

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



NOVEMBER 2025

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

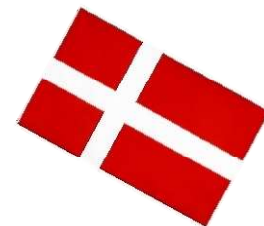
Lystoftebakken

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
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



HJERTELTIGT TILLYKKE TIL

John Sanning	Bolig 118	9. november
Morten Önnérth	Bolig 303	13. november
Elly Stærk-Johansen	Bolig 433	16. november
Kjeld Fritzboeger	Bolig 228	16. november
Herman Dirk Konijnendijk	Bolig 428	21. november
Christa M. Bertelsen	Bolig 217	23. november
Birgit Landert	Bolig 307	23. november
Edith Larsen	Bolig 122	26. november

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 OG GAMLE BEBOERE

Bent Severin Jensen er flyttet fra bolig 432 til Carolinegangen bolig 103

Carsten Arnkjær (424) er flyttet til et andet plejehjem

Elin fraflyttet BB og bor nu på Amaliegangen i bolig 222

Ingrid Conny Andersen er flyttet ind i bolig 218

Preben Espenhein er flyttet fra BB 410 til bolig 219 på Amaliegangen

FARVEL TIL BEBOERE

Kristian Sørensen (bolig 218) er sovet stille ind den 6. oktober 2025

Torben Ehlers (219) er sovet stille ind den 11. oktober 2025

Ulla Pedersen (210) er sovet stille ind den 29. oktober 2025

ÆRET VÆRE DERES MINDE

ORDRUPGAARD KUNSTMUSEUM

Onsdag den 1. oktober

Ordrupgaard kunstmuseum var oprindelig en herskabsvilla, der blev bygget i 1916. I 1918 blev kunstmuseet grundlagt af den danske forretningsmand Wilhelm Hansen og hans hustru Henny Hansen. Museet blev opkaldt efter deres hjem, Ordrupgaard der stadig fungerer som en del af museet.

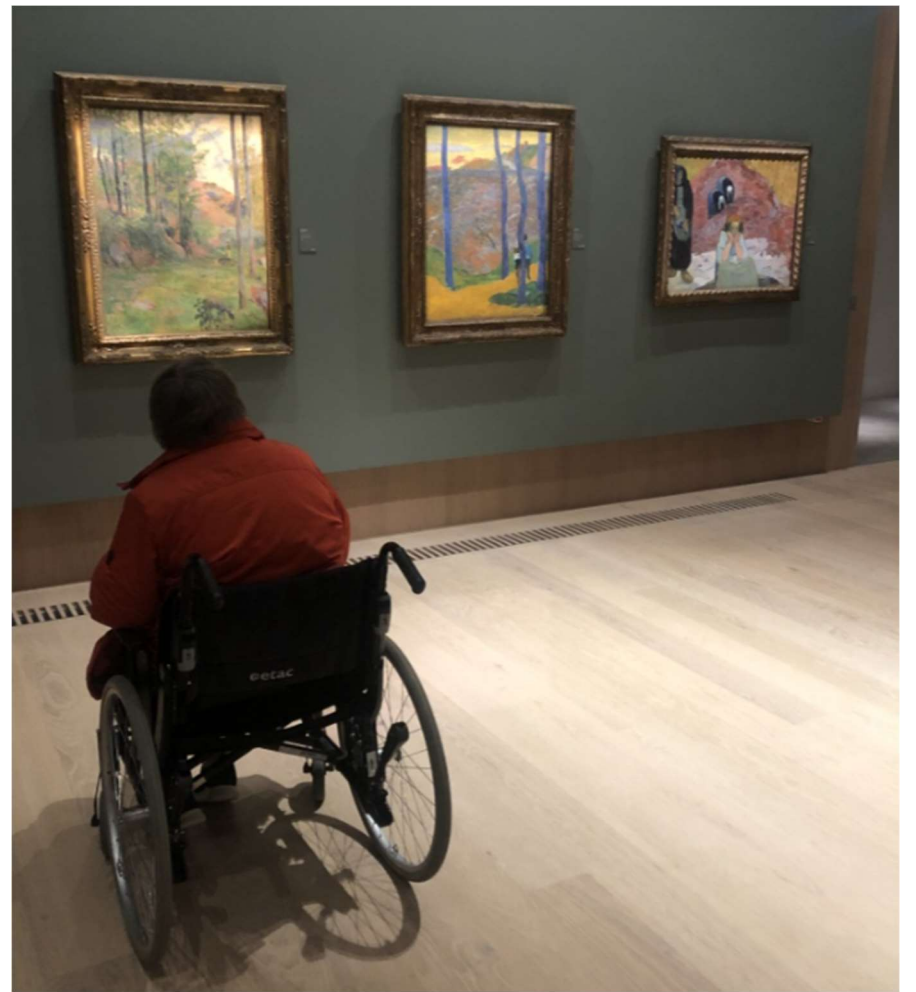
Det tog ikke mange 10 minutter at køre til Vilvordevej i Charlottenlund. Vi nød turen ad Klampenborgvej gennem skoven, der så småt var begyndt at tage farve i alle efterårets smukke gyldne nuancer.



Vi kastede os straks ud i særudstillingen om stueplanternes indtog i kunsten og i de danske hjem.



Eksotiske planter blev bragt fra fremmede kontinenter til Danmark allerede i 1600-tallet, men i 1800-tallet dukkede stueplanterne for alvor op i kunsten og i boligindretningen her i landet – både hos borgerskabet og almuen. Dog var der forskel på typen af stueplanter i henholdsvis rige og fattigere hjem.



I først den franske og dernæst den permanente samling kunne vi opleve billeder af de allerstørste udenlandske og danske kunstmalere fra 1800-tallet.

Rollatorholdet inkluderede også en i kørestol. Som bekendt er gang i meget langsomt tempo med mange stop undervejs meget mere anstrengende en gang i rask tempo.

Bent lod sig snart transportere rundt i de smukke sale siddende på sin rollator, fordi hans grænse var nået. Kim, som altid medbringer en særlig robust og bredskuldret en af slagsen (onde tunger påstår, at hans rollator er bygget på Helsingør Skibsværft under 2. verdenskrig), lod sig overtale til at køre sin 80 kg tunge turguide lidt rundt i manegen på sin.

(Fortsat fra side 4)

Som alle gode eventyr endte også dette lykkeligt ... i cafeen. Her fik vi serveret dejligt smørrebrød samt øl, vin og vand efter behag og behov.

