

LYS POSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



JULI 2025

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

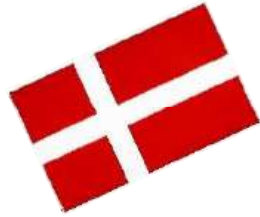
	Åbningstid	Telefon
Lystoftebakkens administration	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	45 88 88 22
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Louise Falkenskov ("Fodfalk")	Efter aftale	61 55 15 50
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	30 66 92 49
Stadsbiblioteket 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	(Vinteraktivitet)
Neglecafé	Kl. 09.30	Karina ordner negle hver mandag og onsdag
Walk & Talk	Kl. 09.30	På torsdage i sommerperioden
Kegler	Kl. 10.30	Hver fredag
Bageværksted	Kl. 09.30	(Vinteraktivitet)
Yoga		Se ugeoversigten – tidspunkt varierer
Udflugt	Kl. 11.00	Bussen kører hver onsdag (ca. 3 timer)
Biografforestilling	Kl. 13.30	Tirsdag i Spejlsalen inkl. kaffe & kage

FØDSELSDAGE I JULI

TILLYKKE TIL



Gerda Lange	Bolig 101	3. juli
Karin Knudsen	Bolig 108	6. juli
Inge Marie Nielsen	Bolig 227	9. juli
Marianne Blåberg Jensen	Bolig 310	14. juli
Torben Christensen	Bolig 316	19. juli
Steen Johan Wendel	Bolig 110	19. juli
Karina Axelved Hald	Bolig 422	19. juli



HIP HURRA – DET'DIN FØDSELSDAG?

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

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Ulla Pedersen (210)

Kim Sanh Phan (212)

FARVEL TIL BEBOERE

Inge Wøldike (212)

Carl Edler Pedersen (225)

Æret være deres minde

SEJLTUR PÅ FREDERIKSBORG SLOTSØ

Onsdag den 4. juni

Udflugten til Hillerød var en gentagelse af succesen fra sidste år. Det eneste, der potentielt kunne sætte skår i glæden, var vejret.

Det artede sig dog helt fantastisk. Vi ankom på Torvet, mens det stadig var lidt overskyet, men i løbet af en lille time begyndte solen af skinne på os.



Efterhånden som alle deltagere fik sat sig til rette på bænke på bådebroen, begyndte nydelsen at indfinde sig. "Hvor er her altså smukt" kunne alle hurtigt blive enige om.

Efter en stund blev det tid til at få lidt at spise. Allerede inden madpakkerne blev taget frem, var vi blevet omringet af ænder, der var gået på land for at være klar til at snappe en brødkrumme eller andet, som måske kunne vanke.



Mens vi spiste, lagde flere ænder sig tålmodigt for vores fødder og ventede på, at der ville falde noget af. Vi observerede, at der var et overtal af andrikker. Deres flotte farver strålede i solen i modsætning til de brunfjerede damer, der nærmest gik i ét med tapetet på træbådebroen.

Her sad vi en tid og betragtede dyrelivet og naturen omkring os, mens vi spiste og fik lidt at drikke.



Den lille færge lagde til og sejlede ud på sin 30-minutters rutefart et par gange, inden vi følte os klar til at gå om bord.



Styrmanden og hans en-mandsbesætning (som i øvrigt var en kvinde) er utroligt serviceminded. Der var ingen, der hundsede med os ved på- og afmønstring, selv om det tog lidt tid at få samtlige Lystoftebakkens søfolk på dæk.

Efter sejlturen nød vi alle en softice på vores stampladser på bådbroen, hvor der skulle guffes hurtigt på grund af smeltefare.

Vi kom en hel time senere hjem end beregnet.



Noget af forsinkelsen kan forklares med trafikpropper. Andet med det faktum, at vi helt glemte at kigge på uret, fordi vi bare flød med strømmen og var til stede i nu'et.



GRUNDLOVSMØDE PÅ LYSTOFTEBAKKEN

Torsdag den 5. juni



GRUNDLOVSMØDE

Torsdag den 5. juni kl. 11.00
under den blomstrende pergola
i Lystoftebakken baghave

Husk

briller & høreapparater
for vi skal både synge & se
hinanden i øjnene

Efter frokost mødes vi kl. 14.00 i
Spejlsalen for at se filmen
"Historien om Danmark;
Grundloven, folket og magten"
på storskærm.
Portvin & chokolade er indbygget i
biograf-arrangementet.

HURRA - sikke et vejr, det blev!

Vi mødtes ude under den blomstrende pergola i Lystoftebakken baghave. Her fik alle fremmødte tilbudt/serveret en lækende slosh-ice i sommervarmen.

Efterhånden som de i alt 35-40 beboere og personaler indfandt sig, blev der delt et sanghæfte ud med følgende fire danske nationalsange: Den danske sang er en ung blond pige, I Danmark er jeg født, Du danske sommer jeg elsker dig samt Se nu stiger solen af havets skød.

