



DECEMBER 2024

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

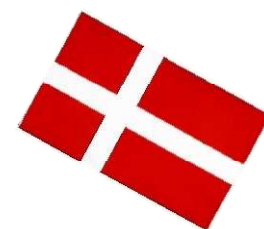
FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

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)
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	Kl. 11.00	Hver mandag – Dorte tilbyder dørsalg af søde sager

FØDSELSDAGE I DECEMBER

TILLYKKE TIL

Pia Holm	7. december	119
Inge Arildslund	20. december	116
Bente Jørgensen	23. december	315



Hvornår var det nu, det var?

Fejringen af fødselsdage i Danmark begyndte for alvor blandt borgerskabet i 1700-tallet og spredte sig gradvist til bredere dele af befolkningen i løbet af 1800-tallet. Tidligere i historien var det mere almindeligt at markere navnedage – altså helgendage, der var knyttet til en persons dåbsnavn. Dette hang sammen med den stærke religiøse tradition, hvor helgener og deres festdage havde stor betydning.

Selve fødselsdagsfejringen, som vi kender den i dag, blev dog først rigtig udbredt i det 19. og 20. århundrede, da borgerlige skikke og traditioner blev mere almindelige blandt almindelige mennesker i takt med, at industrialiseringen og urbaniseringen voksede. Det var især i byerne, at man begyndte at fejre fødselsdage med familie og venner omkring et festligt måltid.

Traditionen bredte sig yderligere med tidens nye normer og påvirkning fra udlandet.



Fødselsdagskagen, lys og sang, som mange forbinder med fødselsdage i dag, blev mere almindelige i starten af det 20. århundrede og blev stærkt påvirket af internationale traditioner – især fra Tyskland, hvor man allerede i 1800-tallet havde traditioner for børnefødselsdage med kager og lys.

HVAD VIL DU SPISE PÅ DIN FØDSELSDAG?

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

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Erik Weiske Fjerdingstad er den 20. november flyttet ind i nr. 114 på Carolinegangen.

FARVEL TIL BEBOERE

Inger Petra Hansen sov stille ind den 5. november 2024.

John Albrechtsen sov stille ind den 11. november 2024.

Bente Ester Jørgensen sov stille ind den 14. november 2024.

Ib Olsen sov stille ind den 25. november 2024.

Æret være deres minde.

PÅRØRENDE KAN FÅ SKRIVEADGANG TIL EN BORGERES DIGITALE POSTKASSE

Borgere kan nu give familiemedlemmer eller andre pårørende adgang til at skrive og sende digital post på deres vegne.

En kvart million danskere har allerede godkendt, at andre læser deres post, som de for eksempel åbner via e-Boks, og nu får de altså yderligere hjælp til at kommunikere med det offentlige.

Det kan være, at de skal have ændret tiden til et møde med hospitalet, hjælp til at planlægge besøg fra hjemmeplejen eller sende et svar til kommunen om en given sag.

Det her gør det lettere, hvis du for eksempel har et familiemedlem i Lyngby, og du selv bor i Horsens. Så kan du logge på digitalt og hjælpe dit familiemedlem eller din ven.



Digitale læsere – klik og læs mere her:

[En kvart million danskere får allerede hjælp til at læse digital post - nu tages 'afgørende' nyt skridt | Indland | DR](#)

AKTIVITER SÆTTER KULØR PÅ TILVÆRELSEN

Neglecaféen har åben hver mandag kl. 9.30 til 11.30

Det er måske mest en kvindeting, men mænd er selvfølgelig også velkomne til at få ordnet negle, hvis de melder sig under fanerne.

Spørg personalet om, hvor du finder neglecaféen – i en dagligstue i nærheden af dig.

Her bliver der klippet og filet og lakeret efter behov og behag.



Der er mange grunde til at stritte med lillefingeren, når man bor på Lystoftebakken



Vidste du, at

Undersøgelser viser, at musik og musikterapi kan have en positiv effekt på behandlingen af psykiske lidelser, at den kan lindre smerter og forbedre livskvaliteten, når man er i behandling for kræft.

Moderne musikterapi og musikmedicin er blevet udøvet i den vestlige verden i de sidste 40-50 år. Behandling af sygdomme med musik og lyd har dog eksisteret i årtusinder i alle verdens kulturer, da det er en almindelig opfattelse, at musik kan påvirke mennesker fysisk, psykisk, eksistentielt og socialt. (Kilde: Kræftens Bekæmpelse)



Danse-caféen er åben hver den sidste fredag i måneden

Ulla (damen med guitareren på billedet) er uddannet musikterapeut og ansat i Lyngby-Taarbæk kommune. Når hun tager guitareren ud af kassen eller sætter sig til klaveret, er det med stor erfaring for, hvad der skal synges og spilles for at vække størst glæde og genklang hos ældre mennesker.

Det siges, at man ikke kan være sur og synge på én og samme tid. Der sker noget andet og noget mere, når man ikke bare lytter og nyder, men selv synger med på sangene.

Musik er vibrationer, og sangstemmen laver vibrationer i kroppen, der sætter følelserne i svingninger.

Man kan blive rørt, taknemmelig og på én gang opløftet og *grounded* af at synge. Desuden er genkendelsens glæde og musikkens evne til at fremkalde minder fra en svunden tid virkelig værdifuld – ikke mindst for ældre mennesker.