Der var helt stille i bussen på hjemturen. Et godt måltid mad og et dejligt glas vin eller en stor god øl giver ro på bagsmækken ... i vores aldersklasse. Det var vist godt, vi ikke havde så langt hjem – ellers var bussen blev til en sovekupé.



Med udstillingen *Plantefeber. Verden i vindueskarmen* fortæller Ordrupgaard og Den Hirschsprungske Samling historien om, hvordan de dengang så eksotiske og fremmede planter i 1800-tallet gjorde deres indtog i de danske hjem.

Der bredte sig en decideret plantefeber, og på kort tid blev planterne en naturlig del af hverdagen.

Stueplanterne optræder i rigt mål i 1800-tallets malerier og tegninger.

Alligevel er de skjulte fortællinger om planterne og deres globale ophav en u-udforsket vinkel i dansk kunsthistorie. Det ændrer Den Hirschsprungske Samling og Ordrupgaard nu på.

Planterne blev flyttet over store afstande som en del af de massive planteflytninger, der tog fart i 1600-tallet. Flytninger der forvandlede flere kontinenters flora og fauna.

Mens mange af planterne i deres oprindelige levesteder var truede, blomstrede de frodigt i stuerne i Europa. Planterne bragte Europas kolonihistorie ind i hjemmene. Samtidig knyttede mennesker og planter et bånd, der åbnede og stadig åbner for et mere omsorgsfuldt, divers og historisk bevidst forhold til naturen.

EFTERÅRSKONCENT MED STORE ARMBEVÆGELSER

Onsdag den 8. oktober



I formiddagstimerne frem til kl. 11.00 begyndte Spejlsalen langsomt at tage form af koncertsal.

Musikterapeuterne Ulla, Louise og Henriette stillede et hav af instrumenter og rytmiske hjælpemidler klar til at fyre deres veltilrettelagte musik- og sangkanon af med titlen "Efterårskoncert".

Lystoftebakkens beboere nød det musikalske arrangement med sange, som alle ringede minder ind med genkendelsens glæde.

Tusind tak til trioen for en rigtig fin og flot udført musikalsk oplevelse, der bare spillede på alle måder.

CLASSIC CAR HOUSE

Onsdag den 15. oktober

Et stenkast fra Lystoftebakken ligger et bilmuseum – lige overfor Frilandsmuseet. Det hedder Classic Car House.





Program for turen:

Biludstilling i de flotte bygninger
Frokost og hyggeligt samvær



SÅDAN KONTAKTER DU EN BEBOERS AFDELING

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.

JULEN NÆRMER SIG MED STORMSKRIDT



Beboere og personale på Lystoftebakken
byder alle varmt velkommen til

Julebazar 2025

Søndag den 23. november kl. 13.00 til 16.00
Caroline Amalie Vej 130 i Lyngby

Kom forbi og indsnus den hyggelige julestemning i vores dejlige hus.
Der vil være boder med ting, man kan smage og købe herunder
selvfølgelig masser af julepynt, julegodter og julegaver.

Julebombola med fine gevinster

Lystoftebakkens køkken vil sælge en række syltede lækkerier.
Vi serverer æbleskiver & gløgg mod beskeden betaling.

Giv os et praj om, hvor mange børn du tager med
– så er der nemlig en overraskelse til dem alle.

Børnetilmelding på:
VLU@ok-fonden.dk



Sidste år var første år,
hvor Lystoftebakken afholdt julebazar a la åbent hus i november.

Nu gør vi det igen, og hele verden skal vide,
at alle er velkomne til at kigge forbi.

Jo flere besøgende, jo bedre.

Vi glæder os til at se vores beboere, deres pårørende, medarbejdere
og deres familier til "voldsom trængsel og alarm" på den julehyggelige måde.

FARVELADE ELLER ROULADE?

Torsdag den 16. oktober



Må man lege med maden?

Hvis man spørger Karina (skattet medarbejder i aktivitetsafdelingen), er svaret et rungende JA!

Forleden dag blev der bagt en roulade i flere af regnbuens flotte farver, og resultatet skabte stor opmærksomhed.

Rouladen blev rullet sammen med chokolade-creme og smagte (efter sigende) ualmindelig godt.



Deltagerne på bageholdet får lov til at bestemme, hvad der skal bages fra gang til gang.

Så selvom Karinas erfaring for, hvad der er muligt, fylder en del i beslutningsprocessen, så hersker der demokratiske tilstande i bageriet.

Bageværkstedet er hver torsdag kl. 9.30.

MENNESKETS BEDSTE VEN

Fredag den 17. oktober

Kender du Torben?

Torben er en stor dejlig golden retriever, som af og til kommer på besøg på Lystoftebakken.