På et efterfølgende evalueringsmøde om arrangementet, fik undertegnede en kraftig påtale for at have fundet sange frem på Spotify, som lagde tonerne alt for højt. Udviklingssygeplejerske, Vivi og vagtplanlægger, Rikke var ellers "købt ind" til at synge for, fordi det har vist sig, at de to har skjulte evner i så henseende. Det var derfor især disse to sanglærker, der førte an i kritikken af musikvalget. Af samme grund er selv-samme to damer nu selvskrevet til festudvalget i forbindelse med næste års Grundlovsmøde 😊

Selv med de høje kammertoner, var det dog meget stemningsfuldt at synge sammen ude i det fri.

Grundlovstalen blev i år holdt af LysPostens chefredaktør:

"Kære alle sammen

Tillykke til os alle på denne Grundlovsdag 2025.

Grundloven kom til verden i 5. juni 1849. Men vi fik først rigtigt demokrati i Danmark i starten af 1900-tallet.

I den nye verdenssituation og yderst usikre verden, hvor først Putin med

invasionen af Ukraine og siden Trump som den vestlige verdens mest magtfulde præsident har gjort ALT, hvad de kan, for at vi alle sammen går rundt og ryster lidt i bukserne – i sådan en tid er det vigtigere end nogensinde at huske at hylde og fejre de værdier, som vores grundlov er baseret på.

Vi skal fejre vores frihed og vores fællesskab og retten til at kunne sige, lige hvad pokker vi har lyst til – under ansvar selvfølgelig.

Danmark er måske ikke verdens største land – men vi er helt sikkert et af de frieste. Det er værd at huske på og værdsætte i en tid, hvor magten svinger mod det ekstreme højre lige omkring ørerne på os.

Sidst i Polen, hvor de forleden dag fik en ny præsident, der elsker Trump og hader EU.

Nogle af jer har været med til at arbejde for demokratiet og ytringsfriheden, mens I stadig havde kræfterne og platformene til at få et ord indført de rigtige steder.

Nogle af jer har været politisk aktive – eller bare været engagerede i verden omkring jer. Den slags gør en forskel.

Det er jer – og alle de andre, der lige som jer har stået på mål for de demokratiske værdier - hjemme ved spisebordet, i vennekredsen og på arbejdspladserne – det er jer, vi i dag kan takke for, at vi stadig lever i et land baseret på Grundloven, og for at det her i landet ikke er gået den gale vej med de demokratiske værdier, sådan som vi ser det ske rundt om os i Europa.

Det kan også ske for Danmark, hvis ikke vi passer og plejer vores demokratiske værdier.

Det kan godt være, det ser lidt rodet ud, når den lange række af partiledere stiller sig op fx på TV og taler hver deres sag – eller skændes og diskuterer, så vi andre let bliver helt snurret rundt og bøvler med at følge med – men det er en sundhedstegn for vores samfund, at vi er så nuancerede politisk, og hver især har mulighed for at stemme på selv det mindste parti og deres særlige politiske målsætninger.

Vi har haft demokrati i Danmark i over 125 år. Det lyder flot – men det kom ikke af sig selv. Der var folk, der har kæmpet

og nogle ligefrem ofret deres liv for det. Nogle gik i demonstrationer. Andre skrev aviser. Og mange – især kvinder – måtte en masse ondt igennem og vente alt for længe på at få stemmeret i 1915.

Men I, der sidder her, har været med til at forme det Danmark, vi lever i. I har stemt. I har diskuteret ved middagsbordet. Nogle af jer har måske endda deltaget i 70'ernes grundlovsmøder med rødvin og råb om retfærdighed

Grundloven er lidt ligesom elastikken i underbukserne: Man opdager først, hvor vigtig den er, når den ikke virker længere.

I dag er det nemt at tage demokratiet for givet. Vi har afholdt valg. Vi har haft ytringsfrihed. Vi har haft fri presse i 125.

Men friheden skal bruges – ikke bare pakkes væk og tages frem som pænt porcelæn til særlige lejligheder.

For hvis vi ikke passer på demokratiet – hvis vi bliver frustrerede eller ligeglade – så kan det smitte og smuldre. Lidt ligesom en makron, der har ligget for længe i skuffen.

Snart er der kommunalvalg, og der skal vi alle bruge vores demokratiske rettigheder til at vise vores politikere, hvilken vej vi ønsker, samfundet skal bevæge sig.

Men hvordan mærker vi så grundloven i vores hverdag her på Lystoftebakken.

Det gør vi fx når:

- En beboer kan klage over maden – uden at blive smidt på porten.
- Når en SOSU-assistent siger sin mening til lederen – og alligevel får lov til at beholde sit job.
- Eller når de ældre vælger at bruge deres stemmeret – også selvom det kræver, at nogen hjælper dem frem til stemmeurnen – og måske finder valgkortet frem i inderlommen

At vi alle har en stemme – og at ingen stemme er for svag til at blive hørt. Det er dét, demokratiet handler om.

Afslutning

Så - lad os i dag ikke bare fejre grundloven som en gammel tekst med mange paragraffer.

Lad os fejre, at vi bor i et land, hvor vi kan tale frit, vælge frit – og endda brokke os lige så tosset vi vil uden at blive slæbt ud på Fælleden og skudt ved daggry.

