

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



SEPTEMBER 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

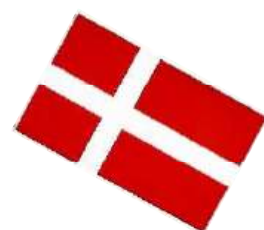
FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

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 hver onsdag i en halv time
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	Torsdag
Udflugt	Kl. 11.00	Bussen kører hver onsdag (ca. 3 timer)
Biografforestilling	Kl. 13.30	Tirsdag i Spejlsalen inkl. kaffe & kage

FØDSELSDAGE I SEPTEMBER

HJERTELT TILLYKKE TIL

Bent Severin Jensen	Bolig 432	16. september
Peter Sloth	Bolig 304	17. september
Jan Henning Jacobsen	Bolig 207	19. september
Karin Wilde	Bolig 211	23. september



HIP HURRA – DET’DIN FØDSELSDAG?

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

Køkkenchefen, Mads bestræber sig på personligt at kontakte alle beboerne forud for deres fødselsdag. Hold godt øje med ham, hvis din nærmer sig.

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Regina Lund	Bolig 108	Indflyttet den 3. september
-------------	-----------	-----------------------------

FARVEL TIL BEBOERE

Karin Knudsen (108) sov stille ind den 18. august.

ÆRET VÆRE HENDES MINDE

DRIVHUSE FORLÆNGER SOMMEREN

Tirsdag 5. august

Der kan gå ild i centerchefen på flere måder. Forleden dag blev Katrine tændt på ideen om at drage til Plantorama og fylde turbussen op med drivhusplanter, potter og blomster til Lystoftebakkens drivhuse.

Flertalsformen afslører, at vi nu har to fine drivhuse i henholdsvis Carolinegården og BB-gården. Drivhusene fungerer som grønne skyggefulde tilflugtssteder, der kan forlænge tiden til udendørsophold til langt ind i efteråret.



Der er intet, der skærper appetitten som en vild shoppetur i Plantorama



Sure gamle mænd søges

Vi elsker fremdrift her på matriklen. Ledelsen er konstant optaget af at gøre Lystoftebakken til et endnu bedre sted at være for både beboere og personale.

Et eksempel: En ny aktivitet er "Mandehørn" – et mødested for mænd, der har lyst til at tale med hinanden og dele stort

og småt over en formiddagsbajer med eller uden alkohol.

Møde hver mandag kl. 10.30

Man(d) mødes i eller lige udenfor drivhuset i BB's gårdhave, og møderne faciliteres af en medarbejder – lige indtil gruppen er selvkørende.

(Fortsat fra side 4)

En beboer undrede sig højlydt over, at "ingen taler sammen, når man sidder og nyder det gode vejr ude i gården". Konstateringen blev ført til protokols og blev starten til det nye mødested for selskabssyge "sure gamle mænd" her på Lystoftebak-

ken. Hensigten er at give deltagerne en håndsrækning i forhold til at lære hinanden bedre at kende og dermed øge lysten til også at tale sammen, når man løber ind i hinanden mere eller mindre tilfældigt på andre tidspunkter.

HVILKET VÆRTSHUS STAM-STAM-STAMMER DU FRA?

Onsdag den 6. august

Vidste du, at Lystoftebakken har et stamværtshus?

Det ligger dybt inde i Hareskoven, og turbussen kan næsten selv finde vej efter hånden.

Denne gang havde vi glædet os til at sidde ude på terrassen og nyde en dejlig forfriskning, mens vi oplevede livet omkring os.

Det burde straks have undret os, at der trods det fantastisk vejr ingen gæster var på bryggeriets udendørsområde, inden vi selv slog røv i sædet ... og straks blev omsværmet af et par kontaktsøgende hvepse.

Nu viste det sig, at Eva var allergisk overfor hvepsestik, og at hun sågar omgående skulle hastes til hospitalet, hvis hun blev stukket. Derfor tog det kun et øjeblik at beslutte at rykke hele banden indendørs til et risiko- og insektfrit område – lige som alle de andre gæster.

Vi bliver altid mødt af et sødt og serviceminded personale, så vi føler os altid både set, hørt og forkælede på Bryggeri Skovlyst.

Snakken gik. Vi talte blandt andet om, hvad vi hver især følte eller havde følt os talentfulde og dygtige til i livet. Derfor hørte vi om, hvordan Eva gennem tiden havde syet sig selv og sin datter en masse flotte kjoler, som dem hun havde luret i butiksvinduerne. *"Jeg har mange gange set en kjole i et udstillingsvindue og stået og betragtet snittet og modellen og så gået direkte videre til en stofforretning for at*

købe stof til at sy en magen til", fortalte hun.

Charlotte er dansk mester i puslespil. Erik har været god med sin hænder hele sit arbejdsliv, og Niels har til kundernes store tilfredshed malet vægge og paneler i stride strømme på fx Christiansborg og sørgede for, at Uffe Ellemanns kontor var malet flot blå til hans første arbejdsdag som folkevalgt politiker.



Pludselig blev vi alle optaget af et flot farvestrålende maleri af en masse "papegøjer".

Eller hvad tænker du, kære læser? Ser du det samme som Niels, Eva, Charlotte og Erik?



(Fortsat fra side 5)

Vi havde selvfølgelig fået lidt mad i maven, før vi begav os ind i de hellige bryggerihaller.



Køkkenet havde som sædvanligt givet os en stor madpakke med til deling.

På parkeringspladsen slog vi lejr for en stund for at spise og blive tilpas tørstige til at sætte pris på en velskænket forfriskning.



