



OKTOBER 2025

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

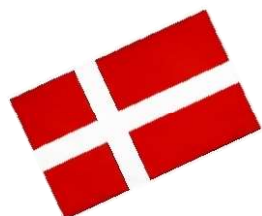
	Åbningstid	Telefon
Lystoftebakkens administration	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	45 88 88 22
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Louise Falkenskov ("Fodfalk")	Efter aftale	61 55 15 50
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	30 66 92 49
Stadsbiblioteket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

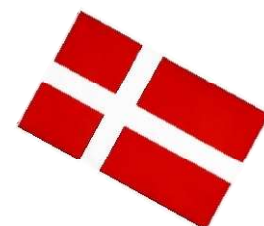
Gudstjeneste	Kl. 13.30	Præsten fra Lundtofte Kirke kommer hver den første onsdag i måneden (dog ikke i juli og august måned)
Fællessang	Kl. 14.30	Louise kommer hver 2. mandag (ulige uger)
Sangcafe	Kl. 11.00	Henriette kommer hver onsdag i en halv time
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag, og torsdag
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 + det løse

FØDSELSDAGE I OKTOBER

HJERTELTILIGT TILLYKKE TIL



Kirsten Ralund	Bolig 105	4. oktober
Erik Weiske Fjerdingstad	Bolig 114	4. oktober
Bente Nielsen	Bolig 209	5. oktober
Ebba Broe	Bolig 215	9. oktober
Sofija Cortan	Bolig 103	11. oktober
Dorthe Marie Jensen	Bolig 123	22. oktober
Narumol Persson	Bolig 216	23. oktober
Charlotte Hartov	Bolig 223	26. oktober
Ulla Pedersen	Bolig 210	29. oktober
Anni Reinecke	Bolig 406	31. oktober



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

FARVEL TIL BEBOERE

Stense Frostholt (bolig 222) er sovet stille ind den 25. september 2025

ÆRET VÆRE HENDES MINDE

Sofija Cortan (bolig 103) er fraflyttet til andet plejehjem 30. september 2025

Har du boet i Lyngby og omegn i 1950'erne, husker du måske den rystende historie om en gift kvinde, som blev fundet dræbt i sit soveværelse en juni dag i 1950. Mordet blev hurtigt opklaret, men personen bag forbrydelsen overraskede alle.

Tirsdag den 27. juni 1950 ved 17-tiden, var det fyraften for den 36-årige Else Karla Margrethe Christensen. Else arbejdede på Dansk Textil- og Gardinfabrik i Lyngby, og de halvanden kilometer hjem til lejligheden på Christian X's Alle kunne nemt tilbagelægges til fods.

Denne dag havde hun dog ikke i sinde at gå lige hjem. Der var ingen at komme hjem til, da hendes mand to dage tidligere var blevet indsat på København Amts Sygehus, og det ville vare endnu et par dage, før han kunne komme hjem efter en mindre operation.

I stedet havde Else købt stegeflæsk og sat retning mod sine forældres bolig, som lå tæt på hendes egen i den tanke, at hun kunne spise aftensmad og hygge sig med dem.

Men da hun kom hjem til forældrene, forklarede hendes mor hende, at hun var utrolig træt efter en lang dag med havearbejde, og det ville være bedre, hvis de kunne gøre det en anden dag.

Else tog imod de friske jordbær, hendes mor tilbød hende, og lige omkring kl. 18 blev Else sendt hjem for at spise aftensmad alene – stegt flæsk og friske jordbær.

Else var tæt med sine forældre, og der ville under alle omstændigheder ikke gå længe, før hun så sin far igen, for han arbejdede også på Dansk Textilfabrik. Men onsdag morgen mødte Else ikke på arbejde. Hun havde ikke meldt sig syg. Hun havde heller ikke bedt om fri, sådan som hun havde gjort et par dage tidligere for at besøge sin mand på hospitalet. Hun dukkede simpelthen bare ikke op, og det lagde hendes far straks mærke til.

Han så dog lige tiden an, men da hun stadig ikke var dukket op efter frokost, blev han så bekymret, at han fik en kollega til at køre hjem til sin hustru for at give hende besked om, at datteren ikke var mødt på arbejde. Hun blev med det samme så bekymret, at hun gik over til datterens bopæl for at undersøge sagen. Hun bankede på, men ingen lukkede op. Morgenavisen sad stadig i brevsprækken og der var stille inde på den anden side af døren.

Resolut gik hun ud af opgangen og ind i kælderbutikken, hvor der tilfældigvis lå en låsesmed; Lyngby Port Låseservice. Her bad hun om hjælp til at komme ind i lejligheden. Sammen med en montør gik de tilbage til lejligheden, og efter megen møje og besvær lykkedes det at få døren op. Moderen skyndte sig ind i lejligheden, og forklaringen lod ikke vente på sig.

Else lå ubevægelig på sengen. Hun var død og havde været det i et stykke tid. Hun var kold og stiv og lå i sin natkjole. Montøren gik straks ind til naboen for at låne telefonen og ringe efter hjælp.

Kriminalpolitiet blev sat på sagen, for det var uden for enhver tvivl, at Else var blevet udsat for en forbrydelse. Hun havde et håndklæde viklet om halsen og under det, var der tydelige rifter på hendes ansigt og hals.

I forbindelse med opklaringsarbejdet kom det frem, at Else og hendes mand havde haft udfordringer i ægteskabet. Han var flyttet sammen med en anden kvinde og ønskede at blive skilt fra Else. Da Else hurtigt accepterede hans ønske, var han blevet i tvivl, og det var endt med, at han havde slået op med elskerinden og var

flyttet tilbage til sin kone umiddelbart inden, han blev akut indlagt på hospitalet.