Det kan godt være, dine omgivelser bliver træt af at høre på alt dit evindelige brokkeri, men du ryger ikke i fængsel eller forsvinder på mystisk vis, bare fordi du har din egen mening om tingene.

Det er ikke alle steder i verden, man kan være kritisk overfor systemet, uden at det får uoverskuelige konsekvenser.

Og måske skal vi i virkeligheden huske at sige det højt lidt oftere – og ikke kun den 5. juni:

Tak for demokratiet. Tak for ytringsfriheden. Tak for lov til at være, dem vi er.



BIFFEN GAFFEN GUFFEN

Tirsdag den 10. juni kl. 14.00



Filmatiseringen af Charles Dickens berømte roman "Store forventninger" blev vist i Spejlsalen denne eftermiddag.

Eftermiddagskaffen & kagen blev serveret for biografgængerne til nydelse under den to timer og fem minutter lange film.

Der vil fremadrettet blive vist film i Spejlsalen om tirsdagen kl. 13.30, og programmet vil forsøgt blive annonceret løbende på opslagstavlerne i huset.

FIND OS PÅ FACEBOOK



OK-Fonden Lystoftebakken

303 synes godt om • 333 følgere

Besked

Synes godt om

Søg

Opslag

Om

Omtaler

Anmeldelser

Reels

Billeder

Mere ▼

...

Æret være Carls minde

Carl Edler Pedersen, født 1941 døde pludseligt mandag morgen den 23. juni.

Han var min faste skakpartner hver fredag eftermiddag. Vi hyggede os altid, sludrede undervejs i spillet og lærte på den måde hinanden at kende.

Han vil blive savnet og husket som en kær beboer, der var godt selskab og engageret i sine medmennesker. Han havde en dejlig familie, mange venner og tog ofte ud af huset for at mødes med mennesker, han delte interesser med. (Vibeke)

TO BE OR NOT TO BE

That's Kronborg

Fredag den 13. juni

Undtagelsesvist blev onsdagsudflugten forflyttet til fredag i uge 24.

Vi kørte bussen direkte i havnen ... i Helsingør og slog os ned med udsigt til lystbådene til den ene side og Kronborg

til den anden. Det var malerisk og stemningsfuldt. Solen skinnede på os, så da det viste sig, at vi havde fået husets lækre rejesalat med i madkurven, var der ikke et øje tørt af lutter fryd.



HERREKLUBBEN ... ELLER HVAD, VI SKAL KALDE DEN?

Mandag den 15. juni

Kær aktivitet har mange navne; mandagens splinternye formiddagsaktivitet for snaksagelige mandfolk bliver i folkemunde både kaldt Mandehørm, Mødestedet, Mandeklubben og Mænds mødested.

Hvad barnet hedder, er dog helt uden betydning. Det vigtige er, at mænd på Lystoftebakken officielt har fået et sted at mødes og sludre om stort og småt.

Lystoftebakken giver en formiddagsbajer – med eller uden alkohol – og møderne finder sted i gårdhaven ved Beskyttede boliger.

Hvis vejret er dårligt, er der tørvejrs og plads i det frodige drivhus.

I øjeblikket er følgende deltagere i aktiviteten:

Erik (408), Kim (324) Kjeld (509) Bent (121) Preben (410) Jan (207) Jens (334) og Rainer (321) Kontakt gerne en af disse gutter, hvis du vil prøve at være med.

I ugerne 29, 30 og 31 vil Kim (324) være mødeleder og sørge for, at der er en kold øl til alle hver mandag kl. 10.30 i BB's gårdhave.

Mandag den 30. juni

Det første punkt på dagens uformelle dagsorden var indkøb af nye "uniformer". Kim var blevet inspireret og assisteret af sit barnebarn til – til alles store overraskelse - at købe syv hvide t-shirts

med påskriften "Mande Hørm" (se side 21).

Alle fik en klubtrøje, og det blev aftalt, at en ny bestilling af t-shirts ville blive afgivet, når deltagerkredsen voksede med nye medlemmer i "klubben".

På dagens møde lærte vi Preben bedre at kende. Han indvilligede nemlig i at lade sig interviewe for åben skærm til månedens portræt-artikel her i LysPosten (se side 20-21).

Interviewet flugtede godt med hele meningen med at mødes til Mande Hørm. Her er der nemlig mulighed for at fortælle om sit liv til et publikum, der har tid og lyst til at lægge ører til.

Når man bliver gammel og ikke længere har de store muligheder for at tage ud og få store epokegørende og livsomvæltende oplevelser, er det jo netop historierne om det levede liv, der giver mening og underholdning både for andre og os selv. At fortælle om sig selv kan give os følelsen af (næsten) at være der igen, og din historie kan hjælpe andre til at forstå deres egen.

Med andre ord; man skal ikke kimse ad samtaler om fortiden. Udfordringen er ofte at finde nogen, der har tid og lyst til at lytte – og det er her det nye netværk af mænd & øl kan komme til at spille en vigtig rolle i fremtiden.



