

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



JUNI 2025

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

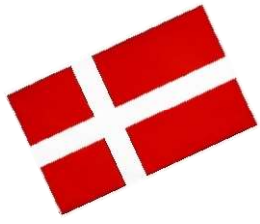
	Åbningstid	Telefon
Lystoftebakkens administration	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	45 88 88 22
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Louise Falkenskov ("Fodfalk")	Efter aftale	61 55 15 50
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	30 66 92 49
Stadsbiblioteket i Lyngby	Kl. 10.00 til 16.00	45 97 37 00
Frisør, Mette Lauvring	Efter aftale	28 18 94 95
LysPostens redaktion; Vibeke Lund	VLU@ok-fonden.dk	23 73 28 72

FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

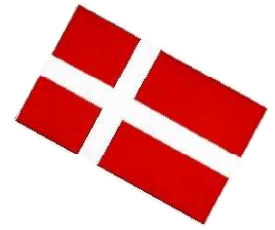
Gudstjeneste	Kl. 13.30	Præsten fra Lundtofte Kirke kommer hver den første onsdag i måneden
Fællessang	Kl. 14.30	Louise kommer hver 2. mandag (ulige uger)
Sangcafe	Kl. 11.00	Henriette kommer efter aftale på udvalgte onsdage
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag, og torsdag
Klippe-Krea	Kl. 09.30	
Neglecafé	Kl. 09.30	Karina ordner negle hver mandag og onsdag
Walk & Talk	Kl. 09.30	Hver torsdag i sommerperioden
Kegler	Kl. 10.30	Hver fredag
Bageværksted	Kl. 09.30	
Yoga		Se ugeoversigten – tidspunkt varierer
Udflugt	Kl. 11.00	Bussen kører hver onsdag (ca. 3 timer)

FØDSELSDAGE I JUNI

TILLYKKE TIL



Hanne Poulsen	Bolig 107	5. juni
Marian Hageling	Bolig 421	6. juni
Carsten Arnkjær	Bolig 424	8. juni
Linda Bjergstrøm Kristiansen	Bolig 127	10. juni
Thomas Lassen	Bolig 420	11. juni
Inge Pihl Wøldike	Bolig 212	13. juni
Torben Ehlers	Bolig 219	14. juni
Peter Hillingsøe	Bolig 405	17. juni
Ellen Bødker	Bolig 308	18. juni
Hasse Tønsberg	Bolig 102	24. juni
Niels-Georg Grankvist Frederiksen	Bolig 224	27. juni



HIP HURRA – DET'DIN FØDSELSDAG?

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

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Jan Henning Jacobsen (207) på Amaliegangen

Eva Marie Kristensen (214) på Amaliegangen

FARVEL TIL BEBOERE

Minna Kjeldsen (210) er sovet stille ind den 20. maj

Æret være hendes minde

EN BØN FRA REDAKTØREN

Til vores trofaste læsere af LysPosten og følgere på Facebook

Kære beboere og pårørende

Vi har som bekendt indsamlet tilkendegivelser fra både beboere og personale og ved præcist, hvad der er indhentet tilladelse til, når vi anvender billeder fra det levede liv på Lystoftebakken.

Med mulighed for at lægge billeder og små videofilm ud på Facebook eller bruge fotos i artikler her i LysPosten er der optimale muligheder for at vise vores nære og fjerne omverden, hvad der foregår på stedet. Eksempel: Uden farvestrålende billeder vil beboermagasinet, som du lige nu sidder med i hænderne, kun være en kedelig skygge af sig.

Vi beder derfor venligst alle om at genoverveje beslutningen om, hvor vidt Lystoftebakken må bruge billeder, som vi selv har taget til anvendelse i hhv. LysPosten og på Facebook.

Facebook

Mange pårørende er glade for at kunne følge digitalt med i stort og småt. Især små videoklip vækker smil og interesse og skaber positiv opmærksomhed.

Vi har allerede oplevet, at Lystoftebakkens Facebook-side har tiltrukket uopfordrede ansøgere, som kan lide, det de ser på vores sociale medie. Og den effekt er vigtig i en fremtid, hvor der bliver hård kamp om de bedste medarbejdere i vores branche. Jo mere levende vi kan præsentere vores plejecenter for den ydre verden, jo større chancer har vi for at tiltrække fagligt dygtigt personale.

LysPosten

Magasinet bliver delt ud til alle beboerne og udsendt i en digital version til de pårørende. Desuden lægger vi et link ud til en digital version på Facebook og på hjemmesiden.

Som redaktør på LysPosten ser jeg flere fine formål med at bringe billeder af vores beboere i magasinet. Før det første ligger det mig meget på sinde at inspirere og motivere flere beboere til at tage aktiv del i løjerne. Desuden er der mange beboere, der nyder at følge med i alt det, der foregår, som de ikke selv har deltaget i. Billederne giver ekstra liv og gode minder om positive oplevelser og somme tider også tiltrængt mod til selv at prøve at blive en mere aktiv spiller i livet på Lystoftebakken.

Videoklip

Især levende billeder giver meget opmærksomhed på Facebook. Hvor det er muligt på fotos at anonymisere ansigter, er dette ikke muligt for os at gøre på film. Vi kasserer derfor fine stemningsfulde videoklip, hvis der optræder en beboer, der ikke ønsker at optræde på Facebook. Den markedsførings- og underholdningsværdi, der skabes med små videooptagelser, er vigtig i arbejdet med at få vores plejehjem til at stråle til gavn for dem, der bor og arbejder her.

På forhånd tusind tak for at modtage denne venlige appel i god ro og orden.

Med venlig hilsen

Vibeke

SKODSBORG STRAND

Onsdag den 30. april

Hvor har vi dog vinterventet længe på dette øjeblik!