Politiet tog kontakt til elskerinden for at undersøge, om hun kunne bidrage til efterforskningen. Kvinden fortalte (hendes forklaring), at hun var blevet opsøgt af Else, og at de to stille og roligt havde lagt en plan for, hvordan alle mandens egendele skulle bringes tilbage til lejligheden på Christian X's Alle. De to kvinder hjalp hinanden med dette.

Hjemme hos Else forsøgte elskerinden nu at få Else med på en ide om, at de to kvinder skulle tage en masse sovepiller og begå kollektivt selvmord for at straffe manden og sørge for, at han ikke fik nogen af dem. Men det var Else helt afvisende overfor. De talte i timevis, og pludselig var det blevet for mørkt til, at elskerinden kunne cykle hele vejen hjem til Skodsborg. Else tilbød hende at sove på sofaen, og det takkede hun ja til.

Efter at kvinderne var gået til ro i hver sin ende af lejligheden, opsøgte elskerinden Else i soveværelset, og nu mistede Else sandsynligvis målmodigheden. Det resulterede i, at hun gav elskerinden en lus-sing. I næste øjeblik bliver Else væltet om på sengen, og elskerinden tog kvælertag og lykkes under tumult og store anstregelser med at gøre hende bevidstløs. For at sikre sig, at hun var død, bandt hun et håndklæde om halsen på Else og strammede til.

Efterfølgende satte hun ild til noget sengetøj, og obduktionsrapporten fastslog, det var røgen herfra, der endte med at tage livet af Else. Ilden døde hurtigt ud.

Retten vurderede, at elskerinden var sindssyg i gerningsøjeblikket og blev dømt til anbringelse på et sindssygehospital.

(Kilde: Podcasten, Mørkeland)



Har du en iPhone?

Og har du lyst til at lære, hvordan man lytter til podcasts / radioudsendelser via telefonen, så kan du få hjælp til det.

Der findes et hav af forskellige typer udsendelser fra nyheder, fakta, videnskab og sjov & ballade. Hvis du har en interesse for noget, så er der sikkert udsendelser tilgængelige, som, du vil synes er spændende at lytte til.

Kontakt Vibeke, hvis du vil vide mere. Plejepersonalet kan eventuelt give Vibeke besked om, at du gerne vil undersøge mulighederne for lidt ekstra underholdning i særklasse.

Vi kunne jo kalde det Lystoftebakkens lytter-service 😊

GENUDSENDELSE & EN GANG TIL FOR PRINS KNUD

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.

SOMMERDAG I SEPTEMBER

Onsdag den 10. september

"Vi tager til Hillerød og køber morgenbrød" ... sang Shu-bi-dua. Vi tog til Hillerød for at sejle med Den lille færge på Slotsøen – og det på den dejligste, lune og lækre efterårsdag med sommertemperaturer i en by fuld af mennesker i korte ærmer og det, der er værre.



Med på turen var Inge Marie, Ketty, Hanne og Erik samt Leizel fra Amaliegangen. Vi var vel nok et godt team. Stemningen i bussen var snaksadelig, og selv om no-



gen – Gud forbyde det - havde taget vores sædvanlige P-plads helt nede ved bådebroen, var der ingen sure miner af den grund.

Kørestole havde ingen adgang på båden, så Hanne og turguiden blev tilbage på land, mens de andre fattede afsted til søs på en halv times rundfart.



Hjemvendt fra "havet" gik vi til toppen af torvet, hvorfra der var et bredere udsyn og et større perspektiv på tilværelsen. Det var det perfekte sted at sidde og nyde noget så jordnært som en dejlig vaffel is med flødeskum og syltetøj.



FRA HJEM TIL HJEM FLYTTEHJÆLP

Kender du det?

Det kan være en uoverskuelig opgave at jonglere med både følelser og praktik, når en ældre slægtning skal flytte til en meget mindre bolig – fx på et plejehjem.

De nærmeste pårørende, som skal styre og håndtere en svær flytteproces, står ofte alene med det hele midt i en i forvejen travl hverdag. Det kan give stress, dårlig samvittighed og mangel på den tålmodighed, der er så vigtig for, at overgangen fra et stort hjem til et mindre hjem bliver så gnidningsløs som muligt.

Det allerbedste er en god start på et nyt boligkapitel, men vi er jo alle kun mennesker, uanet hvor meget vi elsker hinanden. Og nogle gange har selv de stærkeste og kærligste af os brug for hjælp. Og den findes.

LysPostens graverjournalist har fået et tip, som er for vigtigt og relevant til ikke at råbe det højt her i magasinet. Det sker med særlig fokus på pårørende til ældre, der har behov for at få etableret et nyt trygt og godt hjem på meget færre kvadratmeter.



