

LYS POSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



APRIL 2025

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

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

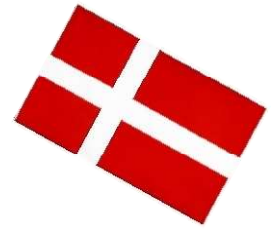
FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

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

FØDSELSDAGE I MARTS

TILLYKKE TIL

Hanne Nielsen	(220)	4. april 2025
Majbrit Dahlgaard	(317)	9. april 2025
Annie Hansen	(201)	17. april 2025
Kim Normann Hansen	(324)	18. april 2025
Else Hansen	(205)	20. april 2025
Minna Kjeldsen	(210)	21. april 2025



HIP HURRA – DET'DIN FØDSELSDAG?

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

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Ingen

FARVEL TIL BEBOERE

Ingen

**En mand blev skudt i påsken!
Hvor sidder den?**

ØJEBLIKKE I HVERDAGEN

På stolegymnastik-holdet hejser vi flaget for alt det, kroppen kan, hvis vi vel at mærke bliver ved med at udfordre og træne den.



FORSIKRING AF INDBO

Vigtig information

Alle OK-Fondens beboere er omfattet af institutionsforsikring.

Det betyder, at man automatisk tegner en indbo-forsikring, når man flytter ind på Lystoftebakken, og efterfølgende bliver man trukket kr. 35,00 pr. måned over sin månedsregning.

Ønsker du ikke at være forsikret via denne ordning, skal du afmelde aftalen hos Jane i administrationen.

HER HJÆLPER VI HINANDEN



Det ska æj kom an å det, da

Gæt en centerchef, der ikke går af vejen for at give en hånd med, hvis der mangler hjælp til servering af den varme mad?

Lystoftebakken udsendte reporter spurgte Martin (herren med forklædet), hvad han fiskede efter?

”Plejepersonalet, som sædvanligvis serverer maden for beboerne, havde pludselig hænderne fulde af vigtige opgaver i afdelingen – og så trådte Katrine og jeg i karakter. Jeg syntes, vi klarede denne nødhjælpssituation rigtig fint”, udtalte han

til LysPosten. Fotoet er taget af en observant medarbejder, der forevige de to store personligheder i et godt tværfagligt samarbejde.

INVITATION TIL SAMTALER OM LIVET

Kunne du tænke dig at være deltager i en mindre samtalegruppe, hvor alt mellem himmel og jord kan blive vendt og drejet?



Vi taler blandt andet om de ting, som det kan være svært at tale med sine pårørende om. Vi deler vores tanker og erfaringer om livet i fortrolighed med hinanden – og med interesse og forståelse for det, den enkelte føler behov for at tale om i en lille sluttet kreds.

Det er **præsten i Lundtofte Kirke, Julie Rebel** der er mødeleder og sørger for, at alle får udbytte af at være med.

Hun har tidligere stået i spidsen for denne type gruppesamtaler her på Lystoftebakken, og nu genopstår tilbuddet – af asken.

Med i samtalekredsen er også husets trivselskonsulent, Vibeke, som blandt andet vil sørge for det praktiske.

Første møde i samtalegruppen er mandag den 7. april kl. 10.30 til 12.00.

Se tilmeldingslisten på en opslagstavle i nærheden af dig. Du er også velkommen til at tale med Vibeke om, hvor vidt det kunne være noget for dig at deltage på holdet.

SER DU DET SAMME SOM MIG?



Marianne har fået nye briller !!!

For farveglade Marianne er det en god nyhed, men hvad skal du bruge den til, tænker du måske?

Sagen er, at Marianne har handlet med en af de brillebusser, som kommer på Lystoftebakken.

Og hun er glad.

For det har været en nem og positiv købsoplevelse.

Tag fat i Marianne, hvis du vil vide mere.

Se opslagstavlerne.



FINT SKAL DET VÆRE

Onsdag den 5. marts

Endemålet med udflugten til Skodsborg var kaffe & kage i de smukke rammer på Kurhotel Skodsborg.

På vejen gjorde vi stop der, hvor vi plejer at parkere, når vi tager på stranden.

I dag var vi der dog kun for at spise madpakker med havudsigt. Det blæste en del, men vi havde vinden i ryggen, så vi kunne åbne bussens skydedør og være tætte på naturen, mens vi spiste.



Ebba klagede lidt over temperaturen på grund af den åbne dør og fik et varmt tæppe om sig, som Rainer hurtigt tryllede ud af sin egen bil.

Der var et par stykker, der gik i vandet – men det var dælendusme ikke nogen fra Lystoftebakken. Vi sad bare på behørig afstand inde i bussen og betragtede de seje vinterbadende ældre herrer og snakke om, hvor fedt det bliver til sommer, når det igen bliver dejlig varmt strandvejr.

Vi blev taget godt imod på hotellet af personalet og venligt vist ind i loungen. Her faldt vi dybt ... ned i de usædvanlig bløde

sofaer. Et par damer måtte have op til flere sofapuder i ryggen for at kunne opretholde en anstændig siddende stilling i de bløde møbler.

Vi bestilte kaffe og te og konditorkager samt alkoholfrie øller til et par af mændene.

Rainer faldt knapt så dybt, men derimod straks i snak med et par veltalende damer, der tog al hans opmærksomhed. Han sad der og lignede grangiveligt en mand, der nød en inspirerende samtale med de to selskabelige kvinder, der spurgte og selv havde meget på sinde.