Årets første tur til stranden i Skodsborg blev lige så skøn og saliggørende som ventet.

Vi kørte gennem de lysegrønne lunde ud til vandet, hvor vi straks satte os på vores stampladser ved ishuset og begyndte at nyde havudsigten.



Solen skinnede fra en skyfri himmel, og der var godt gang i vinterbadningen, der trods alt stadig var en kold omgang. Vi betragtede bare de seje badegæster på behørig afstand, mens solen varmede vores kroppe og sjæle.



Noget for noget

En gammel aftale med indehaveren af ishuset – hvor man i øvrigt kan købe pølser og burgere + det løse – blev reaktiveret. Vi får grønt lys til at sidde på hans terrasse og nyde vores medbragte mad, hvis vi efterfølgende køber is til hele banden i hans butik.

”Det er godt nok længe siden, jeg har fået en københavnerstang”, udbrød Bent, mens han smagte på sagerne. Og flere andre var enige med ham. Måske var det barndoms- og ungdomsminder der fik deltagerne til at tie og nyde isen i stilhed? Redaktionen fik aldrig et svar. Det vil blive stillet, næste gang vi spiser københavnerstænger en onsdag i solskinsvejr.



Hjemturen gik ad Strandvejen med havet på vores venstre hånd, et smut gennem Taarbæk og videre til Klampenborg langs Dyrehaven tilbage til Caroline Amalie Vej.

Sikke en dejlig eftermiddag - med frisk havbrise i håret og sol på næsen.



Til venstre: Aud får lov til at indsnuse duften af dampede muslinger med alskens gemyse, som den tørklædeklædte herre har tilberedt til sin ven ved bordet et stykke fra os.

Denne herre var i øvrigt meget behjælpesom, da vi ankom og skulle installere os på terrassen.

Den slags positiv interesse oplever vi meget ofte, når vi kommer rundt. Folk er (sgu) så søde. (Det, man siger, er man selv – for det står i Aktuelt (læs: LysPosten)).

SVIPTUR TIL PLANTORAMA

Mandag den 28. april

En lille hurtigt nedsat arbejdsgruppe tog en eftermiddag med kort varsel afsted til Hillerød for at handle planter.

Rainer og Karina var med for at købe ind til drivhuset i gården.

Charlotte og Erik gik dog på jagt efter plantepynt til deres egne boliger.

Vi havde termokaffe med. What's not to like.



4. MAJ ARRANGEMENT

Søndag den 4. maj kl. 18.30

I år er det 80 år siden, Danmark blev befriet for den tyske besættelse og nazismen, der havde holdt os i et jerngreb i fem år.

Det fejrede vi ved at tænde lys og samles i Spejlsalen.



Katrine og Vibeke havde forberedt et lille mindearrangement, hvor der blandt andet blev afspillet radiomeddelelsen fra London om, at tyskerne havde overgivet sig.

Vi sang "Man binder os på hånd og mund" og "Forårsdag i november", og der blev serveret portvin og chokolade.

Mikrofonen gik rundt, og flere af beboerne fortalte anekdoter fra krigens tid.

Steen fortalte, at hans far havde gemt sprængstoffer under sin seng, og at hans bedstemor nær var død, da hun opdagede, hvad han havde gang i. Steens far blev bedt om at aflevere sprængstofferne tilbage med det vuns, så selv om det var midt i spærretiden, måtte han straks afsted med en trækvogn med de livsfarlige sabotageremedier.

Ebba fortalte, at hun som helt ung kom i et hjem, hvor de så hendes talenter i et køkken og især hendes kærlighed til smørrebrødets kunst. De skaffede hende job som smørrebrødsjomfru i en smørre-



brødsforretning i Lyngby, og herfra cyklede hun ud med smørrebrød til tyskerne, der havde indtaget rådhuset. De var så glade for smørrebrødet, at de råbte højt hurra, når hun kom.



Vibeke bød ind med en historie, som hendes far havde fortalt om dagene lige efter befrielsen. Her havde han som stor knægt løbet efter en ladvogn, der kørte fra hus til hus og samlede "tyskertøser" op – et kapitel i vores historie, som vi ikke er så stolte af i dag.

Aftenen sluttede med det afsnit af Matador, hvor Danmark bliver befriet, og glæden er stor i Korsbæk



SKOVTUR I DET GRØNNE

Onsdag den 7. maj

Vi vidste allerede inden afgang, at det ville blive en fantastisk udflugt – for vi har gjort det før. Altså slået lejr på søbredden ved Aldershvile Slots Pavillon.



Bøgen var så lysegrøn og udsprunget, som den kunne blive. Søen var havblik. Vinden mild og god. Maden velsmurt. Deltagerne glade. Personalet service-minded og i hopla.

Der er ikke langt at gå fra parkeringspladsen foran den ikoniske gamle træbygning (kendt fra Matador) og ned på stien, hvor vi hver gang tager fast plads på ræd og forreste række.



Herude på dette sted ved Bagsværd sø er der så stille, at man bliver helt rolig in-

deni. Af og til kom der dog et menneske gående eller løbende forbi, og uanset hvor meget fart de har på, hilser de altid varmt på os, og flere udbryder: *"Hvor ser det hyggeligt ud"*.

Der blev snakket og fortalt anekdoter fra før, vi blev gamle. Der blev sågar røget en cigar og drukket et par medbragte bajere, hvilket bestemt ikke ødelagde den gode stemning. Vi råhyggede – selv om vi kom til at savne ryglæn på rollatorerne, som tiden gik. Der vil blive arbejdet på, at det i fremtiden bliver muligt at kunne læne sig tilbage og grine fælt i vinden, når vi er på tur og slår naturlejr.