TRINEHJEMMET I HORNKÆK

MENU FOR JULI MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 27

Mandag	Pasta carbonara + rødgrød med fløde
Tirsdag	Tisvildelejegryde + jordbærtrifli
Onsdag	Gazpacho med crouton + Dagens fisk
Torsdag	Dampet kylling med peberrodssauce og grøntsager + pærer belle Helene
Fredag	Rejecocktail med flutes + Porrefarsbrød med Moneysauce og persillekartofler
Lørdag	Helstegt svinemørbrad med svampesauce + Rabarber tiramisu
Søndag	I anledning af Karin Knudsens fødselsdag Frikadeller med kartoffelsalat og salat + frugtsalat med råcreme



Uge 28

Mandag	Tartelet med rejer og fiskeboller + Krebinetter med stuvet sommerkål
Tirsdag	Kalkun cordon blue med paprikasauce og stegte kartofler + Koldstål med kammerjunker
Onsdag	I anledning af Inge Marie Nielsens fødselsdag Snitte med røget laks, æggestand og asparges + kalvesteg med waldorfsalat og vildtflødesauce
Torsdag	Lasagne med tomatsalat + jordbær med fløde
Fredag	Fisketerrin med krydderurter og kaperssauce + brownies med Mokkaaskum
Lørdag	Forloren hare med ribsgelé og asier + rabarberis med florentiner
Søndag	Helstegt nakkefilet med kroketter og pebersauce + cheesecake med passionsfrugt



Uge 29

Mandag	I anledning af Marianne Blåbergs fødselsdag Torskenugget med hollandaise, gulerødder og stegte kartofler + gammeldags æblekage
Tirsdag	Forårsruller med sød chilisauce + stegt kyllingelår med pommes frites og remoulade
Onsdag	Boller i karry med ris og mangochutney + jordbæris med vaffel
Torsdag	Tarteletter med høns i asparges og persille kartofler + ananastærte med vaniljeflødeskum
Fredag	Laksesalat med salat og toast + skinkefarsbrød med dijonsauce
Lørdag	I anledning af Steen Johan Wendels fødselsdag Spaghetti bolognese med salat + chokolademousse med flødeskum
Søndag	I anledning af Torben Christensens fødselsdag Lammesteg med skysauce, kartofler og grøntsager + frugtsalat med råcreme



Uge 30

Mandag	Frikadeller med karrykartoffelsalat og salat + blommegrød med fløde
Tirsdag	Hvidløgsbrød + Kalkuncuvette med Ratatouille og stegte kartofler
Onsdag	Pastaret med hakket svinekød, pølser, bacon og champignon + frugtkoldskål med knas
Torsdag	Spareribs med cole slaw, kartoffelbåde og BBQ-sauce + jordbær med fløde
Fredag	I anledning af Karina Halds fødselsdag Meuniere stegt fisk med ovnbagte kartofler, rød karrysauce og grønne asparges samt tigerrejer + Othellolagkage
Lørdag	Hakkebøf med bearnaise, pommes frites og ærter + husets hjemmelavede is med vafler
Søndag	Vildtgryde med kartofler, asier og rysteribs + mokkafragilite



Uge 31

Mandag	Chili con carne med flutes og creme fraiche + vaniljeis med karamel og chokoladestykker serveret med jordbær
Tirsdag	Bruschetta + dagens fisk
Onsdag	Kødboller i tomat sauce med pasta + fromage med flødeskum
Torsdag	Fisketerrine med dressing og flutes + kylling Chassée med stegte kartofler
Fredag	I anledning af Else M. Christensens fødselsdag Hamburgerryg med bearnaise, kartofler og grøntsager + frisk frugt (med creme fraiche)
Lørdag	Koteletter i fad med ris + stikkelsbærgrød med fløde
Søndag	Kalvecuvette med kroketter og pimantsauce + æbletærte med flødeskum



Noget om væske – for lidt og for meget

Voksne mennesker har brug for 1,5 liter væske i døgnet. I dette regnskab tæller både kaffe og te – og nej, disse nydelsesmidler er ikke vanddrivende! Det er en skrøne. I stedet skal du tænke: What goes in must come out 😊

Når det er varmt i vejret, er det vigtigt at få lidt mere at drikke end normalt, men dog ikke mere end et par liter i alt. Får man for meget væske, er der risiko for, at vigtige næringssalte vaskes ud af kroppen.

Man kan selv holde øje med sin væskebalance ved at observere farven på urinen. Den skal være klar, lys gul. Er den mørkere end lys, får du sandsynligvis for lidt at drikke.

(Vibeke Lund, prof.bachelor i human ernæring)

HEKSEKUGLER I SPRINGVANDET



Har du set dem?

I dagene op til Sankt Hans blev sikkerheden på Lystoftebakken yderligere opgraderet i forhold til at holde onde ånder væk.

Tre glimtende heksekugler er nemlig blev søsat i Caroline-gårdhavens springvand.

Vi håber, de er effektive.

Tak til Joan for at donere disse fine kugler. Hun har desuden undersøgt historien bag heksekuglerne – den kommer her:

Lidt Historie:

Heksekugler, også kaldet "witch balls", stammer fra Europa, især fra perioden 1600- og 1700-tallet, hvor de blev brugt som beskyttelse mod hekseri og onde ånder.

