

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



FEBRUAR 2025

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

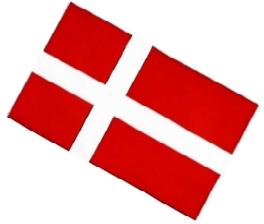
	Åbningstid	Telefon
Lystoftebakkens administration	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	45 88 88 22
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Louise Falkenskov ("Fodfalk")	Efter aftale	61 55 15 50
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	30 66 92 49
Stadsbiblioteket i Lyngby	Kl. 10.00 til 16.00	45 97 37 00
Frisør, Mette Lauvring	Efter aftale	28 18 94 95
LysPostens redaktion; Vibeke Lund	VLU@ok-fonden.dk	45 26 03 49

FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

Gudstjeneste	Kl. 13.30	Præsten fra Lundtofte Kirke kommer hver den første onsdag i måneden
Fællessang	Kl. 14.30	Louise kommer hver 2. mandag (ulige uger)
Sangcafe	Kl. 11.00	Ana Maria kommer efter aftale på udvalgte onsdage
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag, og torsdag
Skærm & Spil	Kl. 09.30	Tirsdag
Klippe-Krea	Kl. 09.30	Fredag
Neglecafé	Kl. 09.30	Karina ordner negle hver mandag
Krea	Kl. 09.30	Det kreative værksted er åbent hver onsdag
Kegler	Kl. 10.30	Hver fredag
Bageværksted	Kl. 09.30	Hver torsdag
Udflugt	Kl. 11.00	Bussen kører hver onsdag (ca. 3 timer)

FØDSELSDAGE I FEBRUAR

TILLYKKE TIL

Preben Espenhein	(410)	6. februar	
Vera Christensen	(104)	8. februar	
John Hansen	(226)	9. februar	
Agnes Lund Jørgensen	(323)	12. februar	
Jette Tardrup	(434)	14. februar	
Gillian Post	(111)	19. februar	
Dora Bundsgaard	(512)	19. februar	100 år

HIP HURRA – DET'DIN FØDSELSDAG?

Husk at bestille din livret hos personalet senest den 20. i måneden før din fødselsdato.

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Bent Dybo (106)
Edith Larsen (122)
Kirsten Thurah Brusendorff (206)
Dorthe Enselmann (204)
Lotte Peetz-Schou (207)



FARVEL TIL BEBOERE

Anne Birgitte Corell (207) sov stille ind torsdag den 16. januar 2025.
Tonny Westh-Jensen (409) sov stille ind den 22. januar 2025.
Grete Søndenskov (401) sov stille ind den 26. januar 2025.
Anne Katrine Preisz (204) er sovet stille ind.

Æret være deres minde.

NY LEDELSE PÅ LYSTOFTEBAKKEN

2024 blev afsluttet med et brag af en udnævnelse

Processen trak i langdrag på grund af organisatoriske ændringer i OK-Fonden, men så en dag i slutningen af december blev det endelig officielt:

Katrine Sass Gassama er udnævnt til ny centerchef for Lystoftebakken, og sammen med **Lizette Breil** vil de to fortsat udgøre den øverste daglige ledelse her på stedet.

I ledelsesteamet er også **Mashi Eftekhar Bang**, som er leder for aktivitetscentret og terapien.

Den nye ledelse har valgt at have intensivt fokus på medarbejdernes faglige udvikling og trivsel under overskriften: "Det bedste, vi kan give vores beboere, er glade medarbejdere".

På vejen til fortsat at kunne leve op til OK-Fondens motto: LIVET SKAL LEVES – HELE LIVET, vil der blive arbejdet med at udvikle Lystoftebakken som arbejdsplads, der kan tiltrække og fastholde dygtige medarbejdere i en tid, hvor der er mangel på arbejdskraft i branchen.

"Hvis vores medarbejdere er lige så glade, når de går hjem hver dag, som da de kom og tilmed føler, deres indsats giver god mening og grund til stolthed, så har vi fat i den lange ende af en spiral, der løfter vores plejecenter op og op - til gavn for dem, det hele handler om. Det skal helst give mere mening at arbejde her på Lystoftebakken end inde hos naboen, og på den måde kan vi tiltrække dygtige medarbejdere, der igen vil tiltrække andre dygtige medarbejdere. Hvem vil ikke gerne arbejde et sted med et højt fagligt niveau og dygtige kolleger"?

Katrine Sass Gassama

"Jeg er rundet af en opvækst med et social engageret menneskesyn og kender mit fagområde rigtig godt. Jeg startede min karriere i OK-Fonden for 25 år siden som ufaglært hjælper. Siden tog jeg uddannelse og job som SOSU-assistent, hvilket ansporede mig til yderligere at supplere min sundhedsfaglige baggrund og mit CV med en sygeplejerskeuddannelse".

"Jeg er en synlig leder med meget store ører ... forstået på den måde, at jeg rigtig gerne lytter både til medarbejderne og på vandrørene for hele tiden at være i synk med, hvad der rører sig på vores dejlige plejecenter.

Jeg er især inspireret af min fortid på plejehjemmet Lotte under ledelse af Tyra Frank.