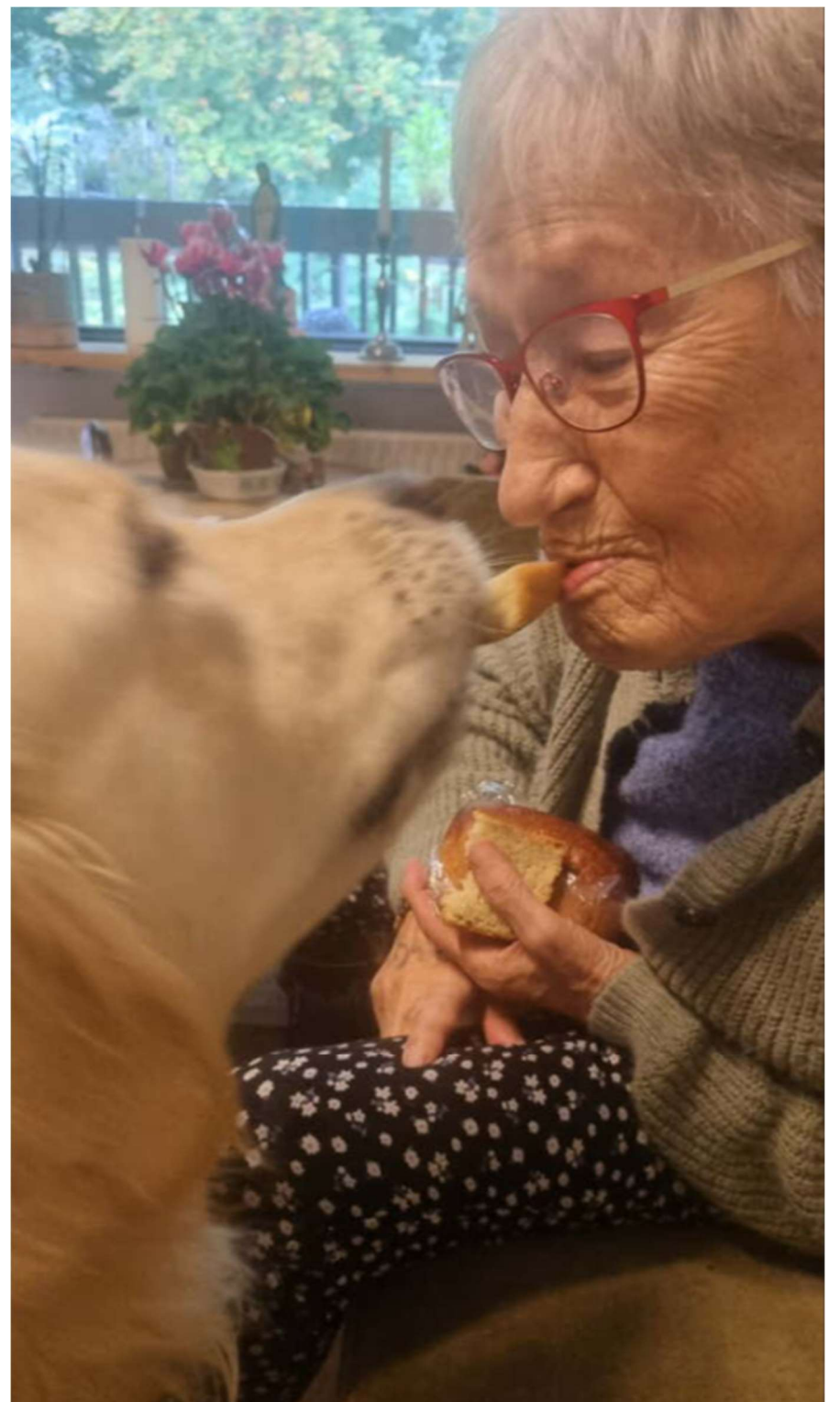


I den anden ende af hundesnoren finder man søde Maja, som deler dette skønne kæledyr med sin mand og datter på fem år.

Maja arbejder i aktivitetsafdelingen, og når lejlighed byder sig, tager hun Torben med på job.

Torben er nemlig en rigtig kælepotte. Han elsker mennesker, der ikke kan holde fingrene fra ham, og han nyder hvert sekund med opmærksomhed fra de ældre beboere her på Lystoftebakken.

Det er det, man kalder en win-win situation. Bare spørg Jytte og Ebba, som denne fredag fik fint besøg af den firbenede besøgsven.



Der blev kælet og klappet til den store guldmedalje, og Ebba og Torben kom hinanden usædvanlig nær ved hjælp af lidt lokkemad. Alle tricks gælder som bekendt – og ikke mindst hvis man ikke bliver kysset lige så tit, som da man var ung.

Kloge Åge:

Vidste du, at ulve, som er tæmmede af mennesker, med tiden er blevet til hunde, og både chihuahuaen, puddelen og bulldoggen nedstammer direkte fra ulven?

OLDEFAR

Kjeld fik besøg af 4. generation forleden

LysPosten ønsker hjerteligt tillykke med oldebarnet



SPIL FOR GALLERIET

Fredag den 24. oktober

Floor dart er ligesom pilespil – bare helt, helt anderledes.

LysPostens fotograf kom tilfældigt forbi, lige da spillet var blevet sat i gang, men kredsen af deltagere voksede hurtigt herefter.



Der var nemlig linet op til tøjsalg i Glassalen, hvilket afsted kom en programændring i aktivitetsplanen. Fredagens keglespil blev til gulv-dart – et nyt præcisionskrævende spil, som er let at være med til.

Hermed ikke sagt, at det er let at ramme plet.

MENU FOR NOVEMBER MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 45

Mandag	Boller i karry + stikkelsbærgrød med fløde
Tirsdag	Kalkuncuvette med ingefærsauce og stegte kartofler + hyldebærsuppe med æbler og tvebakker
Onsdag	Kyllingefarsbrød med kartofler og urtesauce + raberber crumble med flødeskum
Torsdag	Hokkaidosuppe med bagte græskarkerner + dagens fisk
Fredag	Krebinetter med stuede ærter og gulerødder + brownies med hindbærskum
Lørdag	Varmrøget lakserielette med salat og toast + rullesteg med svesker, skysauce og kartofler
Søndag	I anledning af John Sannings fødselsdag Kalvesteg med stegte kartofler og rødvinssauce + islagkage



Uge 46

Mandag	Mortens aften Andesteg med rødkål og agurkesalat + gammeldags æblekage
Tirsdag	Karrykål med rugbrød og rødbeder + hasselnøddeis med vafler
Onsdag	Klar suppe med kød- og melboller + varmrøget laks med safransauce
Torsdag	Pasta bolognese med revet ost og salat + skovbærgrød med fløde
Fredag	Fisketerrin på salat med urtedressing og flutes + rosmarinstegt svinekam med pebersauce
Lørdag	Porrefarsbrød med pimantsauce og kroketter + cheese cake med jordbærgelé
Søndag	I anledning af Kjeld Fritzboegers fødselsdag Kalvestroganoff med hvide kartofler + æbletærte med vaniljeis



Uge 47

Mandag	Champignonsuppe med flutes + frikadeller med stuvet hvidkål
Tirsdag	Valgflæsk med kartofler og persillesauce + trifli
Onsdag	Maskeret blomkål med skinke + dagens fisk
Torsdag	Millionbøf med kartoffelmos + husets hjemmelavede is med vafler
Fredag	I anledning af Herman Dirks fødselsdag Flæskesteg med rødkål og agurkesalat + chokolademousse
Lørdag	Hakkebøf med stegte kartofler og bearnaisesauce + ferskentærte med creme fraiche
Søndag	I anledning af Christa Bertelsens fødselsdag Hamburgerryg med aspargessauce og kartofler + fromage med flødeskum



Uge 48

Mandag	Bruschetta med tomat, hvidløg og basilikum + kødboller i tomatsose med pasta og revet ost
Tirsdag	Biksemad med rødbeder og spejlæg + chokoladecremekage med vaniljesyltet rabarber
Onsdag	I anledning af Edith Larsens fødselsdag Forloren hare med rødkål og brune kartofler + frugtsalat med råcreme
Torsdag	Falaffel med hvidløgsdressing og salat + fiskefrikadeller med urtesauce
Fredag	Gule ærter med kogt medister og sprængt nakke + pandekager med sukker og syltetøj
Lørdag	Tarteletter med høns i asparges + ris a la mande med kirsebærsauce
Søndag	Skinkesteg med sprød svær og flødekartofler og salat + blommetærte med flødeskum



Drik mælk til maden

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man drikker mælk til måltiderne og vand for tørst.