Ulla synger dejligt, og det er ikke et krav, at man selv skal skråle med på sangene for at være med. Når det er sagt, er der selvfølgelig plads til, at enhver fugl synger med sit eget næb.

Indrømmet: Der bliver sjældent danset, men muligheden ligger altid og lur i kulissen.



NB: Der er flere gode grunde til, at plejepersonalet deltager i denne type aktiviteter. For eksempel er hyggeligt samvær en meningsfuld relationsopbyggende win-win situation.

Lyngby Storcenter – Here We Come

Det er en kamp om parkeringspladser, når den røde tourbus med beboere fra Lystoftebakken tager på shoppingtur til Lyngby Storcenter. Herre Jemini!

Til gengæld er det en luksustur, som deltagerne sætter stor pris på, når først vi er kommet ind i storcentret.

Af praktiske grunde tager vi lige så mange personaler med, som der er beboere på indkøbsturen – eller næsten.



Den 30. oktober blev der swinget Dankort; fra indkøb af nyt tøj, liflige damedufte og friske blomsterbuketter. Vi spiste frokost på Torvet, hvor vi lidt for sent opdagede, at både borde og bænke er boltet fast i gulvet, hvilket gjorde det svært at være kørestolsbruger.



Maden opvejede dog de praktiske ulemper, og vi hyggede os gevaldigt.

Mens vi spiste, fortalte Ebba "at hun havde lavet mad hele natten". Vi kiggede alle måbende på hende, hvorefter hun afslørede, at det var en drøm, hun havde haft. Hele natten havde hun lavet brunkål i massevis i drømme. Det afstedkom en snak om det at savne at kunne lave mad i sit eget køkken. Det er dejligt at få maden serveret, men det var nu også forbundet med stor livskvalitet, den gang man selv kunne bestemme, og selv kunne frembringe måltider præcis, som man synes, de skal være.

Onsdag den 20. november var endnu fire beboere og tre personaler på indkøbstur til Lyngby Storcenter.

Efter en god times shopping, mødtes vi alle på MadogKaffe for at spise frokost. Betjeningen var meget serviceminded og hjalp os med at komme til at sidde sammen, selv om vi ikke havde bestilt bord i

forvejen. Nogle bestilte brunch – andre valgte smørrebrød.



Maden smagte skønt, selv om den var lidt utraditionel. For eksempel blev et stykke smørrebrød med fiskefilet toppet med rysteribs og æble. "Det har jeg aldrig smagt før", sagde Elin, da hun havde spist rub og stub.

Det blev anledning til en snak om, at man er nødt til at være modig, hvis man vil opleve noget nyt – også på madfronten.

Når man vælger noget andet, end det man plejer, er der en risiko for at blive skuffet. Men oftest giver modige valg på

livets menukort nye og flere nuancer på tilværelsen.

Det var superhyggeligt at sidde og sludre sammen på caféen og mærke byens puls og hjerteslag på en anden måde, end vi er vant til hjemme på Lystoftebakken.

Besøg på Bryggeri Skovlyst i Hareskoven

Den 13. november



Der er ved at udvikle sig en fast tradition for ølsmagning, når vi besøger bryggeriet i Hareskoven.

Vi starter med tre små glas med vidt forskellige øltyper, som der smages på, inden den enkelte afgiver sig endelig bestilling.

Denne gang gik førstepladsen til Rensdyret, som er navnet på bryggeriet skønne julebryg. Den fik i alt fire stemmer ud af seks mulige stemmer.

På en sikker anden plads kom Ræven, der er navnet på den skønne IPA (India Pale Ale), som huset lægger navn til.

Service-crewet bestående af Kristine og Vibeke fik hver en (tynd) kop te ... uden dog at ødelægge den gode stemning med deres grønne misundelse.

Øl kan som bekendt få tungebånd på gлед. Der gik heller ikke længe, før snakken gik lystigt rundt om bordet.

Vi blev hurtigt enige om, at Bryggeri Skovlyst er et sted, man kan besøge igen og igen. Der er hyggeligt. Betjeningen er yderst venlig. What's not to like?

Som chauffør på tourbussen glæder jeg mig allerede meget til at kunne besøge stedet en lun forårs- eller sommerdag, hvor hele banden kan sidde på bryggeriets terrasse og nyde udelivet midt i naturen. Den fremtidsdrøm er både realistisk og billedskøn.



MINDERNE HAR MAN DA LOV AT HA'

Det sker med meget jævne mellemrum, at der bliver taget et usædvanlig godt foto af en deltager på en udflugt eller til et festligt arrangement i huset.

Når det giver mening af eviggøre et særligt øjeblik af høj livskvalitet og nydelse, vil vi forsøgsvist sætte billeder i rammer og forære til beboere, der er blevet indfanget af kameraet.

Håbet er, at billederammerne kan forlænge øjeblikket og skabe minder om en god oplevelse, som Lystoftebakken har dannet rammerne for.