Der var SÅ fint i de smukke rammer på kurhotellet, og vi hyggede os, indtil turistchefen satte en stopper for morskaben og annoncerede, at returbussen afgik om få minutter.



På ovenstående foto ses et lille udsnit af den supersøde tjener, der tilbød at tage en selfie af hele gruppen.



NYE KUNSTNERISKE DÆKKESERVIETTER

Børn pynter på Lystoftebakken

Banke-banke på. Hvem der?

Pludselig stod der en lille flok børn fra vores venskabsbørnehave i hall'en.

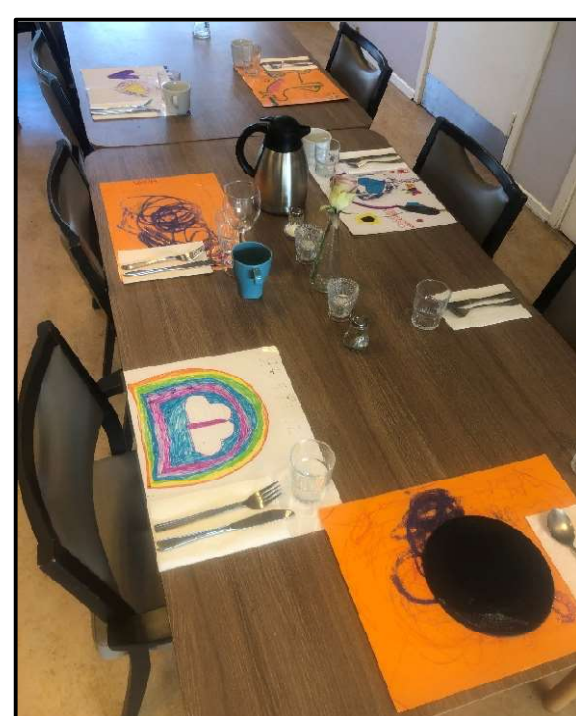
Med sig havde de alle de tegninger, som var blevet kreeret, sidst de var på besøg. Nu var de fine værker blevet laminerede hjemme i børnehaven – og det med den lumske bagtanke, at de skulle pynte i vores beboeres daglige borddækning.

Den lille børneflokk gik fra spisestue til spisestue og fordelte de fine dækkeservietter på bordene.

På vejen rundt fik de små poder blandt andet Robert på Amaliegangen til at smile stort fra øre til øre, da Lotte præsenterede dem for hinanden.

Kjeld blev helt blød i knæede og fik smør i stemmen, da han fik placeret en kunstnerisk dækkeserviet under sin morgenmad af to søde femårige piger.

Vi lader billederne stå et øjeblik:



"Aj, er den til mig, udbrød Margit, da hun fik overrakt en dækkeserviet af Selma. Og Katrine, der kom forbi i samme sekund udbrød: "Hvor er den altså fin". Kjeld fra Amaliegangen blev helt blød i stemmen og klappede i hænderne, da den lille børneflokk pludselig stod foran ham: "Goddag, søde børn" lød det alle vegne fra.

Agnes har prøvet lidt af hvert i sit lange karriereforløb, som hun har styret med en sikker mavefornemmelse for, hvad hun ville og ikke ville ... finde sig i. Her kommer en ultrakort version af en lang og begivenhedsrig livshistorie.

Det hele startede på Vestfyn i 1946. Tæller man ni måneder tilbage fra hendes fødselsdag, er det nærliggende at tro, at fundamentet til Agnes blev skabt på en glædesdag – nemlig på Danmarks befrielsesdag i 5. maj 1945.

”Det var i hvert fald ikke fordi, de manglede flere børn”, griner Agnes. Hun er nummer otte i rækken og den sidste i fødekæden med dertil hørende ekstra forkælelse. Der var masser af kærlighed i hjemmet, men knapt så mange penge.

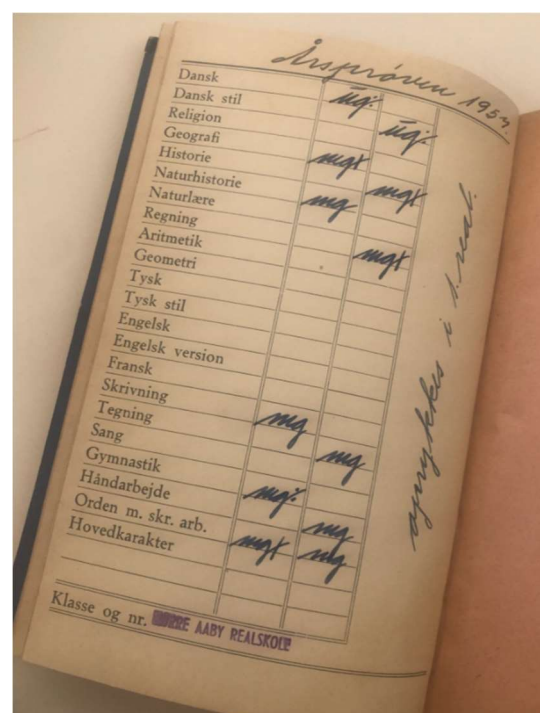


Agnes mor havde arvet et stort hus med to skorstene, som Agnes morfar havde købt og mente hun måtte være den rette til at bo i med alle de mange børn, hun havde fået. Den store familie havde gjort det umuligt for moderen at udleve en ungpigedrøm om at bruge sin lærerindeuddannelse som missionær. ”Hun var min far en god og loyal hustru”.