Lizette Breil

"Jeg har været ansat på Lystoftebakken som afdelingsleder for Amaliegangen og Carolinegangen i fem år. Da Katrine og jeg for et år siden blev opfordret til at udgøre et konstitueret ledelsesteam frem til en endelig afklaring, syntes jeg bestemt, det var en spændende ny udfordring".

"Min force er IT og administrative systemer, og så har jeg i tæt samarbejde med Katrine fået Lystoftebakkens økonomi og budgetter så meget op under huden, at vi har fået råd til at investere i nyanskaffelser, nyansættelser og nydelse (læs: personalbelønning)".

"Jeg er uddannet SOSU-assistent og kan tage nogle gedigne rotag, når jeg er på havet med min roklub i Nivå. Jeg er i fuldt firspring og fysisk aktiv i min fritid, men du finder mig ofte fordybet bag en PC i arbejdstiden".

Mashi Eftekhar Bang

"Jeg er uddannet fysioterapeut, akupunktør, rygestopkonsulent, sygeplejvikar, KOL-patientunderviser og underviser i forflytning og har diplom i Recovery og Rehabilitering.

Jeg har mange års praktisk erfaring både fra offentlig og privat sektor og har altid vægtet faglighed højt, ligesom jeg gennem årene har nydt at arbejde tværfagligt med kolleger med mange forskellige kompetencer. Jeg har arbejdet meget

med sundhedspædagogik, forebyggende og sundhedsfremmende tiltag.

Jeg kan lide at facilitere samspil med andre ligestillede i aktivitets- og træningsforum, så beboerne kan dele erfaringer fra hverdagen, ligesom beboerne bliver opmærksom på, at han/hun ikke er alene med sine skavanker. Det giver motivation og vilje til at kæmpe videre, få det bedre og giver ny energi, fordi **LIVET skal leves – hele LIVET**".



PERSONALE-NYT

Godt begyndt er halvt fuldendt

Vibeke Lund er pr. 1. februar 2025 blevet fastansat til at fortsætte sin indsats i en nyudviklet stilling som trivselskoordinator på Lystoftebakken.

"Jeg er oprindeligt uddannet kontorassistent og siden professionsbachelor i sundhed og ernæring og har været selvstændig i en menneskealder, indtil jeg en sommerdag i 2024 fik overbevist Lizette og Katrine om at lade mig vise dem, hvad jeg duer til".

Vibeke er redaktør på LysPosten, SOME-redaktør, ansvarlig for onsdagsudflugterne og samarbejdet med "børnehaven i baghaven" samt Lundtofte Kirke.

Derudover har Vibeke en finger på pulsen i forhold til at udvikle Lystoftebakken

som en arbejdsplads, hvor medarbejderne stortrives og er stolte af at arbejde. Derfor står hun til rådighed, når der er brug for en fortrolig snak og inspiration til, hvordan den enkelte medarbejder selv kan løse eventuelle kommunikations- og samarbejdsudfordringer i hverdagen. Tilbuddet indeholder også muligheden for at få et sundhedstjek og hjælp til at skabe en sundere livsstil med mere overskud og energi til den travle hverdag.

"Min force er mine mange års erfaring med personlig rådgivning i et utal af brancher i dansk erhvervsliv og min evne til at se tingene lidt fra oven. Jeg er en rutine-ret formidler, idérig og kreativ – stædigt insisterende på ordentlighed i måden, vi behandler hinanden på".

NYT FRA BAGEVÆRKSTEDET

Torsdag den 2. januar

Bageværkstedet med Karina i spidsen lod sig ikke stoppe af, at hele verden er fokuseret på at spare på kalorierne lige efter jul og nytår.

Der blev lagt i (kakkel-)ovnen til fremstilling af chokoladekage med rigtig chokolade og dertil hørende høj energitæthed ... simpelthen fordi, den kagekvalitet smager allerbedst.



Kirsten smeltede chokolade. Charlotte piskede æg. Og pludselig duftede der dejligt af chokoladekage i hele hytten.

Vidste du, at vi alle instinktivt reagerer følelsesmæssigt positivt på et hjem, der dufter lifligt af bagværk? Derfor er det også et gammelkendt ejendomsmægler-trick at få sælger til at bage et eller andet i ovnen – eventuelt bare en klump mel og

vand – umiddelbart inden huset vises frem for en potentiel køber.

Lystoftebakken er ikke til salg – bare rolig. Men hvis du som pårørende kigger forbi os en torsdag formiddag, vil du med stor sandsynlighed kunne få duften af hjemmebagt kage fra bageværkstedet i næsen. Denne torsdag gik det velsmagende færdige resultat som varmt brød.

Torsdag den 23. januar

"Mormors wienerbrød" på bageprogrammet



JUL OG NYTÅR – FESTEN OG GÆSTEN

Glædelig jul 2024

Alle sejl blev sat til for at skabe nogle hyggelige rammer for både juleaften og nytårsfesten for beboere, personale og de pårørende.