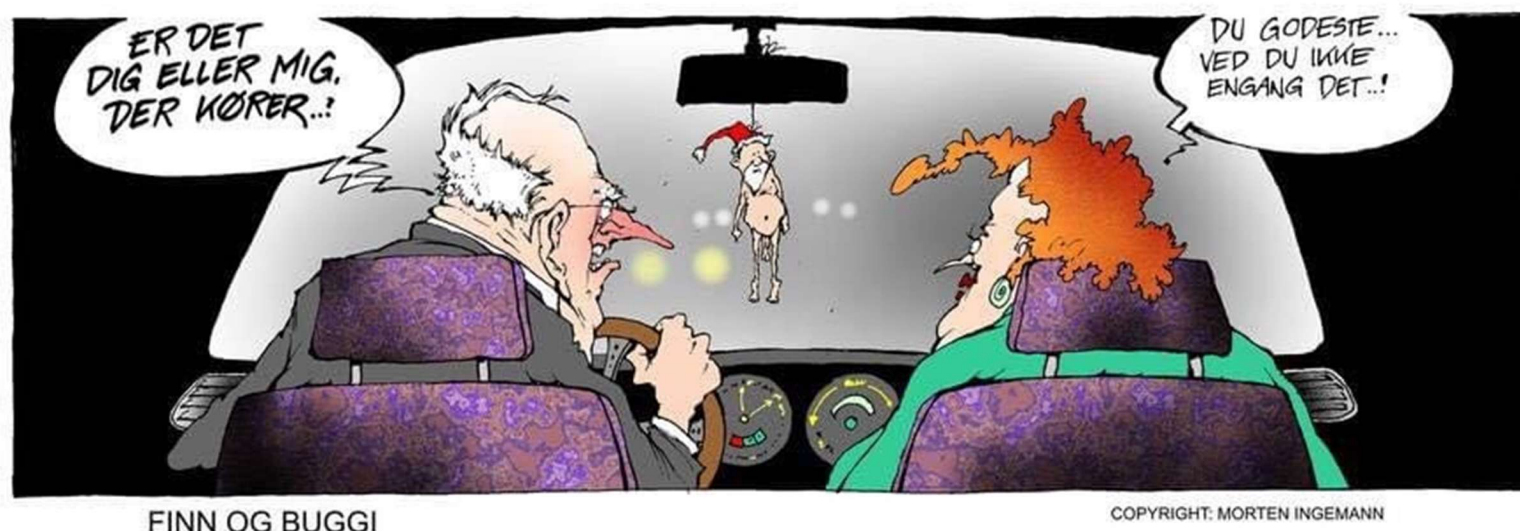


NY TOURBUS

I midten af december får Lystoftebakken leveret en helt ny bus. Den er hvid, og den er ren...ere i en grad, så vi nu kan få lov til at køre helt ind til København uden at få miljøpolitiet på nakken.

Det giver nye og flere muligheder for oplevelser, og vi håber, satser og krydser fingre for, at vi inden jul kan lave en sightseeingtur til Kongens Nytorv for at se lysudsmykningen af Hotel d'Angleterre og glade mennesker på glat is på skøjtebanen på *Krinsen.

*haveanlæg i barokstil midt på Kongens Nytorv der blev indviet i 1668



Classic Wear.DK

Vi kommer: fredag.d.06.12.2024

Fra: Kl.10:00-14:00

Kollektion:

Lange Bukser

Cardigan

Nederdele

Blazer

Leggings bukser

Undertøj

Pyjamas

Herre jogging bukser

T-shirt Undertøj

Bluser

Strik Bluser

Tunekær

Toppe

Leggings

Natkjoler

Sports bh

Herre bukser

Storrelser fra 38 til 60

Betaling: Kontant

Dankort, MobilePay, Bankoverførsel,

OG DET VAR DANMARK GAMLE VENNER I SKOVEN



JULEBAZAREN 2024



Tusind tak til alle lokale sponsorer af præmier til vores amerikanske lotteri:

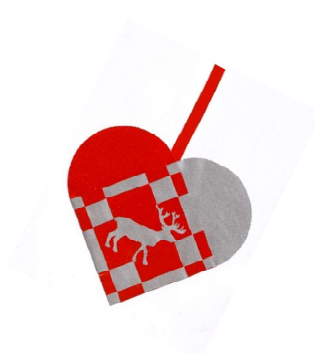
JYSK, Lyngby Storcenter
Pilekurvens julebutik, Lyngby Storcenter
Imerco, Lyngby Storcenter
Føtex, Lyngby Storcenter
Tina Richter, sølv- og guldsmed
Bolia, Lyngby Hovedgade
Flying Tiger, Lyngby Hovedgade
Mette Luring, frisør på Lystoftebakken
Panduro Hobby, Lyngby Storcenter
Bog & Idé, Lyngby Storcenter
Ørholm Brugs
ONLY, Lyngby Storcenter
Mad & Kaffe, Lyngby Storcenter
NEYE, Lyngby Storcenter
Kaufmann, Lyngby Storcenter
Ostehuset, Lyngby Storcenter
Idényt, Lyngby Storcenter
Girly Hirly, Frederiksberg
Du'Lac Care



Der var rift om boderne, lodderne, og tombolaen måtte melde **ALT UDSOLGT** på meget kort tid. Chancerne for at vinde en af de fine præmier var gode. Belært af erfaringen er det allerede besluttet, at lodderne bliver flere og prisen pr. lod bliver højere næste år.