FABRIZIO TAGER KEGLER

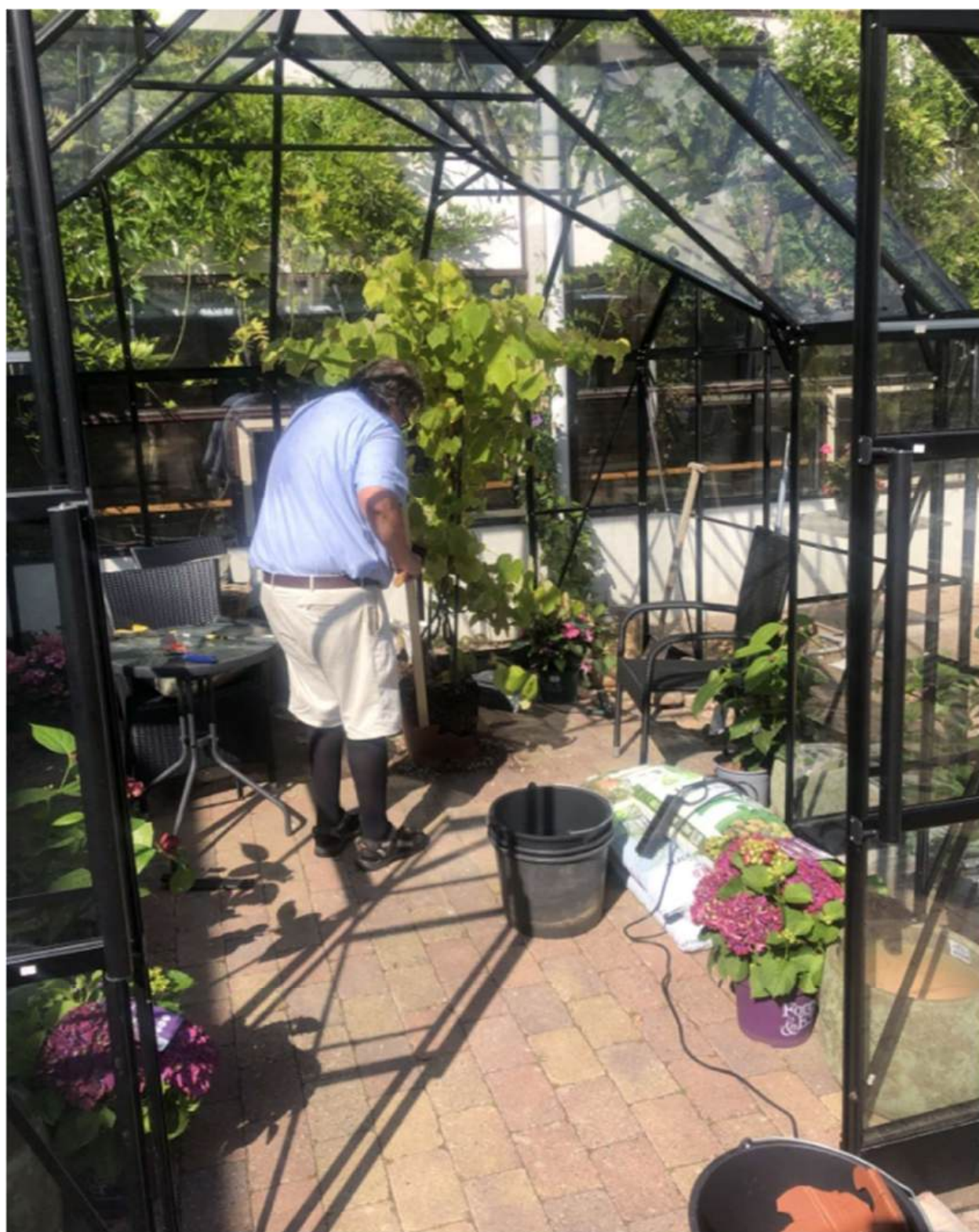
Fredag den 8. august

Der var fuldt hus, da det blev tid til at spille kegler denne fredag.

På billedet nedenfor at Ulla ved at varme op til at holde sin førerposition i 3. runde.



HVEM SAGDE DRIVHUSGASSER?



Den, der fisen lugte kan ...

Der er ingen dokumentation for at påstå, at Rainer (321) fiser ... den af.

Tværtimod. Den påstand er det rene gas - eller fis, om du vil.

Rainer er manden, der har udstyret i orden. Ikke nok med, at han går forrest og tager slæbet med at få gravet et stort hul til en nyindkøbt vinplante – han har også alle redskaberne til formålet.

LysPostens redaktion fangede Rainer på fersk gerning i gang med at frigøre vinen fra den store plastikpote, hvor den har boet indtil nu.

Når du læser denne artikel, har vinplanten for længst fået sin helt perfekte placering i et plantehul fyldt med lækkerier, der skal give den

en god start på et endnu bedre liv her på Lystoftebakken. Vinen længe leve – hurrrrrrra!

Hvem sagde:

Man skal ikke kaste med sten, hvis man selv bor i et glashus?

VINDUESPUDSER PÅ VEJ

Næste gang vi får pudset vinduer på Lystoftebakken:

Plejehjemmet + stueetagen i Beskyttede boliger
onsdag den 5. november

1. sal i Beskyttede boliger
torsdag den 5. november

Husk at rydde dine vindueskarme, inden det banker på døren

BIFFEN GAFFEN GUFFEN

Tirsdag den 8. juli

Interview med biografdirektøren

"Spejlsalen bliver hver tirsdag kl. 13.30 omdannet til en biografsal med storskærm.

De fleste biografgæster får tilbudt en plads på cowboyrækken, så ingen skal sidde og strække hals for at se hele lærredet.

Når filmen ruller, varer det aldrig længe, før der bliver serveret kaffe og chokolade til alle.

Indtil videre har vi fundet filmene på DR.TV, hvor der er et stort katalog af nyt og gammelt at plukke fra.



Her har vi blandt andet fundet filmatiseringen af Gustav Wieds roman, Livsens ondskab. De i alt fem afsnit er blevet opdelt i to, og tirsdag den 12. august viste vi de tre sidste afsnit – en biograf-maraton af historiske dimensioner”.

KÆRE STATSMINISTER, METTE FREDERIKSEN

Mandag den 11. august

På et møde i Lystoftebakkens mandegruppe, Mandehørm blev et politisk emne bragt på banen af gruppens nyudnævnte formand, Kim (324).

Kim informerede om de seneste skrivelser i medierne om den danske regerings uvilje til at tage imod syge børn fra Gaza. Han kunne fortælle, at flere europæiske lande - i modsætning til Danmark - havde vist gode takter her, ligesom Italien havde taget imod 350 børn allerede.