Redaktionen har modtaget følgende fotodokumentation for, at bestræbelserne lykkedes:



**Rigtigt
godt nytår
til alle i 2025**

DET VAR KATTENS

Redaktionen har fået tilsendt fotos af en sød kat, som efter sigende dukkede op på Lystoftebakken i juledagene.

Hvad der siden hændte med den firbenede besøgsven, melder historien ikke noget om. Det vigtige er vel også bare, at katten gjorde nogle beboere og personale helt tossede af fryd, mens den var på besøg.



Eventyret om Den bestøvlede kat er et klassisk folkeeventyr, der først blev nedskrevet af Charles Perrault i 1697 som en del af hans samling *Histoires ou contes du temps passé*. Historien handler om en klog og listig kat, der hjælper sin ejer, en fattig møllersøn, med at opnå rigdom og status. Her er et sammendrag:

En møller efterlader sine tre sønner en arv, men den yngste får kun en kat. Han føler sig først snydt, men opdager hurtigt, at katten er usædvanligt intelligent og snedig.

Katten med støvlerne

Katten beder sin herre om et par støvler og en sæk. Efter at have fået dem, går katten straks i gang med at udtænke planer for at forbedre sin herres situation.

Jagt og bestikkelse

Katten bruger sin snilde til at fange kanner og fasaner, som den giver til kongen som en gave fra sin "herre", som han kalder **Markis af Carabas**. Dette vækker kongens interesse.

Bedrageri ved floden

En dag overbeviser katten sin herre om at bade i floden. Da kongens vogn passerer, begynder katten at råbe, at "Markis af Carabas" er blevet bestjålet og har mistet sit tøj. Kongen stopper vognen, giver møllersønnen fine klæder og inviterer ham til at køre med.

Erobring af slottet

Katten løber foran vognen og narrer landsbyboerne til at sige, at alle markerne og jorderne tilhører Markis af Carabas. Samtidig besøger katten en ond trolde, der ejer et storslået slot. Katten narrer trolden til at forvandle sig til en mus – hvorefter katten spiser ham!

En lykkelig afslutning

Da kongen og møllersønnen ankommer til slottet, erklærer katten, at det nu tilhører Markis af Carabas. Kongen er imponeret og tilbyder sin datters hånd til "markisen". Møllersønnen og prinsessen bliver gift, og katten lever resten af sine dage som en adlet helt.

Morale

Historien viser, hvordan snilde, mod og loyalitet kan føre til stor succes, selv fra en ydmyg begyndelse. Katten symboliserer, hvordan intelligens og strategi ofte kan overvinde uheld og uretfærdigheder.



Eventyret om **Den bestøvlede kat** er blevet genfortalt og bearbejdet utallige gange, blandt andet i bøger, film og teater, og det er stadig et elsket eventyr verden over.

Dora Bundsgaard fylder 100 år den 19. februar – HURRA HURRA OG TILLYKKE !!!

Jeg møder Dora til eftermiddagskaffetid i hendes bolig. Hun har besøg af Marianne, og de to damer sidder og hygger sig sammen i eftermiddagstusmørket, da jeg dukker op for at få et interview med den snart hundredårige.

Jeg slår mig ned. Dora mener umiddelbart ikke, der er så meget at fortælle om hendes liv, men det viser sig selvfølgelig, at der gemmer sig en god historie i Doras livsbane.

"Jeg er vokset op på landet", begynder Dora. "Lidt udenfor Kolding i Vester Nebel. Som ung kom jeg i huset hos en kvinde, der senere blev min svigermor. Det rygtedes helt til København, at jeg var til at lokke til storbyen, så nu blev jeg pige i huset hos familien Brille Thiele (dem med brillebutikkerne)".

"Min svigermor gav mig et fint skudsmål (anbefaling), som banede vejen for mig direkte til københavnfamilien, der allerhelst ville have en jysk pige i huset". Det faktum, at Dora havde sin svigermors ord på skrift for, at hun var en dygtig pige, er nok noget, som mange unger kvinder gennem tiden ville have givet deres højre arm for at opleve. Ikke alle svigermødre er som bekendt lige generøse med deres komplimenter til kvinden, som deres søn har valgt at dele sit liv med.

"Min jyske kæreste kom selvfølgelig på besøg i København. En dag fik han en stilling i Århus, og vi fik tilbudt en lejlighed ... hvis vi altså giftede os. Det gjorde vi – i slotskirken i Kolding. Jeg i ternet spadseredragt. Det var lige, som det skulle være".

"Vi endte dog med at flytte til København. Min mand fik job i shippingbranchen, og vi stiftede familie og fik fire børn i

storbyen. Først to drenge og siden i en alder af 40 år, fødte jeg tvillinger – en dreng og en pige. Jeg var hjemmegående, og det var en stor mundfuld pludselig at få to små børn i så høj en alder".

Jeg spørger Dora, om hun synes, hun har haft et godt liv, og hun udbryder omgående, at det har hun bestemt. "Jeg synes ikke, jeg har noget til gode", siger hun.