Mange tror, at det kun er børn, der har godt af mælk, men især ældre mennesker kan med mælken få lidt ekstra hjælp til at få dækket det daglige proteinbehov.

Bed personalet om et glas mælk til maden, hvis du har lyst til at følge det gode råd.

Man kan ikke både synge og være sur på samme tid

Hver onsdag kl. 11 samt hver anden mandag kl. 14.30 er det muligt at synge sammen med en guitarspillende musikerterapeut her på Lystoftebakken.

Når man synger, skabes der helt automatisk kemi i kroppen, som går lige i hjernen og løfter humøret. Her får du lidt mere information om sangs positive effekt på menneskesjælen:

Kilde: Iform

Det var ikke kun ren og skær kedsomhed, der gjorde fællessang til et fænomen under corona-pandemien. Det at synge har nemlig vist sig at have flere sundhedsmæssige fordele, som hjælper både krop og sind.

Forbedrer din lungekapacitet

Når du lærer at synge, bliver du samtidigt bedre til at trække vejret på en hensigtsmæssig måde. Sang involverer nemlig dybe vejtrækninger og kontrolleret brug af dine åndedrætsmuskler. Når du synger, bruger du hele dit mellemgulv og øger dermed dit iltindtag.

Studier har vist, at folk, der synger regelmæssigt, kan forbedre deres lungekapacitet, ligesom andre studier har vist, at sang kan øge indholdet af ilt i blodet.

Får dig i bedre humør

Det er ikke unormalt at få trang til at synge højt, når du er i godt humør. Men faktisk går det også den anden vej rundt. Sang aktiverer nemlig signalstofferne dopamin og oxytocin i hjernen, der begge øger vores lykkefølelse og følelse af velvære.

Studier (2013) og (2011), hvor forskere har fulgt forskellige grupper af korsangere, viser da også, at fællessang har betydelig effekt på vores mentale helbred og kan mindske både depression og angst.

Forbedrer dit immunsystem

Ja, du læste rigtigt. Sang menes at kunne styrke immunforsvaret. En undersøgelse fra University of Frankfurt i Tyskland har vist, at umiddelbart efter sang, har basser, sopraner og andre sangfugle højere niveauer af proteinet immunoglobulin A.

Et antistof, der er kendt for at gavne slimhindernes evne til at beskytte os mod udefrakomne infektioner.

Reducerer stress

Har du stresshormoner rasende rundt i kroppen, kan det virke afslappende at synge. Det er i hvert fald konklusionen i flere studier, hvor forskere har målt niveauet af stresshormonet kortisol hos personer før og efter sang.

Fx et studie af korsangere, hvor forskere analyserede spytpåver før og efter de havde henholdsvis sunget til en øvetime eller bare lyttet til musik.

Forskerne opdagede, at korsangernes stresshormoner dalede drastisk, lige efter de havde sunget – også en del mere end, når de blot havde lyttet til musik.

Kan virke smertestillende

Sang er næppe det første, du bryder ud i, når kroppen gør ondt, men måske skulle du give det et forsøg. Flere studier (2020) og (2004) peger nemlig på, at sang kan virke smertestillende.

Fx et forsøg fra 2012, hvor en gruppe personer blev udsat for forskellige former for smerte både før og efter de henholdsvis sang, dansede eller spillede på trommer. Forsøget viste, at testpersonerne blev væsentligt bedre i stand til at modstå smerte, efter de havde sunget.

En teori blandt forskere er, at sang får kroppen til at udskille stoffer, som giver en naturlig følelse af at være 'høj', fx endorfiner, hjernens naturlige smertestillende medicin.

Mandag den 21. oktober

Tiden er løbet fra at afholde de ugentlige mandehørmøder ude i drivhuset under en rødglødende varmelampe. Derfor mødtes klubmedlemmerne i stedet i vinterhaven, som ligger i forlængelse af spejlsalen. Og sådan bliver det, indtil der igen kommer lidt varme i luften til foråret.

Formanden Kim (324) var som altid godt forberedt på sin betroede opgave. Efter lidt småsnak om løst og fast, tog han ordet og berettede i korte træk om det, der var blevet drøftet på sidste uges møde. Her havde klubbens sekretær nemlig glimret ved sit fravær.

Der var blevet talt om den bekymrende internationale politiske situation, og fredsplanen i Mellemøsten og ikke mindst om situationen i Gaza.

Men der var også blevet talt om, at det kunne være sjovt at se gamle papirbilleder af hinanden fra fortiden. Derfor havde Kim medbragt tre fine sort-hvid-fotos, som i sin tid var blevet taget af en pressefotograf i forbindelse med et boksestævne, som Kim vandt.

Det satte gang i samtalen om, hvor meget sport havde fyldt i den enkeltes liv i ungdommen og voksenlivet. Jan (207) havde spillet en hel del badminton. Kjeld (509) havde som ung været en dygtig og ambitiøs tennisspiller, der spillede på Sjællandsholdet og vandt mesterskaber. Siden var det golfspillet, der havde optaget det meste af hans fritid.

Jens (334) havde spillet en del fodbold. Og Rainer meldte sig også under badmintonfanen, hvor han både havde spillet i firmaregi og privat med sin kone og gode venner.

Sport og klubsport handler vigtigst af alt om at være med i fællesskaber. Kim kunne fortælle, at han stadig mødes et par gange om året med 12-15 af sine gamle bokseklubkammerater til henholdsvis en julefrokost og en sommerfest.