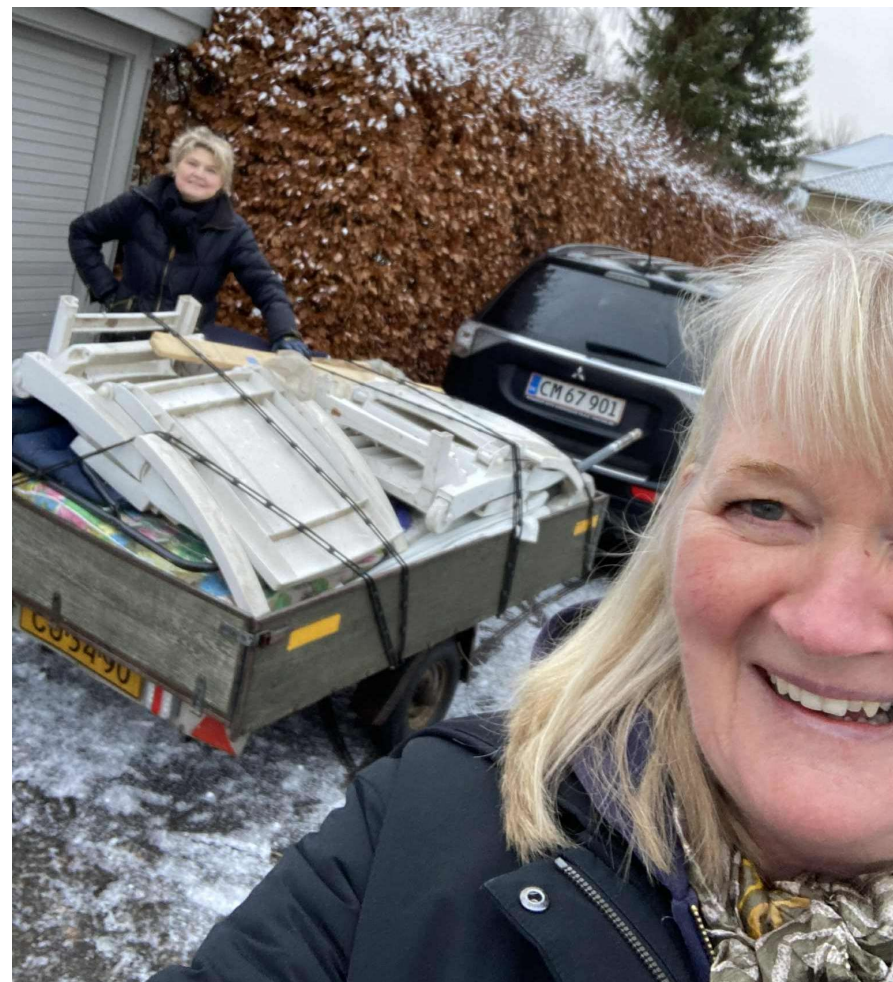
Marianne Hvid og Randi Dam er et dreamteam, der kan alt det, man har brug for fra start til slut. Der er med andre ord ingen umiddelbare grænser for, hvad

man kan bede dem om at gøre, når man kontakter deres firma Fra Hjem til Hjem.



De er ofte med i udvælgelsen af møbler og tøj og personlige ting, foretager indkøb af det, der måtte mangle i det nye hjem, sætter gardiner og billeder op med sans for hygge og hjemlighed. De kører også gerne ting og tøj til genbrugsbutikker og

på genbrugspladsen eller udarbejder fine fotokollager af de mest betydningsfulde familiefotos fra samlingen.



Det er gratis at stikke en finger i jorden

Det hele starter med en uforpligtende samtale, hvor behovet for assistance undersøges og aftales.

Derefter får kunden tilsendt et overslag over prisen på en samlet individuel pakke.

(Forsættes)

(Fortsat fra side 8)

Herfra er det bare at begynde at glæde sig.



Fra HJEM til HJEM

Tryk og omsorgsfuld
flyttehjælp



www.frahjemtilhjem.dk

Marianne Hvid	Randi Dam
28 70 38 78	26 15 85 32
frahjemtilhjem1@gmail.com	

"Vi oplever, at det altid er godt at være to ude på en opgave, fordi den ene kan se sit snit til at tage en snak med den ældre, hvis der er behov for lidt hjælp og støtte til at træffe nogle svære beslutninger, mens den anden kan ordne noget af det praktiske imens".

Marianne og Randi har begge en robust erfaring, der kan trækkes på, når noget bliver svært.

"Vi kan skabe tryghed og være omsorgsfulde, selv om vi også har øje på bolden og målet med samarbejdet", siger de og ligner to ildsjæle, der har fundet deres helt rette karrierehylde.

Læs mere på www.frahjemtilhjem.dk eller ring til Marianne Hvid på telefon 28 70 38 78 og Randi Dam på telefon 26 15 85 32.

De træffes selvfølgelig også på mail:

frahjemtilhjem1@gmail.com

SERVICEMEDDELELSE

RETTELSE:

Næste gang vi får pudset vinduer på Lystoftebakken:

Plejehjemmet + stueetagen i Beskyttede boliger
onsdag den 5. november

1. sal i Beskyttede boliger
torsdag den 6. november

Husk at rydde dine vindueskarme, inden det banker på døren

EN VARM, VARM EFTERÅRSdag

Onsdag den 24. september

Eremitageslottet i Dyrehaven – here we come ... men først skulle vi lige finde vej – den vej, som biler og minibusser med handicapskilte må køre helt frem til slottet på onsdage.

Vi trøstede os med, at der ikke var nogen, der stod klar med varm mad og ventede utålmodig på os. Vi ankom en halv time forsinket, uden at nogen som helst lagde mærke til det.