Vi taler lidt om det tankevækkende i at have voksne børn, der er blevet 60 år eller mere. Og om at prisen for at blive så gammel jo er, at man er mere i risiko for at opleve tab af sine kære og mennesker, som man er tæt knyttet til. Heldigvis har Dora stadig alle sine børn omkring sig. Hendes mand, som hun levede i et langt og godt ægteskab med, er her dog ikke mere.

"Hvad synes du selv, du har været god til i tilværelsen?", spørger jeg afslutningsvist. "Hmmm, det ved jeg såmænd ikke", siger Dora eftertænksomt – men så kommer Marianne på banen med en vigtig oplysning. "Du har da altid været god til at lave mad, Dora", siger hun – og Dora accepterer sin venindes kompliment. "Jo, det har jeg da vist" svarer beskedenheden selv – "og især min ene søn er blevet superdygtig i et køkken". Den bemærkning sætter Marianne i gang med i malende vendinger at beskrive en kæmpe stor lagkage, som Doras søn havde lavet til sin mors 99-års fødselsdag sidste år.

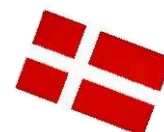
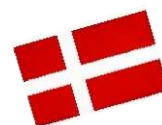
Samtalen falder på maden, som laves og serveres her på Lystoftebakken. "Jeg synes, det er god mad", siger Dora – og Marianne er helt enig. "Maden er et dagligt højdepunkt", siger damerne samstemmende og nipper til eftermiddagskaffen.

MENUER I FEBRUAR

Ret til ændringer forbeholdes

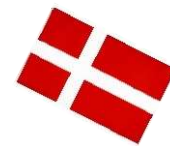
Uge 6

Mandag	Svensk pølseret med ærter + stikkelsbærgrød med fløde
Tirsdag	Klar suppe med kød- og melboller + dagens fisk
Onsdag	Karrykål med rødbeder og rugbrød + litchi is med råmarinerede blåbær
Torsdag	I anledning af Preben Espenheins fødselsdag Mørbradbøf med bløde løg, bønner og skysauce + pandekager med sukker og syltetøj
Fredag	Frikadeller med skysauce og rødkål + chokolademousse
Lørdag	I anledning af Vera Christensens fødselsdag Flæsketeg med rødkål og agurkesalat + henkogte frugter med råcreme
Søndag	Tarteletter med høns i asparges + kærnemælksfromage med knas



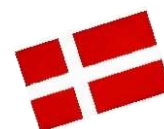
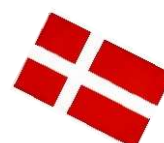
Uge 7

Mandag	Skaldyrssalat i tartelet + chili con carne med flutes og creme fraiche
Tirsdag	Kalkuncuvette med pasta og gorgonzola sauce + lun hybensuppe med flødeskum
Onsdag	I anledning af Agnes Jørgensens fødselsdag Flæsketeg med rødkål og agurkesalat + frugtsalat med råcreme
Torsdag	Dagens fisk + risengrød med smør og kanel
Fredag	Falafel med urtedressing + boller i karry med ris
Lørdag	Forloren hare med asier og ribsgele + rødgrød med fløde
Søndag	Hamburgerryg med aspargessauce + sherryfromage



Uge 8

Mandag	Frankfurter med lun kartoffelsalat + frugtsalat med råcreme
Tirsdag	Kåldolmer med rysteribs og kartofler + jordbæris med florentiner
Onsdag	I anledning af Dora Bundgaards 100-års fødselsdag Gammeldags kylling med rabarberkompot og agurkesalat + karamelrand
Torsdag	I anledning af Gillian Posts fødselsdag Paprikagryde med pølser og ris + rice pudding
Fredag	Tomatsuppe med croutoner + dagens fisk
Lørdag	Krebinetter med stuede rosenkål + koldskålskage
Søndag	Kalvecuvette med pebersauce + hvid chokoladefragilite



MENUER I FEBRUAR

- fortsat -

Uge 9

Mandag	Små forårsruller med sød chilisaucé + kyllingefrikadeller med stegte grøntsager
Tirsdag	Millionbøf med kartoffelmos og rødbeder + trifli
Onsdag	Kalkun Gordon Bleu med paprikasauce + husets hjemmelavede is med vafler
Torsdag	Fiskefilet med pommes frites, remoulade og citron + rabarbergrød med fløde
Fredag	Fisketerrin med dressing og flutes + rødvinbraseret svinebov med urtemos
Lørdag	Hakkebøf med bløde løg, agurkesalat og spejlæg + gammeldags æblekage
Søndag	Fastelavn Koteletter i fad med ris + fastelavnsboller



Uddrag fra resumé af mødet med beboere og pårørende den 22. februar kl. 16

”**Daniel** (køkkenets områdechef) udtalte, at han erfaringsbaseret kunne fortælle, at maden her på Lystoftebakken ikke blot er god, men også den bedste sammenlignet med andre plejecentre i kommunen.

Køkkenchefen, **Mads** informerede om udfordringerne ved at lave mad, der både skal leve op til kommunens krav til energisammensætningen (mængden af protein, fedt og kulhydrat) i måltiderne og samtidig efterleve Sundhedsstyrelsens anbefalinger til sund kost for befolkningen generelt.