Heksekugler blev anvendt i forsøg på at beskytte mod onde kræfter.

I 1600- og 1700-tallet var der stor tro på hekseri og onde ånder, og heksekugler blev hængt op i vinduer og haver for at skræmme dem væk.

Blinkende lys:

Lyd og blink fra heksekugler, når solen ramte dem, blev også set som en måde at skræmme de onde ånder væk.

Heksekugler blev populære i mange europæiske lande, herunder Danmark, Frankrig og England – altså primært Europa.

I nogle tilfælde var heksekugler forbundet med religiøse symboler og var ment som beskyttelse mod ondskab.

Selv om troen på hekseri er faldet, bliver heksekugler stadig brugt som dekoration og som en måde at minde om fortidens tro.

I dag er heksekugler primært kendt som dekorative genstande, men deres historiske oprindelse og betydning er stadig vigtig for at forstå deres kulturelle arv.

NYT OM TIVOLI-TUREN

Siden annonceringen af den planlagte tur i Tivoli den 2. juli er det blevet besluttet at dele turen op i to; først en lille tur og efterfølgende en stor.

Den første tur i den smukke have bliver som planlagt onsdag den 2. juli med afgang fra Lystoftebakken kl. 11.00 og hjemkomst kl. ca. 14.00. Denne tur bliver afviklet som en prøvetur med udvalgte beboere, hvor vi skal undersøge de logistiske udfordringer med at tage af sted med en større flok, hvoraf nogle har brug for kørestole.

Den store tur, som man snart vil kunne tilmelde sig på opslagstavlen, bliver afviklet tirsdag den 19. august.

LOUISIANA – HERE WE COME

Onsdag den 18. juni

Særligt én deltager, havde ventet længe på dette øjeblik.

Inden afgang blev alle ombordværende beboere på bussen serveret en lækende slosh-ice, fordi der ventede os en længere køretur.

Turen gik nord på til Humlebæk, hvor vi skulle besøge kunstmuseet, Louisiana – og det på en dag, hvor solen strålede, og sommervejret løftede oplevelsen mod skyerne.

Vi smed øsen nogle få mener fra et udkigssted med udsigt over Øresund og Hven. Her var der et par bænke, som vi supplerede med et par medbragte festivalstole, så alle kunne sidde behageligt og spise frokost med havudsigt.

Der blev serveret sandwiches samt rød- og hvidvin, som var sponsoreret af før-omtalte glade deltager.

Efter frokosten slendrede vi ned til hovedindgangen, hvor vi delte os i to grupper. Den ene gruppe gik direkte mod cafeen og oplevede udstillingsområderne på den rute. Den anden gruppe gik selv på opdagelse på museet og udendørsområdet.

Til sidst var vi alle samlet på udendørscafeen, hvor vi hver især fik serveret en forfriskning efter eget ønske.

Nedenfor er serveret en håndfuld visuelle indtryk fra en rigtig dejlig kulturoplevelse:



SANKT HANS – DRUKNEDE I REGN

Mandag den 23. juni

Vores beboere nåede lige akkurat at se, hvor fint der var dækket op til dem – med friske blomster i vaserne og ild i bålfadet – da regnen pludselig satte ind og stod ned i fede, lårtykke stråler.



Selv grillen i BB-gårdhaven fik startvanskeligheder på grund af regnen, men da Sankt Hans menuen endelig blev serveret, vakte den stor glæde.

Der blev serveret spareribs, pølser, kartoffelsalat og grøn salat efterfulgt af vaffelsi.

Beboerne spiste, hvor det bedst gav mening i forhold til hvor, de befandt sig, da himlen åbnede sig. Kortene blev for nogle blandet i så henseende, og det var nu ikke så galt at spise sammen med nye ansigter.

Mens ilden hurtigt gik ud i bålfadet, stod de flotte buketter og pyntede rundt omkring på Lystoftebakken i flere dage efter Sankt Hans.



De fine duge og servietter blev gennemblødte, og beboerne fik også sommerregnen at føle, inden personalet fik alle indenfor i tørvejr. Alt imens var stemningen på én gang tumultarisk, opløftet og positiv, og en plan B blev i alt hast iværksat.



Til sidst sang vi Midsommervisen sammen to gange; først anført af Shubidua og siden af Sigurd Barrett på den gode, gamle melodi.

De flotte, friske blomsterbuketter var kreeret af Karina Hald (422). Rainer (321) var fyrmester på bålfadet i BB-gården og gav en stor hjælpende hånd med det praktiske.

Onsdag den 25. juni

Hurra for impulsiviteten!

Men her på Lystoftebakken kræver den slags hurtige sporskifte i en travl hverdag bare, at alle er gearede til, at det hele bliver lidt mere omstændigt. Det er som bekendt bare så meget lettere at gøre, som man plejer, men det er unægtelig lidt sjovere, når der af og til sker noget, som ingen vidste, der skulle ske, da de stod op om morgenen. Sådan gik det denne onsdag.