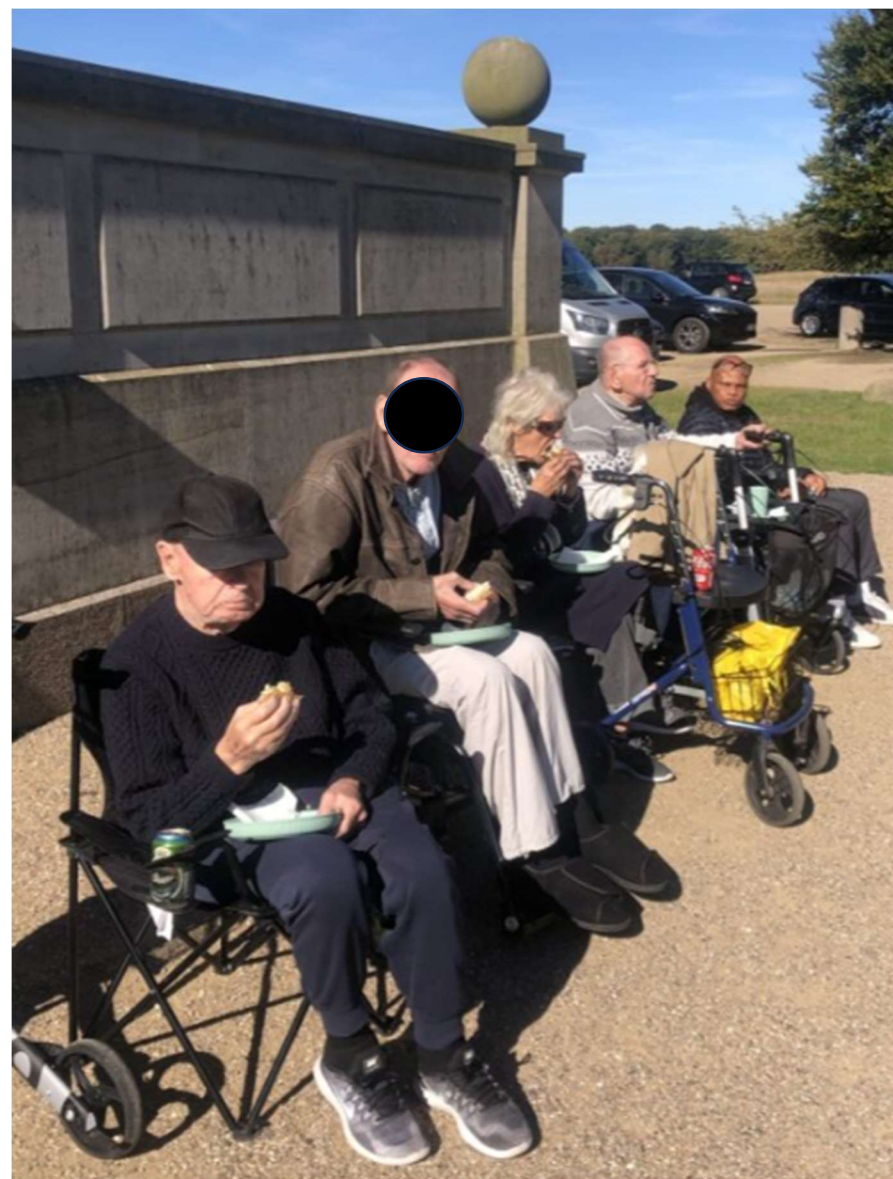


Til gengæld ventede der os en helt utrolig dejlig oplevelse på solsiden af livet og af slottet. Vi fulgte vores fodspor fra sidste år og satte os præcis samme sted på et par bænke for straks at gå i gang med at nyde udsigten over Eremitagesletten og havet i det fjerne.



Der var ikke en vind, der rørte sig. Turguidens insisterende krav til deltagerne om at huske at tage varmt overtøj på var fuldstændigt spildte. Solen varmede vo-

res kroppe og sjæle, mens vi spiste og drak den medbragte frokost.



Der blev sludret og snakket, og Bent blev drillet, fordi han ikke kunne finde ud af at drikke øl direkte ud af dåsen. Beskyldningerne om at han i så fald ikke var "en rigtig mand", kunne han snart tilbagevise med en anekdote om, hvordan han blev far første gang samme år, som han blev gift ... Han indrømmede grinende, at han måske havde være lidt for meget mand dengang. Ægteskabet holdt i 64 år, hvilket må formodes også at have krævet sin mand, som den slags jo gør. Sagen lukkes under alle omstændigheder her!



(fortsat fra side 9)

Da de sidste naturindtryk var blevet suget ud af Eremitagesletten, kørte vi til Brede, hvor vi drak kaffe, te og spiste is i septemberssommervejr på Cafe Høkeren.



På den anden side af vejen ligger som bekendt klædefabrikken, der helt fra begyndelsen var en virkelig god arbejdsplads. Her fik Inge Marie (227) job som meget ung, og hun husker årene som nogle af de bedste jobmæssigt. Alle hendes brødre kom i lære, men forældrene mente ikke, det var vigtigt nok, at også hun fik en uddannelse. Inge Marie blev på arbejdsmarkedet, indtil hun gik på efterløn. Siden havde hun rengøringsjobs helt frem til, hun rundede de 82 år.



Ja, sådan kommer der ofte lidt livshistorie ud mellem sidebenene, når man er udenfor de hjemlige rammer og oplever noget, der får minderne til at dukke op.

Da bussen landede tilbage på Lystoftebakken var stemning mere end munter, og alle havde nydt turen.



Så glade kan en flok deltager se ud, når de har været ude at køre med de skøre. Tusind tak til alle for jeres gode humør.

DET LITTERÆRE HJØRNE

Hans Bjerregaard & Morten Ingemann

Prutternes forunderlige verden



tegner, så det er nok ikke et øjeblik for tidligt at udsende en ny bog om det fascinerende emne. Tiden kalder nærmest på det.

Emnet har været sørgeligt underbelyst i mange år – indtil nu, hvor Morten Ingemann og Hans Bjerregaard tager det under kærlig behandling. Vi prutter. Du prutter. Dronningen prutter. Trine Dyrholm og paven prutter under deres skørter, selv om man ikke kan se det på dem. Men skønt fænomenet er akkurat lige så almenmenneskeligt som at spise og drikke, er emnet sørgeligt underbelyst i både medier, litteratur og kulturliv.