Ældre mennesker anbefales at spise mere proteinholdigt på bekostning af kulhydraterne i kosten. Det betyder, at der ikke er så meget plads til grøntsager.

Desuden har småspisende mennesker brug for mad med en høj energitæthed (læs: flest mulige kalorier pr. enhed), hvilket kan klares med et højt fedtindhold.

Vibeke, som er uddannet ernæringsekspert, tilbød beboerne, at de kan tage fat i hende og få gode råd til, hvordan den enkelte kan navigere indenfor det gældende madtilbud på Lystoftebakken for at få det bedste ud af måltidstilbuddet. I forhold til at få flere fibre og mere fuldkorn i kosten nævnede Vibeke, at man eventuelt selv kan supplere med frugt og grønt som mellemmåltider i stedet for fx at spise kage. Et æble, en appelsin eller en pære bidrager med vigtige vitaminer og kostfibre. Vibeke er lavpraktisk i sin rådgivning, så ræk endelig ud hvis der er behov for en kostsnak.

Mads demonstrerede god vilje til – indenfor de af kommunen fastlagte rammer - at arbejde med øget fokus på sundheden, som det fx er blevet gjort med toastbrødet, som bruges til turmadpakkerne om onsdagen. Her er det hvide brød blevet udskiftet med fuldkornsbrød – med stor succes.”

Denne artikel omhandler et tabu, som mange kvinder finder det svært at tale åbent om.

Er du sart, har slidte nerver eller vil du helst ikke vide noget om, hvad ældre kvinder slås med i hverdagen, så bør du ikke læse videre. Nu er du advaret.

Fanden tage de grå hår ... lige midt i ansigtet!

"Hår på hagen er bare øjenbryn, der er stykket af" (Citat: Maren Uthaug).

Om de er sorte eller grå - om vi griner af dem eller græder over dem - det gør dem hverken mere eller mindre klædelige. Ansigtsbehåring er generelt en drønirriterende og uvelkommen udfordring for kvinder, der er kommet op i årene.

De stride, stive børster på hagen og overlæben bliver for alvor et problem, når synet og sanserne svækkes til det punkt, hvor det er de pårørende eller plejepersonalet, der skal tage sig tiden og ansvaret for den daglige kamp mod naturens stærke hormonelle kræfter. Den opgave i den personlige pleje kan være grænseoverskridende for begge parter. Værre er det dog, hvis vi lader stå til og undlader at hjælpe vores ældre kvindelige pårørende og medborgere med dagligt at få fjernet uønsket ansigtsbehåring.

Behandling med pincet er mest effektiv, men desværre også meget tids- og tålmodighedskrævende. Lettest er det at barbere hårene væk.



Billedet: Dette er en lille handy barbermaskine, der kan købes på nettet fra kr. 99,00 og bo i håndtasken klar til brug.

Digitale læsere kan klikke på linket her:

https://cdon.dk/produkt/epilator-trimmer-til-ojenbryn-ansigtshar-naesehar-bikinilinje-085fc0795402480d/?gclid=efd273729dad116e4aa214051af7c872&gclid=3p.ds&msclkid=efd273729dad116e4aa214051af7c872&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=DK_Shopping_CDON&utm_term=4575480212312795&utm_content=All%20products

Ved en simpel søgning på nettet, viser det sig hurtigt, at det er let at anskaffe sig en lille diskret og effektiv barbermaskine for næsten ingen penge. Der findes et hav af muligheder, hvis man søger på fx "barbermaskine, ansigtshår, kvinder". Selv svækkede ældre kvinder vil kunne bruge maskinen uden samtidig at skulle se sig i spejlet, og en handlekraftig pårørende eller en plejer kan klare opgaven på under et minut.

Skægvekst øges ikke ved barbering

Dette er en myte, der har eksisteret i mange år, men videnskabelige undersøgelser har vist, at barbering ikke påvirker hårvækstens tæthed, tykkelse eller væksthastighed.

Her er hvorfor:

Hvorfor føles hårene tykkere efter barbering?

- Skåret spids:** Når du barberer et hår, skærer du det af tæt ved hudens overflade. Det gør, at det nye hår, der vokser ud, får en flad eller stump spids, hvilket kan føles grovere eller tykkere end det oprindelige hår, som typisk har en finere, naturligt tilspidset ende.
- Mørkere udseende:** Nyudvokset hår kan se mørkere ud, fordi det endnu ikke er blevet udsat for sol, lys eller slid, der normalt gør hårene lysere.
- Tidsfaktor:** Når mange hår vokser ud på samme tid efter barbering, kan det føles som om, der er mere hår, selvom det faktisk bare er synligt på én gang.

Skægvækstens tæthed, tykkelse og væksthastighed styres primært af:



- **Genetik:** Arvelige faktorer bestemmer, hvor mange hårsække du har, og hvordan de reagerer på hormoner.
- **Hormoner:** Androgener som testosteron spiller en vigtig rolle i at stimulere hårvækst. Højere niveauer af androgener kan føre til tykkere og mørkere hår.

