

LYS POSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



JANUAR 2026

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

Lystoftebakken

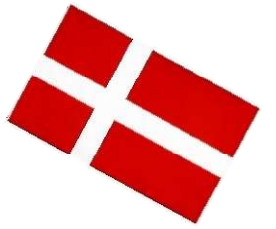
KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

	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 (lige uger)
Sangcafe	Kl. 11.00	Onsdag v/Louise (30 min.)
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag, og torsdag
Mandehørm	Kl. 10.30	Mandag
Neglecafé	Kl. 09.30	Mandag og onsdag
Forstadsfruerne	Kl. 10.30	Tirsdag
Kegler	Kl. 10.30	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
Banko	Kl. 10.30	På torsdage i Spejlsalen - se opslagstavlen

FØDSELSDAGE I JANUAR



HJERTELTIGT TILLYKKE TIL

Margit Beuck	Bolig 109	7. januar
Ejvind Windsløw-Pedersen	Bolig 113	8. januar
Mollie Lilian Boeck	Bolig 128	9. januar
Morten Beck Hansen	Bolig 202	12. januar
Birthe Garrigues	Bolig 312	16. januar
Rainer Closter Jespersen	Bolig 321	16. januar
Edith Larsen	Bolig 112	19. januar
Helle Norrie	Bolig 129	27. januar

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

Said Amini i bolig 315 i Beskyttede boliger

FARVEL TIL BEBOERE

Vera Christensen (104) sov stille ind den 3. december 2025

ÆRET VÆRE HENDES MINDE

STOD DU AF I ROSKILDE?

Juletravlhed var ikke det første, der lagde os ned her på Lystoftebakken i december. Det var derimod Roskildesygen.

Den 1. december var et stor antal beboere blevet isolerede i deres boliger med Roskildesyge, og i dagene efter steg antallet af smittede, syge og sårede efter en dag eller en nats opkast og det, der er værre.

Tak for lort. Og undskyld formuleringen!!!



Personalet lagde sig også på stribe, så det blev med andre ord ikke den bedste start på december. Men når enden – og så er vi dernede igen – er god, er alting jo godt.

Man kan tale om, at der var brug for at stramme ballerne – og med fælles hjælp

og forståelse, kom vi alle igennem shitstormen fra Roskilde.

Denne nytårsudgave af LysPosten er som altid fuld af (skide)gode historier om det levede liv her på stedet – hvor julen har bragt velsignet bud om, at vi skal huske at nyde livet, mens vi har det.

På den note har vi nydt at synge julen ind ved flere lejligheder, set børnehaven gå Lucia-op-tog med lys i hænderne, spillet julebanko og -kegler og ikke mindst spist og drukket, festet og danset til Allan Steens takter og toner ved en dejlig julefrokost for alle i huset.

Mere om det in another afsnit.

Så er vi i gang ... med årets første nummer af LysPosten.

Rigtigt godt nytår !!!

Med venlig hilsen, Redaktionen

ILD I BUTIKKEN - JULEBUTIKKEN

Mandag den 8. december



Den planlagte hyggelige juleworkshop var en uge forsinket på grund af det

smitte-farlige sygdomsbillede, der tegnedes sig i huset.

Da der endelig blev fri bane, tændte vi op i "pejsen" og under gløgg-gryden og satte julemusik på, så det var en fryd.

Der blev lavet juledekorationer og julekranse med lyskæder – alle lys var selvfølgelig batteridrevne af hensyn til sikkerheden.



RUSTENBORGHUS-KORET

Tirsdag den 9. december

Ebba (215) og Ketty (117) har begge sunget i Rustenborghus-koret i mange år. Derfor var de to damer selvfølgelig selvskrevne til arrangementet, da koret kom til Lystoftebakken for at give os en lille julekoncert.



Først sang koret for os, og efter fem-seks sange blev det tid til at synge julen ind med fællessang.



Vi sang alle de kendeste julesalmer og sange til korlederen, Dortes fine akkompanement på klaveret.



Julestemningen spredte sig som en steppebrand i lokalet i en sådan grad, at man blev helt kaffetørstig. Og det, var der heldigvis nogen, der havde forudset, ville ske.

Der blev serveret kaffe og julekage, som var bagt efter en meget gammel opskrift helt tilbage fra dengang, mor var dreng.

Den smagte så godt, at køkkenet efterfølgende blev overøst med velfortjent ros og komplimenter – ikke mindst for at have gravet i analerne for at finde en julekage, som vi aldrig tidligere havde smagt mægen til på Lystoftebakken.



Det var hyggeligt at have besøg af dette kor, der består af pensionister, hvoraf flere er højt oppe i årene.



Ebba kendte et par stykker fra koret, og der var stor gensidig gensynsglæde, da de genså hinanden. Det samme var tilfældet for Ketty,

og selvfølgelig skulle øjeblikket foreviges, så både LysPosten og vores to elskværdige beboere sidenhen kunne få et fysisk minde om oplevelsen i hånden.



Redaktionen har siden printet og foræret både Ebba og Ketty ovenstående foto.

JULENE PÅ BUSSEN DREJER RUNDT, RUNDT, RUNDT

Onsdag den 10. december

En propfuld minibuss med Lystoftebakkens logo på siden forlod matriklen lidt efter kl. 11 denne formiddag.

Kursen var klar; vi kørte mod centrum for at være en bevægelig del af københavn-bytrafikken, mens vi kiggede og kiggede på juleudsmykninger overalt i det juletravle gademiljø i indre by.

Miraklernes tid er ikke forbi

Der udspillede sig et lille julemirakel, da vi nåede til Højbro Plads med det velkendte, hyggelige julemarked for foden af Absalon-statuen.