Se bare hvor mange kogebøger, der udkommer om året. Skønt prutter er en uundgåelig del af madlavningens slutprodukt, er der ikke udkommet en bog henvendt til voksne på dansk om emnet de sidste 20 år.

I 2001 udkom Mega Pruttebogen. Siden er der blevet pruttet meget, og der er sket meget videnskabeligt, kulturelt og vel også med den gode

(Kan købes på Forlaget SAXO)

MENU FOR OKTOBER MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 40

Mandag	Svensk pølseret med ærter + skovbæris med florentiner	
Tirsdag	Kyllingefrikassé med persillekartofler + æbletærte med creme fraiche	
Onsdag	Frikadeller med stuvet hvidkål + hyldebærsuppe med æbler & tvebakker	
Torsdag	Dagens fisk + risengrød med smør og kanel	
Fredag	Maskeret blomkål med rejer og flutes + karbonader med skysauce og asier	
Lørdag	I anledning af Kirsten Ralunds fødselsdag Rosmarinstegt svinekam med rødvinssauce + panna cotta med jordbærgelé	
Søndag	I anledning af Bente Nielsens fødselsdag Snitte med røget laks og æggestand + wienerschnitzel med dreng, skysauce og ærter	

Uge 41

Mandag	Pølser med lun kartoffelsalat og grøn salat + stikkelsbærgrød med fløde	
Tirsdag	Klar suppe med kød- og melboller + bagt sej med citron/dildsauce	
Onsdag	Kyllingefarsbrød med stegte grøntsager + rådhuspandekager	
Torsdag	I anledning af Ebba Broes fødselsdag Gammeldags oksesteg + rombudding med kirsebærsauce	
Fredag	Fisketerrin med salat og dressing + boller i karry med ris	
Lørdag	I anledning af Sofija Cortans fødselsdag Stegt kylling med remoulade, pommes frites og agurkesalat + chokoladetærte	
Søndag	Rullesteg med svensk med skysauce og surt + ananasfromage med flødeskum	

Uge 42

Mandag	Bolognese med tomatsalat, pasta og revet ost + frugtsalat med råcreme	
Tirsdag	Rejesalat på sprød toast + kalkuncuvette med ratatouille	
Onsdag	Kåldolmer med rysteribs og drueagurker + hindbær ris	
Torsdag	Falafel med hvidløgsdressing og salat + dagens fisk	
Fredag	Frikadeller med kartoffelsalat og salat + koldskålkage	
Lørdag	Koteletter i fad med ris + cheesecake med mangogelé	
Søndag	Kalvesteg md svampesauce og kroketter + mokaais med chokoladerør	

Uge 43

Mandag	Boller i selleri med kartofler + jordbæris med vafler	
Tirsdag	Laksefrikadeller med hummersauce + rabarbergrød med fløde	
Onsdag	I anledning af Dorte M. Jensens fødselsdag Snitte med røget laks og æggestand og asparges + Roastbeef med kartoffelsalat og salat	
Torsdag	I anledning af Narumol Perssons fødselsdag Thai kylling med jasminris + citronfromage	
Fredag	Små forårsruller med soyasauce + græsk farsbrød med tzatziki og stegte kartofler	
Lørdag	Krebinetter med stuvet rosenkål + pæretærte med vaniljeflødeskum	
Søndag	I anledning af Charlotte Hartovs fødselsdag Flæskesteg med rødkål, agurkesalat og skysauce + øllebrød med flødeskum	

Uge 44

Mandag	Medister med stuvet blomkål + lun hybensuppe med flødeskum	
Tirsdag	Tomatsuppe med croutoner + fisketerrin med urtesauce og kartofler	
Onsdag	I anledning af Ulla Pedersens fødselsdag Skinkesteg med sprøde svær samt rødkål og skysauce + chokolademousse	
Torsdag	Kylling i karry med ris + hjemmelavet is med vafler	
Fredag	I anledning af Anni Reineckes fødselsdag Hakkebøf med fløde løg, agurkesalat og spejlæg + Othellolagkage	
Lørdag	Kalveragout med kartoffelmos + gammeldags æblekage	
Søndag	Forloren hare med ribsgelé og drueagurker + sherryfromage	

Hvad er et godt måltid?

Luk øjnene og tænk tilbage på et måltid, som står knivskarpt i din erindring. Hvad gjorde dette måltid til et mindeværdigt måltid?

De fleste vil nævne alt muligt andet end selve maden og i stedet fremhæve ting som selskabet, stemningen, omgivelserne, borddækningen som nogen havde gjort sig umage med, samtalen, følelsen af samhørighed, et godt grin eller noget, der skete som gjorde måltidet til noget særligt.

Så hvad kan man selv gøre, for at andre synes, det har været en god måltidsoplevelse?

En hyggelig samtale, hvor man viser interesse og omsorg for andre er et godt sted at starte. Og hvis man tilmed kan få en ved bordet til at smile, har man allerede gjort en forskel.

DET FØRSTE ALDERDOMSHJEM I LYNGBY

Et tilbageblik af lokalhistoriske dimensioner

Forestil dig et plejehjem omgivet af køkkenhaver, høns, gæs, kyllinger – ja, sågar en gris der leverede råvarer til den hjemmelavede mad til alle beboerne. Maden bliver lavet af en kokkepige. Sengene bliver redt af en stuepige, som også hjælper beboerne i bad. Stedet er omgivet af en smuk og velplejet have.



Vi skal tilbage til 1916, hvor Lyngby-Taarbæk kommune fik sit første alderdomshjem.

