

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



MARTS 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

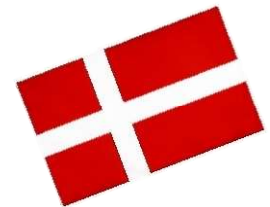
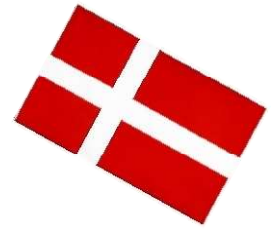
FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

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

Jytte Grand	(126)	1. marts 2025
Birthe Bolvig Hansen	(322)	10. marts 2025
Anette Harregaard Nielsen	(203)	11. marts 2025
Hans Peter Lillelund	(335)	14. marts 2025
Jens Ole W. Hansen	(125)	22. marts 2025
Jens Rønnemose Pedersen	(431)	24. marts 2025
Bent Dybo	(106)	31. marts 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

Else Hansen (205) flyttede ind den 11. februar 2025

FARVEL TIL BEBOERE

Ingen

FORÅRET ER PÅ VEJ

En tidlig mandag morgen i starten af februar løb jeg ind i en beboer på Amaliegangen, der proklamerede: "Nu er det snart forår, Vibeke".

Selv havde jeg med lettelse noteret mig, at det nu var lyst, når jeg om eftermiddagen cyklede hjem fra arbejdet på Lystoftebakken. Men at foråret ligefrem stod på spring, havde jeg ikke tænkt.

"Det er lyset", sagde beboeren. "Folk har været påfaldende glade og i godt humør hele weekenden, og jeg er sikker på, det har noget med årstiden at gøre. Nu går vi mod lysere tider, og det er dejligt".

Vintergækkerne og erantis overalt i min vinternedlukkede kolonihave er en sikker, om end tidlig forårsbebuder. Tiden er kommet til at undersøge, hvad foråret gør ved os mennesker, selv om vi har prøvet det så uendeligt mange gange før?

Foråret er en tid med fornyelse

Naturen vågner op efter vinterens dvale. Dagene bliver længere, temperaturen stiger, og planter begynder at blomstre. Dette har en stor indvirkning på mennesker – både fysisk og mentalt.

Mere sollys og bedre humør

Når dagene bliver lysere, producerer kroppen mere serotonin, et signalstof, der er forbundet med lykke og velvære. Mange oplever en stigning i energiniveauet og en mere positiv sindstilstand.

Forår og sundhed

Flere mennesker begynder at være mere aktive udendørs, hvilket kan føre til bedre fysisk form og øget D-vitamin-niveau fra solens stråler på de bare arme og lår. Det styrker immunforsvaret.

Forår som en tid for forandring

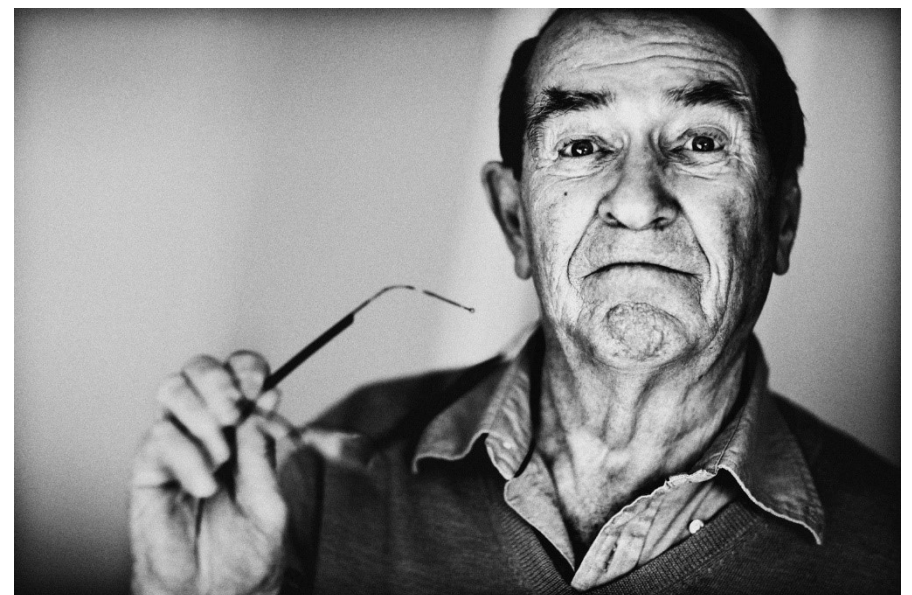
Foråret forbindes ofte med en ny begyndelse. Mange får lyst til at rydde op, lave forårsrengøring eller sætte nye mål. Det kan også være en tid, hvor kreativiteten blomstrer.

Ulempen: Allergi

For nogle kan foråret dog være en udfordring. Pollen fra træer og blomster kan give høfeber, hvilket betyder kløende øjne, løbende næse og træthed.

