

LYS POSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



JANUAR 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	23 73 28 72

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)
Dansecafé	Kl. 14.30	Ulla kommer sidste fredag i måneden
Sangcafe	Kl. 11.00	Ana Maria kommer efter aftale på onsdage
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag, og torsdag
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)
Baren er åben	Kl. 14.30	Mandag og torsdag indtil kl. 16.30
Kiosken på hjul		Lukket pga. manglende salg gennem længere tid

TILLYKKE TIL

Else Marie Rolsted	7. januar	205
Margit Beuck	7. januar	109
Ejvind Windsløw-Pedersen	8. januar	113
Mollie Lilian Boeck	9. januar	128
Morten Bech Hansen	12. januar	202
Birthe Garriques	16. januar	312
Rainer Closter Jespersen	16. januar	321
Edith Larsen	19. januar	112
Grete Søndenskov	20. januar	401
Helle Norrie	27. januar	129
Carl Edler Pedersen	31. januar	225



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 Aage Lundberg flyttede ind den 22. november 2024 (121)

Ketty Ragnhild Andreassen flyttede ind den 9. december 2024 (117)

John Hansen er flyttet ind den 17. december (226)

Kjeld Henry Thalbitzer Foldskov (509) er flyttet ind den 19. december 2024.

Kirsten Brusendorff (206) er flyttet ind den 17. december 2024.

FARVEL TIL BEBOERE

Birgit Pedersen (206) er sovet stille ind den 2. december 2024.

Helga Milman (509) er sovet stille ind den 4. december 2024.

Anne Katrine Preisz (204) er sovet stille ind den 12. december 2024.

Anni Nielsen (122) er sovet stille ind den 16. december 2024.

Else Marie Rolsted (205) er sovet stille ind den 23. december 2024.

Æret være deres minde.

Sven Petersen (226) er fraflyttet den 2. december 2024.

VIGTIGT

Man skal være medlem af Aktivitetsklubben
pris kr. 200 pr. måned

Tjek tilmeldingslisterne på opslagstavlerne

Skriv dig på tilmeldingslisterne

Afvent direkte besked om hvor vidt du har fået en plads på turen

Du har ikke fået en plads, medmindre du får direkte besked om det

Bussen har begrænset antal pladser og kun plads til én enkelt kørestolsbruger

Vi oplever desværre, at nogle beboere bliver skuffede, fordi de regner med at komme med på onsdagsudflugten, når de har skrevet sig på tilmeldingslisterne.

Proceduren er, at der med udgangspunkt i tilmeldingslisterne hver mandag morgen udarbejdes en deltagerliste, hvor der forsøges at tage hensyn til, at så mange forskellige beboere som muligt får en ud-af-huset-oplevelse.

Personalet orienteres om, hvilke af deres beboere, der har fået plads på ugens udflugt. Herefter giver personalet deltagerne direkte besked og sørger for, at de er klar til afgang den følgende onsdag kl. 11.00.

Alle interesserede beboere opfordres til altid at skrive sig på deltagerlisterne uanset chancerne for at komme med. På den måde får vi en klar fornemmelse af, om der er en eller flere kanoner, der kan indstilles anderledes henad vejen.

Ny turbus



Halleluja !!!!

Det skete i de dage, at afdelingen for beboer-udflugter fik en splinterny bus, som må køre lige derhen, hvor vi ønsker det.

Tidligere begrænsninger pga. miljøkrav, som den gamle bus ikke kunne leve op til, har stoppet os fra at tage ture ind i indre by.

Nu er der hermed kommet andre boller på tur-suppen. Hurra og rigtig sjovt nytår !!!!

OBS OBS OBS OBS OBS OBS OBS

Det skal i den forbindelse understreges, at man ikke (længere) kan låne/leje bussen til private formål.

TUREN GIK TIL ...

Onsdag den 4. december

Lyngby Storcenter



Frokost på café Madogkaffe i Lyngby Storcenter – vi lader billedet tale for sig selv.

Onsdag den 18. december

Bustur til Kongens Nytorv



Turen var en sightseeing-køreturs-oplevelse af Københavner stemningen ved juletid.

Vi kørte fra Lystoftebakken med bilen pakket med beboere, madpakker, varm gløgg på termokanden og hjemmebagte småkager.

Førlighed var ingen betingelse på denne tur. Det eneste, man skulle kunne for at være med, var at bruge øjnene til at suge indtryk ind.