”Jeg husker tydeligt den dag, min mor tog mig over til skolen for at melde mig ind hos fru Poulsen. Mens de talte sammen på kontoret, mødte jeg jævnaldrende Anette nede i skolegården. Hun var min kommende klasselærers datter, og vi blev hurtigt gode venner. Da min mor og fru Poulsen kom ned for at hente mig, sagde Anette: Agnes har lært mig en ny sang. Næææ, sagde min mor forvent-

ningsfuldt – hvordan lyder den? Og nu gik pigen i gang med at skråle ”jeg er født med en bajer i hånden” og nåede ikke så meget længere, før der blev sagt tak for sangen. Jeg havde selv lige lært visen af min mors svoger, der havde en øl- og vinbutik”, griner Agnes.

”Jeg havde et bedre forhold til mine brødre end til mine søstre”, siger hun. ”Jeg tror, jeg var lidt misundelig på mine søstre over, at ingen af dem havde fregner, som mig. Derfor syntes jeg, at de var meget smukkere end mig. Ja, jeg var faktisk så ked af mine fregner, at jeg spurgte mælkemanden, om det var rigtigt, at kærnemælk kunne fjerne dem. Han prøvede i stedet at overbevise mig om, at mine fregner var smukke. Dog uden held”.



Agnes var dårlig til regning med skarp til matematik i skolen. Alligevel blev hun efter skolen elev i sparekassen – en uddannelse, der inkluderede en række undervisnings-

perioder på handelsskolen. ”Det var altså ikke lige mig, så jeg stoppede på handelsskolen og søgte et au pair-job i Schweiz”.

Men opholdet hos en familie i alpelandet kom kun til at vare en måned. Både kone og børn i familien blev voldsomt domineret af manden i huset, der var en tyrant. ”Konen tryglede mig om at blive, da jeg meddelte hende, at jeg ikke ville finde mig i hans opførsel – for nu skulle hun jo igen være helt alene med ham. Men jeg

pakkede min kuffert og sad en hel dag på hovedbanegården og ventede på toget, der kunne tage mig væk fra mareridtet”.

Min ene søster arbejdede på Rigstelefonen. Hun blev gravid og jeg fik hendes job. Jeg var blevet 18-19 år og arbejdede der et par år. Jeg blev rigtig god til at tale i telefon, indtil en telefontekniker gjorde mig det klart, at den tekniske udvikling snart ville gøre mig arbejdsløs. Jeg begyndte derfor at forberede mig på mit næste karrieretræk”.

Agnes blev ansat som receptionist på Skærbæk Værket, som både dengang og i dag er Danmarks største el-kraftværk. Lønftalen var ind delt i etaper; det første halvår fik hun kr. 600 om måneden, efter et års ansættelse ville hun stige til kr. 1.000 om måneden og herefter skulle hun have helt normal HK-løn. Men efter ganske få dage havde den øverste direktør fået øje på Agnes’ kvaliteter og besluttet, at hun skulle have fuld HK-løn med omgående virkning.



”Der var mange rejse- og eventyrlystne i min familie og omgangskreds. Derfor besluttede jeg at ville gøre det, som mange unge gjorde på den tid – at tage i kibbutz i Israel og plukke appelsiner.

Men inden jeg tog afsted, ville jeg dog lige sørge for have en plan klar, til når jeg kom hjem igen. Jeg gjorde alt, hvad der skulle til for at blive optaget på telegrafistuddannelsen, hvilket i sidste ende betød et farvel til kibbutz-drømmen og et goddag til Fanø Navigationsskole”.

”Uddannelsen tog et år, og dumpeprocenter var tæt på 98 procent. Vi var kun to, der bestod på vores årgang – og jeg endda med flidspræmie”.

Agnes arbejdede nu som sejlen de telegrafist i fem år, indtil hun mødte sin danske styrmand på MS Frankrig i en havn i

Nigeria. Det blev til ægteskab og tre børn, som naturligvis satte en stopper for arbejdslivet til søs.

”Jeg har både arbejdet på Skagen Radio og på Lyngby Radio. Skagen var skøn, men jobbet på Lyngby Radio er nok den arbejdsplads, jeg har været mest glad for. Vi havde det simpelthen så sjovt”.

Da jeg spørger Agnes, om der er noget, hun ville have gjort anderledes, hvis hun kunne, kommer svaret prompte: ”Jeg ville være blevet en god ingeniør – eller journalist”, siger hun. ”Min storesøster blev

journalist, og jeg søgte uopfordret en plads som journalistelev på Politiken, og fik tilbudt et job – men på den betingelse, at jeg skulle bo hos noget familie under hele uddannelsen. Jeg tror, man havde oplevet, at unge piger, der kom til storbyen, kom i uføre, når de boede for sig selv – uden opsyn”, siger Agnes og griner højt. ”Det blev et nej-tak fra mig”.

Vi taler om livet på Lystoftebakken, og så siger Agnes noget bemærkelsesværdigt – igen: ”Jeg tænker det således; vi har alle påmønstr et MS Lystoftebakken – og som det altid er til søs og langt fra land, så skal man have hverdagen til at fungere bedst muligt – og der er nogen ombord, man kan lide, og så er der altid nogen, som man ikke er så vild med. Men fungere - det skal det, så det gør det”.

Agnes har været glad for de tre-fire år, hun har boet i en beskyttet bolig på Lystoftebakken – nu det ikke kunne være anderledes.

