

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



NOVEMBER 2024

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

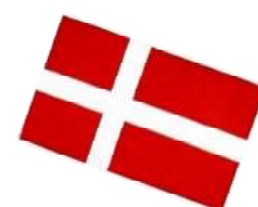
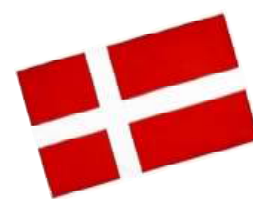
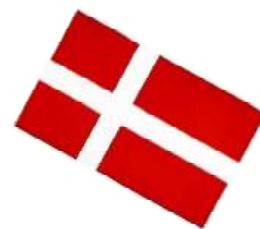
	Åbningstid	Telefon
Lystoftebakkens administration	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	45 88 88 22
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Louise Falkenskov (Fodfalk)	Efter aftale	61 55 15 50
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	
Stadsbiblioteket i Lyngby	Kl. 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	

FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

Gudstjeneste	Kl. 14.00	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	Anne-Marie kommer hver onsdag
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

TILLYKKE TIL

Anni Nielsen	6. november	122
Helga Milman	8. november	509
John Sanning	9. november	118
Morten Önnerth	13. november	303
Elly Stærk-Johansen	16. november	433
Kjeld Fritzboeger	16. november	228
Herman Dirk Konijnendijk	21. november	428
Birgit Landert	23. november	307
Christa M. Bertelsen	23. november	217
Tonny Westh-Jensen	24. november	409



FØDSELARER KAN BESTILLE EN LIVRET

Personalet spørger i god tid vores beboere, om de har ønsker til menuen på deres fødselsdag. Køkkenet får besked, og livretten vil blive serveret for alle beboere, når dagen kommer.

I menuplanen for november på side 14 og 15 kan du se alle månedens fødselsdagsmenuer.

Hvad forstår man ved begrebet livret?

- madret som en person særlig godt kan lide
- synonymmer: ynglingsmad, ynglingsspise, hofret
- eller brugt til at udtrykke en holdning:
”brugerbetaling er ikke socialdemokratiets livret”



VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Intet nyt under solen.

FARVEL TIL BEBOERE

Aase Pflüger Damm-Johansen er sovet ind den 21. oktober 2024.

Æret være hendes minde.

SHOW TIME

Solooptræden med sangerinde, Judy Glosted

Fredag den 27. september



Hun sang og sang som en drøm – til de sitrende toner fra en rytmeboks

Judy Glosted er kendt som Diana Benneweis' efterfølger som sprechstallmeister i Cirkus Benneweis. Flot var hun i sin fine cirkushabitjakke med sølvpailletter og svalehaler, og når ikke hun sang, fortalte hun anekdoter med humor og talent.

Sangene var alle dem, vi kender fra revyscenen og Giro 413. Der var grandprix-sange fra en svunden tid, og de kendte melodier og tekster fik mange af tilhørerne til at synge med.

Der blev serveret kaffe, kage og portvin, så hatten passede – og især portvinen fik meget ros med på vejen ved genopfyldning af de små glas.

Arrangementet blev afsluttet med den festlige og højtelskede grandprixvinder, "Vi maler byen rød". Og med den blev weekenden skudt godt i gang.

BANKO

Der var en gang ... hvor bankospil blev afholdt med meget jævne mellemrum her på Lystoftebakken. Det var en populær sportsgren, som vi nu vil forsøge at puste nyt liv i.

Har du mod på at være en del af det faste frivilligteam, der skal drive bankospillet, bedes du henvende dig til vores trivselskoordinator, Vibeke på mail: VLU@ok-fonden.dk.

Der er brug for en lille håndfuld mennesker, som sammen kan stå for alt det praktiske.

Lystoftebakken vil sørge for indkøb af præmier finansieret af overskuddet fra bankospillet.

STOLEGYMNASTIK

Vores egen Kaptajn Jespersen, Fabrizio er en ildsjæl med talent og charme



Hver mandag, tirsdag og torsdag kl. 10.30 mødes stolegymnastik-holdet i Spejlsalen.

Der er plads til alle, og plejepersonalet sørger for at hjælpe de interesserede beboere med at nå frem til træningen til tiden og retur.

"Vi træner arme og ben og koordinations-evne i et stille og roligt tempo, så alle kan være med", siger Fabrizio og tilføjer:

"Træning af musklerne er selvfølgelig vigtig for ikke at miste styrke og førlighed, men al træning har desuden en overraskende positiv effekt på vores humør og mentale sundhed. Det må vi ikke glemme".

Træningen afsluttes altid med et velfortjent glas koldt vand og somme tider tilmed et vers af en drikkeviser i den pæne ende af skalaen.

VACCINATION MOD CORONA

Mandag den 21. oktober



Der ventede beboerne en lille belønning i form af et godt glas portvin, chokolade og lidt koldt at drikke denne mandag formiddag.

Det tilbud stod åbent for enhver, der lige havde modtaget en corona-vaccination.

I et lokale ved siden af blev der holdt skrap øje med alle vaccinerede i mindst 15 minutter.

Der var adskillige beboere, der kunne nå at få et glas portvin mere til det andet ben på den tid, og det var dem vel undt.



GUDSTJENESTE PÅ LYSTOFTEBAKKEN

Hver den første onsdag i måneden kommer præsten fra Lundtofte Kirke til os

Onsdag den 2. oktober var ingen undtagelse.



Kaffebønner

Efter gudstjenesten er der altid kaffebord, hvor det er muligt at få en snak med præsten.

Denne onsdag er Stephan præst, og jeg fanger ham, mens han får skænket kaffe og serveret småkager af et team af frivillige, der går fra bord til bord med "servicekaffevognen".

"Hvad er det, der trækker beboere til gang på gang", spørger jeg ham. "Hvorfor kommer de"?

Måske er han lidt overrasket over mit spørgsmål, men han svarer venligt og prompte, at det i høj grad er fællesskabet og genkendeligheden i salmerne, der trækker. Altid er der en dygtig organist og en korsanger med, der løfter tonerne til skyerne og spreder en højtidelig stemning af kirkerum.

Tal med præsten – en fortrolig samtale kan lette hjertet

Da vores samtale pludselig handler om sjælesorg, fortæller Stephan, at man ikke behøver at være medlem af Folkekirken eller det mindste religiøs for at få en fortrolig samtale med en præst. "Vi er uddannede til at tale med folk om det nære og det svære", fortæller han, "og vi har tavshedspligt".