Vi tog et par runder om Krinsen på Kongens Nytorv, hvorefter vi satte kursen mod Angelavej på Amager. Denne villavej er kendt for sine vilde julelysshow, men desværre var alt lukket og slukket, da vi dukkede op ved 13-tiden. Vi fyldte i stedet mere gløgg i glassene og var tilbage i Lyngby ved 14-tiden efter tre timers kørsel på gader og stræder.

LYNGBY SENIORKOR GAV KONCENT

Mandag den 9. december kl. 14.00



Man behøver ikke være fin i tøjet for at synge for os på Lystoftebakken, men Seniorkoret havde alligevel gjort sig stor umage med påklædningen.

Det var derfor en flot flerstemmig sanseoplevelse med guf for både øjne og ører, da

koret sang og spillede en times tid for beboerne. Vi lagde hus til en generalprøve, men det kunne man ikke høre.



Der var primært julemusik på programmet.

Beboerne fik serveret portvin og juleknas under koncerten. Det var ikke for at forhindre nogen i at skråle med på sangene ... men mest for at benytte chancen til at få ekstra nydelse ud af øjeblikket.

Alle korsangerne blev inviteret på kaffe, da det hele var vel overstået. Det var en fornøjelse at opleve, hvor godt de alle hyggede sig i hinanden selskab.

Jeg var nysgerrig for at høre lidt mere om koret og inviterede mig selv med til bords. Her fik jeg at vide, at gennemsnitsalderen for kordeltagerne er omkring 80 år.

Den yngste er 70 år, og der var flere ægtepar, der dyrkede denne hobby sammen på ugentlig basis.

"Benny og konen
har styr på kammertonen"



BANKO – NU MED PORTVIN

Torsdag den 12. december



"Husk at drikke portvin" var meldingen i mikrofonen, da koncentrationen hos bankospillerne var på sit højeste.

Der blev spillet om chokolade og gode flasker, og aktivitetsmedarbejderne gav en hånd med at lægge brikker, hvor der var brug for det.

Vi efterlyser stadig frivillige, som har lyst til at komme en gang i mellem og køre banko-showet med hård hånd.

Drømmen er, at vi igen kan få det til at blive en fast aktivitet med jævne mellemrum uden at det skal gå ud over de andre faste aktiviteter, som vi har på skoleskemaet.

Kontakt gerne Vibeke Lund på VLU@ok-fonden, hvis du vil høre mere om, hvad en frivilligtjans indebærer.

På forhånd tusind tak!

Noget om portvin

Portvin (på portugisisk "Vinho do Porto") er en hedvin som fremstilles af druer fra som dyrkes i Douro-dalen i det nordlige Portugal. Det er typisk en sød rødvin, som ofte serveres med dessert, dog findes den også i tørre, halvtørre og hvide varianter.

Vinen modtog sit navn, "Port", i sidste halvdel af det 17. århundrede fra havnebyen Porto, som ligger ved munden af Douro-floden, hvorfra meget af vinen kom på markedet eller blev eksporteret til andre lande i Europa. Det portugisiske *Vinho do Porto* betyder direkte oversat, vin fra Porto. Der findes primært 2 forskellige typer portvin som kaldes, "Ruby" og "Tawny". Udenfor de 2 primære typer portvin findes der dog også rosé og hvid portvin.

JULEKLIP I BØRNEHØJDE

Tirsdag den 3. december



Kl. 9.45 gik dørene op – og pludselig var der et mylder af børnehavebørn i hall'en. De var inviteret til at komme og klippe-klistre julepynt til juletræet – men det blev til meget mere end det.

Der blev nemlig også tegnet til den store guldmedalje, og alle værkerne blev løbende sat op på hele Carolinegangen. Børnene var meget stolte over at se, at deres tegninger fik lov til at hænge og pynte hos os.



Det varede ikke længe, før lyden af 16 småbørn og børnevenlig julemusik i højtalere havde tiltrukket en del beboere. De hyggede sig "på tilskuerpladserne" og nød oplevelsen af liv og glade dage og lyden af glade børn, der havde det mindst

lige så hyggeligt. Der var varme og hjertevarme i luften, og det skal blive spændende at se på sigt, om der er relationer mellem børnene og de ældre, der udvikler sig,



efterhånden som begge parter bliver mere dus med at ses til forskellige aktiviteter i det nye år.

Vi serverede saftevand, pebernødder og klementiner til børnene og kaffe til deres pædagoger.



Inden børnene 1 ½ time senere atter vendte retur til deres børnehave, gik vi alle en ferniseringsrunde for at se, hvor fint deres kreationer havde løftet julepyntningen af plejehjemmet til helt nye højder.