STOR TAK
til Lystoftebakkens
lokale julemand



MENUER I DECEMBER

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 49

- Mandag: Pasta Bolognese med revet os og salat + sveskegrød med fløde
- Tirsdag: Indbagt laks + mandarinfromage med flødeskum
- Onsdag: Skinkefarsbrød med dijonsauce + husets hjemmelavede is med florentiner
- Torsdag: Sellerisuppe + kalkun cuvette med ingefær og appelsin
- Fredag: Krebinetter med stuede ærter og gulerødder + abrikos ris
- Lørdag: **I anledning af Pia Holms fødselsdag**
Flæsketeg med rødkål og agurkesalat + gammeldags æblekage
- Søndag: Kogt hamburgryg med flødestuvet spinat + æbleskiver med det hele



Uge 50

- Mandag: Medister med rødkål, surt og skysauce + ris a la mande med kirsebærsauce
- Tirsdag: Kokos/karrysuppe med crouton + kylling wok med nudler
- Onsdag: Kødboller i tomat sauce med pasta + rabarbergrød med fløde
- Torsdag: Kylling nugget med dip + dagens fisk
- Fredag: Frikadeller med stuvet blomkål + lun hybensuppe med flødeskum
- Lørdag: Kalvevovette m/kroketter og rødvindssauce + vaniljebudding m/Karamelsauce
- Søndag: Nakkesteg med svesker og ribsgelé + hasselnøddeis med florentiner

Uge 51

- Mandag: Pølser med lun kartoffelsalat + stikkelsbærgrød med fløde
- Tirsdag: Koteletter i fad med ris + trifli
- Onsdag: Klar suppe med kød- og melboller + dagens fisk
- Torsdag: Karrykål med rugbrød og rødbeder + hyldebærsuppe m/æbler og tvebakker
- Fredag: **JULEFROKOST I HUSET**
- Lørdag: **I anledning af Inge Arildslunds fødselsdag**
Hakkebøf med bløde løg, skysauce og asier + vaniljeis med vaniljevafler
- Søndag: Gammeldags oksesteget med glaserede løg og bønner + hasselnød-fromage



Uge 52

Mandag: Svensk pølseret med ærter + husets hjemmelavede is med vafler

Juleaften: Andesteg og flæskesteg med rødkål, svesker, æbler, gelé samt brune og hvide kartofler og andesauce + ris a la mande med kirsebærsauce

1. juledag: Tarteletter med høns i asparges + rabarbertærte med creme fraiche

2. juledag: Glaseret skinke med grønlankål og brune kartofler + chokolademoussé

Fredag: Frikadeller med rødkål og skysauce + jordbærgrød med fløde

Lørdag: Snitte m/røget laks, æggestand & asparges + forloren and m/asier og rysteribs

Søndag: Fiskefilet med pommes frites og remoulade + brownies med hindbærskum

Uge 1

Mandag: Små forårsruller med sød chilisauce + boller i karry med ris

Nytårsaften: Dampet laks med hollandaise og bønner + islagkage

Onsdag: Forloren skildpadde med æg og flutes + rødgrød med fløde

Torsdag: Lasagne med salat + lun hybensuppe med flødeskum

Fredag: Tunmoussé med urtedressing og toast + dampet kylling m/peberrodssauce

Lørdag: Forloren hare med asier og ribsgelé + fromage med flødeskum

Søndag: Helstegt nakkefilet med paprikasauce + brownies med mukkaskum



Protein skal have mere og mere fortrin med alderen

Kød, æg, fisk, mælkeprodukter, ost og tørrede bælgrugter er de mest almindelige kilder til protein i den danske kost.

Mens **kulhydraterne** i maden er tænkt som energikilde, og **fedt** som isoleringsmateriale, til transport af fedtopløselige vitaminer, hormonproduktion mm., så skal **proteinerne** blandt andet sikre, at vi opretholder den nødvendige mængde muskelmasse. Uden muskler – ingen førlighed og bevægelse.

Grøntsagerne derimod bidrager med vitaminer, der styrker immunforsvaret og indeholder kostfibre, der sikrer en sund tarmfunktion. Disse små helte i kosten forebygger blandt andet tarmkræft, reducerer kolesteroltallet og stabiliserer blodsukkeret.

Nyt personale- og fællespauserum

Fredag den 1. november kl. 11 blev det nye personale-pauserum indviet med pomp og pragt.

Eller – der var i hvert fald arrangeret en rød silkesnor, der skulle klippes og ”pindemadder og bobler” (læs: råkost, dansk- og sodavand, der hvad angår førstnævnte, smagte bedre end dets rygte), der skulle nydes i forbindelse med åbningsceremonien.

Det fælles personale- og pauserum skal være et sted, hvor man mødes på tværs af afdelinger og faggrupper og nyder en tiltrængt timeout, mens der tales – hvis overhovedet – og da slet ikke i mobiltelefon – om alt muligt andet end arbejde.

Arbejdsglæden vokser, jo bedre vi kender hinanden og dermed også bedre kan lide hinanden. Det øger fleksibiliteten og lysten til at give sine kolleger en hånd og til at være mere rummelig og mindre fordomsfuld som menneske.



Resterne fra ”de riges bord” blev serveret for et par friske damer, der sad klar til at spise frokost.

Rødbederåkosten delte vandene ... men sådan er det jo ofte med grøntsager – selv blandt kloge og fornuftige ældre mennesker.

To nye elever på Lystoftebakken

Tina og Gharam og er startet i praktik som SOSU-elever i hhv. Beskyttede boliger og på Amaliegangen. Beboerne her kan godt begynde at glæde sig til samarbejdet.