Han fortsætter: *"Sjælesorg giver dig en mulighed for at lette hjertet og finde lidt fred i det, du går og tumler med. Uanset om du bærer på sorg, ensomhed, tvivl eller noget helt andet, kan du tale med præsten om det, der fylder i dit liv. Der er ingen problemer, der er for små eller for store, og du behøver ikke tro på Gud for at få sjælesorg."*

Præster er erfarne lyttere og vant til at hjælpe mennesker i svære perioder. Samtalen handler om dig og dine tanker. Præsten lytter, stiller spørgsmål og hjælper dig med at finde nye perspektiver på det, du kæmper med.

Sjælesorg er gratis. Du kan kontakte en præst fra Lundtofte Sogn for en samtale, der kan foregå ansigt til ansigt eller over telefonen".

KONTAKTOPLYSNINGER

Sognepræst

Pernille Bach-Mortensen

Tlf: 20 19 21 01 (fredag er fridag)

Sognepræst

Julie Finne Bjørklund Rebel

Tlf: 40 10 37 10 (fredag er fridag)

Sognepræst

Sidsel Lervad Hansen

Tlf: 40 40 46 18 (mandag er fridag)

Sognepræst

Stephan Wung-Sung de Fønss

Tlf.: 24 24 72 48 (mandag er fridag)



Hvorfor skulle Adam
og Eva så tidligt op
om morgenen?
De gik med blade.

Hvem bragte aviser
ud i himlen i gamle dage?
De ti bud.
Nå, jeg troede, det var
Adam og Eva.
Nej, de gik jo med blade.

INGEN JUL UDEN JULEFROKOST

Beboere og personale inviteres til julefrokost fredag den 20. december kl. 12.00.

Maden bliver traditionel med øl og snaps, musik og dans og al den festlige stemning, som vi sammen kan skabe. Du kan godt begynde at glæde dig!

Picnic ved Eremitageslottet – og en is på størrelse med Runde Tårn

Onsdag den 2. oktober

Der var bare én enkelt hane i flokken, da hjulene på turbussen igen drejede rundt-rundt-rundt.

På onsdage er der åbent for offentlig kørsel med handicapkøretøjer hele vejen op til Eremitageslottet. Det skulle prøves!

Vi havde som sædvanlig madpakker og drikkevarer med og sad der i efterårs-

solen i læ af slottet og nød udsigten til Øresund og landskabet foran os i fulde drag.

Det var umuligt at holde øjnene fra en lille gruppe glade børnehavebørn og pædagoger, der havde slået lejr i vores synsfelt (se forsidefoto). De legede, klatrede og kravlede rundt på de store træstammer, der lå dekorativt og ”flød” i naturen på den biodiversitetsvenlige måde.



På hjemvejen var der udbredt stemning for at smutte forbi ishuset på Skodsborg Strandvej.

Vi konkluderede, at personalet havde set deres snit til at få tømt softicemaskinen?

Tak til isbutikken for at ville os det godt.



Set i bakspejlet fik vi denne dag nok ekstra valuta for pengene, fordi der var få dage til, at stedet ville lukke for vinteren.

”To kugler med lidt softice på toppen” var som et isbjerg, der skulle bestiges.



Vi kommer selvfølgelig tilbage til næste år.



Vi havde ringet i forvejen, og da dørene gik op, var det kun for os. Det var rigtig fint at kunne dingle rundt, som det passede os - ført an af vores egen medbragte bilentusiast og museumsguide, Rainer.

Rainer har kendt Sommerfamilien i mange år og har en stor interesse og viden fra sin tid som svigersøn til et medlem af Jaguar-klubben.

Ole Sommer gik bort i 2018. Det var ham, der i sin tid skabte museet. Han overtog sin fars bilforretning i en meget ung alder, da faderen desværre omkom i en bilulykke som testkører i Tyskland. Inden sin død indspillede Ole Sommer al sin viden om bilerne og deres historier, så man i

dag kan se og høre ham fortælle til kameraet via en app, når man besøger museet.

I museets konferencesal fik vi lov til at slå os ned og spise vores medbragte mad. Her gik snakken om, hvad der er en god sandwich – hvidt brød kontra fuldkornsbrød osv. Konklusionen blev, at vi måske skulle finde mod til at eksperimentere lidt med turmadpakkerne i sundhedens tegn.

Efter frokosten besøgte vi udstillingen i kælderetagen, hvor der desuden var gamle flymotorer fra 2. verdenskrig samt skibsmotorer og ubådsmotorer at kigge på og røre ved.



Lidt royal er man vel altid

Et sted i udstillingen stod denne rollator med nummerpladen "Krone 1" og smilede til os. Hvis ikke vi var glade i forvejen, så blev vi det nu.

Alderdommen er måske ikke det sjoveste sted i livet, men humor bliver man aldrig for gammel til.



Vores guide fortalte og øsede af sin viden i en grad, der fremkaldte minder hos flere.

Da det blev tid til at afregne entréudgiften med museet, ville de ikke have vores penge.

Det blev derfor besluttet at bruge alle de penge, vi lige havde sparet på kvalitets-is hos Peter Beier i Nærum. Da alle havde fået en lækker is, blev der helt stille i bussen, mens den trillede tilbage mod Lystoftebakken.

Ølsmagning på Bryggeri Skovlyst i Hareskoven

Onsdag den 16. oktober

Hvor finder man et sted, hvor man både kan spise sin medbragte mad og få en velskænket fadøl?

Svaret ligger i Hareskoven. Vi parkerede udenfor bryggeriet, åbnede den store skydedør i bilen og sad med udsigt til vinden i bøgetræerne og spiste, mens turpersonalet agerede stewardesser ombord på et SAS-fly med kurs mod vide horisonter. "Ønsker De sandwich med æggesalat, rejesalat eller laksesalat"? Og "Hvad ønsker De at drikke til maden"?

Stemningen ombord på Lystoftebakkens Airbus (læs: turbus) var mindst lige så høj som serviceniveauet.



Da alle var mætte, gik vi ind på Bryggeriet og slog os ned. Damerne foretrak kaffe og varm chokolade med flødeskum, mens herrerne gerne ville smage bryghusets skønne øl.

Inden øl-bestillingen blev afgivet, deltog Nils og Kjeld i en mindre spontan ølsmagning mellem tre forskellige øltyper, der skulle hjælpe dem med at træffe den endelige beslutning. Desværre glemte fotografen at tage et billede, da to store meget forskellige glas øl blev serveret friskt fra fad for de to øl-elskere.

Øl såvel som kaffe og varm chokolade blev nydt, mens der blev talt om stedet, om minder fra skovture med børnene i Hareskoven og om hvor vidt man var et øl- eller vinmenneske – eller begge dele.