I 1800-tallet var et af de helt store tilløbsstykker freakshows – omrejssende cirkusser, hvor skæggede damer og siamesiske tvillinger blev vist frem til publikums frygt og fryd.

Konklusion

Barbering ændrer kun hårets udseende, ikke dets struktur eller vækst. Hvis du oplever øget eller ændret hårvækst, skyldes det sandsynligvis hormonelle forandringer eller andre biologiske faktorer, ikke barbering.

Og nu bliver det for alvor langhåret

Skægvækst hos ældre kvinder er en relativt almindelig tilstand og skyldes primært hormonelle ændringer, der opstår med alderen.

Her er de vigtigste årsager:

1. Hormonelle forandringer

Når kvinder når overgangsalderen (menopause), falder produktionen af østrogen i kroppen. Samtidig kan niveauet af androgener (mandlige kønshormoner, som kvinder også producerer i små mængder) forblive stabilt eller stige relativt i forhold til det lavere østrogenniveau.

Denne ubalance mellem østrogen og androgener kan stimulere væksten af mørkere og grovere hår på områder som hage, overlæbe eller kinderne.

2. Genetik

Genetisk disposition spiller en rolle i, hvordan og hvor meget hår kvinder udvikler med alderen. Hvis andre kvinder i familien oplever skægvækst, er der større

sandsynlighed for, at det samme sker for dig.

3. Alder

Med alderen ændres hud og hårvækstmønstre naturligt. Visse hårsække kan blive mere følsomme over for androgener, hvilket fører til øget vækst af terminalhår (tykt og mørkt hår) på specifikke områder af ansigtet.

4. Medicin

Visse lægemidler, såsom kortikosteroider eller medicin, der påvirker hormonniveauer, kan føre til øget hårvækst som en bivirkning.

5. Sygdomme

I sjældnere tilfælde kan skægvækst hos kvinder være et symptom på en underliggende hormonelle lidelse.

EN SAND HISTORIE OM MARIANNE

Træning kan flytte bjerge ... til et bedre sted

Det siges, at man ikke skal tro på alt, hvad man læser i avisen. Men det du nu skal læse om i denne artikel i LysPosten - kan du æde din gamle hat på - er den skinbarlige sandhed.



Marianne Blåberg Jensen er glad

I tæt samarbejde med fysioterapiens medarbejdere har hun siden et fald i midten af december trænet og genoptrænet sin førlighed. Hun har ikke blot genvundet sin tabte fysik, men også fået opbygget en fysik og en kondition, som er bedre end før uheldet.

I starten af genoptræningen kunne Marianne ikke cykle på en motionscykel. Hendes funktionstab havde blandt andet resulteret i en u hensigtsmæssig siddestilling i kørestolen. Da den var blevet rettet ind, blev det pludseligt muligt for Marianne at begynde at træde i pedalerne i centrets Motormed-cykel.

Stille og roligt er Marianne blevet bedre og bedre. I dag er hun i stand til selv at bidrage til at rejse sig fra kørestolen, og mange af hendes hjælpemidler er returneret til hjælpemiddelcentralen, fordi hun ikke har brug for dem længere.

Som det tydeligt kan se på billederne ovenfor, er Marianne både stolt og glad



Billede på et godt samarbejde

over, at hun nu er blevet meget mere selvhjulpnen i hverdagen. Hendes ihærdige træning - godt støttet af personalet i fysioterapien - har givet hurtige og positive resultater, som Marianne håber, kan inspirere andre beboere på Lystoftebakken til at give træningen en velfortjent chance.

”Jeg træner hver dag. Cykler og cykler lige så længe, jeg får lov til det af personalet. Cykeltræningen tænker jeg at blive ved med, indtil jeg ikke kan mere. Jeg kan mærke, at det gør mig godt på flere måder”, siger Marianne og griner højt.

Du er altid velkommen til at kontakte personalet og høre om dine muligheder for at begynde at træne i fysioterapien. Så hjælper de dig med at finde et godt niveau at starte på, så du hurtigt får succes med din indsats.

BESØG PÅ TEKNISK MUSEUM I HELSINGØR

Onsdag den 15. januar

På grund af julen, nytåret og sygdom blandt buspersonalet var det flere uger siden, vi sidst havde været afsted på tur.

Kursen var klar – vi skulle på Teknisk Museum i Helsingør og studere den teknologiske udvikling med egne øjne.



Rummet og "luftrummet" var spækket med gamle flyvemaskiner. Desuden kunne man opleve udviklingen af cykler fra den allerførste model, motorcykler med og uden sidevogn og biler samt et hav af

teknologiske landevindinger og opfindelser, som menneskeheden ikke ville have undværet. Stomi-posen for eksempel.



Og Raizer – en batteridrevet mobil løfte-stol, som alle plejepersonaler her på Lystoftebakken for nylig er blevet undervist i at bruge.

Vi spiste vores medbragte sandwiches på stedet og hyggede os i det varme cafe-lokale efter en fin rundtur i museets meget kølige haller.

Med på turen var Tina, som er SOSU-elev i Beskyttede boliger i øjeblikket. Hun bidrog i høj grad til den gode stemning og syntes, det havde været en god og anderledes joboplevelse at være med.