En af pædagogerne afslørede, at børnene allerede var gået i gang med at øve sig i at gå Lucia-optog – og det var noget af en prøvelse for dem at gå på rad og række uden at støde ind i hinanden eller efterlade nogen på perronen. Det bliver spændende at se resultatet fredag den 13. december kl. 10.00.



**Jeg tænker
"Peters jul"
Hvad tænker du?**

LUCIA-OPTOG

Fredag den 13. december



Børnene er fem år og kommer fra børnehuset Rosenlyst



Find de levende billeder på Lystoftebakken Facebook

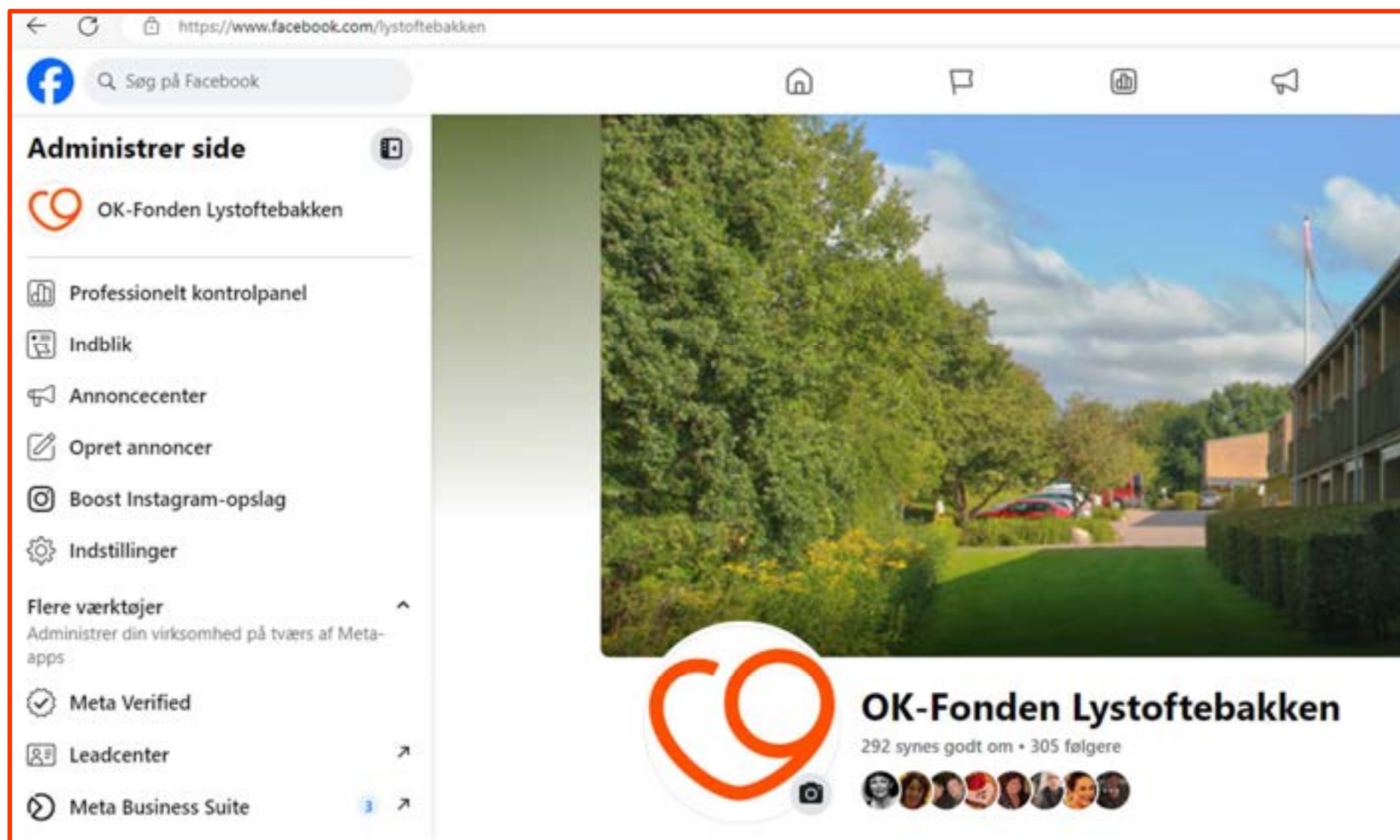


Mens børnene gjorde sig klar til optoget, fortalte de, at Nissen havde skrevet et brev til dem og bedt dem om at sætte lidt liv i kludene på Lystoftebakken. Missionen lykkedes.