En planlagt tur ud til et bålsted i naturen blev aflyst. Snobrødsdejen var allerede lavet. Der var bestilt to-go-pølser, sennep og ketchup + det løse i køkkenet.

Turlederen drøftede situationen med buschaufføren (der, som den opmærksomme læser vil vide, er én og samme person) og besluttede at invitere alt, hvad der kunne kravle og gå til bål i baghaven på Lystoftebakkens grønne område.



Plejepersonalet bakkede velvilligt op om ideen og sørgede for, at alle de beboere, der havde lyst, blev hjulpet udenfor.

Henriette, vores søde musikpædagog, der kommer hver onsdag og laver fælles-sang, var også omstillingsparat. Hun tog sin guitar og posen med sanghæfter under armen og fulgte menneskestrømmen til stedet, hvor vi skulle mødet omkring lejrbålet. Nu blev der spillet og sunget en halv times tid – som var det en mindre udendørs koncert – mens vejret varierende hvert femte minut over temaet sol, blæst og overskyet.

På dette sted i fortællingen skal lyde et KÆMPE TAK til Rainer (321) for at bruge hele sin formiddag på at være mere end behjælpelig med det praktiske. Takket være ham kom der blandt andet både ild i bålet og pølser grillen, som vi serverede i plastikkrus



med dyppelse i bunden.

Her sad vi så i rundkreds, indtil det blev spisetid og personalet så småt begyndte at hjælpe beboerne ind til frokost.



De sørgelige rester af selskabet insisterede på at blive tilbage og lave snobrød.

Der sad vi så – i stilhed efter stormen – og hyggesnakkede, mens dej blev til brød, der til sidst blev fyldt med marmelade og smagte præcis, som snobrød med marmelade skal smage.



SANGSKATTE & VILDKATTE

Torsdag den 26. juni

Portvin er som bekendt et godt virkemiddel mod generte stemmebånd og godt for lysten til at synge, danse og feste.

Trioen "Sangskatte & Vildkatte" havde dog ikke brug for den slags hjælpemidler for at få deres publikum aktiveret.

De kom ind ad døren med masser af god stemning, empati og belevenhed, og der

blev sunget lystigt med på gode gamle klassikere som fx Gå med i lunden, To lys på et bord og andre dejlige danske revyviser, som de fleste beboere kunne udenad.

Vi lader billederne fortælle resten af historien om en dejlig formiddag:



INTET PERSONALENYT ER GODT PERSONALENYT

Sommeren er over os – og en stor del af personalet afvikler sommerferie i juli måned. Derfor vil der blive hentet afløsere ind i større omfang, end vi ellers gør her på Lystoftebakken. Så - hvis du synes, der er langt mellem de kendte ansigter i en periode, så rust dig med tålmodighed. Om lidt er det faste personale tilbage i fulde omdrejninger – mere friske og energifyldte efter en dejlig sommerferie end nogensinde.

HURRA FOR FABRIZIO

Tirsdag den 17. juni fyldte Fabrizio 60 år. 🎂

Det blev fejret på Lystoftebakken umiddelbart efter banko torsdag den 19. juni.

Lizette overbragte en gave og en flot buket blomster fra ledelsen, og Vibeke sørgede for, at Fabrizio fik det gavekort, som hans kolleger havde samlet ind til.

Og så blev der selvfølgelig sunget fødselsdagssang og råbt hurra for vores ildsjæl i aktiviteten, som nu er blevet rigtig voksen.



Regnen drillede og kom et par gange i vejen for det ubekymrede udendørs sommerliv i juni måned.

Men intet er som
bekendt så dårligt, at
det ikke er godt for
noget.



SILKEBORG

COPYRIGHT: MORTEN INGEMANN

MÅNEDENS BEBOERPORTRÆT

Der har selvfølgelig være bump på vejen, men ellers synes Preben, at han har haft et let liv. Det startede med en opvækst i en velstillet familie, hvor der ikke manglede noget – hvis man altså ser bort fra, at hans mor måtte undvære den loyalitet og troskab, som hun have forventet i sit ægteskab. ”Men det var ikke noget, man talte om i murermestervillaen”.

Preben Espenhein, 1946

Af: Vibeke Lund

Du skal forestille dig en driftig ung murer-svend, der gifter sig og stifter familie i Slagelse og stødt og roligt får en god og velrenommeret murermesterforretning op at stå. Manden er Prebens far, og han er dygtig til sit fag og har ydermere talent for rådgivning af andre aktører i byggebranchen. Han bliver ikke bare kendt for at kunne sit kram rent murer- og byggeteknisk, men han udvikler sig hurtigt til at blive en person, der er med alle vegne blandt byens spidser og politiske beslutningstagere.

Du skal desuden forestille dig, at Preben fortæller om sit liv på et møde med de øvrige deltagere i Mandehørm. Der er øl på bordet. Solen skinner. Ordet er Prebens.

”Min fars udadvendthed og eminente evne til at møde mennesker bragte ham desværre også i favnen på kvinder, der ikke var min mor, fortælle Preben. ”Hun måtte leve med det, for hun ville ikke undvære alt den materielle rigdom, som min far skaffede familien”.