Shoppingtur til Lyngby Storcenter

Onsdag den 30. oktober

Det er ikke let at komme ud og shoppe, når man er dårligt gående. Derfor gik onsdagsturen til Lyngby Storcenter – denne gang med lige dele personale og beboere for at optimere oplevelsen og udbyttet.

Hvad der siden skete i Lyngbycentret må du vente med at høre om i næste nummer.

En succes kommer sjældent alene

Desuden skal du vide, at der er to shoppingture mere på programmet i november. Find opslagene på opslagstavlerne og skriv dig på, hvis du er interesseret i at komme med.

Vi har lige så mange personaler som vi har beboere med på disse særlige ture – og frokosten får vi serveret et godt sted midt i det pulserende julepyntede indkøbscenter.

2. tur: Onsdag den 20. november kl. 11.

3. tur: Onsdag den 27. november kl. 11.

Har du eller dine pårørende gode ideer og forslag til nye udflugtssteder, så er I varmt velkommen til at kontakte Vibeke på VLU@ok-fonden.dk

BOOK EN TUR MED HUSETS RICKSHAW



Bestil en forfriskende friluftsoplevelse

På opslagstavlerne rundt om i huset kan du skrive dig på en deltagerliste, hvis du gerne vil have en tirsdagstur med Mohammed som rutineret cykelchauffør.

Mohammed kontakter dig, når tiden kommer, og passer det dig ikke den dag, står det dig selvfølgelig frit for at takke nej.

SKAK

Mohammed har mange talenter.

Tør du udfordre ham?

Det gjorde Carl.



DER BOR EN BAGER

Den store bagedyst hver torsdag på Lystoftebakken

Vores kreative aktivitetsmedarbejder, Karina havde igen slået stort brød op på denne helt almindelige torsdag i oktober.

Der blev æltet og rullet, så det var en lyst – og resultatet blev yderst velsmagende.

Stemningen rundt om bordet var hyggelig, og bagerdamerne nød at have fingrene i bolledejen.

Den opmærksomme læser har måske allerede bemærket, at der er kommet nye boller på suppen, og at aktivitetsniveauet for vores beboere generelt er løftet til nye højder. Med Karina i spidsen er det blandt andet hver torsdag fra kl. 9.30 muligt at være med til at bage noget lækker til kaffen.



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG 2024

Hver den sidste fredag i uge 41 er motionsdag på såvel folkeskoler som arbejdspladser. Skolebørn bliver ofte sendt ud på en fælles løbetur, der giver sved på panden, men på arbejdspladserne er der nærmest ingen grænser for, hvad der kan ske i motionens tegn den dag.



På arbejdspladsen, Lystoftebakken var det et historisk øjeblik, da hele personalet for første gang blev hidkaldt til en fællestæning i aulaen.

Til lyden af Danmarks første og største forkæmper for fysisk aktivitet og disciplineret livsstil, fik Kaptajn Jespersen indledningsvist ordet i højtalerne.

Hans karakteristiske stemmeføring og velkendte motto indledte motionsarrangementet.

”Den, der ranker sig, slanker sig” fremkaldte med sikkerhed minder hos mange af vores beboere, der var blevet lokket og hjulpet til at være tilskuere til seancen på forreste række.

Personalet lagde krop til 30 minutter med motion for lattermusklerne + det løse

Som optakt til de programlagte fysiske anstrengelser, som personalet endnu ikke vidste, de stod overfor, blev der fra toppen af et sofabord informeret om både formålet og årsagen til, at det lige netop var Kaptajn Jespersen, der skulle hyldes i anledningen.

”En sund krop i et sundt legeme” var kaptajnens tilgang til at holde sin krop sund og stærk. Han var den første i Danmark til at slå på tromme for, at man tager ansvar for at holde sin krop i god form – og hertil tilsættes en god portion selvdisciplin, viljestyrke og principfasthed.

Hvad der siden skete på dette års motionsevent, vil vi lader billederne selv fortælle.

Der skal dog ikke herske tvivl om, at husets aktivitetsteam lykkedes med at få alle til at smile og grine og fjante på en måde, som ikke hører hverdagen til på Lystoftebakken.

På billedet til højre ses Lizette i overhalingsbanen med kurs mod en ledig stol.

Lizette vandt konkurrencen og en flaske alkoholfri vin.



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG 2024



SMIL- DU ER PÅ... ARBEJDE PÅ LYSTOFTEBAKKEN

MENUER I NOVEMBER

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 45

- Mandag: Flæskesteg med rødkål og agurkesalat + stikkelsbærgrød med fløde
- Tirsdag: Karrysuppe med croutoner + frankfurter med lun kartoffelsalat
- Onsdag: **I anledning af Anni Nielsens fødselsdag**
Gammeldags kylling med agurkesalat og skysauce
+ chokolademousse med flødeskum 
- Torsdag: Pastaret med grøntsager, pesto og tigerrejer + øllebrød med flødeskum
- Fredag: **I anledning af Helga Milmans fødselsdag**
Koteletter i fad med ris
+ tiramisu 
- Lørdag: **I anledning af John Sannings fødselsdag**
Nakkekotelet med brun sovs, ærter & gulerødder
+ vaniljeis med chokoladerør 
- Søndag: **Mortens aften**
Andesteg med rødkål, agurkesalat og skysauce + gammeldags æblekage

Uge 46

- Mandag: Kalkunfrikadeller med urtesauce + lun hybensuppe med flødeskum
- Tirsdag: Lakse- og spinatlasagne med salat + rødgrød med fløde
- Onsdag: Gryderet med hakket gris og ris + husets hjemmelavede is med vafler
- Torsdag: Fisketerrine med dressing og ristet brød + brændende kærlighed med rødbeder
- Fredag: Forloren hare med ribsgeleé og asier + chokoladecremekage
- Lørdag: **I anledning af Kjeld Fritzboegers fødselsdag**
Hamburgerryg med stuvede ærter og gulerødder
+ citronfromage 
- Søndag: **I anledning af Birgit Pedersens fødselsdag**
Klar suppe med kød- og melboller og flutes
+ risengrød med smør og kanel 

Uge 47

- Mandag: Tunmousse med salat og ristet toast + frikadeller med rødkål og skysauce
- Tirsdag: Kylling i karry med ris og ristet kokos + rabarbergrød med fløde
- Onsdag: Fransk løgsuppe med ostebrød + chili con carne med flutes
- Torsdag: **I anledning af Herman Dirks fødselsdag**
Gammeldags oksesteg med ribsgeleé og bønner
+ mokkafrokage 
- Fredag: Hjerter i flødesauce med mos og asier + pandekager med sukker og syltetøj
- Lørdag: **I anledning af Christa Bertelsens fødselsdag**
Boller i selleri med persillekartofler
+ husets hjemmelavede is med vafler 
- Søndag: **I anledning af Tonny W. Jensens fødselsdag**
Dampet laks med hollandaise og asparges
+ Othello lagkage 