Med det sagt får hendes Parkinsonsdiagnose for et kort sekund lov til at fylde i samtalen. Vi udveksler et par eder og forbandelser - og så er Agnes hurtigt videre.

Sidste gang Agnes lavede mad i sit køkken, kom en hel flok brandmænd forbi. "Jeg stod og lavede pandekager, og pludselig gik røgalarmen, og ind væltede det

med uniformerede og kampklare mænd i et antal, så der slet ikke var pandekager nok til alle".

MENUER I APRIL

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 14

Mandag	Boller i karry med ris + blommegrød
Tirsdag	Kalvelever med bløde løg + rabarberis med florentiner
Onsdag	Aspargessuppe med flutes + dagens fisk
Torsdag	Lasagne med tomatsalat + brownies med brombærskum
Fredag	I anledning af Hanne Nielsens fødselsdag Honningglaseret skinke med flødekartofler + citronfromage
Lørdag	Forloren hare med asier og ribsgelé + gammeldags æblekage
Søndag	Tarteletter med høns i asparges + cheesecake med frugtgelé

Uge 15

Mandag	Boller i selleri med kartofler + vafler med hindbærskum
Tirsdag	Blinis med laksesalat + stegt kyllingebryst med karrysauce og ris
Onsdag	Porrefarsbrød + jordbær/rabarbergrød med fløde
Torsdag	Dagens fisk + koldskål med kammerjunker
Fredag	Gazpacho (kold tomatsuppe) + svinebov i mørk øl med kartoffelmos
Lørdag	Bøf Lindstrøm med skysauce og kartofler + saltkaramelis med vafler
Søndag	Helstegt svinemørbrad med pebersauce + æbletærte med flødeskum

Uge 16

Mandag	Svensk pølseret med ærter + stikkelsbærgrød med fløde
Tirsdag	Fisketerrine med flutes og dressing + kalkun Cordon Blue med paprikasauce
Onsdag	Frikadeller med kartoffelsalat og salat + blåbærris
Skærtorsdag	I anledning af Annie Hansens fødselsdag Dampet laks med hollandaise og asparges + chokolademousse
Langfredag	I anledning af Kim Normanns fødselsdag Flæskesteg med rødkål, agurkesalat og skysauce + islagkage
Lørdag	Skidne æg i sennepssauce, spinat og flutes + mørbradbøf med champignon a la crème
Påskesøndag	I anledning af Else Hansens fødselsdag Lammeculotte med skysauce og bønner + citronfromage med flødeskum

Uge 17

2. påskedag	I anledning af Minna Kjeldsens fødselsdag Gammeldags oksesteg med glaseret perleløg og bønner + fløderand
Tirsdag	Pasta bolognese med salat og revet ost + rødgrød med fløde
Onsdag	Dagens fisk + husets hjemmelavede is med florentiner
Torsdag	Påskefrokost i huset
Fredag	And a la orange med stegte kartofler + blomme trifli
Lørdag	Krebinetter med stuede ærter og gulerødder + teramisu
Søndag	Honning Marineret svinekam med honningsauce + rabarbertærte med flødeskum

Uge 18

Mandag	Frankfurter med kartoffelsalat og salat + frugtsalat med råcreme
Tirsdag	Små forårsruller med soja + dagens fisk
Onsdag	Kødboller i tomat sauce med pasta + jordbærkoldskål med kammerjunker
Torsdag	1. maj Gammeldags kylling med agurkesalat og rabarberkompot med rød front + fromage med flødeskum
Fredag	Hakkebøf med bløde løg, skysauce, surt og spejlæg + nougatis m/vafler
Lørdag	Tunmousse med toastbrød og dressing + hamburgerryg med flødestuvet spinat og kartofler
Søndag	Kalvecuvette med svampesauce og stegte kartofler + hvid chokoladekage

Skynd dig ud i forårssolen – den er fuld af D-vitamin

Den eneste reelle kostkilde til det vigtige vitamin D er fede fisk; sild, makrel, laks, hellefisk og ål.

Kostrådene siger, at man skal spise fisk som hovedmåltid to gang ugen – alternativt en gang om ugen + fiskepålæg hver dag.

Solens stråler er for nogen en mere behagelig – om end sæsonbetonet – kilde til at få fyldt sine D-vitamindepoter op. Efter en god lang sommer med masser af sol, kan man have et lille lager af D-vitamin i huden, men det slipper snart op og skal suppleres med fede fisk eller D-vitamin-tilskud i tabletform.

Halvdelen af danskerne har D-vitaminmangel – mange uden at vide det. Vitaminet er vigtigt for at vedligeholde en sund knoglemasse, et effektivt immunforsvar og en effektiv hjernefunktion. Listen af grunde til at sikre, at man til en hver tid har D-vitamin tilgængelig i kroppen er lang og bliver løbende længere og længere, jo mere forskerne kigger ind i problematikken.

Symptomer på D-vitaminmangel kan være træthed, depression, diffuse smerter i muskler og led, manglende koncentrationsevne, humørsvingninger, tandforfald, knogleskørhed, problemer med gang og balance samt forhøjet blodtryk.

STOLEGYMNASTIK MED FLERE GENERATIONER

Tirsdag den 18. marts



Lad os bare sige, at stolegymnastikken denne tirsdag blev løftet til helt nye højder.

Annonceringen af at vores venskabsbørnehave ville komme og være med, fik dagens træning til at ligne et trækplaster.

Og husets fitness-instruktør gav den fuld gas. Fabrizio viste sig at være rigtig god til at få børnene med på noderne. Til børnevenlige toner blev der gået til makro-nerne, lavet udstrækninger og bevægelser af muskler og led som aldrig før.