Foråret påvirker altså mennesker på mange måder – mest positivt, men for nogle også med lidt udfordringer.

Hvordan har du det selv med foråret?



Benny Andersen (1929-2018) skrev ofte om årstiderne, og foråret optræder i flere af hans digte og sange som en tid med håb, livsglæde og fornyelse. Han havde en humoristisk, men også filosofisk tilgang til foråret, hvor han både fejrede dets skønhed og anerkendte dets kompleksitet.

Et af de mest kendte eksempler er sangen *"Go' nu nat og gå nu lige hjem"*, hvor han sammen med Povl Dissing synger om foråret i en lidt skæv og melankolsk tone:

*"Foråret er ikke let at håndtere
folk går amok i lyse nætter
lader håret gro og knapper op ..."*

Her beskriver han, hvordan foråret kan gøre folk næsten euforiske, men også lidt forvirrede.

For Benny Andersen var foråret ikke kun en romantisk forestilling, men også en tid, hvor mennesker kan miste fodfæstet lidt i al sin livlighed.

Han skrev også i digtform om foråret, ofte med en blanding af glæde, eftertænk-somhed og humor. Hans sprog legede med forventningerne til foråret som en

perfekt årstid og satte det i kontrast til livets mere kaotiske sider.

Forårsdag

*"Det er forår, alting klippes ned,
hæk og hår og himlens skyer.
Fuglene får ny frisure,
folk får ny frisure,
bare mig der stadig stritter imod."*



Busten på billedet står
ved indgangen til Sophienholm ved Bagsværd Sø

Digteren

Benny Andersen

1929 - 2018

Benny Andersen boede i en årrække i den lille portnerbolig ved indgangen til Sophienholm, hvor der i dag er skiftende kunstudstillinger.

PERSONALE-NYT

Ny udviklingssygeplejerske pr. 1. marts

Vi er glade for at kunne fortælle, at Vivi Marcussen lige er startet i jobbet som udviklingssygeplejerske her på Lystoftebakken, når bladet udkommer.

TAK ER KUN ET FATTIGT ORD

Torsdag den 6. marts

En mand kommer ind ...

Han er pårørende til en tidligere beboer på Lystoftebakken og står pludselig i spisestuen på Amaliegangen. Han er kommet for at sige tak. Og Merete står for skud. Hun tager imod den store taknemmelighed, som denne ældre herre føler trang til at vise hende og hele Amaliegangen. Merete takker og lover at sende hans hilsen videre til sine kolleger. "Vi savner faktisk din svigermor", fortalte Merete ham.

Onsdag den 5. februar



Skibet er ladet med ...

Kursen var sat. Denne gang skulle turen gå til Helsingør, hvor vi skulle besøge M/S Museet for Søfart ved Kronborg.

På vej ud til motorvejen var Kaptajnen (læs: tur-chefen) og hendes (sø-)stærke kollega, SOSU-assistentelev, Tina godt i gang med at rose sig selv for en usædvanlig let lastning af bussen til tiden, da telefonen ringede med besked om, at vi havde glemt en deltager på Lystoftebakken.

Heldigvis var det ikke en supertanker, men blot en minibus, der nu skulle vendes 180 grader og returnere til opsamling af den sidste passager.

I indgangen til museet fik vi nu besked om, at store dele af udstillingen var lukket ned på grund af ombygning. Det var en lidt ærgerlig melding at få, og billetdamen syntes tilsyneladende også, at det var en ærgerlig melding at give, for hun besluttede sig for, at vi alle ni skulle have gratis adgang. Det budskab lettede manøvren med at sluge kamelen, og vi begyndte nu at bevæge os ind i de hellige (halve) haller.

Efter at have set det, der var muligt at se, var alle enige om, at turen var en ommer.

Et enstemmigt flertal besluttede dernæst at gå i caféen og brug de penge, vi lige havde sparet på entré-udgiften.

Fra caféen var der et fint udsyn til dokken gennem et fra gulv til loft og væg til væg vinduesparti. Her fik vi henholdsvis øl, kaffe, varm chokolade og te og sad og hyggesnakkede, indtil det var tid til at bevæge sig den lange vej mod udgangen.

Tak til jer, der hjalp Tina og mig med at få logistikken under museumsbesøget til at gå op i en højere enhed. Flere tog en tørn med kørestolen, andre hjalp med at få alle ind og ud og op og ned med elevatorerne. Og så var I alle sammen superhyggelige og dejligt positive at være sammen med.

Vi fik i høj grad også en stor hjælpende hånd fra museets frivillige medarbejdere. Set i bakspejlet var det nok blevet en strabadserende turleder-opgave uden dem. De var så serviceminded, at det nærmest fra helt rørende.