Alle omkring bordet var uforstående overfor Regeringens holdning, og der blev draget sammenligninger med flere eksempler tilbage i historien, hvor Danmark var gået foran med humanitær bistand til børneofre for krig og katastrofer.

Snakken blev afsluttet med en beslutning om på hele gruppens vegne skriftligt at kontakte Regeringen med statsminister, Mette Frederiksen i spidsen. Skrivelsen, der efterfølgende blev sendt afsted i en mail til Statsministeriet, stillede spørgsmålstejn ved den førte politik på området og opfordrede til at gentænke beslutningen om ikke at ville hjælpe syge og krigsinvaliderede børn til Danmark til livsnødvendig hospitalsbehandling.

(Mandag den 11. august – fortsat)

Helt ekstraordinært kunne dagens møde i Mandehørm afsluttes med fælles rejsning ... og overgang til det grønne væksthuis, hvor der blev serveret en dejlig middag.

Med ni medlemmer af klubben, krævede det en grundig ommøblering, så alle med eller uden kørestol - kunne sidde med til bords under det frodige, grønne tag.

Det sværmede med hvepse ... samt plejepersonale og fysioterapeuter, der forsøgte at udvise tålmodighed med mødets forlængede spilletid. Tak for jeres forståelse for, at madglæde med dertil hørende hvide og røde druedråber i vinglassene er tidkrævende.

Hvepsene opgav vi at forhandle med. Flere fik dødsstødet med en dertil indrettet strømførende ketcher uden mindste tegn på medfølelse.



KÆRT BARN HAR MANGE NAVNE

Neglecafeen om onsdagen har fået nyt navn: **Neglecafe & Barber Shop**



Der er altid travlhed i Karinas neglecafé.

For det er luksus at sidde og stritte med fingrene, mens ens negle bliver klippet, filet og lakeret i flotte farver.

De fleste i køen hver mandag og onsdag er kvindelige beboere, men nu er der åbnet for, at mænd kan komme og få trimmet skægget hver onsdag på Carolinegangen.

Det kræver blot, at man selv har sin barbermaskine eller trimmer med – af hygiejniske årsager.

Og at der er strøm på de elektriske hjælpemidler.

Så **husk** at have udstyret i orden, kære mænd!

Onsdag den 13. august

Termometret var på vej mod de 27 grader, da bussen rullede ud på Caroline Amalie Vej og satte kursen nord på denne formiddag.

Om bord var Karin, Kjeld, Inge, Kim og Erik samt Rama, der assisterede til topscore på turen og desuden sørgede for lidt glad underholdning af og til.

For hendes skyld svingede vi lige forbi Fredensborg Slot længe nok til, at hun kunne nå at springe ud og tage et hurtigt foto. Rana er fra Nepal, så slottet ligner ikke noget, man ser der, hvor hun kommer fra.



Videre afsted mod den endelige destination: Sørup ved Esrumsø – det smukkeste sted til indsnusning af en fantastisk naturoplevelse – så langt øjet rækker.

Vi slog os ned på en udkigsbænk og spiste vores medbragte mad til lyden af en glad skoleklasse, der henholdsvis boltrede sig på søen på paddle boards og



nød livet sammen i solen på en nærliggende badebro. Et smukt syn for sådan nogle gamle nisser som os.

Her sad vi så en rum tid, indtil der blev stemning for at starte en bevægelse frem mod ishuset. Der kom som forventet ikke de store protester, da det blev foreslået at spise en hjemmelavet isvaffel med flødeskum og syltetøj. Vi fandt et sted i skyggen, hvor vi ikke smeltede om kap med flødeisen.

Ishuset i Sørup er ingen hemmelighed. Når vejret er godt, vimler det med mennesker, der elsker kombinationen af lækker is og en smuk udsigt.



Er det en sekt eller hvad?

LysPostens udsendte medarbejder fik under hyggelig samtale opsnuset, at et par af Lysttoftebakkens beboere tilsyneladende har etableret en slags flødebolleklub. Medlemmerne køber stort ind en gang om ugen og konkurrerer efterfølgende om, hvem der kan administrere sin lagerbeholdning bedst.

Det vides ikke, om klubben optager nye medlemmer, men Inge (227) og John (226) på Amaliegangen vil kunne besvare det spørgsmål.

(fortsat – udflugt til Sørup, Esrum sø)



På Lystoftebakkens Facebook-side kan ses en lille video: <https://www.facebook.com/lystoftebakken>

Når man livet igennem har været lidt rastløs og altid på vej mod nye oplevelser, er det sin sag at slå sig til tåls med en tilværelse i en plejehjemsbolig, da den jo er sidste stop på rejsen. En rejse, der har været drønhamrende sjov - og som bogstaveligt talt berettiger Eva til at kalde sig selv for en erfaren globetrotter.

v/Vibeke Lund

Eva Marie Kristensen (214)

Det slog gnister, da et par unge mennesker mødte hinanden i Vendsyssel i sommeren 1943. Faktisk blev de så forelskede, at der ni måneder senere kom et barn til verden. Eva, er hendes navn.



Eva blev på sin vis født i hemmelighed i marts 1944 hjemme hos sin mormor og morfar, for hendes far havde endnu ikke haft mod til at fortælle sine forældre, at han havde gjort en ung kvinde fra landet gravid.

"Min farmor og farfar var af en meget fin familie, men da de endelig fik at vide, at de havde fået et barnebarn, blev de ovenud lykkelige og har altid behandlet mig fantastisk godt".

Eva blev altså født udenfor ægteskab – men seks måneder senere blev forældre gift. Familien slog sig ned langt ude på Lars Tyndskids marker tæt på Dronninglund i Vendsyssel. Her ernærede de sig ved landbrug, dyrkede korn, holdt kvæg, får, høns og gæs – hele molevitten.