”På et tidspunkt blev det dog for meget for hende, men så lykkedes det min far at undgå skilsmisse ved at give min mor hele to pelsfrakker; en minkpels og en persianerpels. Mine forældre blev sammen til den bitre ende”, smiler Preben.

Som ung brugte Preben mange kræfter på politisk arbejde i SF. Det forsinkede specialeskrivningen lidt, men til gengæld

landede Preben på rette hylde efter endt uddannelse. Jobbet som gymnasielærer var det helt rette valg – eller som Preben selv formulerer det: *”Jeg havde ikke fantasi til at forestille mig andet den gang”.* Mange elever på hhv. Næstved og Slagelse Gymnasium har gennem årene fået

undervisning i tysk og historie af en passioneret Preben.

Tilværelsen har bragt ham to ægteskaber. *”I det første ægteskab fik jeg en datter og en søn.*

Så ville skæbnen, at jeg på et kursus mødte mit livs store kærlighed. Hun var amerikaner, og jeg var optimist og troede, at det ville være let for

mig at få job i USA. Det lykkedes mig aldrig her at få et lærerjob på niveau med mit tidligere gymnasielærerjob, men til sidst fik jeg arbejde som lærer i underskolen.

”En landing med et fly i voldsomt amerikansk blæsevejr var nær endt katastrofalt, og den oplevelse satte nogle ting i mit liv i perspektiv. Min nye kone og mine børn kunne ikke lide hinanden, og selv om vi havde forsøgt alt og var flyttet tilbage til Danmark for at give det endnu en chance, så kom dagen, hvor projektet definitivt måtte opgives. Hun rejste. Jeg blev”.

Her bryder Kim ind og spørger, om han må tilføje noget til beskrivelsen af Preben: *”Du er udadvendt (som din far)*



og kan lide at tale og skabe relationer til andre mennesker (som din far). Og så er du altid smilende og glad". Preben takker for de pæne ord, og LysPostens graver-journalist spørger, om det positive sind er noget, han er født med?

"Jeg har haft et let liv", siger Preben underforstået, at der ikke har været så meget i livet at bliver en sur gammel mand over.

"Jeg var også så heldig, at jeg arvede en masse penge, der gjorde, at jeg kunne gå

på pension allerede som 60-årig. Siden gik jeg bare og lavede ingenting i mit dejlige sommerhus ved Stillinge strand i Vestsjælland; læste bøger og dyrkede mine relationer".

Hvad er det værste og det bedste ved at bo på Lystoftebakken, spørger jeg afslutningsvist? Preben kan kun komme i tanke om fordelene. "Det bedste er alle menneskene her på stedet – efter to år har jeg ikke noget dårligt at sige".



"Mande Hørm"
mødes i BB's
gårdhave hver
mandag
kl. 10.30,
og alle, der kan
kravle og gå, er
velkomne



KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Tirsdag den 1. juli kl. 13.30

Biografforestilling i Spejlsalen

Onsdag den 2. juli kl. 11.00

Udflugt: Tur til Tivoli med ganske få deltagere

Tirsdag den 8. juli kl. 13.30

Biografforestilling i Spejlsalen

Onsdag den 9. juli kl. 11.00

Udflugt: Sejltur med bådfarten, Lyngby sø

I perioden fra 16. til 30. juli – begge dage medregnet – er der ingen udflugter

I perioden fra 15. til 29. juli – begge dage medregnet – er "biografen" ferielukket

I perioden fra 10. til 30. juli – begge dage medregnet – er LysPosten ferielukket

Onsdag den 6. august kl. 11.00

Udflugt: Skovshoved havn, Halgodt

Onsdag den 13. august kl. 11.00

Udflugt: Esrum Sø, Sørup

"Oprøret på Lystoftebakken"

En sommerhistorie inspireret af det danske velfærdssamfunds mest anarkistiske hjørne

Det hele begyndte en sveddryppende julimorgen på Lystoftebakkens Plejecenter i Lyngby. Solen bagte som i en bageovn, fuglene kvidrede med en inciterende livsglæde, og store dele af det faste personale var stukket af mod sydens sol for at levet det uforpligtede all inclusive liv langt fra hverdagens stress og jag.

Ind marcherede afløsere i alle tænkelige farver, former, aldre og stadier af forvirring – fra 18-årige med nattens druk i blodet og AirPods i ørerne til pensionerede pædagoger, der troede, at "morgenmedicin" var en eufemisme for Irish Coffee. Næsten ingen kendte rutinerne, og absolut ingen vidste, at man aldrig, *ALDRIG*, kalder Gerda andet end "Fru Direktøren". Eller at Bent og fjernbetjeningen sammen er som Putin og en rød knap – det kan hurtigt eskalere.

Allerede på dag to i det, man bedst kan beskrive som administrativt sammenbrud, brød oprøret ud – det senere så berømte "Lystoftekuppet".