Jeg talte lidt med den ene, som er pensioneret journalist, der havde arbejdet 30 år på Berlingske Tidende. Nu bruger han en stor del af sin tid på at sikre, at

Søfartsmuseets besøgende får en god oplevelse.

Som tak sender vi jer denne udgave af LysPosten.



Hjemme igen var der en deltager, der sagde:

**”Der er noget om snakken;
vi har det sjovest på Lystoftebakken”**

ULD I MUND OG INDKØBSKURV

Der blev sværmet om de uldne sokker, huer, sweatre og hjemmesko, da Peder Nørregaards varer blev lagt frem til salg i Spejlsalen fredag den 14. februar.

Om fodtøjet også fik ben at gå på, fortæller historien dog ikke noget om.

Næste gang ”butikken kommer til Lystoftebakken er fredag den 4. april 2025 kl. 10-13.



DET ER ALDRIG FOR SENT AT AFHOLDE SKOLERNES SKAKDAG

Hvornår har du sidst spillet skak?

Hver fredag i uge 6 inden vinterferien er udråbt til "Skolernes Skakdag – Motion for Hjernen".

På arrangørernes hjemmeside står der:

Skakspillet er ganske enkelt et fantastisk spil! Det er sjovt og giver samtidig god træning i at tænke strategisk og logisk. Og så er det et spil, som alle kan lære at spille. Et spil skak kan også åbne døren for nye venskaber. Måske spiller du pludseligt med en, du ikke plejer at tale med.

Her på Lystoftebakken har vi mindst én beboer, der elsker at spille skak. Carl (billedet) har af og til fundet god modstand blandet andet i Mohammed, der arbejder som afløser her på stedet. De to har man kunnet opleve sidde fordybet over skakbrættet i spisestuen på Amaliegangen.

Men Mohammed har ikke længere de samme muligheder for at udfordre Carl på skakbrættet. Derfor er denne artikel også tænkt som en efterlysning af personer, der kender spillet og har lyst til at tage et spil eller to med hr. Pedersen i nr. 225.

Carl banker Vibeke 4-0

Carl er pensioneret tømrer, og jeg fik jeg høvl i fuld offentlighed. Og det på selveste skolernes skakdag. Selv om jeg er en dårlig taber, så hyggede vi os og fortalte hinanden lidt om os selv undervejs i spillet.

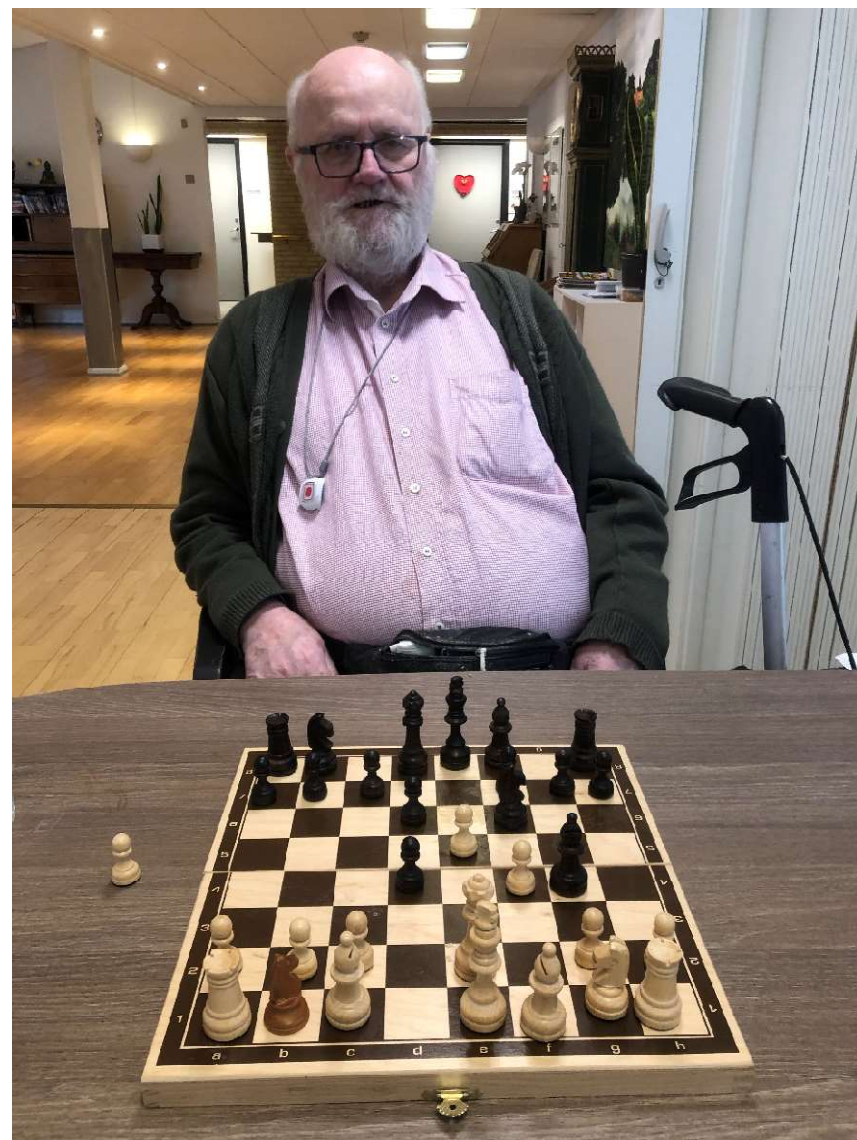
Det viste sig, at Carl har boet og arbejdet i Canada i 17 år.