Uge 48

- Mandag: Pastaret med hakket svin og pølser + frugtsalat med råcreme
- Tirsdag: Små forårsruller med sød chili + kalkun gordon blue
- Onsdag: Farsbrød med porrer og mornaysauce + brombærris
- Torsdag: Kartoffelsuppe med ristet bacon + fiskefrikadeller med kørvælsauce
- Fredag: Millionbøf med mos og rødbeder + trifli med makroner
- Lørdag: Glaseret skinke med bønner & flødekartofler + ananasfromage m/flødeskum
- Søndag: Tarteletter med høns i asparges + mokka-fragilité

Måltiderne får større og større psykologisk betydning med alderen

Interessen for mad er en meget stærk drift hos de fleste mennesker. Fra naturens hånd er vi skabt til at være på jagt efter noget at spise hvert eneste vågne øjeblik. Sult og appetit, der tilfredsstilles med noget mad, der mætter og smager, giver os basal mening med livet. Og omvendt – når vi mister lysten til at spise, tager meningsløsheden over.

Dejlig mad – og ikke mindst forventningen om, at der er dejlig, nærende og velsmagende mad på dagens menu – er vigtige højdepunkter i livet, som vi ikke kan tåle at blive frataget. Vi har brug for madglæden, for den skaber dopamin i hjernen – et signalstof, der bevæger sig fra nervecelle til nervecelle i hjernen og skaber lyst til livet.

ANNONCE

Livet skal leves – hele livet **Lystoftebakkens kreative værksted søger frivillig(e)**



På onsdage i tidsrummet fra kl. 9.30 til 11.30 bliver der hæklet og strikket i vores kreative værksted på Lystoftebakken.

Karina, vores klippefaste og engagerede aktivitetsmedarbejder, som sørger for nærvær og laver de praktiske forberedelser, søger

selskab af en frivillig ildsjæl eller to, der har lyst til at hygge om og bistå de deltagende beboere med at igangsætte nye små strikkeprojekter og redde tråde ud, når noget går i fisk.

Med lidt håndarbejdssnilde, et stænk tålmodighed og lysten til at gøre det kreative værksted til en ugentlig hyggestund for vores beboere, kan du gøre en værdifuld og meningsfuld forskel.

Deltagerne i værkstedet er ældre beboere, fortrinsvist kvinder. Du bliver ikke involveret i plejeopgaver, mens du er her. Til gengæld kan vi garantere en varm velkomst og glæde over dit bidrag.

Din faste kontaktperson på Lystoftebakken vil være Vibeke Lund.

Kontakt Vibeke på VLU@ok-fonden.dk eller telefon 23 73 28 72, hvis du er interesseret i at høre nærmere om opgaven som frivillig i det kreative værksted. Har du en ven eller veninde, som vil være din makker på opga-ven, er I dobbelt velkomne.

Lystoftebakkens plejecenter er en selvejende institution under OK Fonden.

Adresse: Caroline Amalie Vej 130, 2800 Lyngby.

Vores motto er: Livet skal leves – hele livet.



Kender du nogen?

På Frivilligcenter Lyngby-Tårbæks hjemmeside er frivilligjobbet slået op.

Desværre er det ikke muligt på nuværende tidspunkt at lægge opslaget på Lystoftebakkens Facebook-side.

På forhånd tak til dig, der hjælper os med at sprede budskabet.

BESØGSVENNER FRA BØRNEHUSET, ROSENLYST

I Lystoftebakkens "baghave" ligger børnehuset Rosenlyst – og det naboskab skal vi selvfølgelig bruge til at skabe en win-win-situation.

Det er aftalt, at vi indleder samarbejdet med at invitere de største børnehavebørn til at gå Lucia-optog i vores hus i december.

Inden da vil børnene komme på besøg og se vores hus, så de er forberedte på, hvad det er for et sted, de skal "optræde med ild i håret og lys i hænderne", når juletiden kommer.

Både børnehuset Rosenlyst og Lystoftebakken drømmer om, at børnene med

tiden vil føle det naturligt at komme og besøge os i forbindelse med små og store aktiviteter, så det kan skabe ekstra liv og glæde for både dem og vores beboere.

"Voksne er børn, der er blevet sindssyge"
(Citat: Michael Strunge)



Fakta: Når mindre børn og ældre mennesker tilbringer tid sammen, kan de begge drage stor fordel af samspillet på forskellige måder. Her er nogle af de vigtigste fordele:

Fordele for børn

1. **Sociale færdigheder:** Børn lærer at interagere med forskellige aldersgrupper, hvilket kan styrke deres evne til at kommunikere og vise empati.
2. **Historier og visdom:** Ældre mennesker kan dele livserfaringer og fortællinger, der giver børn indsigt i fortiden og en forståelse for historie og traditioner.
3. **Tålmodighed og ro:** Ældre mennesker har ofte et roligere tempo, hvilket kan lære børn at sætte pris på langsommere aktiviteter som at læse eller spille brætspil.
4. **Stabilitet og tryghed:** Ældre generationer kan give børn en følelse af stabilitet og kontinuitet, hvilket er vigtigt i et ofte travlt og foranderligt miljø.
5. **Intergenerationelle bånd:** Samværet styrker familiære eller fællesskabsbånd, hvilket giver børn en bredere forståelse af familie og fællesskab.

Fordele for ældre mennesker

1. **Energi og livsglæde:** Børn bringer energi, glæde og humor, som kan løfte ældres humør og give dem følelsen af at være forbundet med yngre generationer.
2. **Formål og ansvar:** Mange ældre føler sig værdifulde, når de kan hjælpe eller vejlede børn, hvilket giver dem en fornemmelse af formål og tilknytning.
3. **Mental og fysisk stimulation:** Samvær med børn kan stimulere ældres kognitive evner og endda forbedre deres helbred gennem leg eller let aktivitet.
4. **Social kontakt og mod ensomhed:** Mange ældre oplever isolation, og interaktion med børn kan modvirke ensomhed og skabe følelsesmæssige forbindelser.
5. **Læring fra børn:** Ældre kan lære nye ting fra børn, især om teknologi og moderne kultur, hvilket kan hjælpe dem med at føle sig mere i takt med samtiden.

Samarbejdet mellem børn og ældre skaber ofte en gensidig berigelse, hvor begge aldersgrupper kan udvikle empati, forståelse og glæde af hinandens selskab.