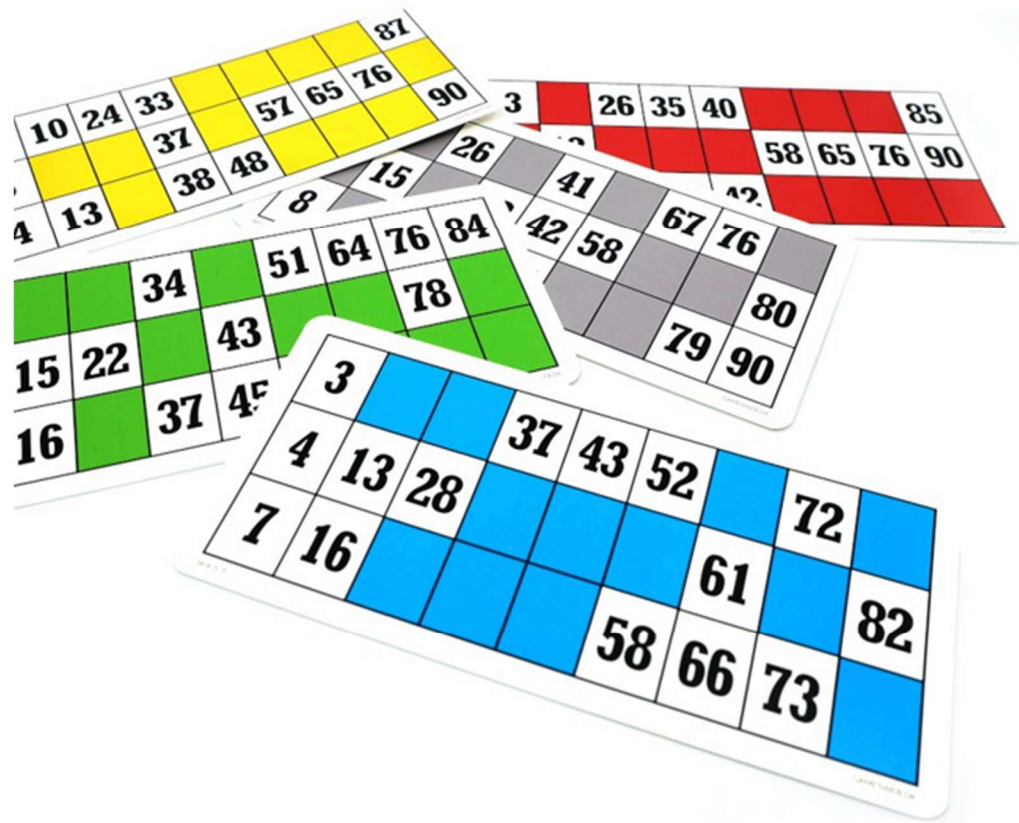


Hjemturen over Frederiksdal blev værdsat. Og bussen var retur klokken kaffetid.



BANKO

Kom til **BANKO** på Lystoftebakken



Det foregår i spejlsalen
kl. 10.30 **til** 11.30

Torsdag den 15. maj
Torsdag den 19. juni
Torsdag den 21. august
Torsdag den 18. september
Torsdag den 23. oktober
Torsdag den 20. november
Torsdag den 11. december

På utallige opfordringer prøver i nu at gøre bankospil på Lystoftebakken til en fast månedlig aktivitet.

Vi anerkender, at der mangler aktiviteter på programmet om eftermiddagene, men af personalepraktiske årsager er vi nødt til at lægge disse arrangementer i den almindelige "kontortid".

Tag godt imod det gode initiativ.

Det er gratis at deltage.

Alle får op til tre spilleplader og en masse brikker at flytte rundt på.

Husk dine høreapparater og din vindermentalitet.

WALK & TALK

Torsdag den 8. maj

Løfter man blikket og kigger ud ad vinduerne her på stedet en ganske almindelig torsdag formiddag, kan det hænde, at man ser bevægelser i terrænet.

LysPostens observante medarbejder var hurtig ude af startklodserne og fangede disse to skønne damer midt i en bevægende samtale ude på Lystoftebakkens grønne område.

De stod kun stille akkurat længe nok til, at fotografen kunne nå at få dette dejlige billede af Charlotte og Karina i kassen.



Mandag den 19. maj



Solen skinnede så dejligt denne formiddag, hvor en lille gruppe beboere skulle mødtes til en gruppesnak med præsten om livet og alt det andet, der kan ligge et menneske på sinde, når man bliver gammel og ikke længere kan klare sig selv.

Det blev dog ikke så dyb en snak, fordi præsten meldte afbud i sidste sekund.

I stedet talte vi bare om løst og fast i relation til dagligdagen her på Lystoftebakken.

Vi blev enig om, at gården (billedet) kan blive samlingssted for endnu flere beboere i sommerperioden. Hvis vejret er godt, vil den første person i gården tiltrække flere - som fluer om en ost.

Hvorfor sidde alene i sin egen bolig, hvis man kan sidde og sludre med andre ligesindede under åben himmel? Spørg efter "gården ved Beskyttede boliger", hvis du er i tvivl.

Old News & Good News



"Mandehørm"

Kom frit frem, mand

Kick-off møde

**Mandag den 26. maj
kl. 10.30**

i gården med drivhuset ved BB

Formålet er at møde ligesindede og undersøge mulighederne for fremadrettet at mødes jævnligt til kammeratligt samvær hen over sommeren

Kik forbi til en forfriskning

Socialt anlagte kvinder er selvfølgelig også velkomne

Vi fortsætter med at mødes i gården hver mandag formiddag kl. 10.30 hele sommeren, så længe der er interesse for det.

Alle er velkomne!