DEJLIG EFTERÅRSKONCENT PÅ LYSTOFTEBAKKEN

Onsdag den 6. november

Af Vibeke Lund



Der blev spillet, sunget og danset for beboerne, så det var en fryd for sanserne. Trioen bestående af dygtige og velsammenspillede musikterapeuter fra Lyngby-Taarbæk kommune, gav den gas og havde publikum med sig hele vejen.

Efter koncerten nåede jeg lige at få en snak med Ana Maria, Louise og Ulla. Alle tre kommer jævnligt i vores hus og laver musik-, sang- og danseaktiviteter.

"Hvilke overvejelser har I gjort jer om jeres repertoire i forhold til målgruppen", spurgte jeg. "Vi har lagt vægt på, at vores efterårskoncert skulle indeholde en blanding af nyt og gammelt", siger Ulla og tilføjer: "En sansemotorisk oplevelse. Vores koncert skal skabe glæde og være en hyggestund, der både virker beroligende og samtidig stimulerer lysten til at synge med".

Mens vi taler, kommer Ebba hen for at takke de tre kvinder for koncerten. Louise benytter chancen til at lave en lille brugerundersøgelse og spørger Ebba, hvad hun fik ud af oplevelsen?

"Det var dejligt med en lille en", siger Ebba med glimt i øjet og refererer til det glas portvin, som alle blev tilbudt under koncerten. "Jeg har selv sunget i Møllekoret i 30 år, så jeg synes, det er dejligt at få mulighed for at synge med".

Ebba havde dog et enkelt konstruktivt kritikpunkt, som hun afleverede til trio.

"I må godt skrue lidt mere op for lyden næste gang", bad hun. Som deltager i kulissen, observerede jeg (redaktøren), at Ebbas sidemand sang så højt med, at det kunne være svært at høre musikken klart og tydeligt. En løsning på lydproblemet kunne være at vælge en sidemand med mindre musikalsk udstråling næste gang.

De tre musikterapeuter er enige om, at det handler om det fællesskab, som musik og sang kan skabe – og genkendeligheden i melodierne og teksterne, der vækker gode minder og behagelige følelser i kroppen.

"Det var også en rigtig god oplevelse for os i dag", siger Ana Maria. "Det var dejligt at se så mange beboere i lokalet – det gør det unægtelig meget sjovere at optræde". Og Ana Maria gav tilhørerne en særlig visuel oplevelse, da hun med svævende dansetrin bevægede sig rundt i sine smukke, flagrende og farvestrålende gevandter.



Musik er et sprog, alle forstår

MEGET AT GLÆDE SIG TIL I DECEMBER

Fredag den 6. december kl. 9.30 afholdes sidste kransebinding workshop i rækken.



Her kan man binde julekranse, drikke gløgg og spise julebag i Leslies og Fabrizios hyggelige rammer i vinterhaven.

En "brugerundersøgelse" af denne beboeraktivitet afslører, at deltagerne synes, det er helt vildt hyggeligt. Der er ild i "pejsen", gløgg i glassene – og så kommer der nogle superflotte julekranse ud af det.



Mandag den 9. december kl. 14.00



Lyngby Seniorkor synger julemusik for os

Fredag den 13. december kl. 10.00

Børnene fra børnehuset Rosenlyst går Luciaoptog for alle beboere og personale på Lystoftebakken.

Tirsdag den 17. december kl. 14.00

Præsten fra Lundtofte Kirke kommer med sine konfirmander og laver en ur-opførsel af krybbespillet "Et barn er født i Betlehem".

Forestillingen finder sted lige for næsen af os i Spejlsalen, og mon ikke de unge mennesker har lyst til at blive og få en sodavand og hygge lidt bag efter?

Torsdag den 12. december kl. 10.30 er der bankospil på programmet i Spejlsalen. Kom, tab og vind med samme sind – Lystoftebakken afsætter personaleressourcer og lover, at der bliver god stemning og fine præmier at kæmpe om.

Fredag den 20. december kl. 12.00
er der julefrokost for beboere og personale



Maden bliver traditionel og drikkevarerne ligeså.

Vores enkeltmands "husorkester", Allan Steen kommer og spiller op til sang og dans.

Hvis man er en dårlig taber, bør man overveje, om man overhovedet vil deltage i kampen om at få en af de i alt 4 stk. mandler, der gemmer sig i den portionsanrettede ris à la mande. Der er fine mandelgaver til vinderne - og en lang næse til alle taberne.

Eventuelle sure miner kan dog synges og danses væk.

Husk

- dansesko • balkort og
- uimodstæelig charme, selvtillid og lækkert hår



JULEAFTEN OG NYTÅRSAFTEN PÅ LYSTOFTEBAKKEN

Alle beboere og pårørende, der ønsker at fejre jule- og/eller nytårsaften her på Lystoftebakken, er som sædvanlig meget velkomne til det.

Tilmelding skal ske til personalet inden fredag den 13. december kl. 12.00.

Vi har en bøn til alle pårørende, der spiser her på Lystoftebakken

For at middagsarrangementet skal forløbe så hyggeligt og let praktiserbart som muligt, beder vi jer om at deltage i såvel servering af maden som afrydning mellem retterne.

