

LYS POSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



AUGUST 2025

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

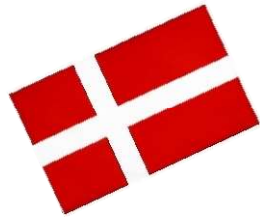
	Åbningstid	Telefon
Lystoftebakkens administration	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	45 88 88 22
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Louise Falkenskov ("Fodfalk")	Efter aftale	61 55 15 50
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	30 66 92 49
Stadsbiblioteket 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)

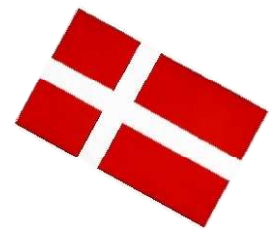
Gudstjeneste	Kl. 13.30	Præsten fra Lundtofte Kirke kommer hver den første onsdag i måneden (dog ikke i juli og august måned)
Fællessang	Kl. 14.30	Louise kommer hver 2. mandag (ulige uger)
Sangcafe	Kl. 11.00	Henriette kommer efter aftale på udvalgte onsdage
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag, og 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 AUGUST

TILLYKKE TIL



Else Margrethe Christensen	Bolig 120	1. august
Dorthe Krarup	Bolig 508	2. august
Kirsten Brusendorff	Bolig 206	12. august
Kristian Sørensen	Bolig 218	14. august
Asta Brogaaard	Bolig 213	18. august
Dorte Enselmann	Bolig 204	23. august
Erik Skotte Jensen	Bolig 408	24. august
Lisbeth Bach Glerup	Bolig 115	29. august
Aud Dagsland	Bolig 325	30. august
Arne Bonde Sørensen	Bolig 511	30. august



HIP HURRA – DET’DIN FØDSELSDAG?

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

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Erik Bernhard Nielsen (225) flyttede ind den 8. juli 2025.

FARVEL TIL BEBOERE

Elfriede Christiansen (510) sov stille ind den 19. juli 2025.

Æret være hendes minde

KOLDE FØDDER

Onsdag den 2. juli

Vi skulle ellers have været afsted med en lille flok på en prøvetur til Tivoli den dag, men med udsigten til årets danske varmerekord på op til 30-33 grader fik turchefen kolde fødder.

Det frygtedes, at turen ville blive for hed en omgang for deltagerne, så den blev udsat til efter sommerferien.

I stedet for blev der arrangeret "Blue Hawaii" i Lystoftebakkens baghave.

I skyggen fra et stort træ blev der opsat badebassiner fyldt til randen med koldt vand, som beboerne kunne stikke fødderne ned i og blive svalet af i sommervarmen.

Det man ikke kan se på billederne nedenfor er, at der spillet lækker lounge-musik og serveret både slosh-ice og kølig vandmelon til alle i timerne efter frokost.



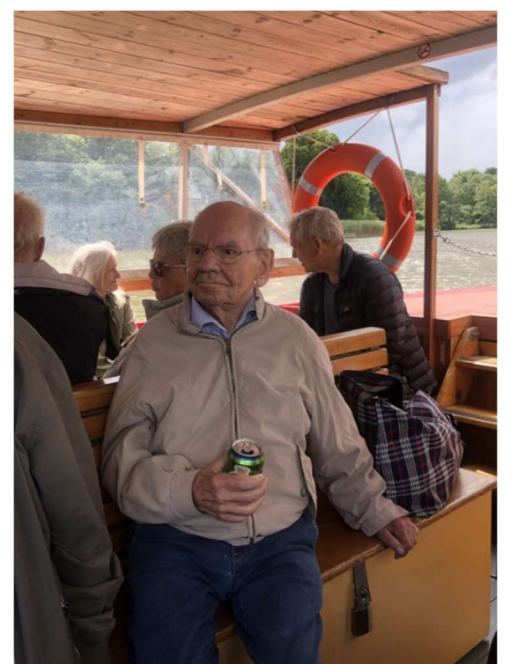
NÅR EN SØMAND GÅR I LAND

Onsdag den 9. juli

Vi nåede det det lige i sekunderne før sommerferien ramte udflugtsafdelingen lige i nakken: Sejltur på Lyngby, Mølleåen og Bagsværd sø. Here We Come.