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Onsdag den 4. juni kl. 11.00

Udflugt: Turen går til Hillerød, hvor vi tager en tur med Den lille færge på Slotssøen

Onsdag den 4. juni kl. 13.30

Gudstjeneste v/Lundtofte kirkes præst

Onsdag den 11. juni kl. 11.00

Udflugt: Turen går til Helsingør, hvor vi spiser i det fri med udsigt til Kronborg

Onsdag den 18. juni kl. 11.00

Udflugt: Vi besøger Kunstmuseet Louisiana i Humlebæk og spiser mad i en grøftekant

Torsdag den 19. juni kl. 10.30

Banko i Spejlsalen

Onsdag den 25. juni kl. 11.00

Udflugt: Vi tager ud i naturen, laver bål og spiser snobrød (nu med pølser)

Torsdag den 26. juni kl. 10.30

"Sangskatte & Vildkatte" i Spejlsalen

ET ØJEBLIK

Morgenkaffe i gårdhaven

Efter en kold majdag vendte vejret på en tallerken og viste sig fra sin smukkeste side.

Tirsdag morgen den 13. maj var Fabrizio ikke sen til at flå skydedøren op i spise-stuen på Carolinegangen og invitere Pia ud til kaffe under åben himmel.

Der sad de to så i ro og mag og nød det i morgensolen, mens vandet plaskede i gadekæret og indrammede det smukke scenarie, som vi andre så gennem ruden i forbifarten.

Tendensen til at fotografere og dokumentere alt er somme tider lidt overgearet og misforstået. Natursmukke og medmenneskelige øjeblikke bør ofte bare nydes og optages på nethinden til senere fremkaldelse for det indre blik.



Derfor var paparazzi-fotografen bag dette foto uden tvivl et forstyrrende element i det ganske særlige nærværende rum, som Pia og Fabrizio havde fået skabt sammen ude i gårdhaven denne morgen.

Nærvær er oplevelsen af opmærksomhed, interesse, kærlighed eller omsorg, som et andet menneske udviser.

(Kilde: Den danske ordbog)

MENUER I JUNI

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 23

Mandag	Bolognese med pasta og tomatsalat + koldskål med kammerjunker	
Tirsdag	Tomatsuppe med croutoner + dagens fisk	
Onsdag	Kalkunfarsbrød med stegte kartofler + jordbærgrød med fløde	
Torsdag	I anledning af Hanne Poulsens fødselsdag	
Grundlovsdag	Gammeldags kylling med agurkesalat og rabarberkompot + frugtsalat med flødeskum	
Fredag	Snitte med gravad laks og rævesauce + Carapulka med ris	
Lørdag	Frikadeller med kold kartoffelsalat og grøn salat + cheesecake med passionsfrugtgelé	
Søndag	I anledning af Carsten Arnkjærs fødselsdag	
Pinsedag	Klassisk wienerschnitzel + vaniljeis med vafler	

Uge 24

Mandag	Rejecocktail med flutes	
2. pinsedag	+ indbagt svinemørbrad med kroketter og svampesauce	
Tirsdag	Boller i selleri med persillekartofler + Rabarbergrød med fløde	
Onsdag	Kylling i karry med ris (thai style) + blåbærkoldskål med knas	
Torsdag	Falafel med urtedressing + medister med stuvet rosenkål og kartofler	
Fredag	I anledning af Inge Wøldikes fødselsdag	
	Paneret nakkekotelet med grøntsager og skysauce + citronfromage	
Lørdag	I anledning af Torben Ehlers fødselsdag	
	Dagens ovnbagte fisk + islagkage	
Søndag	Kartoflens dag	
	Matjessild med stuede kartofler + kartoffelkage	

Uge 25

Mandag	Svensk pølseret med ærter + kold solbærsuppe med vaniljeskum	
Tirsdag	Fisketerrin med wasabi-creme og salat + kyllingefrikadeller med estragonsauce	
Onsdag	I anledning af Ellen Bødgers fødselsdag	
	Dampet laks med hollandaise og asparges + vaniljeis med vafler	
Torsdag	I anledning af Peter Hillingsøes fødselsdag	
	Klassisk wienerschnitzel + gammeldags æblekage	
Fredag	Svampesuppe med flutes + koteletter i fad med ris	
Lørdag	Hakkebøf med bløde løg og surt + ananasfromage	
Søndag	Skinke med sennep og flødestuvet spinat + hvid chokoladekage med karamelspån	

Uge 26

Mandag	Sankt Hans Grillpølser og spareribs, kartoffelsalat og salat + vaffelis	
Tirsdag	I anledning af Hasse Tønsbergs fødselsdag Chili sin Carne med creme fraiche og flutes + rabarbertrifli	
Onsdag	Små forårsruller med sød chilisauc + thailandske fiskefrikadeller med ingefærsauce	
Torsdag	Boller i karry med ris + vaniljebudding med karamelsauce	
Fredag	I anledning af Niels-Georg Grankvists fødselsdag Hamburgeryg med ærte og gulerødder samt persillesauce + koldskål med kammerjunker	
Lørdag	Tunmousse med salat og toast + krebinetter med skysauce, asier og grønt	
Søndag	Kalvecuvette med pebersauce + ferskentærte med flødeskum	

Der er intet som mad, der kan sætte fut i følelserne

"Vejen til en mands hjerte går gennem maven". Den talemåde har mange mødre gennem tiden præsenteret for deres døtre for at vække unge kvinders opmærksomhed på, hvad god, veltillavet mad kan gøre for parforholdet og ægteskabet.

Men det er ikke kun mellem mand og kvinde, at maden kan knytte bånd og får hjerter til at banke. Alle mennesker føler sig draget omsorg for, hvis de får serveret et måltid, som nogen har gjort sig stor umage med at fremstille. Serveres det tilmed på et veldækket bord, er der ikke et øje tørt.