"Vi havde på et tidspunkt en aggressiv gase, der havde set sig ond på mig – og kun på mig. Når den fik øje på mig, satte den i løb, og jeg skulle spæne, alt hvad remmer og tøj kunne holde for at undgå at blive overfaldet af den. En gang fik den mig. Den rev mig i håret og baskede med sin store vinger, så jeg blev både gul og blå. I dag synes jeg, det er ret vildt at tænke på, at mine forældre ikke kappede hovedet af den – jeg var jo skræmt fra vid og sans".

Evas skoletid var god. Hun havde klæbehjerne, og som 12-årig blev hun anbefalet af skifte skole, fordi læreren ikke mente, han kunne lære hende mere. Nu blev de daglige cykelture til og fra skole endnu længere – i al slags vejr – for Brovst Realskole lå 6-7 km væk fra hjemmet.

"Af og til stoppede mælkemanden på min cykelrute og spurgte, om jeg ville have en lift, og det var bare så dejligt, når det skete".

"Efter realskolen besluttede jeg at ville gå på ungdomsskole, så sådan måtte det bestemt være. Min far indskød en bemærkning om, hvordan jeg havde tænkt mig at skaffe penge til det skoleophold, men jeg svarede bare, at det var jeg sikker på, han ville finde en løsning på".

Eva smiler ved tanken om, hvor stålfast og sikker hun tidligt i livet var på, hvad hun ville og kunne. *"Du må have haft et fint forhold til dine forældre, når de på den måde gav dig plads til armbevægelser – også i økonomien, spørger LysPostens interviewer. "Ja, for søren – min mor var sådan en sød mor – ligesom min mormor var det. Min far var jeg ikke lige*

så tæt på, men han var en god mand, der altid var der.

Det var først da jeg som 10-årig fik en lillesøster, at jeg oplevede ham være kærlig og omsorgsfuld. Sjov nok var jeg ikke spor jaloux – vi var jo ellevilde med hende alle tre. Desværre døde hun allerede som 60-årig, og det var et hårdt slag, for vi var meget tætte søstre trods den store aldersforskel”.



Med på ungdomsskolen havde Eva en hvid kommode, som var gået i arv fra hendes mor og mormor. Kommoden har fulgt hende gennem hele livet, så derfor kom den også med til Lystoftebakken.

Her står den som et levende minde om alle de steder, som Eva har boet; Vendsyssel, Ålborg, Rødovre, Frederiksberg, Dragør og nu her i Kongens Lyngby.

”Efter endt skolegang tog jeg på tommeltotten til Ålborg. Det var repræsentanter, der samlede mig op langs landevejen, og de var rigtig flinke - heldigvis. Her flyttede jeg ind på det værelse, som min veninde havde lejet i byen og begyndte at arbejde med forskellige småjobs; bagerbutik, kosmetikforretning og sådan noget”.

En aften på en bar i Ålborg tilbød ejeren Eva et job som servitrice fra kl. 22 til 05, og det var der rigtig gode penge i. Inden længe boede hun i den dyreste lejlighed i byen med den flotteste udsigt – og så traf hun sin mand.

”Vi flyttede til København – nærmere betegnet Rødovre, byggede hus, fik barn og var økonomisk godt stillede. Ægteskabet varede i 17 år”.

Da Eva blev gravid min sin datter, var hun hele graviditeten indlagt på Rigshospitalet, og det var en barsk omgang – og det hele værd, selvfølgelig. I dag er Evas datter 50 år og en stor kilde til kærlighed og livsenergi. *”Jeg er altid så glad, når hun har været her, og det sker jo flere gange om ugen, fordi hun bor dejligt tæt på, stråler Eva.*

Eva blev uddannet advokatsekretær, og karrieren toppede, da hun blev leder af et advokatkontor, hvor hun arbejdede i 10 år.

”Jeg har boet mange steder, måske fordi jeg har været lidt rastløs”, siger Eva, og vi taler om hendes medfødte drive og eventyrlyst, der jo samtidig har givet en masse gode oplevelser. ”Jeg har rejst verden rundt, men den bedste rejseoplevelse fik jeg på New Zealand. Det var helt fantastisk”.

”Fra min tid i Dragør har jeg flere gode veninder. Vi ses, men ikke så ofte mere. Det hele er jo blevet lidt mere besværligt, og de er jo lige så gamle og dårlig til bens, som jeg er”.

Samtalen drejer sig pludselig om vigtigheden af at holde fast og dyrke sine nære sociale relationer. Det mest værdifulde vi har, når vi bliver gamle, er menneskene i vores liv.

Vi aftaler derfor, at Eva skal foreslå sine veninder, at de aftaler en månedlig fast mødedag – fx den sidste fredag i måneden. På den måde er de alle sammen mere sikre på, at den ene måned ikke tager den anden, uden at de får set hinanden og talt ansigt til ansigt. Med den aftale er det ikke længere et spørgsmål om, men hvor flextransporten skal hente og bringe dem. Eva bifalder ideen, så når du møder hende i fremtiden, så prik til hende og hør, hvordan det går med at se hjerteveninderne i Dragør.

MENU FOR SEPTEMBER MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 36

Mandag	Skinkefarsbrød + pandekager med sukker og syltetøj
Tirsdag	Coq au vin med kartoffelmos + Trifli med flødeskum
Onsdag	Tomatsuppe med crouton + dagens fisk
Torsdag	Kalvelever med bløde løg og surt + Pavlova med frugt, flødeskum og chokoladerør
Fredag	Frikadeller med karrykartoffelsalat + koldskål med kammerjunker
Lørdag	Kyllingenuggets med urtemayo + herregårdsbøf med pommes frites og bearnaise
Søndag	Paprikagryde med ris + æbletærte med creme fraiche

Uge 37

Mandag	Boller i karry med ris + husets hjemmelavede is med vafler
Tirsdag	Rødvinsbraiseret overraskelse med et strejf af gris og bagt kartoffelmos + rabarbergrød med fløde
Onsdag	Hvidløgsbrød med tomat concassé + græske frikadeller med tzatziki og stegte kartofler
Torsdag	Fiskefilet med pommes frites og remoulade + blåbæris
Fredag	Fisketerrin med urtedip og salat + sprængt kylling med peberrodssauce og kartofler
Lørdag	Krebinetter med stuvede ærter og gulerødder + koldskålskage
Søndag	Vildtragout + brownies med hindbærskum

Mad er fyldt med minder og smager af levet liv

Når man mister appetitten, går en stor del af livsappetitten også fløjten. Det er en af grundene til, at man skal blive ved med at forkæle sig selv og andre med dejlig mad og skønne retter, der bringer smilet frem ved den blotte tanke.