Vejret var perfekt og vekslede mellem sol og skyer, og mens sorte, våde skyer åbnede sig andre steder i lokalområdet, slap vi heldigvis med skrækken og kom tørskoede både ud, rundt og hjem.

Frokosten blev indtaget på land efter sejlturen. Det var den dejlig oplevelse – se selv:



MENU FOR AUGUST MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 32

Mandag	Svensk pølseret med ærter + vaffel med hndbærskum
Tirsdag	Tartelet med skaldyrssalat + brasseret svinebov
Onsdag	Frikadeller med kartoffelsalat og salat + jordbær med fløde
Torsdag	Kartoffelsuppe med ristet bacon + indbagt fisk med hollandaise
Fredag	Kylling i karry med ris + rabarberkoldskål med kammerjunker
Lørdag	Krebinet med stuvet sommerkål + jordbæris med sprød florentiner
Søndag	Glaseret skinke med flødestuvet spinat + hvid chokoladecake med ristet kokos

Uge 33

Mandag	Græsk farsbrød med tzatziki, græsk salat og stegte kartofler + jordbærgrød med fløde	
Tirsdag	I anledning af Kirsten Brusendorffs fødselsdag Indbagt svinemørbrad med portvinssauce + blomme i madeiratærte med flødeskum	
Onsdag	Små forårsruller med sød chilisauc + thailandske fiskefrikadeller med grøn karrysauce med kokos	
Torsdag	I anledning af Kristian Sørensens fødselsdag Gammeldags kylling med agurkesalat og rabarberkompot + citronfromage	
Fredag	Snitte med røget laks og æggestand + kold skinke m/kartoffelsalat og salat	
Lørdag	Hakkebøf med bløde løg, agurkesalat og spejlæg + citronkoldskål med kammerjunker	
Søndag	Helstegt velfærdsgris med stegte kartofler og paprikasauce + bærcrumble med vaniljeskum	

Bliver du sulten et par timer efter aftensmaden?

Man sover bedre og er i bedre humør, hvis man får lidt at spise et par timer efter aftensmaden.

Sådan har de fleste det, og hvis det også gælder for dig, må du bede personalet om at få en lille snack til aftenkaffen. En ostemad ville være en perfekt løsning.

(Vibeke Lund, prof.bachelor i human ernæring)

Uge 34

Mandag

I anledning af Asta Brogaards fødselsdag

Helstegt kylling med stegt sommergrønt og skysauce
+ chokolademousse med flødeskum



Tirsdag

Pasta bolognese med tomat salat + abrikosgrød med fløde

Onsdag

Falafel med salat og hvidløgsdressing + dagens

Torsdag

Porerfarsbrød med dijonsauce + tiramisu

Fredag

Rejecocktail med flutes + kalvecuvette med kroketter og whiskysauce

Lørdag

I anledning af Dorte Enselmanns fødselsdag

Krebinet m/stuvede rosenkål og kartofler
+ ananasfromage m/flødeskum



Søndag

I anledning af Erik Skotte Jensens fødselsdag

Biksemad m/ spejlæg, rugbrød og rødbeder
+ ispinde m/chokoladeovertæk



Uge 35

Mandag

Bruschetta med tomat, hvidløg og basilikum
+ boller i selleri med kartofler

Tirsdag

Fiskefilet med pommes frit4s og remoulade
+ jordbærkoldskål med kammerjunker

Onsdag

Laks/reje terrine med safransauce + pæretærte med creme fraiche

Torsdag

Kalkunfarsbrød med ratatouille og stegte kartofler
+ frugtsalat med råcreme

Fredag

I anledning af Lisbeth Bach Glerups fødselsdag

Benløse fugle med kartoffelmos og asier
+ hjemmelavet is med vafler



Lørdag

I anledning af Lisbeth Aud Dagslands fødselsdag

Spareribs, grillpølser med kartoffelsalat og salat
+ hjemmelavet is med vafler



Søndag

I anledning af Arne B. Sørensens fødselsdag

Wienerschnitzel
+ ispinde med chokoladeovertræk



BIFFEN GAFFEN GUFFEN

Tirsdag den 8. juli

Vi så "Kun en pige" af Lise Nørgaard på storskærmen i Spejlsalen, og der blev serveret kaffe, slosh-ice og chokolade til alle biografgængerne.