Mad og lækkerier af alle slags bruges til at udtrykke følelser med. At blive sendt i seng uden aftensmad er tæt på den værste straf, man kan give et barn, for når din mor ikke vil give dig mad, opfattes det som om, du ikke har fortjent hendes kærlighed.

Den type afstraffelse er heldigvis ikke hverdagskost mere.

Jeg har talt med flere kvindelige beboere her på Lystoftebakken, som savner at lave mad. Det er forbundet med et kæmpemæssigt identitetstab at være afskåret fra rollen, som hende der altid kunne fremtrylle et dejligt måltid eller en lækker kage til dem, der besøgte hendes hjem. For hvem eller hvad er man så i grunden, når fysikken, rammerne og tøjlerne ikke længere tillader det?

Hvis man hele livet har stået klar med en hjemmelavet æblekage, når børnene kom hjem på besøg eller selv bestemte, hvor mange grøntsager et godt måltid skulle indeholde, kan man let komme til at føle sig helt sat ud af spillet, når man bliver gammel og nødt til altid at spise andre menneskers mad hver dag.

Frustrationer over den mad, der bliver serveret, skal ikke tolkes som utaknemmelighed. Brokkeri er derimod et udtryk for en dyb sorg over tabet af muligheden for at udtrykke sig og selv skabe den værdi og eksistensberettigelse, som andre højlydt har sat pris på.

(Vibeke Lund, prof.bachelor i human ernæring)

Velkommen til:



Kirsten Storm

Ny SOSU-assistent på Amaliegangen i dagvagt

"Jeg er 68 år med 21 år på bagen som SSA og har altid arbejdet med mennesker".

"Jeg er gift med Peer, har to døtre og fået to tilløbende sønner".



Pernille Madsen

Ny SOSU-assistent på Beskyttede boliger i nattevagt

"Jeg er 54 år og bor med min datter i en skønt træhus, hvor vi nyder familielivet sammen".

"Jeg har over 30 års erfaring indenfor sundhedssektoren og er allerede glad for mit job her på Lystoftebakken".



Joan Hjort Larsen

Ny administrativ medarbejder med ansvar for blandt andet arbejdsuniformer, nøgler, linned, telefoner og personalegarderobeskabene.

"Jeg er 65 år, gift med Per, og tilsammen har vi 6 børn og 10 børnebørn"

"Om sommeren er jeg passioneret havenørd i min lille have. Om vinteren sysler jeg med patchwork, tæpper, stofbilleder, strik og meget mere i mit lille private krea-rum".

Joan deler kontor med Vivi på Carolinegangen.



25-års jubilæum på Lystoftebakken

På et personalemøde på Amaliegangen tirsdag den 13. maj blev Mille (dagvagt) og Betina (aftenvagt) hyldet for deres 25 års tro tjeneste her på Lystoftebakken.

De fik begge overrakt en fin gave og en stor flot buket blomster af Katrine og Lizette, der takkede for det gode samarbejde.

Og så blev der klappet!

TIVOLI PÅ EN SOMMERDAG

Der er lagt i kakkelovnen til en dejlig Tivoli-tur den 2. juli



Spørgsmålet er:
Har du mon en pårørende,
som vil og kan gøre dig sel-
skab og ønsker at dele
denne oplevelse med dig?

Lystoftebakken betaler ind-
gangen, medbringer frokost-
kurv og inviterer alle inkl.
pårørende på en kop kaffe
og en is i den smukke have.

Det endelige arrangement bliver meldt ud så snart, vi har et klart billede af mulighederne for at planlægge den perfekte Tivoli-tur.

Sagen er den, at vi kan have 12 deltagere med ind i haven på en gang. Hvis der er pårørende med til at give en hånd med det praktiske, kan vi tilbyde flere beboere at komme med.

Pårørende forventes selv at transportere sig frem til hovedindgangen, hvor vi mødes.

Kontakt os **hurtigst muligt** på mail til

Vibeke Lund

VLU@OK-Fonden.dk

På forhånd tusind tak!



KONGENS FØDSELSDAG

Mandag den 26. maj



Frederik X's fødselsdag blev fejret med lagkage til eftermiddagskaffen.

LysPostens redaktion fik et tip, da lagkagerne var klar til servering.

Rundt om dem, der var tiltænkt Carolinegangen sværmede centerchefen.

Den opmærksomme læser vil kunne ane en lille rest flødeskum i hendes ene mundvig – for man bør jo ikke servere noget for andre, som man ikke selv har smagt på.



HVORNÅR SMAGER EN TUBORG BEDST?

Onsdag den 14. maj

Kører man gennem Hareskov by for at komme til Bryggeri Skovlyst, skal man passere "kildebakkerne" – og helst i høj fart, mente chaufføren for leden dag.

Således fik deltagerne tre små "flyveture" i rap, der kildede i maven.

Da vi igen fik jordforbindelse, drejede bussen skarpt til venstre ad en smal vej ind mellem Hareskovens altomsluttende grønne trækroner.

Et par minutter senere, da nerverne igen var faldet til ro i de utroligt smukke omgivelser, dukkede øl-paradiset i den grønne skov op i vores synsfelt.



Frokost i det grønne

Vi har som bekendt altid dejlige sandwiches med fra vores gode køkken på Lystoftebakken. Denne gang ikke mindst fordi, regler dikterer, at man ikke på drikke alkohol på tom mave. (Spørgsmålet er, om den slags regler bliver ophævet, når man bliver gammel og ikke gider leve op til andres forventninger mere?)



Dér sad vi så – uden for bussen med udsigt til både bryggeri og bøgetræer og gnaskede løs, mens der blev læst højt fra en iPhone om alt det, man bør vide om Hareskoven, dens historie, flora og fauna og rekreative udfoldelsesmuligheder.