Flere af beboerne nød nærkontakten med børnene ved siden af dem, når der var mulighed for lidt ping-pong-snak med hinanden.

Halvvejs i træningen var der en drikkepause, og det var vist også tiltrængt for mange. Pausen var dog kort, for den ambitiøse træner i centrum og hans assistent Maryam havde mere på programmet.

Børnene klarede det fint, selvom de blev udfordret på deres tålmodighed til sidst.

"Nu skal vi hjem og snakke om alt det, vi har oplevet", sagde den ledende pædagog, mens børnene tog deres flyverdragter og støvler på og gjorde klar til at gå tilbage til Rosenlyst og spise frokost.

Der er ingen tvivl om, at succesen skal gentages, så snart børnehaven kan se sit snit til det igen.



DRAMA I DIESEL HOUSE

Torsdag den 13. marts



Diesel House, Energiporten 8, 2450 S

Det hører med til historien, at turdagen var blevet ændret til torsdag, fordi det den dag præcis kl. 13.00 var blevet stillet os i udsigt, at man ville starte Danmarks største dieselmotor, B&W 1 op i Diesel House i Sydhavnen.

Da vi ankom og parkerede turbussen lige uden for døren, kunne vi høre, at det allerede buldrede og bragede af motorstøj inde i bygningens kæmpestore maskinrum.

(Diesel House – fortsat)

Rainer og Erik, der var kørt i forvejen, nåede som de eneste at opleve dette øjeblik, men desværre for resten af flokken, blev vi snydt for denne unikke oplevelse.

Huset er inddelt i tre etager, hvorfra man har åbent udsyn til hovedattraktionen (en treetagers kæmpemotor) fra forskellige højde.

Just som vi alle var blevet samlet på den øverste etage, gik brandalarmen i gang. Der havde udviklet sig røg under maskinopstarten, og en stemme i højttalerne bad nu på dansk, engelsk og tysk alle om at forlade bygningen hurtigst muligt.

Nede på gaden, slog vi os ned og besluttede at bruge ventetiden til at spise en medbragte sandwich. Det var lidt koldt, så Rainer skyndte sig at hente tæpper fra sin veludrustede privatbil, som på en eller anden forunderlig vis altid indeholder lige det, vi akut står og skal bruge på vores ture.



En brandbil med blå blink kom susende rundt om hjørnet, og ud sprang en håndfuld brandmænd, der hurtigt konstaterede, at det var falsk alarm.

Vi nød underholdningen, mens vi spiste, og et kvarter senere var blå blink blevet til



grønt lys til at gå ind i bygningen og komme tilbage på omgangshøjde med udstillingen. Den var bestemt et besøg værd – og meget maritim.

Det overvejes, at det skal tilføjes den imaginære "brugsanvisning" for deltagelse i Lystoftebakkens udflugter, at man skal være yderst omstillingsparat.

For bedst som vi var i gang med at gå rundt og nyde den interessante udstilling, blev vi informeret om, at man om et øjeblik ville opstarte nogle mindre maskiner på en anden etage.

I bagklogskabets klare lys havde vi ikke



behøvet at skynde os ud af udstillingen for at komme ned i bunden af bygningen. Selvom det var interessant at se og høre et par andre dieselmotorer i omdrejninger (se forsiden) så kunne vi godt have brugt lidt mere tid i udstillingsområdet. Men det ved vi så til næste gang.



Hvis du går og tror, det er kedeligt at være gammel på Lystoftebakken, så vil denne fortælling overbevise dig om det modsatte. Her antydes det, at der bor flere ballademagere og dygtige historiefortællere, end man lige skulle tro. Og det er i grunden ikke så galt.

Han spidser ører. Der var den igen. Lyden. De første gange han hørte den, slog han det hen. Han havde boet på Lystoftebakken i tre år og havde for længst vænnet sig til, at der var mange forskellige menneskelyde på godt og ondt, dag og nat - men denne lyd var helt anderledes.

Carl slukkede for tv'et og lyttede intenst med tilbageholdt åndedræt. Lyden kunne beskrives som en svag pibe- eller pippe-lyd. Den var startet i går aftes. Kjeld havde kigget forbi for at drøfte den alvorlig politiske verdenssituation med et fornuftigt menneske. Og kort tid efter at Kjeld var gået hjem til sig selv, var lyden begyndt at drive Carl til vanvid.

Pibelyden – eller pippelyden - kunne høres med få minutters mellemrum. Carl, som i sin fortid havde arbejdet 17 år som tømrer i Canada, syntes det lød som en ensom og forelsket skovmus i parrings- og forårshumør. Et øjeblik faldt han i staver over alle de gode minder fra en svunden tid, men så kom lyden igen og bragte ham tilbage til virkeligheden.

"Hvor pokker er den mus", sagde han højt til sig selv og flyttede forsigtigt på sin lænestol i hjørnet i håb om at se den lille piveskid i øjnene. Men der var ikke noget at se, som kunne forklare de mystiske lyde. Intet. Absolut intet. Men pibelyden kom igen. Og igen. Og igen.

Carl fattede sin rollator og gik ud på gangen. Udenfor sad Niels og nød sin morgenkaffe fra sin faste plads med strategisk godt overblik over store dele af Amaliegangen. "Godmorgen", sagde Carl til Niels på sin udkigspost. "Har du set eller hørt noget bemærkelsesværdigt for nylig

- jeg tror, vi er blevet naboer til et lille dyr af en slags"?