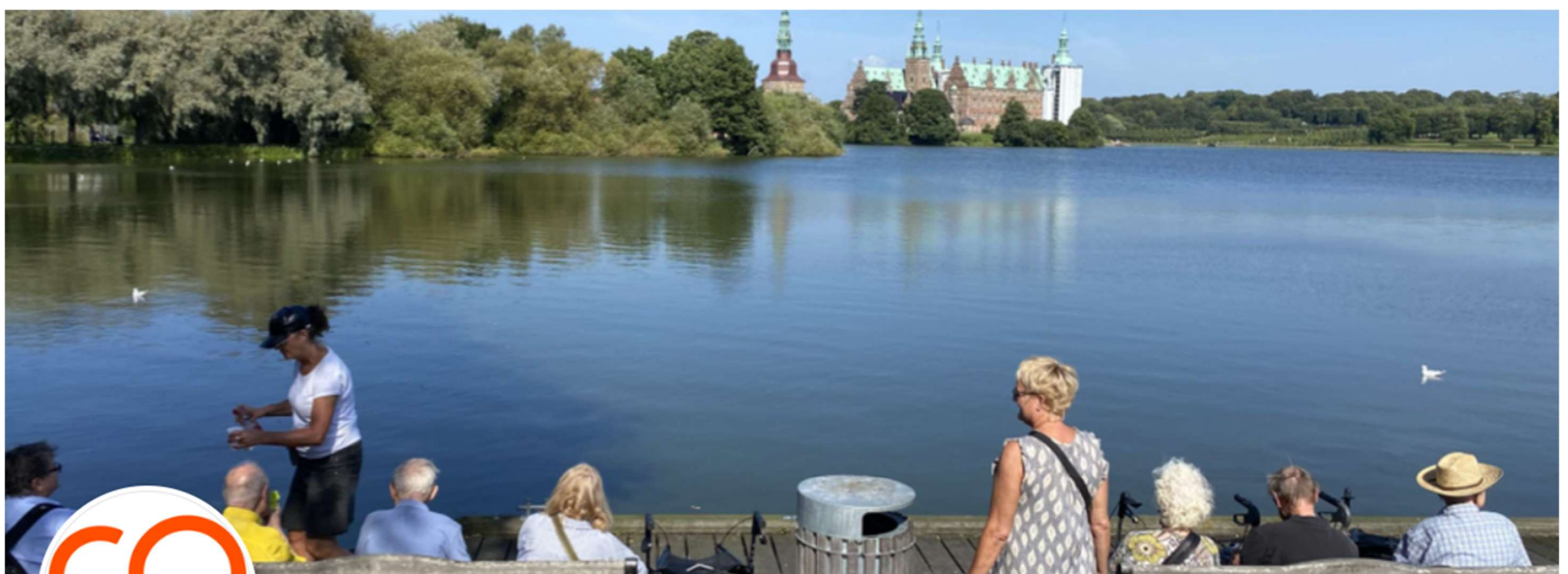
Næste filmfremvisning efter samme koncept bliver tirsdag den 5. august kl. 13.30.