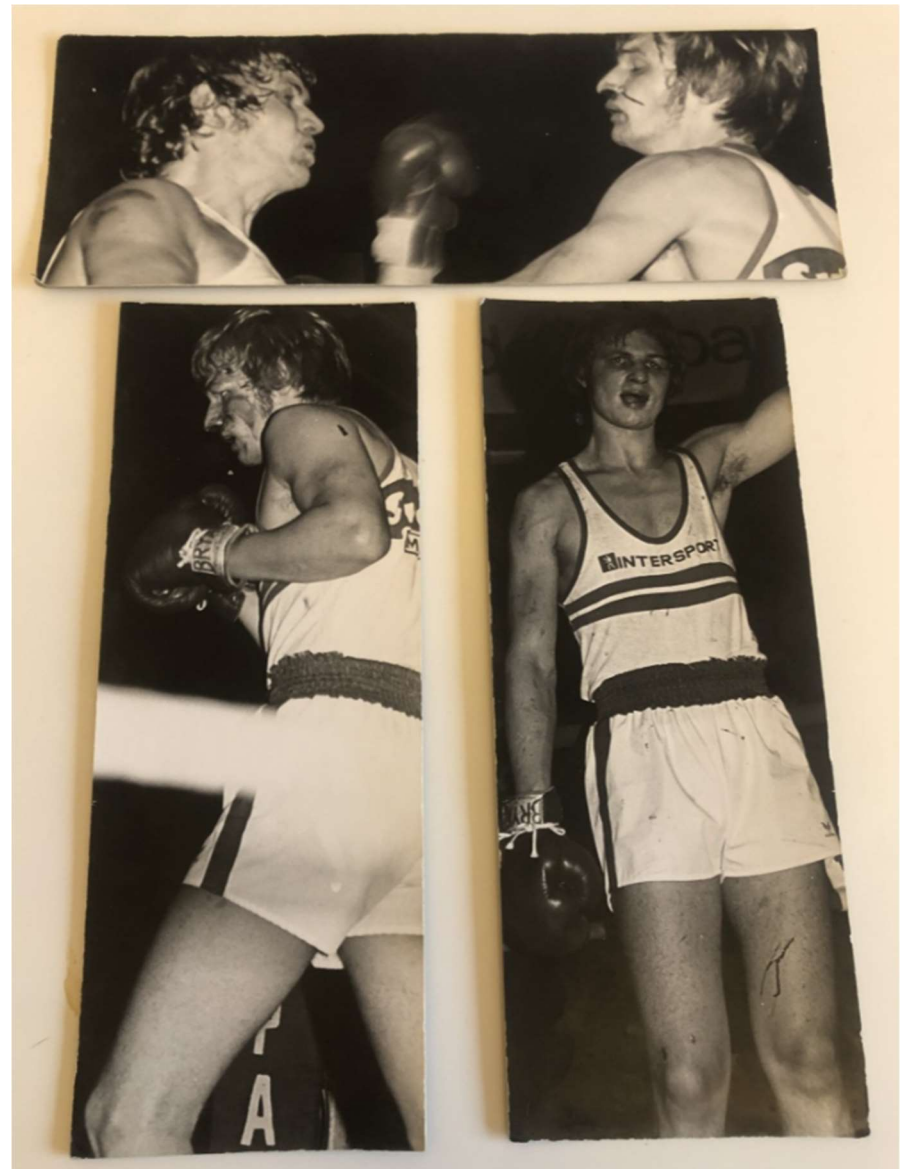


Foto: Kim vinder boksekampen, 1978

Da begrebet "3. halvleg" blev nævnt, afstedkom det en længere enetale fra Vibeke om hendes teori om, hvorfor mænd generelt er bedre til at dyrke og fastholde en sportshobby gennem mange år, mens kvinder ofte går til og fra deres motionsvaner og har svært ved at fastholde interessen. **Teorien lyder således:**

Kvinder dyrker i høj grad motion for at holde vægten eller for at tabe sig. Den type motivation er kortsigtet og svær at opretholde på den lange bane. Når kvinder går til fitness eller zumba, bliver det noget, der bare skal overstås så tidseffektivt som muligt en eller to gange om ugen.

(fortsat fra side 14)

Mænd derimod går til motion for at dyste og dyrke fællesskabet. Efter den ugentlige badmintontræning mødes de i hallens cafeteria og får en øl og taler om løst og fast siden sidst. For de fleste kvinder, der udelukkende dyrker motion for at brænde kalorier af, giver det ingen mening straks efter træning at sætte de kalorier ind på gyngerne, som de lige har forbrændt på karrusellen. Til gengæld er der ikke noget at glæde sig til efter zumba-timen – intet lys for enden af tunnelen, der år ud og år ind skal motivere til at komme afsted og ud ad døren til motion en kold vinteraften i november.

Når kvinder oplever deres mænd rejse sig mit i familielivet for at gribe sportstasken og skynde sig afsted til træning, er det så langt fra deres egen forståelse, at de let kan komme til at tage ægtemandens selvdisciplin og vedholdenhed som et personligt angreb på dem. "Hvorfor vil han hellere til træning, når nu det er så forbandet hårdt og kedeligt"? "Og hvorfor skal en badmintontime tage to timer, når det halve kunne være nok"?

PS: Husker du tv-reklamen; Der er så meget, kvinder ikke forstår 😊

Har du 12 rigtige?

KVINDER OG MÆND

Manden opdagede våben og skabte jagt.
Kvinden opdagede jagt og skabte pelsen.

Manden opdagede farver og skabte malerier.
Kvinden opdagede malerierne og skabte make-up.

Manden opdagede landbrug og skabte mad.
Kvinden opdagede mad og skabte slankekur.

Manden opdagede venskab og skabte kærlighed.
Kvinde opdagede kærlighed og skabte ægteskabet.

Manden opdagede kvinden og skabte sex.
Kvinden opdagede sex og skabte hovedpine.

Manden opdagede byttehandel og skabte penge.
Kvinden opdagede pengene og lige siden er det gået galt!



Redaktionen tilføjer:

Manden, der formulerede ovenstående, må forventes at være modig og fraskilt 😊

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

November

Tirsdag den 4. november kl. 13.30
Onsdag den 5. november kl. 11.00
Onsdag den 5. november kl. 13.30
Tirsdag den 11. november kl. 9.00
Tirsdag den 11. november kl. 13.30
Onsdag den 12. november kl. 11.00
Tirsdag den 18. november kl. 13.30
Onsdag den 19. november kl. 11.00
Torsdag den 20. november kl. 10.30
Søndag den 23. november kl. 13.00
Tirsdag den 25. november kl. 13.30
Onsdag den 26. november kl. 11.00
Fredag den 28. november kl. 10.00

Biografen inviterer indenfor i Spejlsalen
Udflugt: Se opslagstavlen
Gudstjeneste i Spejlsalen
Brevafstemning til kommunalvalget i Spejlsalen
Biografen byder indenfor i Spejlsalen
Udflugt: Peter Liep's Hus i Dyrehaven
Biografen byder indenfor i Spejlsalen
Udflugt: Se opslagstavlen
Banko i Spejlsalen
Julebazar i Spejlsalen – åbent hus for alle
Biografen inviterer indenfor i Spejlsalen
Udflugt: Se opslagstavlen
Skosalg i Spejlsalen

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

PERSONALENYT

Ny fysioterapeut i huset



VELKOMMEN TIL

Cecilie Milland Lange Strandsbjerg

Nøj, hvor har vi glædet os til, at du kom!