Jeg var desværre ikke lige så god en modspiller som Mohammed, men Carl har alligevel lovet mig en revanchekamp eller to. Øvelse gør mester. Hvem ved? Måske bliver jeg rigtig god til at tabe med tiden.

En uge senere ...
får jeg lammetæsk igen. Men Carl bemærker efter sin 2-0 sejr, at han synes, jeg er blevet lidt bedre. Undervejs har han tilmed rost mig for nogle kloge træk.

Komplimenterne virker. Vi laver endnu en skakaftale.

Hvis dette ikke er det mest spændende, du længe har læst, må du kalde mig skat-mat.



PARKERING I GÅRDEN FORBUDT

En venlig appel til pårørende og aftenvagter

Parkering i gården op til Lystoftebakkens hovedindgang og køkken er ikke tilladt.

Den 23. januar gik der ild i en frituregryde i køkkenet, og brandvæsnet blev tilkaldt.

I den forbindelse blev det indskærpet, at der ikke må være parkerede biler i gården, så udrykningskøretøjer til en hver tid har uhindret adgang.

På forhånd tusind tak.



FACEBOOK

Hvis du kan lide at følge med på Lystoftebakkens Facebook-side, så klik på "Synes godt om knappen" og bliv automatisk opdateret, når der er nyt i sagen. Funktionen er omringet nedenfor.



OK-Fonden Lystoftebakken

295 synes godt om • 309 følgere

Besked

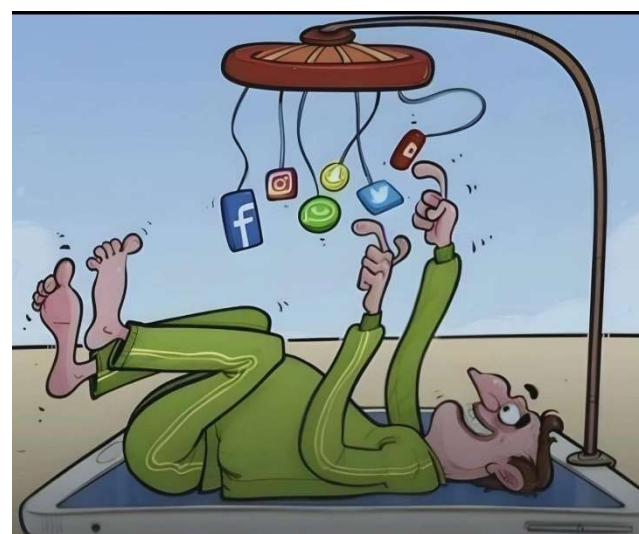
Synes godt om

Søg

Billeder af beboere på Facebook

Vi spørger altid vores beboere, om vi må bruge eventuelle fotos af dem på vores sociale medier.

Vi har noteret, hvilke beboere der giver tilladelse til hvad og gør os umage for at overholde disse skriftlige aftaler



MENUER I MARTS

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 10

Mandag	Boller i frikassé + lun æblesuppe med flødeskum
Tirsdag	Champignonsuppe + dagens fisk
Onsdag	Gule ærter med flæsk og medister + kærnemælksmander med æblesalsa
Torsdag	Kyllingeterrin med ribsskum og flutes + bankekød med kartoffelmos
Fredag	Frikadeller med stuvet blomkål + gammeldags æblekage
Lørdag	Dampet kyllingebryst med peberrodssauce og gulerødder + baileys chokolademousse
Søndag	Glaseret skinke med flødestuvet spinat og brune kartofler + hasselnødder med vafler

Uge 11

Mandag	I anledning af Birthe Bolvig Hansens fødselsdag Stegt flæsk med kartofler og persillesovs + citronfromage
Tirsdag	Løgssuppe med crouton + kylling chasseur med stegte kartofler
Onsdag	Brunkål med røget flæsk og medister + kærnemælksmander med æblesalsa
Torsdag	Fiskefrikadeller med kaperssauce + hindbærriis
Fredag	I anledning af Hans Peter Lillelunds fødselsdag Kold skinke med amerikansk kartoffelsalat og pickles + mander med sukker og syltetøj
Lørdag	Lakseterrine med dressing og flutes + forloren and med rysteribs og skysauce
Søndag	Honningmarineret svinekam med bouillonkartofler + hvid chokoladekage med mangogelé