Den sorte Mercedes Benz ovenfor var tidligere ejet af Simon Spies, Shaen af Persien, The Beatles m.fl. prominente mennesker gennem tiden.



BRYGGERIET LANGT UDE I SKOVEN

Onsdag den 22. januar

"Ræven"(IPA), "Svanen" (belgisk blonde) og "Bæveren" (brown ale) blev serveret i små smagsprøveglas - på noget, der lignede en slank støvleknægt af træ - for de af vores deltagere på turen til Bryggeri Skovlyst, der kan lide øl.

Traditionen tro afgav alle øldrikkere derefter deres stemme på den ene type øl og fik serveret en velskænket fadbamse efter eget valg.

Frokosten blev indtaget, mens vi stadig sad i bussen ude på parkeringspladsen. Med mad i munden talte vi om, at det til foråret og sommer bliver en hel del hyggeligere at kunne sidde på en træstub i det grønne og spise vores mad, inden vi skal ind og nyde en kold bajer på bryggeriet.



Et par af os fik serveret en velskænket alkoholfri IPA, som virkelig var værd at skrive hjem om.

BAREN ER STADIG ÅBEN

Baren er åben i vinterhaven på torsdage kl. 14.30 til 16.30

Det er socialt samvær, det handler om, når beboerne mødes i baren hver torsdag eftermiddag. "Vi er ikke så mange, som vi har været", siger Kim, "men det er drønhamrende hyggeligt".

Kim opfordrer alle sine medbeboere til at kigge forbi og få en sodavand eller en drink og dyrke fællesskabet og naboskabet på en hyggelig måde. "Det er dejligt at sidde her og få en snak med ligesindede", fortæller Kim og tilføjer: "Jeg synes, det er en god ting, at der er frivillige kræfter udefra, der har lyst til at komme og bidrage til sådan en ugentlig hyggestund for os her på Lystoftebakken. Men for at tilbuddet skal være ved, at der nødt til at være flere, der kigger forbi. Ellers dør torsdagsbaren jo stille og roligt ud".



Husker du Marguerite Viby i sketchen "Jazzballet" i Cirkusrevyen fra 1965?

Pludselig sagde ko-grafen:

"Så går vi i barren"

"Gud, tænkte jeg – drikker de her"?

Digitale læsere kan se hele sketchen her:

<https://www.youtube.com/watch?v=AilRBupZnA0&t=41s>

Spillemand på en tagryg



Spørgsmålet er:

Kan man spille sig selv god?

Kim kan. Og Mollie er hans vidne.

Kim fortæller i øvrigt, at det somme tider sker, at en medarbejder kommer forbi, griber en kø og udfordrer ham i billard ... lige indtil en beboeralarm bimler og bamler, og vedkommende må skynde sig tilbage til kerneopgaven.

Kontakt Kim (324) hvis du har lyst til at tage et spil med ham omkring det grønne klæde.

BEBOER-PÅRØRENDE MØDE

Onsdag den 22. januar kl. 16.00 til 18.00

Der deltog omkring 50 beboere og pårørende på mødet, der var det første af slagsen i nyere tid.

Fremadrettet vil der blive afholdt to årlige møder – det næste forventes afholdt i august.

Formålet med møderne er at sikre en god dialog om de overordnede mål, fokuspunkter, projekter og visioner for Lystoftebakken.

På mødet præsenterede den nye ledelse sig på skift (se side 3-4) og der blev informeret om, at der i fremtiden ville være skarpt fokus på faglige udvikling og trivsel på personalefronten. Begge dele for at udvikle Lystoftebakken til at blive en arbejdsplads, der fortsat kan tiltrække dygtige og engagerede medarbejdere i en fremtid, hvor der bliver større og større mangel på arbejdskraft.

Køkkenet stod på mål for den gode mad, man laver her og redegjorde for de officielle krav til sammensætningen af

måltiderne (protein, kulhydrat, fedt og fuldkorn), de var nødt til at følge. Der er andre ernæringsbehov hos ældre mennesker, som fx skal have mere protein i kosten end resten af befolkningen. Det har konsekvenser for mængden af grøntsager og fuldkorn, der bliver reduceret til fordel for kød, æg, ost og mælkeprodukter. Bælgfrugter bliver generelt markedsført som et sundere og mere bæredygtigt alternativ til kød, men ældre mennesker får ikke tilstrækkeligt protein, når kødet erstattes af vegetabiliske fødevarer som fx kikærter, tørrede bønner og linser.

Spørgsmål fra salen og ledelsens svar på disse kan læses i et resumé, som udsendes til alle pårørende på Janes mailliste. Denne liste blev drøftet, og af administrative grunde er det besluttet at bede de pårørende, der får tilsendt LysPosten, mødeinvitationer mv. via mail fra Lystoftebakken om at sende materialet videre til øvrige interesserede familiemedlemmer.

På forhånd tak!

Og om fredagen spiller vi kegler

Hvorfor laver vi ikke bare en fanklub?