Personale skal udelukkende varetage pleje- og omsorgsopgaverne i forbindelse med spisningen. Derfor har vi brug for al den hjælp fra jer, som vi kan få.

På forhånd tusind tak!

Hanne Poulsen i nr. 107 er 88½ år gammel. Det finder man ud af, hvis man regner tilbage fra 1936, hvor hun kom til verden på Østerbro i København.

Jeg har lavet en aftale med Hanne om at interviewe hende denne eftermiddag og dukker op i samme øjeblik, som eftermiddagskaffen og kagen bliver serveret i hendes bolig. Hanne lægger låg på – men kun på kaffen for at holde den varm, for samtalen er åben og ærlig fra starten og får førsteprioritet.

Mens Hanne fortæller, ser jeg for mig en lille sød 7-årig lyshåret pige, der en af de første dage i 1. klasse på en østerbrokommuneskole kommer hjem og bander. I dag husker hun ikke, hvad det var for et "skrækindjagende" bandeord, der omgående fik forældrene til i stedet at melde hende ind på Ingrid Jespersens privatskole. "Det bandeord var nok ikke så slemt", siger hun. "De ville sikkert bare gerne have, at jeg skulle blive ved med at være en pæn pige".

På Ingrid Jespersens Privatskole fik Hanne sin pigeskoleeksamen, som det hed. "Det var faktisk en rigtig fin skoleuddannelse", tilføjer Hanne tilfreds med sin skolegang.

Hjemme var det ikke altid så sjovt at være Hanne. Forældrenes dårlige ægteskab fyldte meget, og Hannes mor brugte sin datter som sin fortrolige, hvilket ikke er godt for et barn. "Jeg begyndte at trøste-spise og endte med at blive tyk. Det var jeg meget ulykkelig over. Det er ikke sjovt for et barn at være overvægtig – faktisk er det helt forfærdeligt. Derfor er noget af det bedste, min mor nogensinde har gjort for mig, at hun sendte mig på Niels Steensens Sukkersygehospital. Her tabte jeg mig og lærte en masse om at spise sundt. Siden har jeg aldrig haft problemer med vægten".

Da jeg spørger Hanne, om hun som voksen har været god til at lave mad, lyser hun op og svarer: "Ja, det har jeg. Min egen mor var virkelig god til at lave gammeldags mad, men selv lavede jeg mere sund mad med masser af grøntsager".



Som 18-19-årig tog Hanne til Tyskland, hvor hun arbejdede på et børnehjem for børn, der trængte til at få lidt sul på kroppen. De fleste var fra Østtyskland, og det var i årene efter 2. verdenskrig. "Her arbejdede jeg i seks måneder og nød hvert et øjeblik. Jeg har altid vist, at jeg ville arbejde med mennesker og især med børn, og dette arbejds-eventyr i Harzen glemmer jeg aldrig".

Hannes far var kjolefabrikant. "På grund af min fars krak med sin virksomhed, var der ikke råd til at sende mig i gymnasiet. Jeg ville ellers gerne have læst til psykolog, men jeg måtte nøjes med at tage til Jylland og læse til småbørnslærerinde. Det var en to og et halvt-årig uddannelse kun for kvinder, som i øvrigt var rigtig spændende, fordi vi lærte en masse om, hvad der rørte sig i os mennesker.

(portræt af Hanne – fortsat)

Som nyuddannet tog Hanne herefter til Lolland for at bestride sit første faglærte lærerjob på en skole i Langå – laaaaangt ude på landet. ”Det var et meget anderledes miljø med baroner og baronesser i lokalmrådet. Det var jeg nu ikke så optaget af – jeg elskede derimod naturen dernede.

”Herfra gik karriervejen til Gelskov Kostskole, hvor jeg underviste *polioramte og handicappede børn. Jeg har jo altid haft en særlig passion for mennesker, der har det svært”.

”Så en dag lød rygtet, at de søgte lærere på Hannahskolen i Bagsværd. Jeg fik jobbet, og her var der nogle gode mennesker, der bestemt mente, jeg skulle møde Jørgen, der længe havde været ungkarl.

Det blev til ægteskab og to børn – og selv om jeg altid havde ønsket mig fire børn, så var livet med børn den lykkeligste tid i mit liv.

Da Hanne og jeg kort berører det med at blive gammel, siger hun prompte med overbevisning i stemmen: ”Jeg har det da meget bedre nu, end da jeg var ung”.

Jeg skæver til kaffekoppen med kagetallerkenen på toppen og håber, den stadig er varm og værd at drikke, når jeg om lidt iler tilbage til mit kontor for at skrive portrættet af hjertevarme Hanne.

Så takker hun mig for samtalen og ser filosofisk ud, mens hun fortæller mig, hvor meget hun sætter pris på, at vi har talt om emner, der betyder noget og berører hende dybt.

”Det er så sjældent, jeg har den slags snakke med mennesker efterhånden, og jeg kan mærke, at vores samtale har gjort mig godt”, siger hun så ærligt, at det udløser et stort kram og et ”tak og i lige måde” af undertegnede.

*Polio-epidemien i starten af 1950'erne

I Danmark var der fra juli 1952 til april 1953 en polioepidemi, hvor ca. 7.000 personer – de fleste var børn – blev angrebet af sygdommen. Godt 3.000 personer fik lammelser, og ca. 350 døde inden for kort tid.