Der er stærke livsbekræftende kræfter forbundet med at glæde sig til et måltid uanset, om man er ung eller gammel.

Hvor tit har du ikke hørt eller selv stillet spørgsmålet, straks du kom hjem fra skole eller arbejde: Hvad skal vi have til middag i dag?

Uge 38

Mandag	Lasagne med tomatsalat + frugtsalat med makronskum	
Tirsdag	I anledning af Bent Severin Jensens fødselsdag Hakkebøf med bløde løg, agurkesalat og skysauce + citronfromage	
Onsdag	Paneret kotelet med rødkål og skysauce + Jordbæris med sprøde florentiner	
Torsdag	Svampesuppe med flutes + fiskefrikadeller med råkost og remouladesauce	
Fredag	I anledning af Jan Henning Jacobsens fødselsdag Gammeldags kylling med rabarberkompot og agurkesalat + chokolademousse	
Lørdag	rejesalat i sprød tartelet + forloren and med rysteribs, skysauce og kartofler	
Søndag	Hamburgerryg med aspargessauce og kartofler + rabarbertærte med flødeskum	

Uge 39

Mandag	Medister med rødkål og asier + jordbærgrød med flødeskum	
Tirsdag	I anledning af Karin Wildes fødselsdag Snitte med røget laks og æggestand + tarteletter med høns i asparges	
Onsdag	Dagens fisk + Peach melba	
Torsdag	Karrykål med rødbeder og rugbrød + vaniljekoldskål med knas	
Fredag	Forårsrulle med sød chilisauce + spareribs med cole slaw med kartoffelbåde	
Lørdag	Forloren hare med ribsgelé, skysauce og surt + fragilite	
Søndag	Kalvecuvette med stegte kartofler og pebersauce + hindbærfromage	

Intesar Khadair

Den 31. august har vores SOSU-hjælperelev i Beskyttede Boliger være her i fem måneder.

LysPosten sneg sig til et interview for at undersøge, hvad hun tænker om sin oplevelse her på Lystoftebakken.



Hvorfor har du valgt at blive SOSU-hjælper?

"Jeg kan godt lide at kunne gøre en forskel og nyder, når beboerne er glade for det, jeg gør for dem. Det betyder meget for mig at opbygge en relation og være et dagligt lille lys i mørket for dem, der har mest brug for det".

Hvad har du lært, mens du har været på Lystoftebakken?

"Uh, jeg har lært en masse – og jeg har set, hvad det betyder for beboerne, at der er så fine tilbud om aktiviteter i og udenfor huset, som der er her. Og så har jeg opdaget, hvad et godt arbejdsmiljø med gode kolleger betyder – også for borgerne, som vi skal passe og pleje".

Hvad skal der ske nu?

"Jeg skal tilbage på skolen og afslutter min uddannelse den 26. september. Mere ved jeg endnu ikke".

Kunne du tænke dig at få fast job på Lystoftebakken?

"Ja, det kunne jeg godt tænke mig. Jeg er blevet rigtig glad for at arbejde her, så hvem ved, om der viser sig en mulighed i fremtiden"?

Bamba Sekou

Så skete det.

Vores aftenvagtafløser er færdiguddannet som social- og sundhedshjælper.

Han har fået tilbudt fast ansættelse som aftenvagt i Beskyttede boliger.

Rygtet siger, at Bamba fik et 12-tal ved den sidste eksamen.

Hurra og velkommen til dig, Bamba.



LysPosten er blevet kontaktet af Pia, som tilbyder sin systue-service på Lystoftebakken.

Den Mobile Systue



Har De brug for hjælp
til reparation, omsyning, ind- og
udsyning m.m. af Deres tøj eller
boligtilbehør ?

Den mobile Systue tilbyder:

- Jeg kommer til Dem
- Afhentning og levering
af tøjet i eget hjem
- Kort leveringstid

Ring på telefon: **26 28 02 19**

Venlig hilsen
Den Mobile Systue
v/Pia Schmidt Nielsen

**MAN BEHØVER IKKE VÆRE SØD FOR AT VÆRE MED,
MEN DET HJÆLPER**

Bageværksted
nu
med roulade

Side 17

VIL DU MED PÅ CYKELTUR?



Hvis det er længe siden, du sidst har været ude at cykle, så er der nu åbnet for muligheden for at komme ud på en pedal-rundfart i lokalområdet.

**Grib chancen,
hvis det kniber med balancen**

Fysioterapeuterne og træningspersonalet har mulighed for at tage dig med på en cykeltur som erstatning for cykeltræning, hvor du ikke kommer ud af flækken oppe i træningssalen.

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Mandag den 1. september kl. 11.00

Tirsdag den 2. september kl. 10.30

Onsdag den 3. september kl. 13.30

Onsdag den 10. september kl. 11.00

Tirsdag den 16. september kl. 13.30

Onsdag den 17. september kl. 11.00

Torsdag den 18. september kl. 10.30

Tirsdag den 23. september kl. 13.30

Onsdag den 24. september kl. 11.00

Samtalegruppe med præsten

Udflugt: Tivoli inkl. pårørende

Gudstjeneste i Spejlsalen

Udflugt: Slotssøen i Hillerød

Biografen byder velkommen

Udflugt: Se opslagstavlen

Banko i Spejlsalen

Biografen byder velkommen

Udflugt: Se opslagstavlen

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



Mandag den 18. august

Fortalt af Thomas Lassen (420)

På denne uges mandehørmer-møde kom det frem, at Thomas i 6-7 år har kæmpet med myndighederne for at få en forklaring på noget, han tilfældigvis var vidne til, og som lige siden har reddet ham som en sand mare.