Det gav et sæt i Niels, som blev hevet ud af sin meditative slumretilstand. Han blev tydeligvis temmelig forvirret over spørgsmålet: "Dyr – ja, det er knagme dyrt at bo på plejehjem i disse tider – men hvorfor er du pludselig så prisbevidst ... fra morgenstunden? Har du da spillet alle dine penge op i skak med trivselskoordinatoren"?

"Jeg er på jagt efter det lille kræ, der piber konstant. Har du ikke hørt det"? Carl indser, mens han stiller spørgsmålet, at Niels ikke aner, hvad han taler om. "Jeg synes bare, du skal vide, at der gemmer sig et stakkels lille pibende dyr et sted her i vores ende på Amaliegangen, som måske ikke selv kan finde tilbage til naturen. Hold godt øje, Niels - men sig det ikke til nogen – den slags har det med at skabe frygt og panik - især hos mennesker, der ikke er vokset op på landet".

"Selvfølgelig – min mund er lukket", sagde Niels og rejste sig resolut for at komme i gang med at sprede det hemmelige budskab. Påsken stod for døren, og nu så den ud til at blive meget mere spændende, end nogen kunne have forudset.

"Har du hørt det", sagde han til Ebba, som var den første, han mødte. "Oh, det lille, det falle i min hovedskalle" udbrød Ebba, da hun med opspilede øjne modtog budskabet fra Niels om, at Carl havde set en kæmpestor fårekyl, der efter sigende lå på lur og larmede et sted på Amaliegangen.

"Sig det ikke til nogen", tilføjede Niels da han satte sin rollator i 2. gear med kurs mod Netto.



"Har I hørt det" spurgte Ebba damerne, som hun lidt senere sad og spiste frokost sammen med. "Nogen har set en farlig ulv i fåreklæder på Amaliegangen. Det siges, at udyret knorrer og snerrer, så Carl ikke får lukket et øje om natten".



"Du godeste – milde himmel – det siger du ikke – har man hørt så galt" gispede damerne i kor med munden fuld af dejligt smørrebrød. "Oh, det fille, det falle i min hovedskalle" nåede Asta lige at sige, inden Ebba lagde en let hånd på hendes mund og hviskende mindede damerne om, at de jo ikke måtte sige det til nogen. "Næ, det er klart – selvfølgelig ikke – ikke et ord fra os".

Der blev usædvanlig hurtigt tygget af munden, og pludselig var dameholdet spredt for alle vinde. De havde hver især fået travlt og var mere end meget ivrige efter at sætte lidt liv i kludene med den foruroligende historie, de lige havde hørt.

Et par timer senere ringede telefonen på souschefens kontor. Det var Rene fra Teknisk afdeling der kunne fortælle, at han fra en opskræmt beboer lige havde hørt, at ulven var kommet til byen. Hvordan det var lykkedes rovdyret at nå helt fra Jylland til Kongens Lyngby, havde han ingen anelse om. Dog havde han vist nok ved nærmere eftertanke hørt noget i radioen om, at en større ulveflok var blevet observeret i fuldt firspring på Storebæltsbroen i østgående retning.

Hovedbudskabet var dog, at Rene var dybt bekymret over situationen. "Jeg ved jo, at Aktivitetsafdelingen med jævne mellemrum tager beboerne med på Walk & Talk ude i det åbne terræn omkring Lystoftebakken". Rene gøs højlydt i røret

og ønskede omgående at få grønt lys til, at han og Nicolai måtte bruge deres slangebøsser, hvis det blev nødvendigt?

"Oh, det fille, det falle i min hovedskalle" råbte Lizette så højt, at Katrine kunne høre det helt ned på Carolinegangen. Ulven kommer – ulven kommer" gik det nu fra mund til mund som en steppebrand overalt på hele Lystoftebakken.

Carl lå på knæ med hovedet halvt inde under sin sofa for at undersøge den sidste kvadratmeter af sin bolig for uidentificerede smådyr ... da det bankede voldsomt på døren.

Ind trådte nu en oprevet Amino, der havde fået til opgave at evakuere hele Amaliegangen. "Det vrimler med vilde dyr i området, og vi skal væk i en fart", råbte hun skrækslagent.



Carl kom frem fra under sofaen med noget i hånden, som biiiibede og grangiveligt lød som en lille påskekylling, der savnede sin hønemor – med sekunders mellemrum.

Amino forstod ikke først, hvad der lige var sket. Der var dog noget i Carls glædestrålende ansigt, der ikke harmonerede med den alvorlige situation, de allesammen befandt sig i.

"Der var den sgu". Carl åbnede sin hånd og fremviste storsmilende et høreapparat. "Her har vi forklaringen", sagde han med stor lettelse i stemmen og opdagede, at Amino ikke var den eneste, der var vidne til opklaringen af mysteriet. Niels og Ebba stod i døren og tabte skuffen. Og Kjeld var også kommet til. "Jamen, der er det jo – mit høreapparat, der forsvandt i går. Jeg plejer altid at kun-

ne høre det, når det bliver væk. Det pipper nemlig højt, når det mangler batteri”.

Carl var nu kommet på benene og lunte-
de hen til flokken af beboere, der havde
samlet sig udenfor hans bolig. ”Værsgo,
Kjeld” sagde han og rakte det strøm-
svækkede høreapparat til dets rette ejer-
mand. Høreapparatet biiiibede igen, som
om det ville sige Carl tak for hjælpen.