Moity (elev på Carolinegangen) rullede sig – til alles overraskelse - nemlig ud som informativ skov- og naturvejleder baseret på en barndom og tidlig ungdom som pigespejder med ret til at bære dolk. Hendes spejdertrup bestående af 7-8 piger var så dygtige til at spotte syge gamle træer i skoven, at de efter aftale med den

lokale skovfoged tydeligt markere alle dem, der som skulle fælles pga. faldfare.



Der blev ved samme lejlighed indgået en mundtlig aftale om, at vi, inden sommeren er omme, skal finde en bålplads i naturen og bage snobrød over åben ild. Moity vil vise vej, og det tilbud vil blive fremlagt som bevismateriale i byretten, hvis ikke hun holder ord.



Tekst til billedet til højre:

Ketty er faldet i svime over den flotte busk, som hun har glemt navnet på. Redaktionen har siden undersøgt sagen og fundet, at den hedder japansk løn.

Hareskoven var for flere af deltagerne et sted, man tog hen med sin familie, mens børnene var små. Og det, der nu er bryggeri og restaurant, var den gang et hyggeligt sted, hvor man kunne få varm chokolade eller kaffe og kage efter en dejlig skovtur.

Storken. Ræven. Solsorten. Svanen

Det var den mørke stout med kælenavnet Solsorten, der løb af med sejren, da deltagerne havde smagt på fire forskellige øl fra menukortet.

Den alkoholfrie IPA, som bryggeriet laver, var også populær, og traditionen tro fik alle en velskænket fadøl efter eget valg.



Vejret var lunt, men solen brød først rigtig igennem skydækket efter en times tid. Vi sad i haven og hyggesnakkede så længe, at tidsplanen blev sendt til tælling. Der blev blandt andet talt om øls forskellige gæringmetoder, fortalt en del anekdoter fra levede liv og en masse andet hyggeligt inspireret af det, vi så og hørte.



VI MØDER VARME, HVOR END VI KOMMER

Onsdag den 21. maj

Lystoftebakkens "rollatorbande" rører manges hjerter, hvor end vi kommer. Vi bliver mødt med varme og udstrakte arme, der gerne vil hjælpe, holde døre og – som nu denne dag i maj – give en hånd med at bære bakker med kaffe og kage frem til turdeltagerne.

"Det ser så hyggelig ud, og jeg tænkte, at du da ikke kan bære det hele selv. Må jeg ikke give dig en hånd"?

Tilbuddet kommer ved bestillings-disken i cafeen på Sophienholm. En ung kvinde spotter vores lille laaaaaaaaangsomt

gående pensionister, mens vi slår os ned ved et par borde på udendørsterrassen.

Turguiden modtager nu rækken af kaffe & kage bestillinger + det løse fra deltagerne og går herefter målrettet ind i cafeen for at handle stort ind.

Og pludselig står hun der. Kvinden med det hjertevarme tilbud om at hjælpe med at bære bakkerne ud.

Det blev modtaget med kyshånd.

Historien starter dog med frokost i det grønne.



Cowboy-rækkerne på Cafe Sophienholm
med udsigt over Bagsværd Sø



Onsdag den 28. maj kl. 10.30

Vi planter en masse skønne blomster og slutter blomsterfesten af med et hyggeligt grill-arrangement for alle i gården

Kom og vær med hvis du kan lide blomster, grillpølser og kartoffelsalat

Vi mødes i gården ved Carolinegangen

Første etape af blomsterplantningen i Caroline-gården startede med sang og musik.

Derefter begyndte der så småt at dufte af stegte frankfurtere, og hele arrangementet kulminerede i en grill-middag bestående af pølser, kartoffelsalat og grøn salat.

Og knageme om ikke køkkenet serverede isvafler til dessert.



MÅNEDENS BEBOERPORTRÆT

De fleste mennesker oplever at blive gladere og gladere for naturen, jo ældre de bliver. For Ketty har den altid betydet utroligt meget, siden hun som 8 årig mistede sin mor og selv måtte bearbejde sorgen.

Ketty Ragnhild Andreassen, 1937

Af: Vibeke Lund

Jeg var slet ikke i tvivl om, at Ketty kunne fortælle en god livshistorie, da jeg bankede på døren til hendes bolig en formiddag sidst i maj. Nu var tiden kommet til at få nogle af de små uddrag, jeg allerede havde hørt ind i en større sammenhæng.



"Det har været en godt liv på godt og ondt", lægger Ketty sikkert fra kaj. "Jeg fortæller børnene i min familie, at det er det levede liv, der former mennesker, og at det derfor ikke bør være et mål i sig selv at undgå kriser og modgang i tilværelsen".

Ketty ved, hvad hun taler om. Der har været meget sorg og sygdom i hendes liv, men samtidig har hun oplevet at få så meget hjælp og kærlighed fra andre mennesker, at hun ikke ville undvære alt det svære.

"Jeg er født i Sdr. Felding ved Herning og gik kun i skole hver anden dag. Da jeg var 8 år, døde min mor – vi fik aldrig at vide, hvad hun døde af, men det var sandsynligvis i forbindelse med min lillebrors fødsel. Vi måtte ikke tale om det. Jeg har sågar siddet med mine søskende i ligvognen med min mors kiste, og ingen sagde et ord ... Det kan jeg godt se i dag var helt tosset. Jeg gik op på kirkegården nærmest dagligt og passede og pyntede min mors gravsted med smukke vilde blomster og friske bøgegrene og sad der – helt for mig selv".