Gerda havde fået nok

– "Det her er jo ragnarok i pang-farver!" råbte hun og greb sin iPad med kraftige arthritishænder. Hun ringede oprevet til det lokale pizzeria: "En dobbelt pepperoni og en sodavand på størrelse med en

skraldespand – og sæt det på regningen. Jeg hedder Gerda. Hvis I ikke kender mig endnu, så gør I det om fem minutter."

Bent overbeviste en forvirret sommerferievikar om, at det "var helt normalt" at servere champagne som led i "hydre-ringsterapien". Tre flasker Asti materialiserede sig fra hans natbordsskuffe, og kort efter dansede hele Carolinegangen foxtrot til Elvis' *Jailhouse Rock* – iført pailletkasketter fra sidste års fastelavn.

Køkkenchefen forsøgte panisk at servere dampet torsk og rødgrød med fløde, men blev resolut sat på plads.

– "Sæt dig ned, Mads," sagde Margit og skubbede en cheeseburger-menu foran ham med myndig hånd. "Du er vores gæst nu. Og vi slipper dig ikke, før du har skrevet under på, at der kommer stegt flæsk og hakkebøf på menuen – med sovs.

Langt væk, på Mallorca, sad centerleder Katrine og nød en stille Mojito, mens børnene byggede sandslotte og hendes mand snorkede diskret under en parasol. I ro og mag tjekkede hun nyheder. Pludselig stivnede hun.

"Ældremagt i Lyngby: Plejecenter kuppet – kræver stegt flæsk og ubegræn-

set Netflix!”, lød overskriften på Ekstra Bladet.

En lokaljournalist havde snuset sig frem til historien via TikTok, hvor et klip af Gerda i leopardbadedragt, dansende på et bord med en friturekurv som håndtaske, var gået viralt. Teksten lød:

“Lystoftebakkens Ældrebande – Vi accepterer hverken lunken kaffe eller lunkne regler!”

Katrine bookede øjeblikkeligt en flybillet hjem.

Men da hun ankom, var det ikke et brændende plejehjem, der mødte hende – det var et mini-Woodstock for pensionister: farvede lyskæder, grillduft i luften, og et jazzband med tre saxofoner og en tamburinspiller med hofteprotese.

Champagne blev skænket i plastickrus med sugerør og parasoller, og Hanne – iført fjerboa og solbriller med diamanter – trådte op på scenen:

– “Vi har måske ikke fulgt reglerne, men vi har skrevet vores eget kapitel i velfærds-Danmark. Det handler om frihed, flæsk og fællesskab – og om aldrig at lade nogen tage fjernbetjeningen fra Bent!”

Katrine tog mikrofonen:

– “Kære alle sammen. Jeg kom hjem for at slukke ildebrande... men fandt et hus, hvor det brænder af liv og latter. I har vist hele Danmark, at ældre ikke er passive papfigurer – de er ildsjæle med lyst til både dans, bobler og portvin.”

Alle jublede. Selv køkkenchefen, som nu stod og marinerede flæskesteg i cola og kærlighed.

Epilog:

Siden dengang er der indført “*Fri og Farlig Fredag*”, hvor alt kan ske, og beboerne bestemmer både menu og musik. Nye vikarer får nu obligatorisk champagnekursus og undervisning i beboerpsykologi med særligt fokus på Gerda og Bent. Og hver sommer afholdes “*Lystoftefestivalen*” – med karaoke, dans og en fælles ed om aldrig at finde sig i lunken kaffe, dårlig underholdning eller manglende brun sovs igen.

ADVARSEL: Don't do this at home!

Det er næsten sandt ..., at anonyme bekymrede pårørende har henvendt sig til Lystoftebakken for at sikre sig, at eventuelle ballademagere blandt beboerne bliver effektivt sanktioneret med stuearrest og tvungent havearbejde og kommer i seng uden aftensmad, hvis de laver rav i den i sommerferieperioden.

Send din mening i en mail til:

Manbliveraldrigforgammeltilfisogballade@hvadtrorduselv.dk



VARM SOMMERHILSEN FRA LEDELSEN

From All of Us to All of You

Kære beboere

Sommeren er over os og dermed også udsigten til mere uden-dørsliv og lettere påklædning, når det danske sommervejr ellers arter sig efter de gældende regler.



Vores dygtige personale afholder på skift sommerferie i juni, juli og august måned.

Det betyder, at der vil være flere afløsere og færre faste medarbejdere på arbejde i den kommende tid.

Vores aktivitetsniveau i forhold til de ugentlige udflugter og workshops i huset vil også være reduceret drastisk i juli måned, fordi medarbejderne i Aktivitetsafdelingen er på ferie.

Vi opfordrer derfor alle til at tænke lidt ud af boksen for at få lidt alternativ aktivitet og variation ind i hverdagen:



Spis så vidt muligt dine måltider udendørs
- i en gårdhave i nærheden af dig

Gå på opdagelse og nyd en hyggestund et sted,
hvor du ikke plejer at sidde
fx i et sted i vores grønne omgivelser.
Bed personalet om at hjælpe dig – og husk dit nødkald

Bevæg dig mest muligt, mens stolegymnastikken er ferielukket



Rigtig god sommer til jer allesammen

Kærlig hilsen

Lizette & Katrine