Det blev indrettet i en herskabsvilla fra 1903, som kommunen fik foræret af grosserer O.H. Bærentzen til minde om hans afdøde hustru Anna Bærentzen og sine forældre. Villaen blev med arkitektbistand ombygget til sit nye formål og kunne herefter huse 20 beboere.

Men inden du falder helt i svime over beskrivelserne af de romantiske ældrevenlige omgivelser, skal du lige vide, at beboerne sov på sovesale. Sovesalene var fordelt på henholdsvis stueetagen, på 1. salen og i gartnerboligen. Først i 1920'erne blev forholdene ændret, så der højst var tre beboere på et værelse. Hver beboer radede over en seng og en kommode. Og så var der indlagt vand og installeret vaskekummer på alle værelser, hvilket var ret luksuriøst, tiden taget i betragtning.

Anna og Peter Hansen var fra starten bestyrelsesparret, der sørgede for, at dagligdagen fungerede helt frem til 1942.

Peter sørgede for at holde den smukke have, førte regnskaberne samt tog sig af fyret og reparationerne i huset. Desuden var det ham, der stod for barberingen af de gamle.

Anna stod for husførelsen og for indkøb, og så var det altid hende, der var nattevagt.

Stedet hed "Lykkens Gave"

Kontante julegaver

Alderdomshjemmet fik fornemt besøg af sognerådets medlemmer og præsten til jul. Man spiste julemad og julegodter sammen, og grosserer Bærentzen gav hver beboer fem kroner i julegave.

Julegaverne blev efter grossererens død betalt af renterne fra Lykkens Gave Fond. Nu var det socialudvalgsformanden og socialdirektøren, der overbragte dem til beboerne.

Fonden finansierede desuden en pladespiller i 1953 og et fjernsyn i 1957. Og i 1998 fik Lykkens Gave alderdomshjemmet sågar en minibus.

I 1947 blev der tilføjet en tilbygning, og det gav mulighed for at lave eneværelser til de i alt 32 beboere.

Kilde: Mette Henriksen, stadsarkivar ved Lyngby-Taarbæk Stadsarkiv.

HYP HYP ALLE MINE HESTE

Onsdag den 17. september

En turarrangør kan godt få lidt nervøs (læs: tynd) mave, når et udflugtsmål er placeret under åben himmel i guds grønne (læs: let gyldne) natur en dag i september.

Invitationen lød således: Turen går til Dyrehaven, hvor vi skal køre i åben hestevogn og spise frokost i det fri.



Hurra og tak til universet for at lade os køre en hel time i tørvejr og tilmed dejligt varmt solskin ind i mellem.

Vores kusk, Helle fortalte løbende på turen om Dyrehaven, dyrene og driften af skoven. Vi fik at vide, at der bliver skudt ca. 700 dyr om året, hvilket svarer til det antal, der bliver født hvert år.

Vi hørte et par skud i skoven, men blev beroliget med, at skytterne holder inde med skydningen, når der som på denne dag er børnehavebørn og pensionister i terrænet.



Om du vil kalde det en hestevogn eller en kapervogn – køretøjet stoppede under alle omstændigheder et sted, hvor der inde

mellem træerne udspillede sig et scenarie, der var værd at betragte.

Tre unge kronhjorte nærmede sig en flok hunner, hvilket fik den førende han op i det røde felt og fuld fart med kurs mod først den ene og så den anden og så den tredje unge flab, der forsøgte at komme tæt på det lækre hunner. De unge blev smidt på porten, men opgaven så opslidende ud og ville med sikkerhed gentage sig inden længe.

En kronhjortehan i flokfører-kaliberen bruger så mange kræfter på de seks uger, parringssæsonen varer, at han mister omkring halvdelen af sin vægt. Til sidst kan han være så udmattet, at det kan lykkes nogle af de unge hanner at snige sig til et romantiske øjeblik med en af hans hunner i flokken.

På turen fortalte Ebba om, hvordan hun som barn og ung pige sammen med sin mor gik hele vejen fra Lyngby Hovedgade ud til Dyrehaven for at samle brænde i en gammel barnevogn, som hendes storebror havde bygget om til formålet. *"Kæft, hvor var vi trætte efter sådan en sanke-tur"*, fortalte Ebba. *"Men det kneb jo lidt med pengene den gang"*.

Ketty fortalte lystigt og Ebba supplerede i beskrivende vendinger til de fælles minder om, hvordan de som unge ofte tog på Dyrehavsbakken for at danse. Ebba og hendes søster var altid først på dansergulvet sammen, og når drengene så, hvor dygtige de var til at svinge hinanden i en gigger bug, kom de ud af busken og ville danse med dem.

Turfrokosten foregik på ægte spejdermanner, dog uden bål og råbåndsknob. Vi pakkede de fine madpakker op med sandwich fra køkkenet og sad i en halvcirkel ved siden af turbussen og betragtede sceneriet af hestevogne og kuskekollegaskab på pladsen.

(Hestevogn i Dyrehaven – fortsat)



Man skal høre det fra hestens egen mund.

VIL DU MED PÅ EL-CYKELTUR?

Hvad med en cykeltur i den farvestrålende efterårskulisse?



Vores el-cykel er ikke svær at betjene. Har du en ven eller en pårørende, der er frisk på at tage en cykeltur med dig, så *go for it*.

Jane i Administrationen har nøglen. Vil du låne den i weekenden, så ring til Jane og aftal et sted, hvor du kan hente nøglen.

Aud og Astrid tog en tur en septemberdag, hvor solen strålede fra en næsten skyfri himmel.