Polio (poliomyelitis tidligere ofte benævnt børnelammelse) forårsages af Poliovirus. Det er en alvorlig, smitsom virussygdom i hjerne og rygmarg, og infektion kan medføre total lammelse i løbet af få timer og være livstruende for en ikke-vaccineret.

(Kilde: Wikipedia)

Redaktøren tilføjer:

Måske vil nogle læsere kunne huske, at man i mange år efter polio-epidemien havde meget fokus på at vaske og skylle frugt og grøntsager, fordi man havde mistanke om, at skidt og møg herfra kunne give børnelammelse.

Personligt kan jeg stadig høre min saglige farmors bekymrede stemme, når jeg som barn gik rundt i mine bedsteforældres store, dejlige køkkenhave, trak rabarber op af jorden og spiste æbler direkte fra træerne: ”Husk at de skal vaskes, Vibeke – ellers får du børnelammelse”, sagde hun altid.



Torsdag den 14. november fik vi besøg af den børnehaveflokk, som skal gå Lucia-optog her på Lystoftebakken den 13. december.

Børnene havde brug for lige at se stedet og fornemme, hvad et plejehjem er, så de bare kan begynde at glæde sig til at optræde på ræd og række, når dagen kommer.

Undervejs på rundvisningen blev flokken inviteret indenfor hos Hanne i nr. 107. Her fik de lov at se et eksempel på, hvor hyggeligt man kan bo i sin egen lille lejlighed.

Hanne var glad for besøget, selv om det var kort. Hun har arbejdet med børn hele sit liv, så det at have stuen fuld af små unger, var bare dejligt, sagde hun og smilede til pædagogerne, der takkede mange gange for hendes gæstfrihed.



Efter rundturen samlede vi alle børnene i spisestuen på Amaliegangen, hvor de satte sig på gulvet og guffede klementiner og småkager.

Her benyttede jeg lejligheden til at stikke en finger i jorden og høre, hvad de tænkte om det at bo på et plejehjem.

"Det er hyggeligt" sagde et par piger i munden på hinanden. "De er rigtigt søde", sagde en dreng om beboerne.

Og det var de. Både beboere og personale smilede og smeltede som smør i solen, når de så den lille lystige flok børn travlt beskæftiget med at suge indtryk med alle sanser.

Juletræet med sin pynt

Det er allerede aftalt, at en lille flok børn skal komme forbi i den første uge i december og klippe julepynt til det store juletræ i aulaen. Når datoen er sat, vil den blive råbt ud i alle hjørner af Lystoftebakken, så ingen går glip af denne hyggelige begivenhed uden af ville det.

Lucia-optog den 13. december kl. 10

Det bliver en stor dag for de børnehavebørn, der skal gå Lucia-optog. De er allerede spændte og nervøse over udfordringen, men der er ingen tvivl om, at de vil få en fin oplevelse, som de vil vokse af.

De skal gå Lucia-optog hele tre gange den dag. Først for alle børn i børnehaven. Så for alle os på Lystoftebakken. Og siden for alle deres forældre om eftermiddagen i børnehaven.

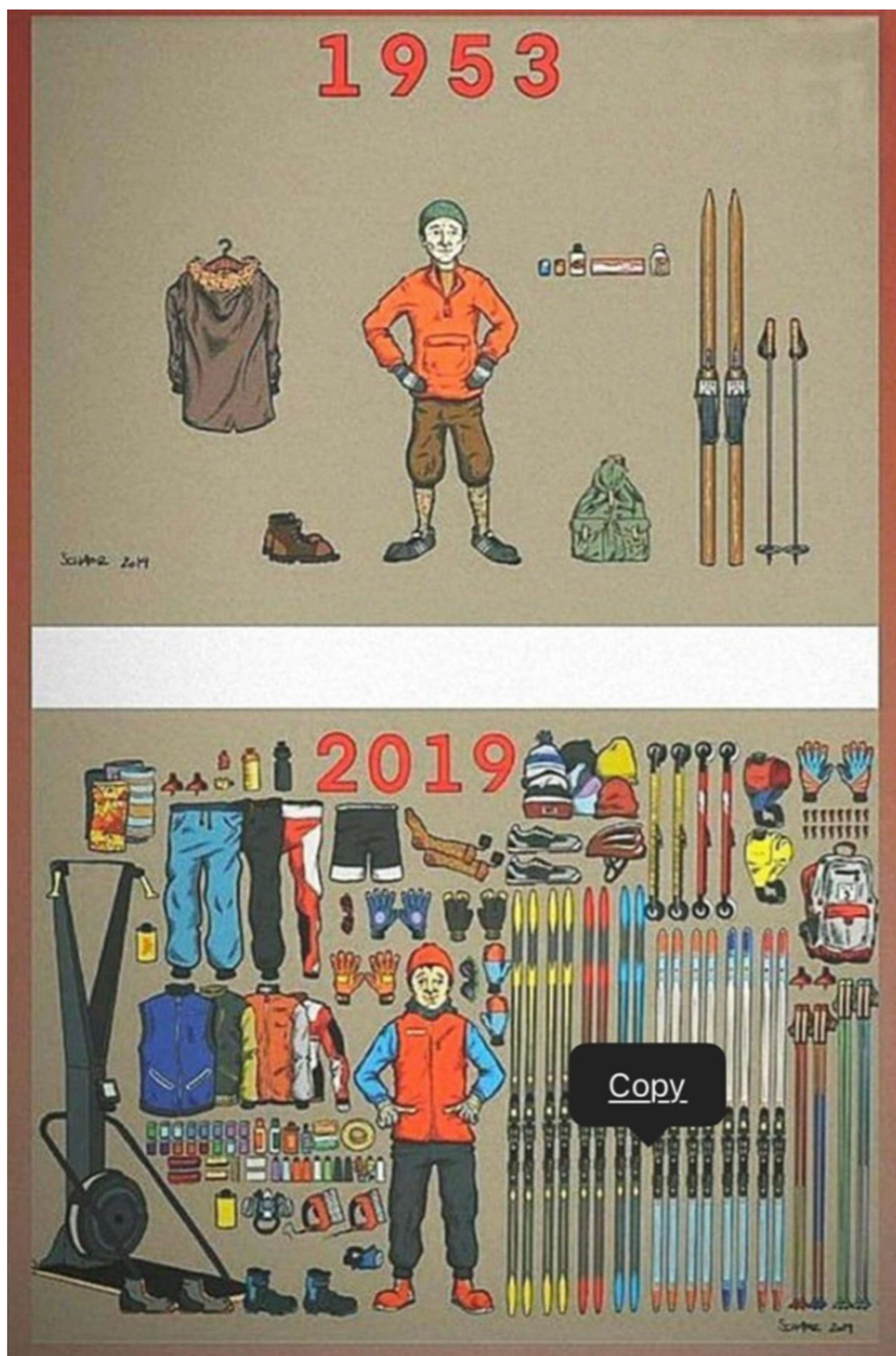
Efter optoget her hos os, bliver børnene og spiser deres madpakker i Spejlsalen.