Kvinden i bunden af bilen

I 2018 kørte han ind på en OK-tankstation et sted på Lolland for at købe sig en kop kaffe. Ude på parkeringsområdet fanger hans blik en kvinde, der ligger i bunden af en personbil. Her ligger hun og signalerer ordløst til ham med hånden, at hun har brug for hjælp. Hun ser fuldstændig forslået og blodig ud i ansigtet, og det er mildest talt ikke et pænt syn. Hun er omkring 30 år gammel og sandsynligvis fra Mellemøsten, vurderer Thomas.

Ved siden af hende på bagsædet ligger en lidt ældre mand og sover.

Thomas vælger at ringe til politiet, og der ankommer to betjente ca. 15 minutter senere. Thomas identificerer sig som manden, der tilkaldte politiet, og de fortæller ham, at de tager sagen herfra – underforstået, at de ikke har brug for ham yderligere.

Thomas går nu ind i butikken for at købe kaffe. Da han kommer ud igen, er kvinden på bunden af bilen pistforsvundet. Thomas forstår ikke, hvor hun er blevet af og observerer, at politiet ikke er opmærksomme på, at et par mænd står og roder i bagagerummet i den bil, hvor kvinden tidligere lå på gulvet.

Det er i det hele taget hans indtryk, at sagens alvor ikke tages lige så alvorligt af politiet, som Thomas føler er nødvendigt.

Da Thomas nogle dage senere foreslår politiet at indhente video-optagelser fra tankstationen, bliver han afvist. Derfor kontakter han selv OK-tanken, og her får han at vide, at politiet lige har været der for at hente deres video-optagelser.

Alle afviser Thomas' henvendelser

I tiden og årene efter forsøger Thomas at få vished for, hvordan sagen er behandlet af politiet, men han bliver afvist alle steder – i bedste fald bliver han lovet, at man vil ringe tilbage til ham, men intet sker.

Han kontakter tilmed Ombudsmanden telefonisk efter i en rum tid at have løbet panden mod en mur alle vegne, og her lytter man med interesse på historien og anbefaler ham at skrive en klage til dem over politiets behandling af sagen og ham. Men siden har han ikke kunnet få Ombudsmanden i tale om sagen.

Årene er gået, men Thomas har aldrig opgivet at få et svar på, hvordan sagen er endt – eller er ikke endt? Han bekymrer sig om kvinden, han så på bunden af bilen og kan ikke lægge det bag sig. Hun bad tydeligvis om hjælp, men fik hun den? Episoden kan stadig forstyrre hans nattesøvn og påvirker ofte hans humør.

Alle instanser, som han gennem tiden har kontaktet for at få et svar eller for at få til at interesseres sig for sagen har afvist eller ignoreret ham i en grad, der sætter fantasien i gang. Har han været vidne til noget større, der er blevet efterforsket af PET eller FET, eller er der tale om en sag, der er røget i politiets "vaskemaskine" og forsvundet i tågerne og tidens glemsel?

Hvordan får Thomas vished og ro i sindet?

STRANDTUR I VAND TIL HALSEN

Onsdag den 20. august

Bussen var fyldt med glade beboere, da vi stævnede ud fra Lystoftebakken denne formiddag. Jens med sit positive livssyn, Ketty med sin altid store taknemmelighed, Jette med glimt i øjet og Erik med sans for at få det bedste ud af en udflugt. Som om det ikke var nok, havde Karina og Rainer også "købt billet" til turen, hårdt pressen af turchefen der havde erfaring for, at de to BB'er kunne få stemningen det sidste stykke til toppen.

Solen skinnede. Himlen var blå. Det var helt umuligt at finde noget at klage over, da vi landede ved ishuset på Skodsborg strand. Det skulle da lige være, at nogen havde taget "vores" sædvanlige handicapparkeringsplads, men hvor skulle de også vide fra, at vi var på vej fra Lystoftebakken?



Havet var roligt og tillokkende. Men, reglerne for sikker badning er jo for længst lavet om og betyder, at mange af os har spildt kostbar tid på land, fordi vi som børn fik at vide, at der skulle gå mindst en time efter frokosten, før man måtte gå i vandet. Nu er det lige omvendt – man skal helst spise, før man går i vandet. Så det gjorde vi.

Køkkenet havde leveret sandwiches med hønsesalat, kalkun og skinke&ost til turen. De blev nydt med den smukkeste havudsigt – og nærgående hvepse summende omkring os. Heldigvis havde Rainer sørget for, at vi havde udstyret i or-

den til at kunne "chok-behandle" en del af de lede insekter med en elektrificeret ketcher.



Og så var det tid til at hoppe i bølgen blå. På Skodsborg strand er der en fin badebro, og for enden af den en trappe. Denne dag var det højvande, så for enden af trappen stod man straks i vand til halsen. Ih guder, hvor var det vidunderligt med en dukkert. Vandet var klart og køligt uden at være hundekoldt. Humøret var godt, inden vi hoppede i, men efter badeturen var det blevet endnu bedre. Om muligt.



(Strandtur – forsat)

Traditionen tro skulle vi have en is, inden vi forlod stranden. Og sådan blev det. Nu fik Jens pludselig den indskydelse, at han kunne slå ihjel for en hotdog. Og når en mand har det sådan, skal man tage det meget alvorligt. En stafet blev sendt i løb tilbage til kiosken for at købe en ristet hotdog med hele svineriet, og få minutter efter kunne Jens få sin hede drøm opfyldt. Alle var enige om, at man aldrig skal udsætte noget godt til i morgen. Det gælder altid om at tage for sig af retterne, når livet har noget godt at byde på.

Tænk, hvis vi kunne nå en tur mere til stranden – eller to – inden sæsonen er slut. Sidste år varede sommeren helt til midten af september, og sker det igen, er der gode chancer for at nå at gentage succesen.



Det fremgår desværre ikke at billedet ovenfor, at Ketty sidder i kulissen og siger, at hun vil huske sin badedragt, næste gang vi skal til Skodsborg strand. Den udtalelse vil blive efterprøvet, hvis vejret, sommeren og modet holder. Vi hepper på dig, Ketty 😊

MÆND MED MENINGER

Mandag den 25. august

Synes du valgaldere skal sætte ned til 16 år?