Vidste du, at selv den mindste fysiske bevægelse skaber kemi i kroppen, der ender som godt humør i hjernen?

Selv om man er glad, når man cykler hjemmefra, kan man blive overrasket over, hvilken positiv forskel lidt motion kan have for krop og sjæl.

EN SUR/SØD OPLEVELSE

Torsdag den 4. september



Man ved, det er torsdag, når duften af nybagt bagværk breder sig i huset i formiddagstimerne.

Karina har altid stukket en finger i jorden og undersøgt, hvad der er stemning for at bage, inden hun køber ind.

Denne dag blev der bagt citronkage. Se selv.



KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Onsdag den 1. oktober kl. 11.00

Onsdag den 1. oktober kl. 13.30

Tirsdag den 7. oktober kl. 13.30

Onsdag den 8. oktober kl. 11.00

Onsdag den 8. oktober kl. 11.00

Tirsdag den 14. oktober kl. 13.30

Onsdag den 15. oktober kl. 11.00

Tirsdag den 21. oktober kl. 13.30

Torsdag den 23. oktober kl. 10.30

Fredag den 24. oktober kl. 10.30

Tirsdag den 28. oktober kl. 13.30

Onsdag den 29. oktober kl. 11.00

Udflugt: Tur til Ordrupgaard Kunstmuseum

Gudstjeneste i Spejlsalen

Biografen byder indenfor

Efterårskoncert i Spejlsalen

Udflugt: Tur til Classic Car House

Biografen byder indenfor

Udflugt: Se opslagstavlen

Biografen byder indenfor

Banko i Spejlsalen

Tøjsalg i Spejlsalen

Biografen inviterer indenfor

Udflugt: Se opslagstavlen

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

PERSONALENYT

Amina Rasouli



Den 15. september startede endnu en udviklingssygeplejerske på Lystoftebakken.

En af Aminas mange opgaver er at støtte op omkring vores iranske sygeplejersker samt vores afløsere.

Sammen med sin nærmeste kollega, Vivi skal hun løbende arbejde med den faglige udvikling og vedligeholdelse af den gode kvalitet i Lystoftebakkens omsorgs- og plejeopgaver.

Efter blot få dage er det tydeligt at mærke Aminas store engagement og erfaring, så det bliver spændende at se, hvad hun kan drive det til.

Vi ønsker Amina hjertelig velkommen – og rigtig god arbejdslyst.

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

NY PETANQUE-BANE ER KLAR

Fredag den 26. september

Det gippede lidt i deltagerne, da indvielsesfesten blev skudt i gang med "Pomp and circumstances" for fulde udblæsninger i højtaleren. Herfra gik musikken direkte over i H. C. Lumbyes "Champagne Galop".

Propperne sprang på de til lejligheden indkøbte Asti-flasker, som var omhyggeligt smagsafstemt i forhold til den dertilhørende søde, hjemmelavede kransekafe fra køkkenet.

Og så var vi ligesom i gang!

Der blev holdt en tale – sådan som det hører sig til den slags officielle ceremonier – og der blev råbt et trefoldigt hurra for den nye petanquebane.



Der deltog særligt indbudte gæster fra Lystoftevænget, hvor beboerne havde fulgt interesseret med i projektet helt fra ide til handling. Her har de nemlig en klub, der spiller petanque på ugebasis, hvilket indtil videre er sket på en kunstgræsplæne.

Vores nye petanque-anlæg er åbent for vores naboer i håb om, at de vil skabe lidt ekstra liv og glade dage, som Lystofte-

bakkens beboere kan have fornøjelse af at kigge på.

Nu blev den røde silkesnor klippet af Kim (408), og det udløste selvfølgelig et bifald.



Banen blev straks prøvespillet. Det skete med Fabrizio som kyndig instruktør og dommer. Damerne fra nabobebyggelsen viste os, hvordan de spillede og gladelig deltog i en kamp mod hjemmeholdet.



LysPostens sportsjournalist havde tilsyneladende for mange kasketter på og kunne ikke følge med i kampresultaterne og samtidig skænke mere asti i glassene uden helt at miste overblikket over vindere og tabere.

(Fortsættes)

På redaktionen har vi derfor besluttet, at alle spillere er vindere af alle dagens åbningskampe.



Her kan du læse talen, som blev holdt i forbindelse med indvielsesfesten:

Velkommen til indvielsen af Lystoftebakkens nye petanque-bane.

Som jeg husker det, var det vores ihærdige mand i Aktiviteten, Fabrizio – der kom med ideen om at anlægge en petanquebane et sted her på matriklen.

Forslaget blev forelagt ledelsen, som gav os lov til at indhente tilbud på sådan et projekt. Kort tid efter vidste vi præcist, hvad det ville koste at få en professionel petanque-bane-entreprenør til at sørge for, at ønsket gik i opfyldelse.

Og pludselig en sensommerdag i august kom der grønt lys fra ledelsen: "Sæt i gang"!

I dag skal vi først og fremmest fejre, at vi er et plejecenter med en stor vilje og masser af lyst til at blive ved og ved og ved med at udvikle og skabe rammer, der øger glæden og livskvaliteten i hverdagen for de ældre.

På den måde er vi noget ganske særligt på Lystoftebakken. Her bliver der til forskel for mange andre steder afsat mange ressourcer til aktiviteter både i og udenfor huset.

En petanquebane må siges at ligge et sted lige midt i mellem ... ude, men hjemme. Nu har vi sørme fået en fin en af slagsen lige udenfor døren.

Håbet er, at den vil blive flittigt brugt – og at de beboere, der ikke har lyst til eller mulighed for selv at spille petanque, kan nyde underholdningen gennem vinduerne eller som tilskuer på en bænk under pergolaen.