Det kunne vi faktisk godt tænke os, at de fremadrettet kom og gjorde med meget jævne mellemrum, men mere om det i en kommende udgave af LysPosten (trommevirvel).



FORBRUG ELLER BRUG FOR?

That's the Question



Vi lader billedet stå et øjeblik ...

EFTERLYSNING

Følgende meddelelse er sendt til alle Lystoftebakkens ansatte

Lystoftebakken er blevet kontaktet af en ledende efterforsker hos Julens Efterretningstjeneste (JET), som beder os om hjælp til hurtigt muligt at opklare en prekær og yderst presserende sag, der truer julen og julefreden.

Sagen er den, at Julemanden er forsvundet. JET har været i gang med eftersøgningen gennem længere tid, men nu beder de offentligheden om hjælp til at finde ham.

Det frygtes, at Julemanden er blevet taget som gidsel af en radikaliseret samling klimaaktivister og dyreværnsforkæmpere. De har siden sidste jul fremsendt utallige trusselsbreve, der kan have skræmt Julemanden fra vid og sans.

Truslerne har haft til formål at forhindre Julemanden i at udføre sit stolte og traditionsrige hverv. Han beskyldes for at bidrage til en ikke-bæredygtig forbrugsfest med sine uddelinger af materielle goder til forkælede børn, der ikke mangler noget som helst. Desuden mener aktivisterne, at Julemanden groft udnytter og vanrøgter sine rensdyr, når de igen og igen optræder i kommercielle julebryg-reklamer.

JET er løbende blevet orienteret om klima- og dyreværnsaktivisternes mange ihærdige forsøg på at true og skræmme Julemanden til at opsiges sin stilling.

Man efterforsker ud fra to teorier:

Den første teori er, at Julemanden er taget som gidsel og lige nu holdes fanget af møgsure aktivister, der ikke gider høre

mere pis (redaktionen beklager meget formuleringen).

Den anden og langt mere sandsynlige teori er, at Julemanden er gået i panik og selv har valgt at gå så meget *under cover*, at end ikke JET kan finde ham. Man har dog pålidelige efterretninger om, at Julemanden går lyslevende rundt her på Lystoftebakken – ikke iført skæg og blå briller, men **forklædt som en af os?**

Vi anerkender, at sagen er frygtelig ubehagelig for alle. Den skaber basis for mistænksomhed og skepsis mellem mennesker på vores ellers så tryghedsskabende plejecenter. Det kolliderer med vores fine intentioner, værdier og vigtige indsats i hverdagen for at prioritere gensidig respekt og tillid i alle relationer. Sagen er dog alt for vigtig til, at vi her på stedet kan sidde på hænderne og bare håbe på, at andre tager hånd om problemet for os.

Julemanden SKAL og MÅ findes, og når det sker, skal han sikres et godt og hyggeligt arbejdsklima, så julefreden og julehyggen kan få lov til at brede sig, sådan som vi godt kan lide det her på Lystoftebakken.

JET meddeler, at man frem til jul dagligt vil underrette os om nye spor i sagen. De spor vil blive offentliggjort til personalet på daglig basis som ledetråde i opklaringsarbejdet.

Vi ønsker alle en glædelig december – på trods af situationens alvor.

Mvh. Ledelsen og JET

Hvis du ser eller hører noget, der kan føre til opklaring af sagen, må du meget gerne sige det til personalet, der vil sørge for at bringe det videre til efterforskningsgruppen.
På forhånd tak!

WANTED!



**Hvem blandt personalet på Lystoftebakken
er JULEMANDEN i forklædning?**



Dusør udloves