FULD FART PÅ FACEBOOK

Er du endnu ikke fan af Lystoftebakken Facebookgruppe, så bør du skynde dig at blive det.

Der vil i det nye år blive mere end livlig aktivitet i gruppen, så alle interesserede hele tiden er opdaterede og kan følge med i nye fine tiltag og aktiviteter, som vi gør os så stor umage for at skabe til glæde for vores beboere.



PERSONALE-SLADDER

Det skete i de dage ... at ledelsen inviterede hele personalet til brunch i personalerummet.

Og signalværdien var ikke til at tage fejl af: Vi blev forkælede, fordi vi havde fortjent det.



Der har været juletravlhed i køkkenet, så derfor har vi desværre ikke nået at få menuplanen for januar med i denne udgave af LysPosten.

Så snart menuplanen er klar, vil den blive udsendt separat til alle beboere, så det bliver muligt at se hele oversigten over, hvad der bliver serveret af varme retter på Lystoftebakken en måned frem.

Den foreløbige plan ser således ude:

Uge 2 Dejlig hjemmelavet mad

Uge 3 Dejlig hjemmelavet mad

Uge 4 Dejlig hjemmelavet mad

Uge 5 Dejlig hjemmelavet mad

Sukker kan både gøre dig tyk og tynd

Spiser du som udgangspunkt masser af god mad, der dækker dit behov for kalorier, vil de søde sager, du spiser og drikker oven i hatten ende som fedt på kroppens energidepoter. Især depoterne på maven vil vokse med indtag af store mængder sukker (og alkohol).

Hvis man derimod ikke får lagt fundamentet med rigeligt god og nærende kost, men i stedet spiser en masse kage, chokolade og drikker sodavand, hver gang man er sulten eller lækkerisulten, ender historien lige omvendt.

For meget sukker i kosten kan "slanke" både børn og voksne, fordi de søde sager stjæler appetitten til den gode mad, der skulle have bidraget med gode næringsstoffer (læs: byggematerialer), som kroppen kan bruge til at vedligeholde muskler og knogler.

Mange danskere er fejlnærede med vitamin- og mineralmangel, fordi det, de spiser, er tomme kalorier uden nærings-

værdi, der optager pladsen til gode mad, som kunne have gjort en sund forskel.

Sukkergrise kan derfor ikke altid spottes med det blotte øje. Man bliver nemlig ikke nødvendigvis tyk af at spise for meget sukker.

Derfor er ikke nok at se sig i spejlet for at vurdere, om man er på den grønne gren med hensyn til sine sukkervaner. Man bør hellere se ned på sin tallerken og vurdere, om man får spist tilstrækkeligt med god mad, før man supplerer med de søde sager.

En ond spiral

Når man spiser kage eller slik, får man et hurtigt løft i sit blodsukker og dermed en følelse af mæthed. Men sukker er som at tisse i bukserne i forhold til at holde blodsukkeret oppe og sulten fra døren. 20-30 minutter efter en sød optur på blodsukkerbalancen, bliver man lækkerisulten igen – medmindre man skynder sig at spise en dejlig ostemad eller andet, med "krummer" i .

Det er altså ikke dig, den er helt gal med, når du en halv time efter at have spist en kæmpemasse slik eller kage får lyst til at gøre det hele igen. (Vibeke Lund)

KRISE-BEREDSKAB FOR PLEJEHJEM

Et virksomhedsberedskab skal sikre plejehjem i tilfælde af en nødsituation

Tre liter vand per dag, powerbanks og den nødvendige medicin.

Sådan lyder dele af anbefalingen fra Beredskabsstyrelsen, så danskere kan klare sig selv i 72 timer.

Men på plejehjem er det vanskeligere at forberede sig på en snestorm, der lammer infrastrukturen eller en længerevarende strømafbrydelse. Derfor opretter Falck nu et virksomhedsberedskab, der blandt andet skal hjælpe de 940 danske plejehjem, hvis en krise opstår.

”Vi kigger ind i en fremtid, hvor vi må forvente, at der med jævnere mellemrum vil opstå situationer, der vil teste os som nation og som samfund”, siger direktør for Falck Jakob Riis.