JULEBAZAR

Lørdag den 23. november kl. 13.00 til 17.00

Invitation: Alle er velkomne til at besøge Lystoftebakkens julebazar 2024.



Beboere og personale på Lystoftebakken byder alle varmt velkommen til

Julebazar 2024

Lørdag den 23. november kl. 13.00 til 17.00

Kom forbi og indsnus den hyggelige julestemning i vores dejlige hus

Der vil være spændende ting at se, smage og købe i de mange boder, som venner af huset stiller op med, herunder selvfølgelig masser af

- julepynt (håndlavet og nedarvet)
- julegodter (fx tilbehør til julemiddagen og knas)
- julegaver (fx tørklæder, smykker, sæber og meget mere)

Juletombola med fine gevinster doneret af det lokale forretningsliv

Lystoftebakkens køkken vil sælge en række syltede lækkerier

Vi serverer æbleskiver & gløgg mod beskeden betaling

Giv os et praj om, hvor mange børn du tager med – så er der en overraskelse til dem alle



Der vil være boder med lidt for en hver smag, og her vil du sikkert kunne finde en fin julegave eller to.

Boderne sælger blandt andet smykker, tørklæder, strik og garn, hjemmesyltede lækkerier, julepynt og stads.

Kom og få jules første gløgg og æbleskiver, der sælges for en slik.

Og har du mindre børn med, vil vi sætte pris på at få det at vide, så vi kan sørge for at de alle får en lille overraskelse.

Børn tilmeldes på VLU@ok-fonden.dk. På forhånd tak.

Julebazaren skal bidrage til at skabe lidt ekstra liv og glæde i vores dejlige hus.

Mange af vores beboere har begrænsede muligheder for at komme ud og opleve verden uden for Lystoftebakken – så derfor inviterer vi hele den omgivende verden hjem til os for en stund.



Kjeld Fritzboeger, født 1926

Af Vibeke Lund



Vi har mange beboere med en spændende fortid her på Lystoftebakken. Der er livskundskab og livsklogskab at hente i fortællinger om det levede liv, når ældre mennesker kommer til orde.

Jeg bankede på Kjelds dør en eftermiddag i oktober, en måneds tids før hans 98-års fødselsdag. Vi havde aftalt, at jeg skulle kigge forbi til

en snak om fortiden og undersøge, om der var nedslagspunkter i hans liv, som kunne være interessante for andre at høre om.

Min mavefornemmelse holdt stik. Kjeld havde meget at fortælle, da han først fik talt sig varm.

Det hele startede med en god barndom som (forkælet) efternøler i en børneflokk på tre i Lyngby. Faderen var ingeniør, hvilket bragte ham så langt som til en chefstilling i Bangkok, Thailand.

Kjeld kom også selv til at rejse en del og har haft eventyrlige oplevelser sammen med sin kære kone spændende steder i verden. "Jeg har været heldig", fortæller han mig.



Den røde spion fra Tyskland

Specielt én fantastisk rejse arrangeret af Berlingske Rejsebureau med den transsibiriske jernbane som nygift ægtepar, står klart i erindringen. På den meget lange tur i bumletog mødte Kjeld og hans kone mange spøjse typer af forskellig herkomst.

I dag tænker han især tilbage på mødet med et tysk professor-ægtepar fra Kiel, hvis besynderlige rejserute gav stof til mistanke. Ikke mindst fordi det lykkedes Kjeld at få den tyske kone til at tale over sig. Da toget nåede endestationen i Beijing, stod der en meget stor officiel delegation og tog imod det tyske ægtepar, hvilket bekræftede Kjeld i, at tyskeren havde noget værdifuldt med til kineserne,

som en god samvittighedsfuld europæer ikke ville have solgt for penge.

"Der er ingen tvivl om, at fyren var spion", men jeg vidste desværre ikke, hvem jeg skulle give mine oplysninger til", siger Kjeld med ærgrelse og indignation i stemmen.

Værnepligten blev aftjent umiddelbart efter 2. verdenskrigs afslutning

Kjelds mor var tysk, og han kunne både tale tysk og engelsk, da han efter nogle måneders værnepligt i Værløse-lejren blev overført til telegraftropperne og sendt til Tyskland for at hjælpe de engelske og canadiske soldater.

Her foregik der et gigantisk oprydningsarbejde, og på grund af sine sproglige kompetencer fik han hurtigt chaufførp-

gaver, der krævede, at man kunne tale både tysk og engelsk.

"Man kunne se fra den ene ende af Hamborg til den anden", fortæller Kjeld. "Alle bygninger var bombet, og folk gik på stier mellem murbrokker og efterladt krigsmateriel".

Vi var over 100 danske militærkøretøjer, der krydsede grænsen i Kruså. Kjeld tager sig til ansigtet og siger: "Jeg lærte, hvad krig er.

Jeg boede stadig hjemme, da jeg som 19-årig tog til Tyskland som en ung, uprøvet mand og blev på blot et halvt år her modnet til at se realiteterne i øjnene".

Udlært elektromekaniker hos Titan på Tagensvej i København

Efter endt uddannelse fik Kjeld ansættelse hos F.L. Schmidt. Siden stiftede han sit eget firma, som hans ene søn var medejer af og i dag har overtaget.

Skolegangen frem til læretiden foregik i Lyngby. Det var også her Kjeld slog sig ned og stiftede familie.

Mens jeg interviewer Kjeld til denne artikel, kommer hans ene søn, Jan på besøg. Lokalet fyldes straks af kærlighed mellem far og søn. "Jeg har fået to meget dygtige drenge", siger Kjeld og smiler til mig.

Jeg slutter samtalen af med at spørge Kjeld, om der er noget andet betydningsfuldt, vi skal nå at vende sammen. Han bliver berørt og svarer, at han er dybt taknemmelig for al den dygtige lægehjælp, som han og familien har modtaget gennem tiden. "De har skabt mirakler, som jeg slet ikke evner at udtrykke betydningen af", siger han og slår fast, at mere skal der ikke siges om den sag her i LysPosten – det er privat.



Da jeg forlader Kjelds bolig, er jeg sikker på, at al den snak om fortiden har sat en masse tanker i gang.

Jeg tænker, at det vel ikke kan skade, når man som Kjeld har haft et godt liv at tænke tilbage på.

Rigtig hjerteligt tillykke med de 98 år den 16. november 2024, Kjeld



Hvis du har lyst til at blive interviewet til månedens beboer-portræt, skal du bare tage fat i personalet eller i Vibeke.

