Henning kom med det forløsende, nemlig vi går da bare ud og spiser, så derfor foregik "madlavningen" på restaurant Bouillon på Solbjergvej.

Vi havde fået en tidlig seating så de 6 medlemmer kunne sætte sig til bords midt på eftermiddagen.

Restaurant fungerer som en fransk bistro med lave priser på maden og ikke særligt stort spisekort. Vi spiste ikke samme menu, men vi kom godt rundt i spisekortet. Drikkevarer efter eget valg og regning.

Efter 2 timer fik vi at vide at nu var vores tid brugt op og vi skulle betale. Kaffen tog vi på Starbucks.

En hyggelig eftermiddag var til ende. Vi starter op igen i august.



Vinder af konkurrencen "Modlys"

Tirsdag d. 11. juni kårede Fotogruppen vinderbilledet af månedskonkurrencen "Modlys" som vi har bringer nedenfor.



Vinderbilledet er taget af vores formand Poul B ved Damhussøen med modlys fra solen over søen.

Billedet opfyldte således de overordnede kriterier; Opfyldelse af tema; Modlys, fototekniks helt i orden og en god komposition med både forgrund, mellemgrund og baggrund, samt levendegjort med de to personer, der som skygger nyder synet ud over søen med den nedgående sol.

Tillykke til Poul, der til august måneds tema har valgt: 'Billeder fra en sejltur'.

Hilsen
Mogens Hallander