Niels og Ebba indså straks, at de nu må-
te påtage sig den vigtige opgave med at
få slukket den rygtebrand, som de havde
stået i spidsen for at antænde. I løbet af
få timer lykkedes det dem ved fælles

hjælp at få ”aflivet” myten om, at hele
Lystoftebakken var blevet taget som
gidsel af en flok invasive vilde rovdyr i
området.

**Se, det var et vaskeægte påskeeventyr
om hvordan et lille ikke-eksisterende
dyr kan blive til fem høns, når hørel-
sen svækkes, og fantasien blomstrer.**

Moralen er:

Man skal aldrig drøfte politik med så sto-
re armbevægelser, at ens høreapparater
risikerer at falde ud af ørerne og ind un-
der nogens sofa. Snip – snap – snude –
nu er den historie ude.

Aprilsnar

Aprilsnar er et drillende tilnavn, som bruges om dem, der efter skikken bliver narret
den 1. april. I Norden kendes en tilsvarende betegnelse (majkat) om den, der lader sig
narre den 1. maj

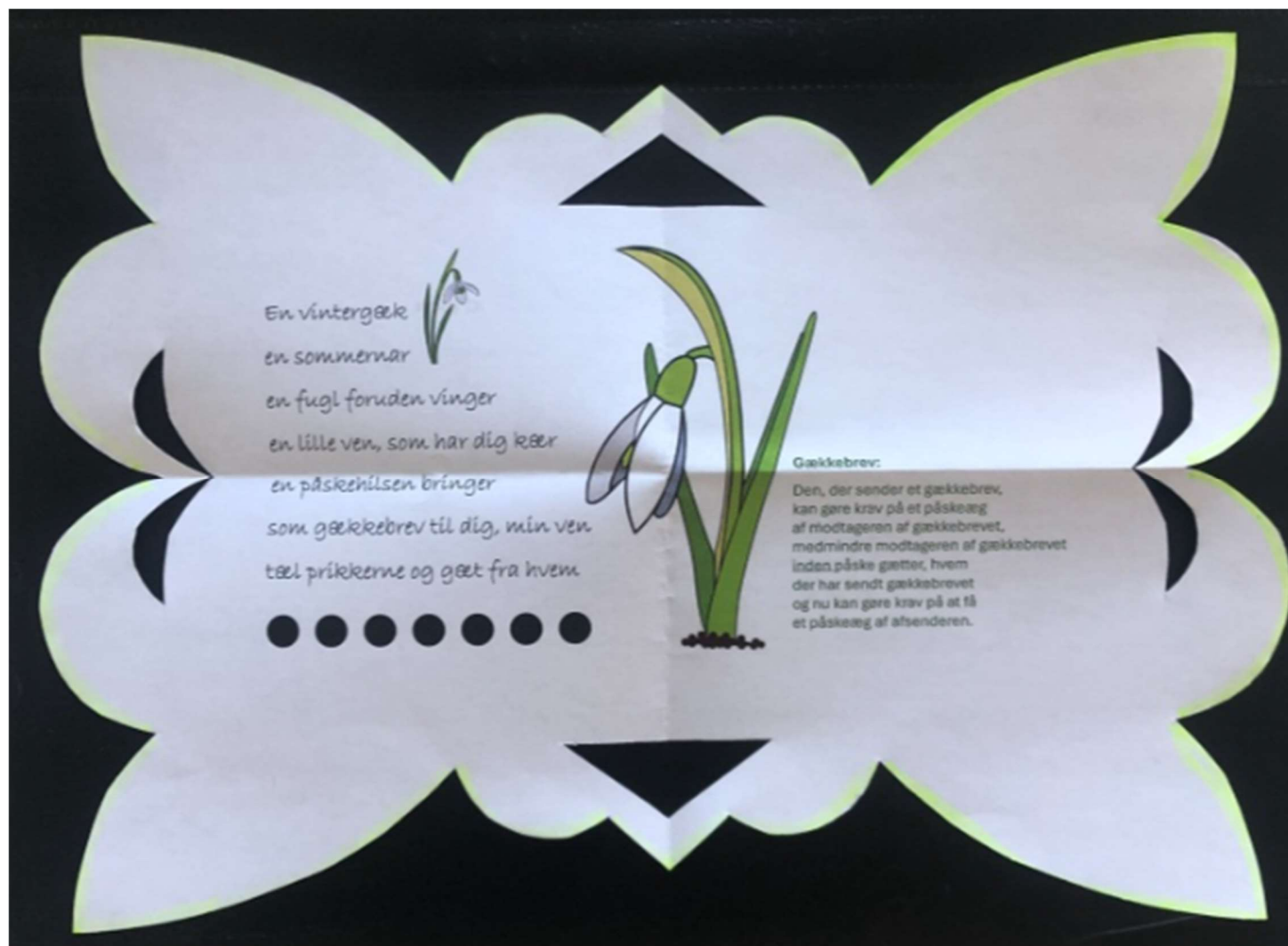
Oprindelse

Skikken *at narre april* stammer ifølge en teori fra, at man i Frankrig i 1582 indførte den
kalenderreform, som afløste den julianske kalender. Man havde dog allerede 1564 med
pavens velsignelse ved lov flyttet årets officielle starttidspunkt fra påske til 2. januar.