Uge 12

Mandag	Frikadeller med stuvet spidskål og kartofler + vafler med blåbærskum
Tirsdag	Karrysuppe med kokosmælk + kalkuncuvette med flødekartofler og ratatouille
Onsdag	Hakket svin i karrysauce, grøntsager og ris + hyldebærssuppe med æbler og tvebakker
Torsdag	Dagens fisk + jordbærgrød med fløde
Fredag	Gullash med kartoffelmos + ost med druer og kiks
Lørdag	Krebinetter med stuede ærter og gulerødder + fromage med flødeskum
Søndag	Kalvecuvette med kroketter og whiskysauce + bærcrumble med creme fraiche

MENUER I MARTS

- fortsat -

Uge 13

Mandag

I anledning af Jens Rønnemoses fødselsdag

Dampet laks med asparges og kartofler
+ vaniljeis med marengsbund og chokoladesauce



Tirsdag

Vegetardag

Falafel med humus + månedens vegetarret

Onsdag

Dagens fisk + øllebrød med flødeskum

Torsdag

Græsk farsbrød med tzatziki + trifli

Fredag

Kylling i rød karry med grøntsager og jasminris
+ husets hjemmelavede is med chokoladeslør

Lørdag

Hakkebøf med bearnaise og pommes frites + hvid chokolademousse

Søndag

Snitte med røget laks og æggestand
+ sprængt oksebryst med peberrodssauce

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

Fisketerrine med safran og urtedressing
+ hvidløgstegt svinekam med rosmarinsauce

Lørdag

Forloren hare med asier og ribsgelé + gammeldags æblekage

Søndag

Tarteletter med høns i asparges + cheesecake med frugtgelé

Lidt historie om danskerne og kød

I de gode gamle dage – da mor var dreng – var kød en luksuspise. Jo fattigere man var, jo mindre kød kom der på middagsbordet. I stedet bestod kosten hovedsagelig af brød, kartofler og grøntsager – og fisk.

Har du i barndommen fået serveret fedtemadder, slæbesild og store mængder grød af korn samt øllebrød, så kan det sikkert forklares med din families beskedne økonomiske kår.

I takt med at danskerne generelt har fået flere penge mellem hænderne, er

forbruget af kød steget voldsomt til mængder, der både er skidt for helbredet og for klimaet. I Danmark spiser vi mere end dobbelt så meget firbenet kød (okse-, svine- og lammekød), end godt er.

Kylling og fisk er langt mindre problematisk for kroppen og bæredygtigheden. Det bedste og sundeste alternativ til kød er tørrede bælgrugter. Den type protein spiser man traditionelt meget af i de mellemøstlige og arabiske lande.

(Se menuplanen den 25/3)

Kjeld Foldskov, bolig 509

Der var en gang, hvor børn traf livsvigtige valg, der levede op til deres forældres forventninger. I dag siger forældre til deres børn, at de skal vælge den uddannelse og det arbejdsliv, som de føler, de har lyst til. Kjelds livshistorie er en ganske anden.

Døren er åben, så jeg tager et par forsigtige skridt ind i Kjelds bolig, mens jeg spørger, om han stadig er frisk på at snakke lidt.

Vi har allerede aftalt at mødes og tale lidt om fortiden og undersøge, om der er stof til et portrætskriveri i vores lokale beboerblad. "Kom bare ind – og sæt dig ned", siger Kjeld gæstfrit og slukker for tv'et og nyhedsstrømmen ... om Trump, Ukraine og Danmarks forhøjede forsvarsudgifter, der let kan ødelægge den gode (sinds-) stemning. Jeg slår mig ned – og slår lyttelapperne ud.



Kjeld flyttede til Lystoftebakken på sin 80-års fødselsdag, som også var dagen, hvor der blev holdt julefrokost i huset. Indtil da havde han boet i en pragtfuld lejlighed med en dejlig have i Lyngby. Et fald med deraf tabt evne til at gå satte desværre en stopper for at kunne klare

de fysiske udfordringer, som følger med det at holde hus og have.

Vi går tilbage i tiden og taler om Kjelds opvækst som den yngste søn i en brødre-flok på fire i Gentofte. "Mine forældre var skilt, og hver 14. dage kom vi på weekend hos vores far, som boede i en kæmpestor lejlighed i Stockholmsgade i København. Her var der rigtig god plads til alle", siger Kjeld og smiler.

Vi brødre havde det fint med hinanden, men som den sidste i fødekæden, skilte jeg mig ud på flere punkter. "Jeg begyndte til tennis allerede som 9-årig, og den sportsgren kom til at betyde alt for mig i de unge år".