Bopæl

Hillerød

Familieforhold

Gift og et barn på halvandet år

Alder

27 år

Kæledyr

En kat og en kanin

Bonusinfo

Har spillet i Vedbækgarden i otte år – på tromme og trompet

Og så glæder jeg mig helt vildt til at komme godt ind i mit nye job på Lystoftebakken

UDENDØRS PETANQUE I WEEKENDEN

Beboere og pårørende,
der kunne tænke sig at spille petanque
i løbet af weekenden
skal blot være lidt på forkant
og få et sæt petanque-kugler lagt klar til brug et aftalt sted
inden fredag kl. 14.00

Kontakt kontoret på telefon: 45 88 88 22

JUL OG NYTÅR PÅ LYSTOFTEBAKKEN 2025

Kære alle beboere og pårørende

Vi er så småt begyndt at skabe et overblik over, hvor beboere ønsker at fejre jul og nytår.



Plejepersonalet har fået udleveret lister, som snart vil være udfyldt med svar på, om beboerne vil spise her på Lystoftebakken, og om eventuelle pårørende ønsker at gøre dem godt selskab til middagen.

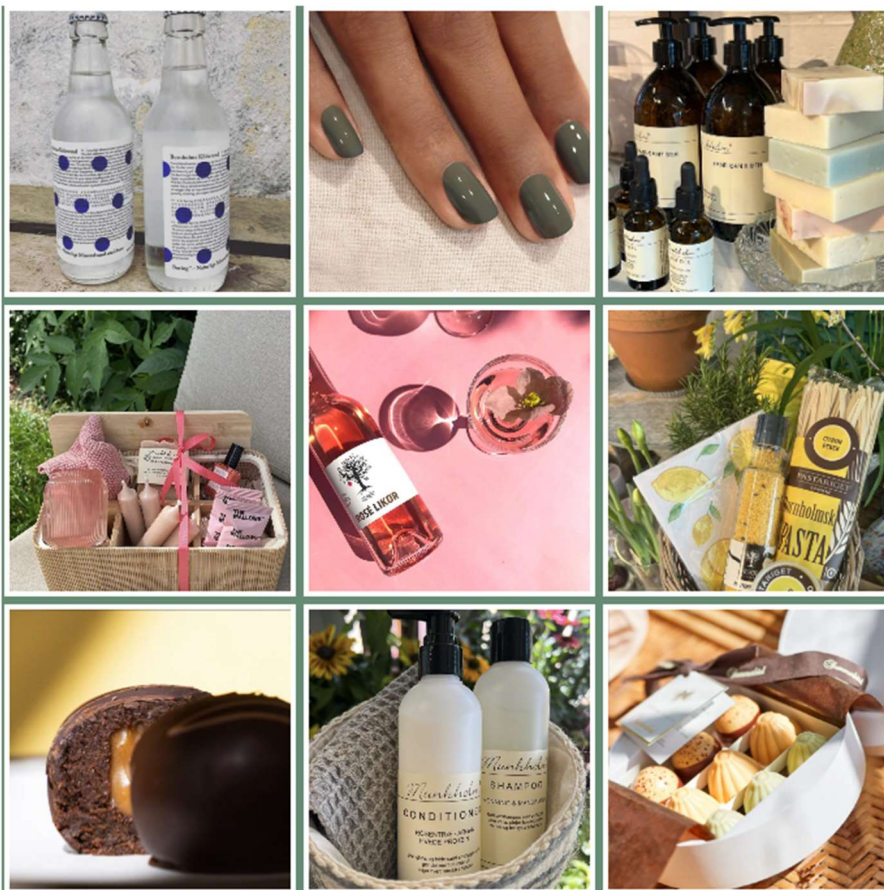
Alle pårørende er selvfølgelig velkommen til at komme og spise med. Vi skal dog gøre opmærksom på, at pårørende forventes at hjælpe med det praktiske i forbindelse med middagen; afrydning og borddækning til dessert og kaffe mv. Hvis vi hjælper hinanden, bliver det den bedste oplevelse for alle rundt om bordet. På forhånd tak.

Højris butik - en højtbelagt oplevelse

Onsdag den 22. oktober

For første gang i historien blev der givet en let løftet pegefinger til en deltager på en udflugt. Det skete allerede inden afgang fra Lystoftebakken, og modtageren af reprimanden undskyldte meget og lovede aldrig at komme for sent igen. Alle tog dog forsinkelsen med godt humør. Der skal mere til at ødelægge den gode stemning på en udflugtsøndag.

Vi var i udgangspunktet kun 7 minutters kørsel fra målet. På Bjælkevungen 61 i Kongens Lyngby ligger Højris – livsstils- hus & café.



lækkerier; chokolade & lakrids, tøj, tasker og ting til hjemmet, make-up, sæber og dufte, lys & servietter, julepynt og sofapuder mmm.

Et stykke inde i butikken går det pludselig op for os, at vi også står midt i en restaurant. Bag en åben reolvæg er der god plads til spisende gæster i små og større grupper. Og gudskelov havde vi fået et praj om, at man skulle bestille bord for at være sikker på at få plads. Restauranten var fyldt til randen, da vi slog os ned ved et reserveret langbord.



Men inden vi spiste frokost, gik vi rundt i butikken og kiggede på de lækre varer og blev hurtigt enig om, at der var et hav af fristelser. "Det er godt, jeg ikke har taget penge med", proklamerede Jette for at understrege pointen. Der blev kigget – også med fingrene - til den store guldmedalje, men alle modstod fristelsen.