Digitale læsere – klik på linket nedenfor og læs hele artiklen:

[Når krisen rammer: Nyt virksomhedsdrevet beredskab skal beskytte plejehjem | Indland | DR](#)



NOGET AT GLÆDE SIG TIL I JANUAR

Straks i det nye 2025 vil der blive planlagt nye ugentlige ture og udflugter, og opslag vil blive sat op på opslagstavlerne i de tre afdelinger.

Onsdag den 8. januar kl. 11:	Udflugt til Teknisk Museum i Helsingør
Onsdag den 15. januar kl. 11:	Udflugt
Onsdag den 22. januar kl. 11:	Udflugt
Onsdag den 29. januar kl. 11:	Udflugt

KRYBBESPIL – EN UROPFØRELSE

Tirsdag den 17. december



Særligt ét af hyrdernes får gjorde sig bemærket på scenen

16 konfirmand-studerende havde spurgt deres præst, om de kunne få lov til at lave et krybbespil på et plejehjem.

Selvfølgelig takkede vi straks ja til det fine initiativ, og da dagen oprandt, var der mødt et pænt antal beboere op til at se forestillingen.

"Faktisk er det en uropførelse" sagde præsten, Stephan med smil i stemmen, da han forelagde os ideen i sin tid. "Vi spiller kun denne ene gang, og jeg har lovet mine konfirmander at påtage mig rollen som jomfru Maria".

En sygdomsmedling fra "Kejser Augustus" på selve dagen nødvendiggjorde, at præsten måtte springe fra rolle til rolle som hen-

holdsvis jomfru og kejser, men det lagde man næsten ikke mærke til ... medmindre man kender juleevangeliet rigtig godt.

På Lystoftebakkens Facebookside kan man se en video af det meste af det meget kortvarige, men usædvanligt hjertegribende krybbespil. Her vil man kunne opleve et får talentfuldt skuespillet af en ung ulv i fåreklæder.

Efterfølgende blev de unge mennesker budt på sodavand og Matador-mix, og hvis der sad nogle beboere og følte sig snydt, så beklager vi meget, at eftermiddagskaffen ikke blev serveret i Spejlsalen i den forbindelse, men på afdelingerne, som om intet var hændt.

JULEMANDEN I FORKLÆDNING BLEV FUNDET

Julens Efterretningstjeneste fik god hjælp af personalet på Lystoftebakken i eftersøgningen af den forsvundne julemand. Julemanden havde forklædt sig som medarbejder, men med daglige ledetråde (på ægte julekalendervis) udsendt til alle ansatte blev mysteriet heldigvis løst i timerne inden jul.

Hvis du undrer dig over, hvad alt dette har med dig at gøre, skal du vide, at der bliver gjort meget på Lystoftebakken for at få personalet til at smile.



Hvilken slags tøj, kan beboerne med fordel have meget af i vinterhalvåret?

Svar: Appelsin-sylte-tøj



En torsdag formiddag i december blev der produceret appelsinmarmelade

- 2 kg appelsiner/mandariner
- 1 stk. vaniljestand/spsk. vaniljesukker
- 1 ½ - 2 dl sukker
- Melatin (følg anvisning på pakken)



Sådan gør du:

Skræl og skær hinder af appelsinerne.

Mest muligt af de hvide hinder skal af, da det er dem, der giver den skarpe, bitre smag.

Fyld frugten i en gryde og start kogning ved svag varme.

Tilsæt marven fra vaniljestangen eller vaniljeekstrakt eller vaniljesukker.

Lad gerne den tomme vaniljestang koge med.

Tilsæt sukker - gem 1/3 til senere, smag til.

Efter lidt tid begynder kogningen at trække væde ud af appelsinerne. Mos frugterne.

Nu skal marmeladen simre. Jo korte koge-tid – jo mere rustikt bliver resultatet. 1 times kogetid anbefales.

Marmeladen kan tyknes med Melatin eller Maizena.

Smag til med sukker - og tilsæt atamon, hvis marmeladen skal holde sig i lang tid.

Skyl glas og låg med kogende vand tilsat lidt atamon.

ALL I WANT FOR CHRISTMAS IS ...

Julefrokost for beboere og personale fredag den 20. december 2024

Fire dage før jul kunne tænderne stadig løbe i vand ved synet af en frokostmenu med traditionelle juleretter som denne.



Når dette nummer af LysPosten udkommer, er der sikkert mange af os, der helst ikke vil høre mere om lun leverpostej, karrysild og ris à la mande.

Det var vi imidlertid helt klar til at tale om og glæde os til, da dagen for årets julefrokost på Lystoftebakken endelig kom.