Interviewet foregår helt uformelt på et velvalgt tidspunkt, og bagefter bliver der udarbejdet et udkast, som du skal godkende, før den endelige artikel kommer i LysPosten.

STØRST ER FORVENTNINGENS GLÆDE

Planlagte udflugter på onsdage i november

Den 6. november kl. 11.00 til 11.45

Ugens udflugt erstattes af:

EFTERÅRSKONCENT I SPEJLSALEN

Kom og nyd de tre dygtige musikterapeuter når de spiller, synger og danser for os i Spejlsalen.



Den 13. november kl. 11.00

Turen går til **Bryggeri Skovlyst** i Hareskoven.

Sidst vi var der, spiste vi vores medbragte mad i bussen, inden vi gik ind på bryggeriet og fik serveret kaffe, varm chokolade eller fadøl.

Stedet ligger skønt lige midt i naturen.



Den 20. november kl. 11.00

Turen går til **Lyngby Storcenter** (igen) med et ny hold købeglade og forlystelsessyge beboere.

Vi spiser frokost i centret.

Den 27. november kl. 11.00

Turen går til **Lyngby Storcenter** (igen-igen) med et ny hold købeglade og forlystelsessyge beboere.

Vi spiser frokost i centret.



Se opslagene med tilmeldingslister på en opslagstavle i nærheden af dig.
Skriv dig på og afvent besked fra personalet om, du har fået en plads på udflugten.

BEBOER-PÅRØRENDE-MØDE PÅ VEJ

Beboer-pårørende-møde er fastsat til den 22. januar 2025. Invitationen er i støbeskeen.



Vidste du, at der findes en bogreol i kælderen fuld af bøger, som man bare kan tage?

Noget om lydbøger

Hvis man er ferm med sin mobiltelefon, kan man via et gratis abonnement på appen, **E-reolen** få adgang til oplæsning af bøger af alle slags.

Der er flere andre udbydere af lydbøger som fx Mofibo og Saxo, men E-reolen koster gratis.

Ved anskaffelse af en lille højttaler, kan oplæsningen komme ud i stuen via blue tooth.

Hvis du kunne være interesseret i at komme i gang med at lytte til lydbøger, vil vi gerne hjælpe dig i opstartsfasen. Kontakt personalet som sender bud efter hjælp.

Der er intet som en god historie

Husker du som barn at få læst eventyr eller historier op af en voksen – måske en lærer i skolen eller hjemme i sofaen af far eller mor?

Det skønne ved at læse eller lytte til en god historie er, at man selv kan danne sine billeder i hovedet af de mennesker og steder, der beskrives i bogen.

Derfor har du måske også prøvet at læse en bog og så siden gå i biografen for at

se filmatiseringen af den. I så fald har du sikkert skulle sluge et par kameler og indse, at instruktøren havde valgt personer og steder, som så helt anderledes ud end dem, du havde skabt for dit indre blik.

Filmatiseringen af dit liv

Filminstruktør og gøgler, Erik Clausen har sagt, at han ofte gennem livet har spurgt sig selv: Hvis mit liv var en film – gad jeg så gå ind og se den?

Det vigtig her er vel, at man selv synes, man har haft et underholdende liv med meningsfuldhed og betydningsfulde mennesker.



Erik Clausens pointe er, at man selv har et ansvar for at fylde sit liv med oplevelser, mens man stadig har evnen og kræfterne.

Siden i alderdommen er det jo alle minderne på godt og ondt, som vi kan bruge i afspilningen af vores

egen personlige dokumentarfilm, som kan skabe god underholdning i det stille sind.

CITATER OM ALDERDOMMEN

Ingrid Bergman, svensk skuespiller:

"Alder er som at bestige et bjerg. Man bliver nok lidt forpustet, men får en langt bedre udsigt."

Niels Hausgaard, sanger og satiriker:

"Jeg oplever med årene, at der åbner sig nogle døre, som jeg ikke anede eksisterede. Det er noget med at få en dybere fornemmelse og forståelse, der gør det til en rigere oplevelse at være i live. Først og fremmest er jeg kommet til at holde mere af folk. Jeg forstår mere og mere, hvorfor de er, som de er, og det er blevet meget lettere for mig at tilgive."

Lise Nørgaard, dansk journalist, forfatter og manuskriptforfatter:

"Hvis man når dertil, at man ikke længere lægger planer for fremtiden, kan man lige så godt trække græstørvene over hovedet."

Mogens Lykketoft (S), dansk politiker:

"Jeg medgiver, at der er ting, som den yngre generation griber hurtigere end den ældre. Men jeg er nu alligevel nået til den konklusion, at erfaring betyder noget, for med alderen og erfaringen får man en mere alsidig indsigt i medmenneskelige relationer, fordi man evner at gøre sig mere umage med at sætte sig ind i andre menneskers tankegang."

Søren Kierkegaard, dansk filosof og teolog (1813-1855):

"Livet forstås baglæns, men må leves forlæns."

Bente Scavenius, dansk forfatter og kunstkritiker:

"For mig er det meget væsentligt, at det ydre følger det indre. Der kan være perioder i ens liv, hvor formen tager over, men som ældre er det virkelig vigtigt, at indholdet følger formen. Kun på den måde bliver vi hele mennesker, og livet bliver umagen værd."

Søren Lodberg Hvas, dansk teolog og biskop:

"Ligesom vi ikke selv kan vælge årstiderne, kan vi heller ikke selv vælge vores alder. Det er så banalt, at det ligefremt er dumt at nævne det. Men det ligger dybt i nutidens mennesker, at vi sætter vilkåret for vort liv. For det tilhører jo os selv."

Steen Hildebrandt, dansk professor og forfatter:

"For mig er der ingen som helst sammenhæng mellem visdom og formel akademisk uddannelse. At være vis handler om at have en hel del år på bagen, hvor man har været årvågen og deltaget i mange berigende samtaler."

Margrethe Kähler, dansk jurist og chefkonsulent i Ældre Sagen:

"Den største fordel ved at blive gammel er, at man får en meget stærk skidt-pyt-muskel."