Da hele banden endelig sad bænket ved et nimbandsbord og fik udleveret spisekortet, var der et par stykker der tog sig til lommerne og forskrækket fortalte, at de troede, vi skulle spise medbragte sand-



Kik gennem et skillerums-vindue i restauranten

Ved ankomsten træder man straks ind i et appetitvækkende inferno af smagfulde

(fortsat fra side 19)

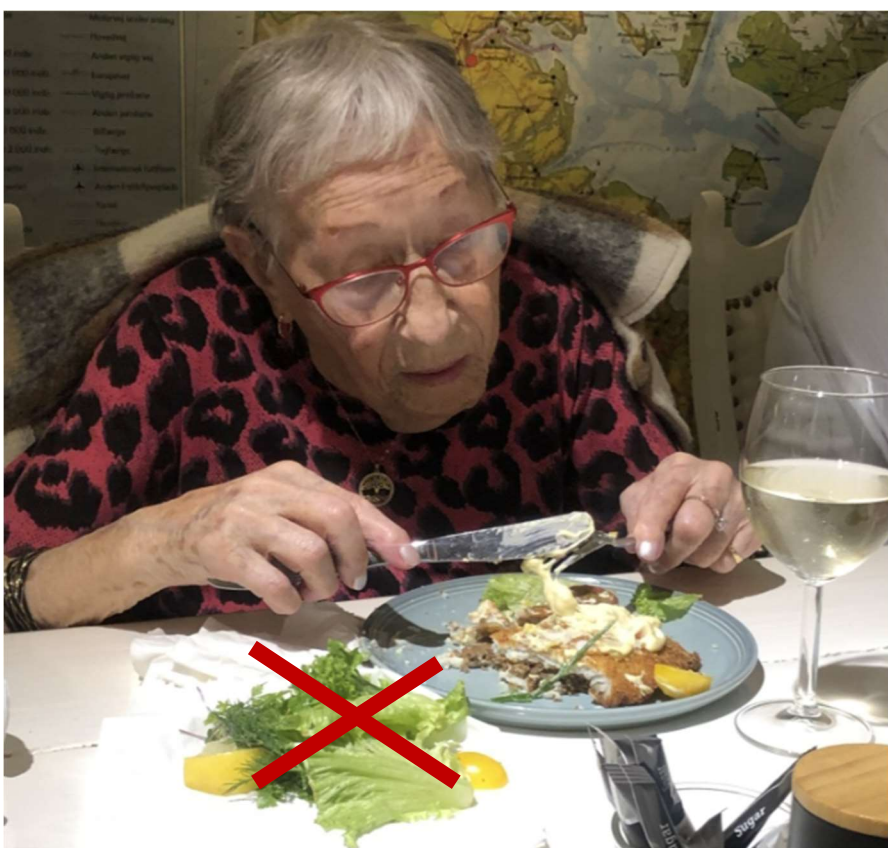
wiches og ikke havde taget penge med til frokost.

Karin Wilde var i kørestol og havde derfor fået bordformandspladsen for bordenden. Vi var flere, der bestemt mente, at den plads forpligtede, for når man indtager så prestigefyldt en plads ved bordet, må man forventes af betale hele gildet. Eller hvad?

Vi bestilte højtbelagt smørrebrød og fik et glas vin eller en øl til maden. Lad os bare allerede her afsløre, at madoplevelsen var stor og totaloplevelsen helt i top. God stemning og fin akustik gjorde det både muligt og hyggeligt at tale sammen.

Der blev blandt andet talt om livretter, og der viste sig at være repræsentanter fra begge ender af kræsenhedsskalaen med en overvægt til de ikke-kræsne anført af et par stykker, der bare kan lide det hele.

Af favoritter blev nævnt: Wiener Schnitzel, biskemad, flæskesteg, forloren hare, en god bøf og pandestegt rødspætte.



Anbefaling:

I hjertet af Hjortekær finder du butikken. Her forhandles danske delikatesser, interiør, blomster samt genbrug – en oplevelse værd.

Hyggelig café, som byder på lækker, hjemmelavet mad af friske råvarer. På samme *adresse vil der om aftenen være foredrag, events, vinsmagning og workshops.

De bedste hilsner fra Karin & Ole Højris

*fremgår i starten af artiklen

En plan om at stikke af fra regningen blev forpurret, fordi flere af deltagerne gerne ville kunne komme tilbage til Højris for eventuelt at invitere deres familie på middag. "Dette her sted er helt fantastisk", sagde Ebba. Alle fik et visitkort med i lommen, så returnering til gerningsstedet nu ligger lige til højrebænet.



"Lad os køre en tur i skoven og nyde efterårsfarverne for fuld udblæsning", foreslog chaufføren. Forslaget blev vedtaget.

Vi slog et slag forbi Raadvad og havde falmende skov på begge sider af bussen, hvilket fik Ebba til at synge – præcis som hun plejer – uden at glemme ét eneste ord af teksten.

Der blev klappet, men vi nåede ikke at samle ind til Giro 413, før vi atter var slået tilbage til START uden at inkassere 4.000 ... lige til eftermiddagskaffetid.

Hvis du er typen, der holder øje med, hvad der rører sig på husets opslagstavler, så ved du allerede, at fedekalven snart skal slagtes.

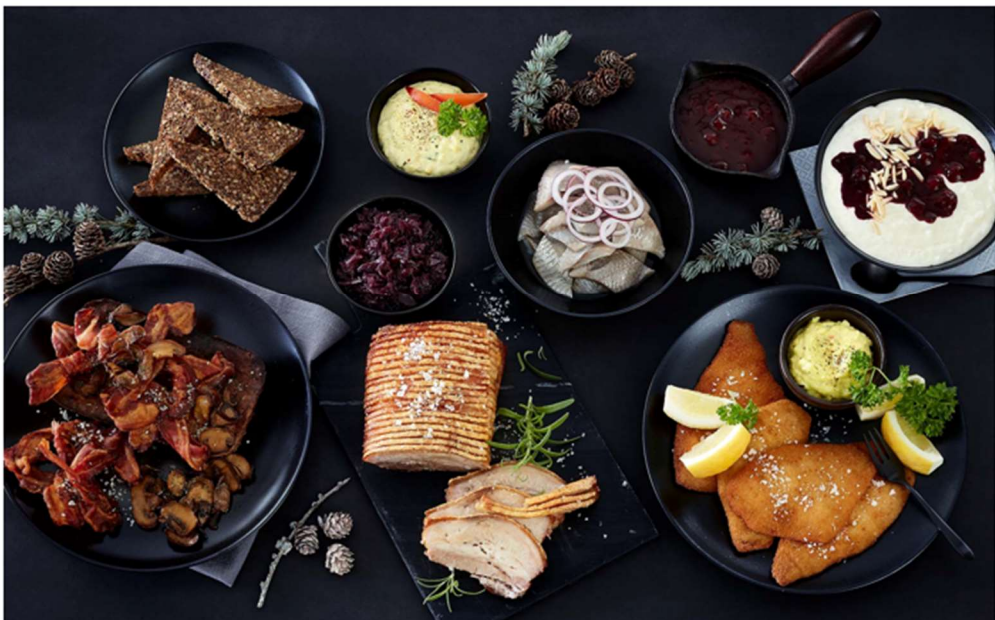
Beboere og personale er inviteret til julefrokost, musikken er bestilt, og køkkenet er så småt begyndt at varme op til de indledende øvelser, så menuen kan blive klar til servering til det store gilde.