Vi har også inviteret vores nærmeste naboer til indvielsesfesten i dag. Det har vi gjort, fordi vi drømmer om, at de vil komme og bruge vores petanque-anlæg og på den måde bidrage til at skabe mere liv og ekstra underholdning for Lystoftebakkens beboere.

Jeg håber, alle har fået noget i glassene. For nu skal vi råbe et trefoldigt hurra for den nye appelsin, der lige er dumpet ned i vores turban – og for, at dette sidste nye skud på stammen – her foran os - vil betyde, at mange flere mennesker får mange flere gode timer og oplevelser i hyggeligt samvær og fællesskab med hinanden. Den nye petanquebane længe leve: hurra hurra hurra – skål!





Kunstneren har ønsket at være anonym for at undgå repressalier som redaktør på LysPosten

Det var desværre ikke muligt at skrive en portrætartikel til denne udgave af LysPosten

MÆND MED MENINGER



Hvor går man hen, hvis man(d) vil være med i snakken om alt det, der rører sig i samfundet og debatten?

Svaret er: Drivhuset i BB mandag kl. 10.30.

Dette mødested er en grøn oase, hvor samtalen kan gå lige derhen, hvor der er behov for det. Mandag den 29. september talte vi blandt andet om fotograferingens udvikling og udfordringerne med at holde sport og politik adskilt.

FEM SPØRGSMÅL TIL PROFESSOREN

Det lykkedes at indfange Lystoftebakkens centerchef på en travl sidste dag i september. Det blev chancen til at stille hende en mindre byge af spørgsmål, som hun overhovedet ikke var forberedt på at skulle svare på. Men hun gjorde det. Tak for det, Katrine.

Hvorfor valgte du at søge jobbet som centerchef på Lystoftebakken?

Jeg har arbejdet i plejesektoren fra jeg helt ung, og det er lige her, jeg hører til. Jeg startede som afløser og ufaglært SOSU-hjælper i OK-Fonden og besluttede hurtigt at tage uddannelsen som hjælper, derefter assistent og siden som sygeplejerske. Den udviklingsrejse har givet mig et virkelig godt indblik i alle udfordringerne i det daglige pleje- og omsorgsarbejde med ældre mennesker. Erfaringsmæssigt føler jeg mig også godt klædt på til at kunne sætte en fælles kurs mod at skabe – hvis ikke det bedste – så et af de allerbedste plejehjem i Danmark. Det mål er min ambition – og så må vi se, hvor langt, vi kommer. Jeg tror, målet er realistisk.



Hvorfor lige ældreplejesektoren?

Jeg brænder for at bidrage til, at ældre mennesker har de bedste muligheder for at leve den sidste del af livet med masser af livskvalitet, glæde og fornøjelse. Jeg har været ansat i OK-Fonden hele mit arbejdsliv, og det er fordi, man netop her er så tydelig omkring værdien af at lave plejehjem under overskriften LEVE LIVET – HELE LIVET.

Hvad laver du i din fritid?

Uh, der fik du mig. Jeg bruger i øjeblikket det meste af min vågne tid på mit arbejde

på Lystoftebakken, for jeg er stadig ny i jobbet, og desuden har vi sat mange nye skibe i søen og møder skiftende udfordringer, som kræver, at jeg i tæt samarbejde med Lizette (souchef) koncentrerer mig om Lystoftebakken. Det er min plan, at jeg skal skabe mig lidt mere fritid med tiden. Det bedste jeg ved, er at bruge tid med min familie og venner. Så det gør

jeg så meget, jeg overhovedet kan.

Kender du programmet Landmand søger kærlighed? Hvad ville du skrive i din profil, hvis du skulle være med i et centerchef-datingprogram?

Et hvad?

Jeg er godt gift. Ellers tak, du. Gift ved første blik er nok mere mig – rent underholdningsmæssigt.

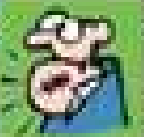
Fortæl noget om dig selv privat

Jeg er gift og har to børn. Vi bor en dejlig lejlighed på 7. sal på Frederiksberg.

Hvad, synes du, er din menneskelige stærke side i jobbet som centerchef?

Jeg er ikke bange for at hoppe i arbejdstøjet og give et team en hånd med det praktiske, hvis der opstår en akut situation. Og så prøver jeg at være mest muligt "på gulvet" og tilgængelig på en måde, så medarbejderne føler, jeg er let at få i tale, hvis de har brug for det. Jeg er god til at lytte – og gør det en del.

DANSK KRYDSOGTVÆRS

1				NORD		SVIM- MEL		AN- FØRERE	
	1								
				FISK		2			
				DA					
EFTER H		BARE		3		SPISTE			
		SKIMTE				TIL VEJRS			
					RYGER				
					GRINE				
					4				
÷ D									
ÆNDRE EN FEJL							5		

KODEORD:

1	2	3	4	5

----- klip ----- klip ----- klip ----- klip ----- klip ----- klip -----

Alle, der gætter KODEORDET inden fredag den 21. oktober,
deltager i lodtrækningen om
en lækker æske chokolade.

Vinderen bliver annonceret i næste nummer af
LysPosten, november 2025.

Udfyld og aflever din løsning til Vibeke/Personalet inden tidsfristen udløber

HUSK



Efterårskoncert

Med Lyngby – Taarbæks musikterapeuter

Henriette Lundstrøm, Ulla Lau Hyldgård og Louise Duus

Vi glæder os til at spille for jer på

Lystoftebakken

Onsdag d. 8.okt kl. 11.00 (i spejlsalen)