Jeg spørger Kjeld, om han var god, og han svarer, at han da var fast spiller på Sjællandsholdet. Jeg er slet ikke et sekund i tvivl om, at jeg sidder overfor en tidligere dreven sportsmand og dygtig tennisspiller.

Kjelds mor var hjemmegående, og faderen havde en stor vognmandsforretning i indre København. Lige siden Kjeld var en stor dreng, lå det i kortene, at faderen forventede, at han skulle overtage ansvaret for hele butikken en skønne dag. Kjeld ville hellere være speditør, og det lykkedes ham at tage speditøruddannelsen, inden fælden klappede. Uddannelsen indebar et år i England, et år i Tyskland samt et halvt år i Schweiz.

På trods af at det bestemt ikke var Kjelds drøm af en karriereplan at overtage sin fars livsværk, så blev det sådan. "Jeg klarede 10 år i min fars firma – så kunne jeg ikke mere. Det var jo slet ikke mig, og desuden mente min far, at han selv skulle lave så lidt som muligt. Jeg arbejdede hårdt og mange timer – og ikke mindst for

at leve op til hans forventninger, men jeg var ikke glad”.

”Jeg vendte tilbage til speditørbranchen og fik job hos Th. Erritsø i Hellerup Havn. Desværre var direktøren en drukkenbolt. Det var en værre rodebutik, og virksomheden endte med at gå konkurs to år efter min ansættelse”.

”Min ene bror var advokat med speciale i ejendomme, og her arbejdede jeg i mange år med opgaver, der blandt andet krævede, at jeg procederede i retten – og det elskede jeg. Faktisk fik jeg fuldt advokatsalær for disse opgaver, fordi mit efternavn var det samme som min brors, og man derfor tog for givet, at jeg var advokat”. Kjeld lyser op i et stort smil, for det ekstra salær, han indkasserede hver gang, har sikkert været kilde til smil og glæde hjemme på advokatkontoret.

Da Kjeld gik på pension som 60-årig, kastede han sin kærlighed til sport på golf. Han spillede mange gange om ugen i Nivå Golfklub, som I dag er blandt landets bedste. ”Her havde jeg en stor vennekreds, og jeg deltog i turneringer i både Sverige og Tyskland”.

”Det er desværre slut nu, fordi bentøjet ikke virker”, siger Kjeld med ærgrelse i stemmen. ”Men jeg glæder mig til at komme ud og køre lidt rundt på den der”. Han peger ud på sin terrasse, hvor der under en presning står en fin el-scooter og venter på foråret.

Snakken bliver sporet ind på livsstilen, den gang Kjelds krop gjorde præcis, hvad han bad den om. ”Jeg har levet livet og rejst en del i Europa - skiferierne var noget af det bedste”. LysPostens reporter begynder her at grave lidt i, om de mange år med tennisspil på højt niveau også gjorde Kjeld til en dreven skiløber. Hertil svarer han: ”Jeg klarede mig”.

På trods af en skolegang, der bestemt ikke var en dans på roser og sluttede med en realeksamen, kan det konstateres, at Kjeld også ”har klaret sig” ualmindeligt godt på arbejdsmarkedet. Gode tallegaver kombineret med nogle fine sociale kompetencer har banet vejen for et langt og spændende arbejdsliv. Kjelds talent for kommunikation og sprog gjorde ham blandt andet i stand til at tale ”skraldespansk” med sine sydamerikanske kunder. ”Det var til tider god underholdning for begge parter, når jeg kastede mig ud i mit hjemmestrikkede spanske, men det fungerede fint”.

Jeg takker for snakken og rejser mig fra stolen, der står lige under et stort, flot maleri på væggen. Det forestiller Kjelds fars vognmandsforretning på Sankt Annæ Plads.

På trods af de negative ”tvangstanker” og dårlige minder, synet vil kunne afstedkomme, så har Kjeld valgt at give det ærespladsen i sin bolig på Lystoftebakken.



DAMETUR

Onsdag den 12. februar

I Skovlunde/Herlev ligger en dametøjsbutik i et kedeligt industri kvarter, men der er god plads til rollatorer, kørestole og store armbevægelser.

Vi havde fået lov til at låne Karina fra aktivitetsafdelingen med på turen, fordi hun kender Asta, Ebba, Charlotte og Grete rigtig godt. Serviceniveauet omkring de fire damer på indkøbstur var derfor usædvanlig højt. Ikke mindst fordi personalet i butikken var utroligt hjælpsomme. Præcis hvad vi havde brug for.

En time var hurtigt gået. Damerne nød at få fingrene i de mange tekstiler, der hang på bøjlerne og lå hylderne – til priser, der gjorde det svært at beherske sig.

Der blev kigget, shoppet og prøvet tøj, men da vi endelig sad i bussen igen, var der stadig masser af energi tilbage til at synge hele vejen hjem.