Invitation til et brag af en

julefrokost

for beboere og personale

Torsdag den 18. december Kl. 12.00 i Spejlsalen



MUSIK
Allan Steen spiller
op til dans og
fællessang

Husk dine dansesko

TILMELDING

Personalet
indhenter
tilmeldinger til årets
julefrokost

Vi glæder os til at
feste sammen

Der serveres traditionel julefrokostmenu inkl. vin, øl og snaps + det løse

Lidt historie om julefrokosten

Julefrokosterne opstod i efterkrigstiden. Dengang var det i højere grad, når man var færdig med arbejdet den 24. december, at man nogle steder blev inviteret ind til chefen og fik et glas portvin, et stykke kransekage og ønskede hinanden glædelig jul. Mange stod så og trippede for at komme hjem til familien og julemaden.

De tidligste julefrokoster, vi har bevis for, blev holdt fra 1940'erne, og efter 40'erne bliver det til en regulær fest. Det traditionelle ved festen var, at julefrokosten som regel blev holdt dagen før juleaften.

I 1965 var det stadig en relativt ny tradition, at der på arbejdspladsen var julefrokost, hvor man annullerede det hierarki, man ellers havde og på den måde udjævnede niveauerne.

Førhen var det helt usædvanligt, at direktøren sad og spiste julefrokoster med medarbejderne.

Sang og våde varer begyndte også at være en del af selve julefrokosten i slutningen af 40'erne, men der var langt mindre druk til de tidlige julefrokoster.

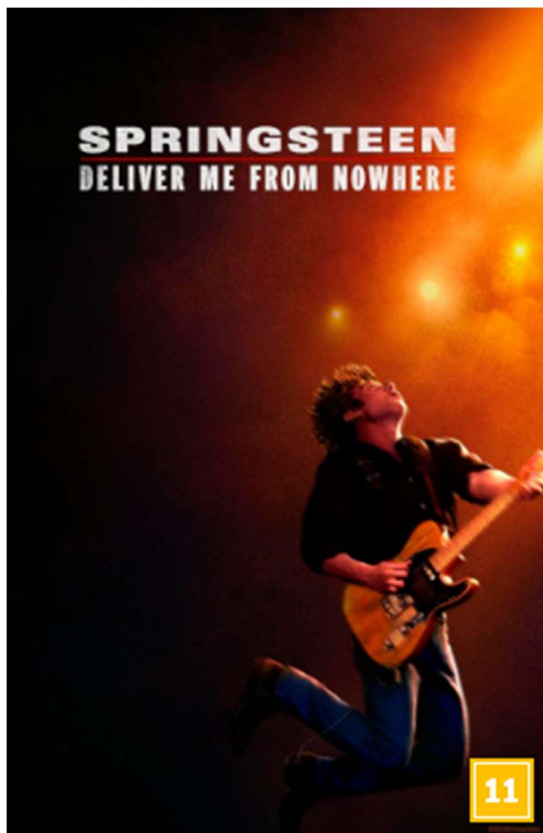
Først i løbet af 60'erne og 70'erne blev det mere fugtigt. I 1976 kom filmen *Julefrokosten* med Preben Kaas i hovedrollen, hvor den kendte forestilling om den vilde, våde og vovede julefrokost blev manifesteret, hvilket forårsagede et stort boom i julefrokostkonceptet.

Traditionen omkring julefrokoster har udviklet sig frem til i dag, hvor det i mange virksomheder anses som årets ikke-faglige højdepunkt, fordi det er et uformelt rum, hvor man kan "slå sig løs" med gode kolleger.

FILM OM BRUCE SPRINGSTEEN

Onsdag den 29. oktober

Denne dag gjorde vi noget, som vi ikke har prøvet før. Vi tog i biografen i Bagsværd.



Filmen, vi skulle se, er en biografi om musikeren Bruce Springsteen.

Den varede i to timer, og ingen kedede sig ét eneste øjeblik.

Inge Marie havde ellers varslet, at hun måske ville

falde i søvn under filmen, men det gjorde hun ikke. Musikken og historien holdt alle lysvågne og godt underholdt fra start til slut.

Af og til var musikken så høj, at flere af deltagerne måtte tage deres høreapparater ud. Vi andre proppede bare popkorn i ørerne ... for alle havde fået tilbudt en

"hjælpepakke" bestående af øl, sodavand og popkorn med ind i biografensalen, præcis som det hører sig til.

Ingen fik dog guf, før de havde spist deres medbragte madpak-

ke. Sådan er reglerne ..., når det er en diætist, der er tropfører på en biograftur. Vi sad derfor pænt i forhallen og spise lidt frokost, inden en sød biografmand hjalp og ad en handicapvenlig indgang ind i selve biografensalen.



Selv fra cowboyrækkerne, hvor de fleste af os sad, var der godt udsyn til hele lærredet.



Hvad man ikke kunne se i mørket var, at flere af os kneb en tår, når historien blev for rørende.



Anmeldelse

Filmen får fem stjerner og tre tårer i en samlet anmeldelse. "Den var meget følsom", sagde Bent på hjemturen.

Og da vi atter var retur på Lystoftebakken, var der enighed om, at det havde været en skøn oplevelse.



**Tirsdag den 11. november 2025
kan alle beboere på Lystoftebakken**

brevstemme

til kommunalvalget

**Afstemningen finder sted i Spejlsalen
fra kl. 9.00**



**Husk at medbringe dit sundhedskort eller valghort
Giv personalet besked,
hvis du ønsker at brevstemme i din egen bolig**

Det danske demokrati længe leve – hele livet

(Valgdagen er tirsdag den 18. november)

Så har vi balladen igen!!!!

BØRNEALARM

Stolegymnastikken

får fint besøg af
børnehaven
tirsdag
den 4. november
kl. 10.30

Kom og vær med

Det bliver god
træning – også for
smilemusklerne



Børnehaven, Rosenlyst vender tilbage

– ikke kun for at deltage på stolegymnastikholdet tirsdag den 4. november, men også for at gå Lucia-optog her hos os fredag den 12. december.

Det er gruppen af børn, der skal i skole til sommer, der besøger os. Denne børnegruppe har ikke besøgt os før, så det skal blive sjovt at se, hvordan de reagerer på det, de oplever her hos os.

Deres pædagoger elsker samarbejdet med Lystoftebakken, fordi, de synes, børnene har godt af at møde ældre mennesker og opleve glæden ved at være sammen.