"Livsens ondskab"

Dansk dramaserie fra 1972 baseret på Gustav Wieds roman (2 afsnit af i alt 5)



FIND OS PÅ FACEBOOK



Af praktiske årsager
har det været nødvendigt
at flytte datoen for Den Store Tivolitur 2025 til:

tirsdag den 2. september

Beboer-afgang fra Lystoftebakken kl. 10.30

Derfor vil vi snarest vende tilbage til alle de pårørende,
der allerede har tilkendegivet,
at de gerne vil møde os ved hovedindgangen
og ledsage deres familiemedlem rundt i den smukke have

Personalet indsamler beboernes tilmeldinger til turen
Kontakt vlu@ok-fonden.dk hvis du er pårørende og vil med



VI GLÆDER OS HELT VILDT
TIL AT NYDE EN SKØN SENSOMMERDAG
I TIVOLI
MED BEBOERE, PÅRØRENDE OG MEDARBEJDERE

BEBOER-PÅRØRENDE MØDE I AUGUST

Tirsdag den 26. august kl. 16.00 til 18.00

vil det næste beboer-pårørende møde blive afholdt her på Lystoftebakken

Indkaldelse med dagsorden vil selvfølgelig blive udsendt via mail forud for mødet.

Denne gang får vi fint besøg af Helle Vendelø Pedersen fra Center for Sundhed og Omsorg i Lyngby-Taarbæk kommune.

Helle vil fortælle om muligheden for at spare med hende omkring de udfordringer, man kan have som pårørende til et kært familiemedlem på et plejecenter. Glæd dig til at høre, hvad godt hun kan gøre for netop dig og din jeres familie.

MÅNEDENS BEBOERPORTRÆT

Glæd dig til næste måneds beboerportræt – der bliver ikke et øje tørt

**Tag meget gerne fat i Vibeke
hvis du har en sjov eller spændende anekdote fra dit liv,
som kan sætte lidt kulør på LysPosten.**

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Onsdag den 6. august kl. 11.00	Udflugt: Skovshoved havn, Halgodt
Onsdag den 13. august kl. 11.00	Udflugt: Esrum sø, Sørup
Onsdag den 20. august kl. 11.00	Udflugt: Skodsborg Strand
Torsdag den 21. august kl. 10.30	Banko i Spejlsalen
Tirsdag den 26. august kl. 16.00	Beboer-pårørende møde i Spejlsalen
Onsdag den 27. august kl. 11.00	Udflugt: Se opslagstavlen
Tirsdag den 2. september kl. 10.30	Tivolituren 2025

Har du gode forslag til udflugtssteder, så hold dem ikke for dig selv!

NATUREN ER FORUNDERLIG

I gårds haven ved Beskyttede Boliger er for år tilbage anlagt et lille kær.

Her finder man åkander og andre smukke gevækster, der hører sig til i sådan en lille oase midt i det hårde gademiljø på Lystoftebakken.

At nogle af vores beboere i en årække har brugt tid og kræfter på at gå og passe og pleje dette idylliske åndehul midt i det hårde gademiljø på Lystoftebakken er i sig selv en god historie, der fortjener omtale her i magasiner.

Men denne sommer skete der dog noget ganske opsigtsvækkende, som har vagt stor undren.

Der er nemlig dukket en håndfuld dunhammere op – ud af det blå.



**Spørgsmålet er:
Hvordan er det gået til?**

Har du viden eller oplysninger, som kan føre til opklaring af mysteriet, bedes du kontakte redaktionen.

På forhånd tusind tak!

Det er stadig sommer

Hvor ville du helst være, hvis du selv kunne vælge?

Til lands, til vands eller i luften?



Strandtur i sofaen

Sæt dig godt til rette i din bedste stol.

Luk øjnene og lad kroppen slappe helt af.

Forestil dig nu, at du er ankommet til din favorit sandstrand og lige nu står i klitterne og betragter havet – det uendelige hav - så langt, øjet rækker. Forestil dig, at du går med bare fødder ned gennem klitterne, ned på strandbredden. Mærk sandet under og mellem tæerne. Det knirker og knaser let, når du går.

En let og lun brise fanger dit hår. Du føles let som en fjer.

Lyt til havets brusen og lyden af bølgerne, der brydes i vandkanten.

Gå ud i vandkanten og lad dine fødder oversvømme af det kølige vand, der bølger ind over dine bare tæer. Igen og igen.

Forestil dig, hvordan sandet forsvinder under dine fødder, hver gang vandet trækker sig tilbage i havet.

Nyd – roen, naturen, lethed, nuet.