Ebba havde taget et sanghæfte med og sang for. Der var liv og glade dage hele vejen retur til Lystoftebakken. Det forlød dog fra pålidelig kilde, at luften var gået af ballonen, da eftermiddagskaffen blev serveret. Shopping er som bekendt en benhård sportsgren, som kræver jævnlig træning ... og somme tider også et hvil på en sofa i butikken, hvis muligheden byder sig.



KIRKEN HENTER OG BRINGER DIG

Vil du til gudstjeneste på søn- og helligdage?

Lundtofte Kirke tilbyder at hente og bringe borgere, der ikke selv har mulighed for at transportere sig til gudstjeneste.

For at benytte tilbuddet skal man selv kunne komme ud og ind af taxaen, som også har plads til din rollator.

Transporten skal bestilles på kirkekontoret senest fredag middag inden gudstjenesten om søndagen.

Ring på telefon: **45 87 92 48** senest fredag kl. 12.00



LIVET ER FOR KORT TIL ULAKKEREDE NEGLE

Neglecafeen er et tilløbsstykke to gange om ugen

Man kan ikke bestille tid, så derfor må man bare melde sig under fanerne og pænt vente i kø på, at det bliver ens tur.



Det at få ordnet negle er en hyggestund, hvor der bliver snakket om stort og småt.

Da LysPostens fotograf kom forbi, gik snakken på, hvad man kan forvente af opmærksomhed på sin 100-års fødselsdag.

Edit, som har rundet de 102 år, kunne fortælle om besøg af borgmesteren og et lykønskingsbrev fra hendes majestæt Dronning Margrethe.

Den opmærksomme læser vil se, at Dora (fruen med hvid vest og perlekæde) sidder behageligt tilbagelænet i baggrunden og glæder sig.

Uge 10
Mandag den 3. marts til fredag den 7. marts 2025

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Kl. 9.30 Neglecafé v/Karina	Kl. 9.30 Brætspil v/Isabella Carolinegangen	Kl. 9.30 Neglecafé v/Karina	Kl. 9.30 Bageværksted v/Karina	Kl. 9.30 Krea maling v/Isabella i Vinterhaven
Kl. 10.30 Stolegymnastik v/Fabrizio	Kl. 10.30 Stolegymnastik v/Fabrizio	Kl. 11.00 UDFLUGT Skodsborg Kurhotel	Kl. 10.30 Stolegymnastik v/Fabrizio	Kl. 10.30 Kegler i Spejlsalen
		Centerlederen deltager Kl. 13.30 Gudstjeneste i Spejlsalen		Kl. 14.30 Baren er åben i vinterhaven

Husk at se den nye ugeplan på opslagstavlen hver uge

100-ÅRS FØDSELSDAG

Dora blev fejret med pomp og pragt

Dørene åbnede kl. 11, og borgmesteren var blandt de første gæster, der kom for at ønske Dora hjerteligt tillykke med de 100 år.

Borgmesteren havde en stor, flot buket blomster med og holdt en fin tale for fødselaren.

Der blev serveret bobler, chokolade, og "friske frugter var fløjet ind" som Alberte Winding synger i sin smukke sang, "Lyse nætter".

Fødselsdagsreceptionen blev et lokalt tilløbsstykke, og hvad der siden hændte resten af dagen, må du selv spørge Dora om. For festen sluttede selvfølgelig ikke her. Desværre fik LysPostens ellers så ihærdige Paparazzi-rapporter ikke opsnappet, hvad der foregik i de private gemakker efter receptionen.



Borgmesteren & Dora
hånd i hånd



TEGNESTUEN VAR ÅBEN

Tirsdag den 25. februar kl. 9.30 til 11.00

Det myldrede ind med børn i femårsalderen. De var inviterede til at komme og tegne sammen med deres tre pædagoger og sætte lidt rav i gaden.

Der blev spillet børnevenlig musik i højtalere, og det samlede lydbillede af sang og børnestemmer tiltrak hurtigt nogle nysgerrige og børneglade beboere og personale.

Charlotte var en af dem. Hun satte sig straks hen til et af bordene og begyndte at tegne og snakke løs med børnene. En lille pige roste hende for den fine tegning, Charlotte sad og lavede.

Flaget var på halvt denne dag. En pædagog benyttede lejligheden til at tale med børnene om, hvad det betød.

Pædagog-lb fortalte: "I går talte vi med børnene om deres vinterferie, og plud-

selig var der et barn, der blev helt ulykkelig og græd som pisket. Han havde IKKE haft en god ferie, for hans oldemor var død i ferien, hulkede han".

Den udmelding afstedkom, at et andet barn også fortalte om dengang, han mistede sin oldemor. Pædagogerne i Rosenlyst er meget optagede af at hjælpe børnene med at kunne forholde sig til virkeligheden på en god og ærlig måde. Det blev der en god snak i børnehøjde ud af.