Festudvalget havde brugt al deres viden og gode erfaringer – ikke mindst fra oktober-festen – til at prøve at planlægge et arrangement, som ville slå alle rekorder med hensyn til ”kundetilfredshed”.

Hele formiddagen var der heftig aktivitet i Spejlsalen, hvor borde skulle stilles op, dækkes og pyntes fint, til gæsterne kom kl. 12.00.

Som reporter på LysPosten gælder det om at være klar til at se og høre en god historie.

Således blev jeg vidne til de praktiske forberedelser til julefrokostfesten, hvor det tydeligt at se, hvordan personalet løftede i flok med ét fælles mål for øje.

Rengøringspersonalet, det tekniske personale (i daglig tale: de blå mænd), plejepersonaler og øverste ledelse havde fælles fodslaw og fokus på at skabe de bedste rammer for årets julefrokost.

I min egenskab af trivselskoordinator var det syn i sig selv – allerede inden festen gik i gang – en dejlig oplevelse.



Maden var veltillavet og velsmagende, og der blev skålet i øl, snaps og sodavand – ofte på opfordring af musikken, der sang for i de gamle, kendte skåleviser. ”Og dem, som vi ikke kender, dem skåler vi med”.

Mellem de lune retter og desserten blev der lagt op til dans, så der blev sat gang i peristaltikken og gjort plads i maven til kampen om mandelgaverne. Og efter uddeling af gaver til de heldige vindere, fortsatte løjerne på dansegulvet.

Vores husorkester, Allan Steen var i høj grad med til at skabe denne årets bedste fest.





**Hjertelig tillykke til Kjeld
med de 80 år**

Når enden er god ...

Som redaktør på LysPosten tillader jeg mig her på falderebet af 2024 at tage ordet for at ønske alle læsere af Lystoftebakkens beboerblad et rigtig godt nytår.

Jeg er glad for at opleve, at bladets nye layout og indholdsramme er blevet taget så godt imod af såvel beboere som pårørende.

Det skal dog ikke stoppe nogen fra at komme med gode input til LysPosten.

Stoffet skal fortsat være rettet direkte mod ældre og deres pårørendes behov for løbende at vide og forstå, hvad der forgår på matriklen. Desuden vil det så vidt muligt også blive belyst, hvilke personalerelaterede skibe, der sættes i søen for at gøre Lystoftebakken til en end bedre og mere attraktiv arbejdsplads.

Indsatser for at skabe maksimal arbejdsglæde og trivsel blandt medarbejderne iværksættes i tiltro til, at når det regner på præsten, så drypper det på degnen. Med andre ord:

Det bedste, vi kan give vores beboere, er glade medarbejdere

Jeg vil bestræbe mig på at lave de bedst mulige beboerblade i det nye år og håber på alles forståelse for, at bladtykkelse og spændingsniveau kan variere hen over året.

Rigtig godt nytår!

Med venlig hilsen, Vibeke

Hvad er dit nytårsfortsæt for 2025?

Et nytårsfortsæt er en beslutning, man træffer omkring nytår, typisk med det formål at forbedre sig selv eller opnå noget specifikt i det kommende år. Det er ofte en tradition, der giver folk anledning til at reflektere over det forgangne år og sætte mål for, hvad de ønsker at ændre eller opnå.

Typiske nytårsfortsætter blandt danskere:

1. Sundhed og motion

Begynde at træne regelmæssigt
Spise sundere
Tabe sig eller opnå en bedre fysisk form

2. Livsstilsændringer:

Stoppe med at ryge
Drikke mindre alkohol
Reducere stress og finde en bedre balance mellem arbejde og fritid

3. Personlig udvikling:

Lære noget nyt, f.eks. et sprog eller en færdighed
Læse flere bøger eller bruge mindre tid på sociale medier

4. Økonomi:

Spare mere op
Blive bedre til at håndtere økonomi og reducere gæld

5. Forhold og sociale mål:

Tilbringe mere tid med familie og

venner

Være mere opmærksom på andres behov

6. Miljø og bæredygtighed

Reducere forbrug af plastik
Leve mere bæredygtigt, f.eks. ved at spise mindre kød eller genbruge mere

Mange nytårsfortsætter bliver dog hurtigt glemt, ofte fordi de enten er for urealistiske eller ikke understøttes af en konkret plan.

En god idé er at gøre sine mål specifikke, målbare og realistiske, så de er lettere at holde fast i.

**Lystoftebakken ønskede fredag den 23. december
alle beboere en glædelig jul
med en tallerkensservering af juleguf i deres boliger**