Det spørgsmål var til debat på ugens mandehørmer-møde.

Alle 16-årige i Storbritannien skal nu have stemmeret. Det foreslår den britiske regering i en ny, større lovpakke, skriver avisen The Guardian. I Skotland og Wales kan 16-årige allerede stemme, og står det til Labour-regeringen, skal de 16-årige i England og Nordirland også kunne det.

Lystoftebakken mandegruppe var generelt af den opfattelse, at de unge er meget mere modne i dag end før i tiden. Det

bliver de blandt andet af at have fritidsjob, hvilket en større og større del af dem (der bor udenfor København) har.

Der var derfor ingen modstand i kredsen i forhold til at nedsætte valgaldere i Danmark, men blot en lille bekymring for, om en del af de unge mennesker ikke interesserer sig tilstrækkeligt for politik til at bruge deres demokratiske stemmerettigheder.

Gruppen afventer i øvrigt stadig svar fra regeringen på den henvendelse, man fremsendte, og som nu er videresendt til Udenrigsministeriet til besvarelse herfra.

BEBOER-PÅRØRENDE MØDE, AUGUST

Tirsdag den 26. august

25-30 deltagere var mødt op til mødet, hvoraf omkring 8-10 var pårørende til beboere på Lystoftebakken. Mødedeltagelsen var derfor reduceret med 50% i forhold til det sidste møde afholdt i januar.

Resumé fra mødet udsendes til de pårørende hurtigst muligt.



Der blev serveret kaffe og abrikos-trifli, sunget fællessang og sågar tavleundervist et kort øjeblik

TUREN GÅR TIL

Onsdag den 27. august

Af og til skal man være omstillingsparat - selv i en høj alder. Det var deltagerne heldigvis denne onsdag, hvor vejrudsigten ødelagde skønmaleriet af en drøm om at køre til smukke Frederiksdal Fribad i strålende sol under en blå og skyfri himmel.

Trods vores bestilling og bønner om varmt og godt sensommervejr, havde grå skyer lagt sig tungt over hele Lyngby og omegn, og det trak op til regn.

Der blev derfor umiddelbart inden afgang indkaldt til et hastemøde i sofaen i hall'en, og her blev det drøftet og siden besluttet i stedet at omlægge ruten til en indendørsdestination, hvor vi kunne spise

en dejlig frokost, mens vi kunne sidde lunt og godt i tørvejr og betragte bylivet på gader og stræder. Kursen blev herefter sat mod Café Picasso på Lyngby Hovedgade.

Alle fik en vinduesplads samt deres hede drøm mellem alle mulighederne på cafeens menukort opfyldt.

Vi spiste og drak og hyggede os længe. Nogle gik efter maden en lille tur op og ned ad hovedgaden for at indsnuse hverdagstravlheden og mærke pulsen.

Konklusion: Det var en luksustur i overhalingsbanen, som blev nydt i fulde drag.



PRIVATE FESTER I HUSET

Det er muligt at afholde arrangementer på Lystoftebakken, uanset hvilket arrangement, der er tale om

Det er også muligt at bestille mad samt leje service og duge.

Lokale kan lånes, hvis det er ledigt. Spørg i god tid i administrationen.

Det er også muligt at låne lokale og selv medbringe alt, hvad man skal bruge til

festen (mad, service, duge mv.)

Eneste opmærksomhedspunkt er, at personalet på Lystoftebakken ikke yder hjælp til opdækning, afrydning og oprydning.

- Lån af lokale er gratis
- Reserveres hos Jane i administrationen telefon: **45 26 03 12**
- Service kan medbringes hjemmefra eller lejes i køkkenet på telefon: 29 63 74 40 eller på mail: dkm-lystoftebakken@ltk.dk
- Prisen for leje af duge: Kr. 20 pr. stk. Skal bestilles tre dage før et arrangement hos Jane i administrationen
- Bestilling af mad/kaffe/te fra køkkenet kan foretages på telefon: **29 63 74 40** eller på mail: dkm-lystoftebakken@ltk.dk senest kl. 11 mindst tre dage før et arrangement
- Betaling for mad kan ske på Mobilepay/afregning via faktura til beboeren

BESØGSAFTALER I AFDELINGSKALENDEREN

For at sikre at vores beboere er klar til en aftale som fx at modtage besøg, opfordres pårørende til at ringe til afdelingen og bede om at få aftalen skrevet i afdelingskalenderen.

Afdelingstelefon, Beskyttede boliger:	45 26 03 05
Afdelingstelefon, Carolinegangen:	45 26 03 01
Afdelingstelefon, Amaliegangen:	45 26 03 03

Undgå venligst at ringe mellem kl. 7 og kl. 9, da dette er tidsrummet, hvor plejepersonalet har allermest travlt. Ring gerne efter kl. 12.00.

ERFAREN PÅRØRENDE RÅDGIVER

På beboer-pårørende-mødet den 26. august introducerede Helle Pedersen sig som et tilbud til pårørende i Lyngby-Taarbæk kommune.

Helle har mange års erfaring med at rådgive pårørende både før, under og efter et ophold på plejehjem og opfordrer til, at man kontakter hende, hvis man har det mindste behov for et råd eller en snak om, hvordan pårørendeopgaven kan blive lidt lettere at løfte.

Læs mere på www.ltk.dk/sundhed-sygdom

ØLSMAGNING

Mandag den 1. september



Nogle hader det – andre elsker det. Hvordan har du det, kære læser med uforudsigelighed?

I mandehørn-klubben kan man aldrig vide, hvad der sker. Som nu denne officielle første efterårsdag i høj sol og sommer, hvor Erik sætter en kæmpe-mæssig 2-liters ølflaske på bordet og annoncerer, at nu er der ølsmagning på programmet.

Flasken var flot. Alle var dog enige om, at indholdet ikke kunne konkurrere med det bryg, vi allerede sad og drak direkte ud af dåserne.

Vurdering var derfor, at den alkohol frie øl fra Krenkerup ikke var lige så god som en alkohol-fri Tuborg Classic. Men hurra og skål for initiativet. Den slags er altid velkomment.