Planen er, at børnene vender tilbage til Lystoftebakken, når deres pædagoger har fået lamineret de fine tegninger. De laminerede tegninger skal bruges om dækkeservietter til beboerne, som får noget fint at kigge på, mens de spiser.

Når det sker, vil LysPosten selvfølgelig være på pletten. (Fortsættelse følger).



Hanne (billedet i midten) fik en god snak med pædagog-lb. Børns udvikling er noget, der har interesseret Hanne altid og ikke mindst i arbejdet som skolelærer gennem et langt liv.

Børnene i Rosenlyst er meget glade for at komme i vores hus. De taler om deres besøg både før og efter, og pædago-

gerne bruger "udflugten til plejehjemmet" til at lære børnene at være gæster i flok. Altid oplever det et eller andet, som pædagogerne kan tage afsæt i, når de har samling i rundkreds og skal øve sig i både selv at fortælle og lytte til andre.

Børnene kommer og laver stolegymnastik med os den 18. marts. Er du frisk?

PRÆSTEN OG ORGANISTEN BØD INDENFOR

Onsdag den 26. februar

"Det var vel nok en dejlig tur", sagde Dora med overbevisning i stemmen – og Elfriede var helt enig. Begge damer løb nemlig ind i Rene fra Teknisk afdeling, der interesseret spurgte dem, om det havde været en god udflugt til Lundtofte Kirke.

Vores lille gruppe på syv blev modtaget af præsten, Stephan ved indgangen til kirken. Her ankom også organisten, Alexander.



Inde i kirken tog vi plads på de forreste rækker, og nu begyndte organisten at spille for os på sit flygel. Efter et stykke dejlig klavermusik fortalte Stephan os om kirken og historien rundt om den, som trods sit traditionelle "oldnordiske" udseende ikke var mere end 103 år gammel.

Kirken blev finansieret af direktøren for klædefabrikken i Brede, Edmund Daverkosen. Han nåede desværre ikke selv at se det færdige resultat, fordi han døde af den spanske syge i 1918. Kirken blev indviet i 1921 af selveste Kong Christian den 10. og Dronning Alexandrine.

Mens præsten talte, havde organisten i al ubemærkethed sneget sig fra flyglet op til orglet, og nu fik fløjten en helt anden lyd.



Vi nød musikken og udsigten til den fine altertavle, som præsten også havde fortalt os om. Den var et maleri i lyse farver skabt af en lokal kunstner i 1943 - i en mørk tid i Danmarkshistorien.

Efter musik og foredrag gik vi over i sognegården, hvor vi blev budt på kaffe og småkager. Vi bød til gengæld Stephan og Alexander på medbragte sandwiches, og snakken gik let og lystigt.



KRYSTAL-KUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Tirsdag den 4. marts kl. 11.45 – 12.15

Indvielsesfest og fejring af at vi med vores nye fine turbus er supergodt kørende.

Find invitationen på en opslagstavle i nærheden af dig og på bagsiden af bladet.
Hvis ikke du har mod på at dukke op udendørs i gården, så kan du opleve det hele gennem vinduerne, få et glas og høre talerne i højttalerne.

Onsdag den 5. marts kl. 11.00 – 14.00

Udflugt til Skodsborg Kurhotel (se tilmeldingslisten på opslagstavlen)

Vi spiser frokost i bussen og drikker kaffe på hotellet.



Onsdag den 5. marts kl. 13.30

Gudstjeneste i Spejlsalen v/Lundtofte Kirke

Torsdag den 13. marts kl. 11.00 til 14.00 (læg mærke til ændringen i ugedagen)

Udflugt til Diesel House, København SV (se tilmeldingslisten på opslagstavlen)

Rundvisning og opstart af den store motor samt møde med flere eksperter

Tirsdag den 18. marts kl. 10.30 til 11.30

Børnehaven, Rosenlyst kommer med en flok børn og laver stolegymnastik med os.
Desuden bliver de og spiser deres madpakker.



UDE HOS MORMOR

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN

KOM GLAD

TUR-BUSSEN HAR FÅET EN OVERHALING .. og det skal fejres

Receptionsfesten finder sted

i alt slags vejr – og du må gerne kigge med gennem vinduerne til
gården v/hovedindgangen

tirsdag den 4. marts 2025 Kl. 11.45 til 12.15

Bil- og båltalen afholdes af den erfarne udflugtsdeltager, Kim
Der serveres vin og snacks
og råbes højt hurra for, at vi er godt kørende

Der var en gang
en gammel kone
der en dag forlod
sin bolig for at
spise til middag
i spisestue.
Da hun
vendte retur,
fik hun sig
noget af en
overraskelse.



**Dette er et
gerningssted**

Kriminalpolitiet
arbejder stadig
på at opklare
den mystiske såkaldte
"ballonsag" på
Lystoftebakken.

Har du vigtige oplysninger i sagen, så giv os et KNALD