Hvor nytåret således tidligere lå ved påsken – i slutningen af marts eller begyndelsen af
april – kunne man narre folk ved at ønske dem godt nytår 1. april. Nogle af de franske
borgere kunne ikke forliges med den nye verdensorden og holdt hårdnakket fast ved
det gamle system. De blev som følge heraf drillende kaldt *poissons d'avril* (aprilsfisk).

Skikken ses i Nordeuropa tidligst i Tyskland i det 16. århundrede. Hvorfor man i de pro-
testantiske og anglikanske lande narrer hinanden på 1. april, også længe før disse lan-
des overgang til gregoriansk kalender, forklarer teorien ikke.





Hvem tror du, har sendt et gækkebrev som dette til alle medarbejdere på Lystoftebakken?

Gækkebrevet

- stammer fra Danmark og kan spores tilbage til 1700-tallet. Traditionen har rødder i ældre europæiske skikke, hvor man sendte anonyme breve med gåder eller forårshilsener.

Ordet *gæk* betyder at narre eller drille, og det refererer til den leg, hvor modtageren

skal gætte afsenderen. Hvis de ikke kan gætte det, skylder de afsenderen et påskeæg. Skikken blev særlig populær i Danmark i 1800-tallet, og gækkebreve er stadig en vigtig del af den danske påske-tradition.



Trille påskeæg

- stammer fra flere europæiske lande og USA, men den har særligt stærke rødder i Tyskland og England. Skikken går ud på at rulle hårdkogte eller dekorerede æg ned ad en bakke som en leg for børn.

I USA er *Easter Egg Roll* en kendt tradition, der især forbindes med Det Hvide Hus, hvor den første officielle æggetril-

ning fandt sted i 1878 under præsident Rutherford B. Hayes.

I Nordeuropa, herunder Danmark, har lignende lege eksisteret, men de har aldrig været lige så udbredte som i England og USA. Ideen menes at symbolisere forårets genfødsel og rullende sten fra Jesu grav i påskefortællingen.

Påskefrokosten

Den tradition fejrer vi den 24. april på Lystoftebakken. Alle, der kan trille, gække, krybe og kravle blandt beboere og personale er velkomne.

Og vores enkeltmands-husorkester er bestilt til lejligheden, så husk danseskoene.

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Onsdag den 2. april kl. 13.30

Gudstjeneste i Spejlsalen

Fredag den 4. april kl. 10.00 til 13.00

Skosalg i Spejlsalen

Mandag den 7. april kl. 10.30 til 12.00

Ny aktivitet i huset

1. møde i Livssamtaler i Spejlsalen

Onsdag den 9. april kl. 11.00

Vi besøger Frihedsmuseet på Esplanaden

Tirsdag den 15. april kl. 10.30 til 11.30

Påskebanko i Spejlsalen

Torsdag den 24. april kl. 12.00 til 14.00

Påskefrokost for beboere og personale

Onsdag den 16. april kl. 11.00

Udflugt til Bispebjerg Kirkegård, hvor vi skal nyde synet af de nyudsprungne japanske kirsebærtræer

+

Onsdag den 23. april kl. 11.00

Onsdag den 30. april kl. 11.00

Udflugt til Lundtofte Kirke

WALK & TALK

Karina, Isabella og Maryam går og går og går så tit, de kan med en lille flok beboere. Redaktionen har modtaget et bevismateriale, det er besluttet at bringe her i magasinet.



BREAKING NEWS

Lystoftebakkens skal være prøvekanin i et større bæredygtigt fåreavls-projekt

Hvis du har tænkt, at det var smukt, men drønkedeligt at kigge ud ad vinduerne her på Lystoftebakken, så kommer det syn snart til at ændre sig drastisk.

Som led i den grønne omstilling har vores plejecenter fået lov til at deltage i et pilotprojekt, hvor det skal undersøges, om der er penge og klimabelastning at spare og livskvalitet at hente på at lade får græsse i vores grønne omgivelser.

Far, får får får? Nej, får får ikke får. Får får lam

OK-Fondens klimakonsulent, **Ranslirpa Tdys** er initiativtager og har været en stor drivkraft i projektdesign-fasen. Han vil løbende monitorere projektet og stå til rådighed, hvis der opstår udfordringer eller problemer undervejs.

”Vi imødeser allerede nu en udfordring med store mængder fåre-ekskrementer og opfordre derfor alle hundeluftere i området til altid at medbringe et par ekstra hundeposer til at opsamle lidt mere end deres hundes efterladenskaber”, siger Ranslirpa og fortsætter.

”Som tak for hjælpen vil alle til ordningen knyttede hundeluftere hvert forår få udle-

veret en sæk uld, som de kan spinde guld på, hvis de ønsker det.

Den første planteædende fåreflok vil kunne opleves allerede i ugen efter 1. april.

Fårene har ved ankomsten lært, at de ikke må gå udenfor de græsplæner, som de udsættes på. Det vil derfor stadig være muligt at gå tur på områdets stier uden hverken at støde ind i får eller træde i deres efterladenskaber.

Der vil naturligvis komme rigtig meget lam på menuen i huset fremadrettet, men som vi siger, der hvor jeg kommer fra: Hvis bare man er sulten nok, skal det nok glide ned”.



Ledelsen udtaler:

Fra Lystoftebakken håber vi, at alle beboere vil bakke op om forsøget og nyde de levende billeder lige udenfor vinduerne samt de lammekødstilpidsede menuplaner.

På forhånd tak for på den måde at bidrage til den grønne omstilling.

**Har du spørgsmål til projektet,
kan du kontakte LysPostens klimajournalist, Vibeke Lund**