På Lystoftebakken har vi en aktivitetsmedarbejder, som stolt og dygtigt står i spidsen for den sportsgren, som i daglig tale kaldes stolegymnastik.

Fabrizio er hans navn, og han er en ildsjæl, når det gælder om at gøre bevægelse og muskeltræning til en god oplevelse for deltagerne. Altid er han veloplagt og dygtig til at få alle til at få maksimalt udbytte af træningen.

Fabrizio er tidligere cykel- og vandcykelinstruktør. Han har i så henseende mange års erfaring med at være iført "den gule førertrøje" og motivere motionister til at give den fuld gas under træningen. Det fornemmer man tydeligt, når stolegymnastikken er på programmet mandag, tirsdag og torsdag formiddag kl. 10.30.

Men om fredagen kl. 10.30 spiller motionsholdet kegler med Fabrizio som drivende faktor. Det foregår samme sted i Spejlsalen, og stemningen er i top.

"Man behøver ikke være aktiv spiller for at komme og være med til kegler", siger Fabrizio. Man er meget varmt velkommen til bare at sidde og nyde spillet og det sociale samvær og se på de andre deltagere kaste bolde efter keglene.

Spiller man imidlertid med, får man samtidig trænet sin balance og hele sin orienteringsevne. Alle kan være med – også hvis man sidder i en kørestol. Det er bestemt ingen forhindring, siger Fabrizio og begynder at tale om sin drøm om en skønne dag at invitere beboere fra et nærliggende plejecenter til at komme og deltage i et mini-OL, hvor blandt andet keglespil kunne være en af sportsgrene. "Jeg er fuld af gode ideer", griner Fabrizio. "Og vi kunne jo også invitere vores venskabs-børnehave forbi til et spil kegler en dag. Det, er jeg sikker på, mange af vores beboere ville synes, kunne være sjovt at opleve.

Sådan bliver du medlem af fanklubben

Sig det til Fabrizio selv, hvis du ønsker at rose ham for hans utrættelige indsats. Jeg er sikker på, at han helt automatisk vil registrere dig på sin imaginære fanliste og glæde sig over, at få et skulderklap fra en lokal "beundrer".

Lystoftebakkens ildsjæle længe lever:

HURRA

SÅ ER VI DERNEDE IGEN

”Det skal være i orden at slå en ordentlig prut efter en sund grøntsagsret med gode sager som løg, bønner og jordskokker”.



Christian Lodberg Hvas, overlæge og professor i tarmsygdomme på Aarhus Universitetshospital har talt. Og han fortsætter:

”Hvis værten absolut vil servere langtidsbagt selleri, må han indlægge pruttepauser eller leg i det fri”.

Jeg citerer fra en interessant artikel i Folkeuniversitets kursuskatalog 2025. Her udbydes kurser om vejen til en sund tarm og en god mavefornemmelse. Emnet er på en og samme gang både helt naturligt og vældig tabuiseret.

Eller hvad tænker du, kære læser? Hører du til den befolkningsgruppe, der hele livet igennem bare har sluppet en vind, når behovet trængte sig på – uanset om du var alene eller sammen med andre?

Eller er du et blufærdigt menneske, der hellere holder på luften i tarmen og får ondt i maven end slår en tiltrængt skid med lyd og lugt, som man ikke kender omfanget af, før det er for sent?

Som tidligere sundhedscoach og foredragsholder er det min (Vibeke) erfaring, at kvinder ofte er mest tilbageholdende med at lukke ”varm luft” ud, ligesom de generelt har brug for meget mere privatliv

omkring toiletbesøg og toiletforhold, end mænd har.

Med alderen kan vi få problemer med at holde på luften, fordi ringmuskulaturen bliver slap. Vil man undgå at miste kontrollen her, kræver det lidt daglig træning med knibeøvelser i endetarmen. Den gode nyhed er, at det aldrig er for sent at stramme op.



Lokumsdigt eller wc-poesi?

Her er alle men'sker lige,
fattige såvel som rige,
høje, lave, kloge, dumme,
skider i den samme kumme.
Drak du rhinskvind eller bajer,
åd du vandgrød eller rejer,
var det fattigt, var det stort,
her er bare pis og lort.
Konger, fyrster, præster, amtmændinder,
sure, glade, dovne, dukser,
her må af med deres bukser,
intet er så demokratisk,
som den gode WC-kumme,
her må al protest forstumme.
Læg dig disse ord på sinde,
bedre visdom ej du får,
husk at trække i stangen før du går.

(Af Janner)

SKO OG ULDTRØJER

Fredag den 14. februar

Butikken er åben på Lystoftebakken

Kl. 10.00 til 13.00

- LOGO SKO/TRIM
- Senior fodtøj Velcro
- Fine støvler med lynlås i begge sider
 - Lette sko og varme uldtøfler
 - Glerups filtsko
- Særligt tilbud på str. 37 / Kr. 150 på udvalgte modeller

- Norske og islandske uldtrøjer
- Uldsokker, skridsikre

Betaling:
Bank, Mobilepay og kontant

Peder Nørregaard

Telefon 61 74 08 33

Sjoltevej 46, 4733 Tappernøje