Da Ketty var 12 år gammel, flyttede familien til Lundtofte. Det foregik i en åben lastbil, hvor hun og hendes søster sad på ladet hele vejen fra Jylland til deres nye hjem – et loft på Østergård i Lundtofte. Faderen havde være brunkuls-arbejder, men da brunkullet var ved at slippe op, valgte han at rykke familien over bæltet til et helt nyt liv. Her giftede han sig igen, og Ketty og hendes søster fik en stedmor.

Det var hård kost at bo på loftet på gården, hvor der hverken var vand eller varme, men rim på dynen når man vågnede om morgenen om vinteren.

"Det var svært for mig i skolen. Jeg havde jo kun gået i skole hver anden dag. Desuden havde jeg dårlige tænder og blev ofte syg. Det var før man opfandt ordet mobning. Til gengæld var jeg dygtig i skolen – dog uden at jeg nogensinde fik en uddannelse. Alligevel har jeg aldrig været arbejdsløs et øjeblik – det er da meget godt gået, ikke"?

Det viste sig med tiden, at en ung mand i byen havde gået og holdt et vågent øje med Ketty. Han var fodboldspiller i Lyngby Boldklub – og i 1958 blev han hendes ægtemand. De giftede sig i Lyngby Kirke

og fik to sønner og skabte et liv sammen med masser af dejlige mennesker, der kom og gik. Især blev hjemmet mødested for sønnernes venner, og i familien Andreasens kælder kunne man altid komme og overnatte, hvis man havde fået en øl for meget til at se sin far og mor i øjnene.

Lyngby Boldklub blev et omdrejningspunkt for Ketty og hendes familie. Da Lyngby blev Danmarks mestre, var hendes mand hjælpetræner på holdet.

Ketty har arbejdet på fabrik, som rengøringsassistent og i skobutik. *"En dag tog jeg ind til Strøget i København. Jeg gik hen til Danmarks største skobutik og kontaktede portneren og spurgte ham, om jeg kunne få job her. Lige et øjeblik, sagde han og forsvandt. Efter et stykke tid kom han tilbage med butikschefen. Og hvad hedder så De, lille frøken, spurgte han. Ketty svarede hvorefter han sagde: Det kan man altså ikke hedder her i vores butik. De ser så frisk og sød ud, så fra i dag hedder De Frøken Sommer".*

Ketty er stadig lidt forbavset over, at hun på den måde kunne komme ind med 4-toget og få job i så fin en forretning. Siden arbejdede hun i en skobutik på Lyngby Hovedgade i flere år. Her kom en kvindelig tandlæge ind en dag og tilbød mig at lave hendes tænder, fordi hun syntes, det var synd, at de grimme tænder skulle skæmme hendes yndige udseende.

"Min lillebror fik en god opvækst hos min onkel og moster i Esbjerg. Mit barndomshjem var derimod kendetegnet af rod på alle måder, men måske er det derfor, jeg selv har sørget for siden hen at have styr på alting i mit voksenliv. Min mand pralede altid af, at han aldrig så en rudekuvert – ja, han vidste ikke en gang, hvad vi betalte i husleje".

"Mens jeg boede hjemme på loftet i Lundtofte, var der et nabopar der tog mig ind under deres vinge. Mor Ella og Far Aage, som jeg kaldte dem, havde altid en sofa til mig at sove på og var klar til at snakke

og trøste, når jeg havde brug for det. Disse to mennesker kom og pyntede op til min konfirmation – med friske bøgegrene og liljekonvaller, som de vidste, jeg elskede så højt. Det glemmer jeg aldrig".

En særlig oplevelse, der i nyere afslører et liv med mange menneskers kærlighed og omtanke, fik Kette i forbindelse med et besøg hos hendes ældste søn i Vejle. Uden at hun anede det, havde han arrangeret et stort kaffebord på bredden af Skjern Å, hvor fætre og kusiner og andre nære relationer stod klar til at overraske hende. *"Jeg tror, vi var omkring 25 mennesker – det var helt fantastisk – jeg blev så utrolig rørt og glad".*

Da jeg spørger Ketty, om hun vil fortælle mig noget om det at blive gammel, svarer hun prompte ja. Men så bliver hun stille et øjeblik og kigger forbi mig – leder lidt efter ordene og siger: *"Det er svært. Det er som om døden står og venter i kulisserne. Dette sted er jo mit sidste sted at være – det gør mig ked af det at tænke på. Jeg savner mit eget hjem og alle mine ting, selv om jeg synes, Lystoftebakken er et godt sted".*

Stemningen i lokalet bliver pludselig lidt trist, og jeg møder Ketty med forståelse for de tanker hun gør sig på dette sted i livet.



Hvad kan gøre dig glad, Ketty, spørger jeg. "Naturen", siger hun og lyser op i et smil. Jeg går tur flere gange om dagen og nyder området, som jeg jo kender som min egen bukselomme. Forleden

sad jeg og nød det nede på "kærestebænken" med udsigt over den gamle klædefabrik i Brede. Her arbejdede min stedmor i mange år. Der er så smukt i det område.

DET kan gøre mig glad for livet".

STOF TIL EFTERTANKE

**Dette digt blev fundet i en natbordsskuffe hos en gammel dame
efter hendes død på et plejehjem**

"Hvad ser du søster her i min stue?
En gammel, sur og besværlig frue,
usikker på hånden og fjern i blikket,
lidt griset og rodet, hvor hun har ligget.
Hun takker dig ikke, for hvad du gør,
er så tit, som hun slet ikke bør.
Er det, hvad du tænker?
Er det hvad du ser?
Så luk øjnene op og se, der er mer!

Nu skal jeg fortælle dig, hvem jeg er,
den gamle kone, der ligger her:
Jeg er barn på ti i et lykkeligt hjem
med forældre og søskende - jeg elsker
dem
Jeg er ung på seksten med håb og
drømme,
så let på fod og med tanker så ømme.
Jeg er brud på tyve med roser på kind,
i mit eget hjem går jeg lykkelig ind.