Ove Sprogø, dansk skuespiller (1919-1914):

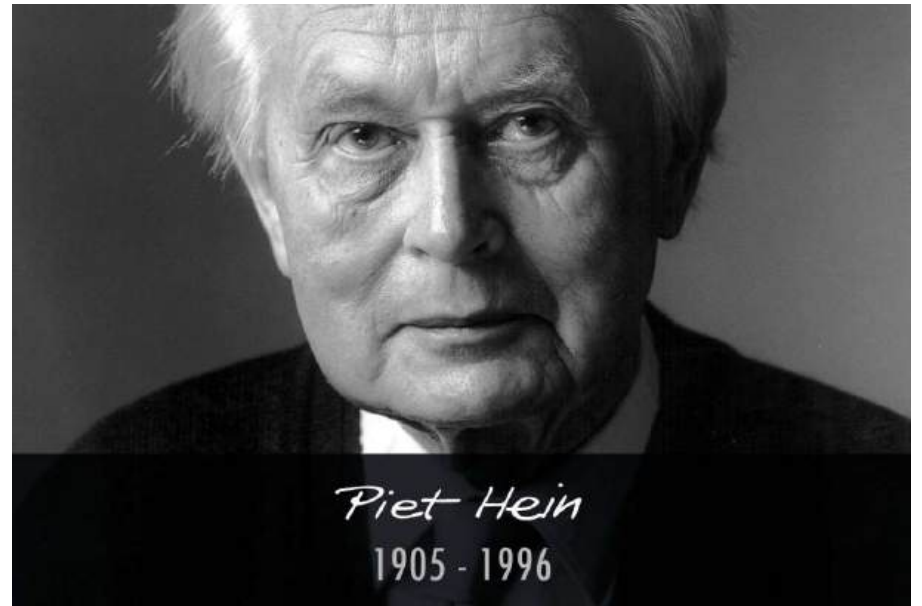
"Hvis man ønsker at blive gammel, må man finde sig i at leve længe."

Om at leve i nuet (Piet Hein)

At leve i nuet er livets teknik -
og alle folk gør deres bedste,
men halvdelen vælger det nu, som gik,
og halvdelen vælger det næste.

Og det forrige nu og det kommende nu
blir aldrig i livet presente
og alle folks levetid går sågu
med bare at mindes og vente.

For det nu, som er gået, er altid forbi,
og det næste blir aldrig det rette.
Næ, sørg for, at nuet, du lever i,
engang for altid er dette.



Citater fra børn (5-7 år) omkring deres opfattelse af ældre mennesker

"Alderdom er, når støddæmperne i knæene ikke virker længere".

"Det bedste, jeg kan lide ved morfar er, at han er sig selv, og ikke lader som om han er et normalt menneske".

"Et plejehjem er en slags kennel for gamle mennesker. Familien kan sætte de gamle der, hvis de skal på ferie, eller hvis de vil være i fred. Men de skal ikke gå i snor".

"Farmor har fortalt, at da hun var lille, måtte pigerne sidde med samlede ben. I dag tager man det ikke så nøje, om man vifter lidt med underlivet".

"Hvis en mand siger 'Jeg elsker dig' til en gammel dame, bliver hun rasende, fordi hun er træt af at høre på det".

"Når du ønsker dig noget, der er dyrt, så spørg dine bedsteforældre".

"Når man bliver gammel, bliver man stiv som en åre. Det hedder åreforkalkning".

"Et plejehjem er et sted, hvor man opbevarer gamle mennesker og truer dem til at dele værelse med nogen de ikke kan lide. De får mediciner og frikadeller, og hver lørdag får de formkage med rosiner".

"De ældre kan ikke få børn. Deres ægestokke er slidt på og desuden har mændene problemer med proteser".

"Bedstemødre har store numser, fordi de har haft så mange siddende på skødet, at underkroppen er blevet mast udad".

"Ældreomsorg er at dele sine sorger med de ældre".

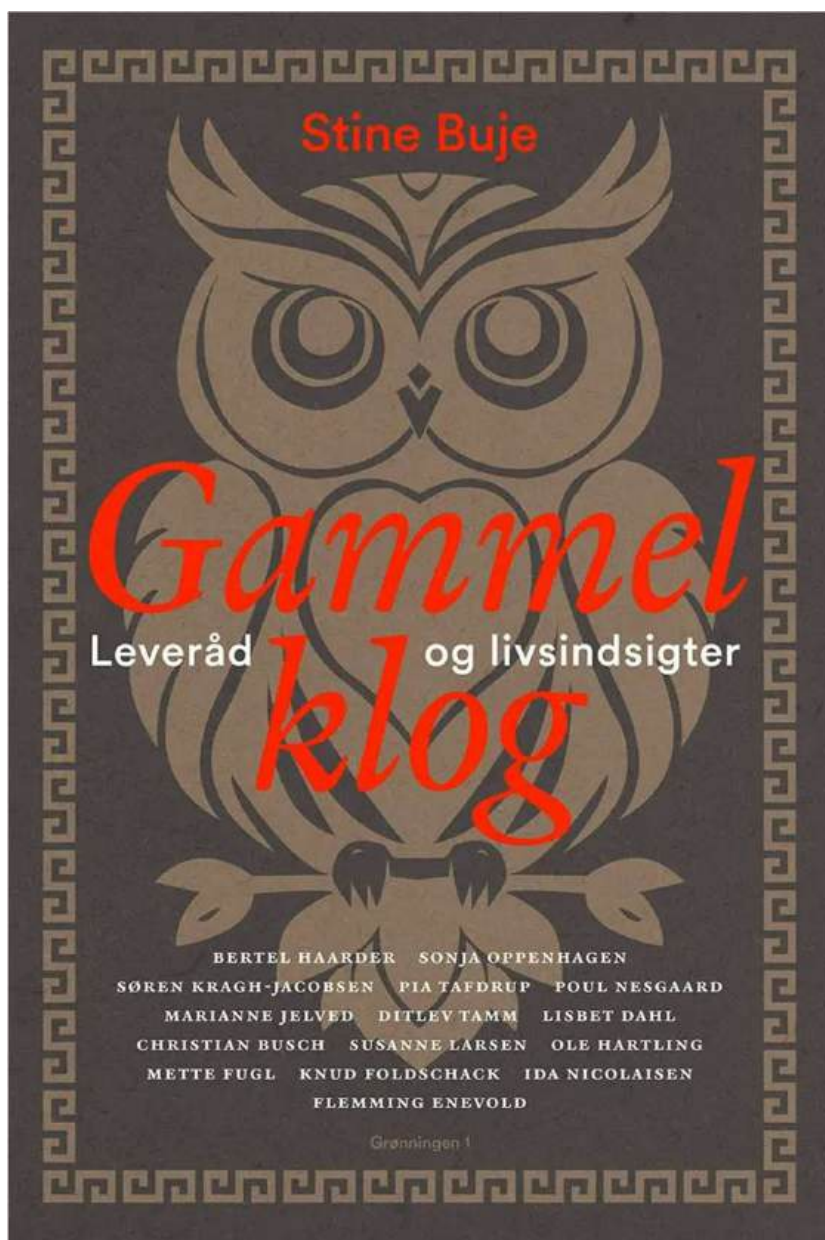
"Ældreomsorg er noget, de gamle må vænne sig til, hvad enten de kan lide det eller ej".