INGEN KENDER DAGEN, FØR NATTEN ER FORBI



Sådan ser det ud, når unge fester med Silent Disco til musik i deres høretelefoner.

Musikken styres centralt af en DJ, der sørger for, at alle deltagere lytter til det samme musiknummer, og derfor kan de danse med hinanden – helt lydløst.

Og hvad skal du så bruge den information til?

Nu skal du høre en livlig beretning om et hemmeligt liv, som blev levet på et plejehjem i nærheden af dig...

"Nye stille takter" eller "Det Hemmelige Natteliv på Lystoftebakkens plejehjem"

På plejehjemmet *Lystoftebakken*, et ellers fredeligt sted med stabile rutiner i rolige omgivelser skete der pludselig noget... mystisk. Personalet kunne ikke forstå det: Hvorfor ville næsten ingen beboere op før kl. 10 søndag morgen? Og hvorfor var der pludselig tomme flasker og rester af kartoffelchips og saltstænger i rollator-kurvene efter weekenden?

Svaret lå gemt bag en låst dør i kælderen – diskret mærket med et skilt: "Vaskeri – Midlertidigt ude af drift". Men under dette forklædte dække lå *Klub Lysglimt*, plejehjemmets bedst bevarede hemmelighed: Et *silent diskotek for alle de beboere, der kunne se deres snit til ubemærket at dukke op i kælderen lørdag nat mellem kl. 23 og 02.

Her rullede rollatorer og kørestole rundt til rytmer, som ingen udefra kunne høre – takket være de trådløse høretelefoner, som i ly af natten var smuglet ind af en pensioneret elektronikforhandler og installeret af stedets bestikkelsesglade pedel – også kaldet *DJ Gigt*. Han udlevede i kælderen en gammel DJ-drøm, når han miksede musik og spillede det ene musiknummer efter det andet, mens hans publikum kastede sig ud i dansen – på floor, som han vidste, de unge kalder det.

Og hans publikum gjorde virkelige noget ud af det. Damer med skrøbelige hofter og gangbesvær mødte op i flotte pailletkjoler og dansede med vuggende bevægelser som vaskeægte dancing queens til Abba, og flere rollatorer var pimpet med LED-lys og blinkende farvestrålende lyskæder.

En ældre herre, som om dagen ofte klagede over, at hans høreapparat ikke virkede, var nattens mest rutinerede DJ-assistent. Det viste sig, at hans hørelse var meget bedre, end personalet troede, for han brugte bare sit hørehandicap som undskyldning for at slippe for personalets

morgenfriske snakken løs og alt og ingenting.

Med andre ord, meget var helt anderledes på overfladen her på stedet, end det, man kunne opleve, når personalet ikke kiggede. Men - så skete det, der ikke måtte ske.

En glemsom beboer på Amaliegangen kom en skæbnesvanger mandag morgen til at tale for højt og drøfte med sin nabo, om hvor vidt "DJ Gigt" havde spillet lige så godt den just forgangne lørdag nat, som han plejede. Begge havde dog savnet nattens traditionelle YMCA-nummer, hvilket de var rigtig skuffede over.

SOSU-assistenten Mille, som egentlig bare var i gang med at dele vitaminer ud, stivnede. "*Hvad snakker du om, Jan? Hvem er DJ Gigt?!*"

Jan stirrede forskrækket tilbage, indså fejlen og prøvede hviskede at redde den i land: "*Øj altså... det er bare noget fra fjernsynet, jeg har set... noget på DR2.*"

Men Mille var ikke så let at narre. Skaden var sket.

En intern undersøgelse blev sat i gang – og Mille, som var nysgerrig og havde en svaghed for mysterier, begyndte at holde øje med trafikken omkring kælder døren. En lørdag nat listede hun ned... og fangede hele banden midt i YMCA-dansen med rollator-koreografi og farverige høretelefoner. Men i stedet for at lukke det hele ned... fik Mille en idé.

Epilog: I dag er *Klub Lysglimt* ikke længere en hemmelighed – men det er stadig eksklusivt for beboerne, og morgenmaden om søndagen er officielt flyttet til kl. 10:30.

Og Jan? Han fik ros for sin "utilsigtede whistleblowing" og har siden fået fast plads ved DJ-pulten, hvor han nu præsenterer sig som *MC Alzheimer* – "*fordi jeg aldrig helt kan huske, hvad jeg skal sige, men gør det med stil!*"

TIVOLI – HERE WE COME

Tirsdag den 2. september

To store busser hentede 49 beboere og personaler – en skøn blanding af mennesker med og uden kørestole og rullatorer. Den ene bus havde en lift til kørestole, så det afgjorde, hvem der skulle kun med den ene eller anden bus.

Der var afsat en medarbejder til hver beboer – fratrasket de omkring 10 pårørende, der havde ønsket at møde os ved hovedindgangen til Tivoli og give en hånd med mobiliseringen af deltagere rundt i haven.

Vi har heldige med vejret, der var overskyet og lunt uden at blive det mindste vådt.

Den medbragte frokost blev indtaget med udsigt til springvandet og Glassalen midt i haven. Efterfølgende var der "fri leg" og mulighed for at købe is og kaffe på Lysstoftebakkens regning, inden vi en time senere igen skulle starte gåturen tilbage til busserne, der ventede på H.C. Andersens Boulevard.

Der var en fornøjelse at opleve, hvordan alle hjalp hinanden med at få tingene til at fungere i de uforudsete situationer, der altid opstår "når familien skal i skoven".



Ankommet med stil



Klar til afgang



Hjulene på bussen drejer rundt, rundt, rundt



Tålmodighed er en dyd – mens alle kommer ud af bussen og frem til Tivolis hovedindgang



Forventningsfuldhed kommer i mange farver og former



Centerchefen tæller og tæller og køber entrebilletter til alle

(Tivolituren – fortsat)



Sandwich-baren åbnede
på en bænk i den smukke
gamle have



Tak til alle for at gøre denne tur til en rigtig god oplevelse og afslutning på en dejlig sommer