Jeg bliver mor og bygger et hjem så trygt
og værner mine mod kulde og frygt.
Og børnene vokser - sorger og glæder
med årene veksler, vi ler og græder.

Så flyver ungerne bort fra reden,
min mand mig trøster, vi nyder freden.
Vi når de halvtreds, og børnebørn
kommer
og bringer uro og glæde hver sommer.

Men så kommer sorger og tunge dage,
min mand er død, jeg er ene tilbage.

Du taler lidt højt, men hun hører dig ikke.
Hun savler og hoster, har snue og hikke.

For børnene har nu selv børn og hjem,
og der er meget, der optager dem.
Og borte er alle de gode år,
de glade og gode kår.

Nu piller alderen fjerene af mig,
min ynde og kraft bliver taget fra mig.
For ryggen er bøjet, og synet svigter,
jeg har ikke kræfter til dagens pligter.
Mit hjerte er tungt, og mit hår er gråt,
med hørelsen er det også lidt småt.

Men inden i dette gamle kadaver
er endnu levende, smukke enklaver,
der lever barndom, ungdom og steder,
der lever minder, sorger og glæder.

De gladeste minder i sindet synger,
skønt alderens byrder mit hjerte tynger.
Og smerteligt nemmes den tunge lære,
at intet kan blive ved med at være.

Hvad ser du, Søster?
En gammel, besværlig og træt lille kone?
Nej, vær nu ærlig!
Se nærmere til - måske kan du finde
et barn, en brud, en mor - ja, en kvinde.
Se mig, som sidder der inderst inde,
det er mig, du skal prøve at se og finde".

NOGET OM TV-PAKKER

YouSee

varsler prisstigninger på deres TV-pakker pr. 1. juli 2025

Grundpakken

stiger

fra kr. 324,00/måned til kr. 338,00/måned



Mellempakken

stiger

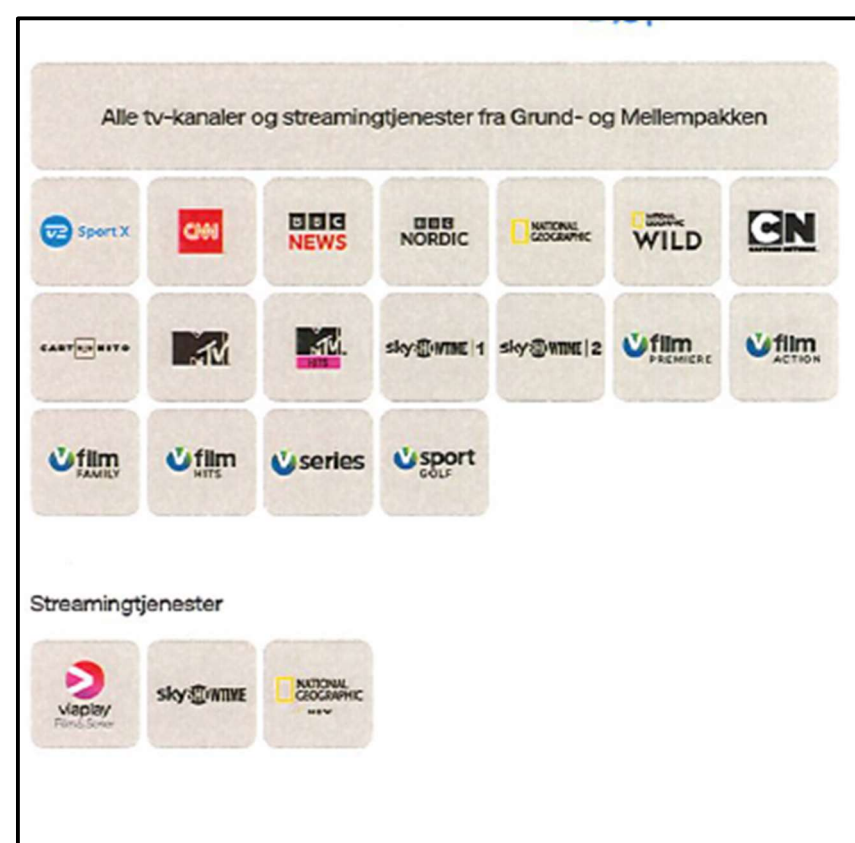
fra kr. 594,00/måned til kr. 609,00/måned



Fuldpakken

stiger

fra kr. 744,00/måned til kr. 762,00/måned

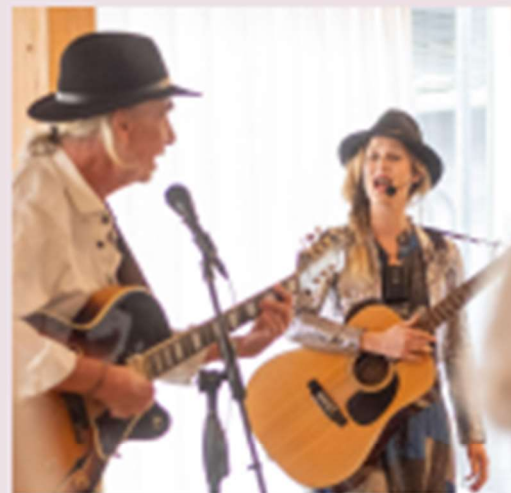


Kontakt Jane i Administrationen, hvis du ønsker at ændre TV-pakke

Kære alle
sangglade og musikelskende beboere & pårørende

I kan godt begynde at glæde jer

***Vi ses i
Spejlsalen***



VI SES

**Torsdag den 26. juni
KL. 10.30 til 11.30**

MUSIK