BOGANMELDELSE

Gammelklog – Leveråd og livsindsigter af Stine Buje

232 sider, udgivelsesdato 10.10.2024 på forlaget Grønningen 1



Der er så meget lærdom og erfaring at hente hos de generationer, som vi står på skuldrene af.

I GAMMELKLOG fortæller 15 danskere over 70 om de valg, der har været med til at forme deres liv.

Hvad har betydet noget for dem? Hvordan har de håndteret udfordringer? Hvad ville de have gjort anderledes? Hvordan ser de på samtiden?

Hver især deler de også et leveråd, som har været afgørende for dem.

Medvirkende:

Bertel Haarder, Sonja Oppenhagen, Søren Kragh-Jacobsen, Ditlev Tamm, Poul Nesgaard, Marianne Jelved, Christian Busch, Pia Tafdrup, Knud Foldschack, Lisbet Dahl, Susanne Larsen, Mette Fugl, Ida Nicolaisen, Flemming Enevold, Ole Hartling.

STINE BUJE (f. 1982) er prisvindende forfatter til en række bøger med livet og døden i centrum.

Hun er også debattør, foredragsholder og podcastvært. Hun er uddannet cand.comm. fra Roskilde Universitet og medlem af repræsentantskabet i Landsforeningen Liv&Død.

EFTERÅRS-KONCENT PÅ LYSTOFTEBAKKEN

Onsdag den 6. november kl. 11.00 til 11.45



Vi får Lystoftebakken besøg af tre af kommunens dygtige musik-terapeuter.

De vil underholde med efterårsmusik og -melodier, som vi bare kan nyde uden at yde.

Koncerten indeholder også lidt optrædende dans, da én af musikterapeuterne er uddannet danser og undervejs flager smukt rundt som efterårsbladende, der falder.

Gå ikke glip af denne livgivende oplevelse.

OKTOBER-FESTEN 2024

Onsdag den 23. oktober



Musikken spillede på alle tangenter



.. op til dans

BAGSIDEN ... AF MEDALJEN

Vidste du, at udtrykket "bagsiden af medaljen" stammer helt tilbage fra år 1568?

I 1564 var der krig i Norden, og som et led i krigshandlingerne udførte den svenske konge, Erik d. 14., et regulært blodbad i Ronneby i det dengang danske Blekinge.

Den 4. september slagtede svenskerne alle våbenføre mænd, foruden nogle kvinder og børn, som en gruppe 'vanvittige finner' slog ihjel.

Flere end 2.000 danskere døde ifølge Erik d. 14.'s eget referat til den stockholmske befolkning. Her beskrev han selvtilfreds al krigens gru:

»Vandet i elven var rødt som blod af de døde kroppe, foruden hvad der blev nedlagt inde i byen. Og fjenderne var så skræmte, at man ikke havde meget besvær med dem, men man stak i dem som i en flok vildsvin, og man skåned ingen.«

Danskerne slog tilbage i Småland

Danskerne erobrede dog hurtigt Ronneby tilbage, og den danske konge, Frederik d. 2, gjorde, hvad han kunne for at hjælpe byen tilbage på fode igen.

Den prægtige guldmedalje er udført af guldsmeden Eliseus Libaerts fra Antwerpen, der blev fanget af danskerne i Østersøen under den store nordiske syvårskrig. Den danske konge, Frederik d. 2., satte ham bl.a. i gang med at producere guldmedaljer som denne, der hylder, ja selvfølgelig, netop selvsamme Frederik og hans hærførere. (Foto: J. Lee)

Blandt andet fik byen bevilget skattefrihed i seks år og fik ekstraordinært lov til at beholde toldindtægter, der ellers skulle være gået til den danske stat.

Imens fortsatte konflikten med svenskerne, og danskerne slog nogle år senere tilbage.

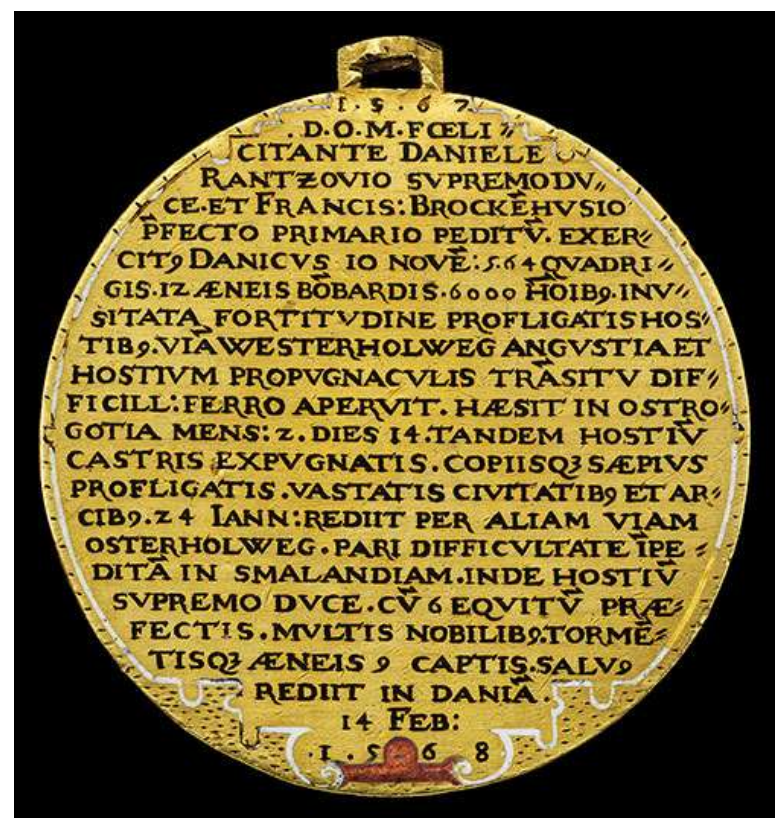
I vinteren 1567-68 førte de danske felt herrer Daniel Rantzau og Frank Brockenhuis en hær på omkring 6.000 mand og

12 kanoner på et dristigt felttog ind i hjertet af Sverige.

Hæren kæmpede sig langs søen Vättern til Östergötland, hvor den hærgede og vakte furore i 2,5 måneder, inden den trak sig tilbage gennem Smålands skove.

Den 14. februar 1568 kom styrken velbeholdent tilbage over Danmarks (Skånes) grænse.

Det er denne bedrift, som afsløres på bagsiden af medaljen.



Bagsiden af medaljen



Forsiden af medaljen