Alle i bussen havde inden afgang fra Lystoftebakken givet hinanden hånden på ikke at blive alt for skuffede, hvis det skulle vise sig helt umuligt at komme til at parkere i nærheden af julemarkedet. Det, vi alle håbede på, var blot den mindste lillebitte chance til at smide øsen et sted lige så længe, som det ville tage at købe og bære seks glas rygende varm gløgg fra en udskænkingsbod til de håbefulde deltagere i bussen.

Derfor var glæden desto større, da der åbnede sig en sjælden ikke-helt-efter-reglerne-parkeringsmulighed, der gjorde det muligt for turguiden at springe ud og i al hast handle uden at stoppe trafikken eller på anden vis lave rav i gaden.



At dømme på nydelydene fra passagererne, var det en majet-majet dejlig gløgg. Den blev drukket, mens turen fortsatte til Kongens Nytorv og rundt om Krinsen et par gange. Det man ikke fik set i løbet af

første runde, fik man øje på i anden omgang. Særligt Hotel D'Angle-terre var som altid et lyssyn for guder, og på modsatte side af vejen skøjtede folk rundt og rundt på Krinsen.

Efter sidste omgang tog vi afkørslen ad Bredgade og begav os i tæt trafik direkte til Toldboden. Her parkerede vi igen præcis som det passede os, så vi fik det bedste udsyn til Operahuset og den gamle mastekran på en anden side af vandet.

De medbragte sandwiches blev spist med havudsigt. Alle blev siddende i bussen på nær Ketty, der nød at komme ud og indsnuse de friske strømninger af vind, vejr og gamle historiske minder.



Herfra blev resten af byturen kastet op i luften til diskussion og demokratisk behandling.

Den slags er ofte både besværlig og tidskrævende, men det tog deltagerne mindre end to minutter at blive helt enig om at køre tilbage til Højbro Plads – kun for at købe mere gløgg.

(Læsere med stor indlevelsesevne vil her kunne forestille sig duften, der fyldte bussen og varmen, der snart fyldte kroppe-
ne).



”Driving home for Christmas”

(Fortsat)

Kim og Erik tilbød at give denne sidste omgang, og så var den potte ude.

På den måde kom vi nu ad Gothersgade forbi Nørreport og tilbage på H. C. Andersen Boulevard, hvor vi passerede Rådhuspladsen og det flotte juletræ for anden gang den dag.

Og ved gud og grød om ikke det lykkedes endnu en gang at lave en ”midlertidig handicappet parkering” uden at inkassere anmærkninger i kørekorts-karakterbogen.

Hele vejen både ud og hjem var det fyret godt op for julemusikken i bussens højtalere, og stemningen var usædvanlig glad og deltagerne meget snaksagelige – ikke mindst på hele den hyggelig hjemtur.

BANKO

Torsdag den 11. december



Årets sidste bankospil

Der var ild i pejsen og portvin i glassene denne formiddag i december.

Se de nye datoer for banko i 2026 på husets opslagstavler.

LUCIA-OPTOG

Fredag den 12. december

I år blev Lucia-dagen fejret en dag for tidligt, og det kan selvfølgelig forklares med, at en lørdag ikke er egnet til formålet.

Vi var nemlig blevet stillet i udsigt, at flokken af næsten skoleklare børnehavebørn – ca. 18 i alt – ville komme og gå Lucia-optog hos. Vi stod derfor klar til at tage imod dem kl. 10.00, hvor flokken kom gående på ræd og række de små 100 flise-meter, der adskiller Lystoftebakken fra børneinstitutionen, Rosenlyst.



De havde deres fine hvide kjortler på, da de kom og skulle bare af med vinterjakkerne og -støvlerne i Vinterhaven, før de var klar til afgang med batteridrevne lys i hænderne.

Luciabruden, der førte an, havde som sig hør og bør en krans med lys i håret. Alle børnene havde røde bånd om livet til at holde de hvide kjortler på plads. De var så fine, som de stod der og fandt ind på en lang række, præcis som de havde aftalt hjemmefra.



Pædagog- Ib talte 1-2-3, og så begyndte de små at synge Santa Lucia sangen, mens de skridt for skridt (og næsten i takt) gik først ad Amaliegan-

gen og siden ad Carolinegangen for til sidst at ende i hall'en. Her stod en del beboere og ventede spændt på at se optoget.

Børnene satte sig derefter i en rundkreds midt på gulvet, hvor de fik serveret saftvand og nybagte Lucia-boller fra køkkenet.

De hyggede sig og var et livsbekræftende skue, som de sad der sammen med deres pædagoger og nød en velfortjent forfriskning.

Lucia-optoget var utroligt rørende, og børnene var overraskende dygtige til at huske sangteksten.



(fortsat)

LysPostens medarbejder var på pletten og fik taget en del fotos.



Vidste du, at der er safran i Lucia-boller?

"Hvad er det for et krydderi, der er i bollerne", spurgte drengen, der får et glas saftvand i hånden på billedet ovenfor.

MENU FOR JANUAR MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 1

Torsdag

NYTÅRSDAG

Forloren skildpadde med æg og flutes + rabarbergrød med fløde

Fredag

Små forårsruller med sød chili + boller i karry med ris

Lørdag

Kyllingeragout med kartofler + Tivoli-fromage med flødeskum

Søndag

Kalvesteg med pebersauce og kroketter + frugttærte med flødeskum

Uge 2

Mandag

Dampet kylling med peberrodssauce + jordbæris med vafler

Tirsdag

Paneret nakkekotelet med skysauce og rødkål
+ stikkelsbærgrød med fløde

Onsdag

Gule ærter med diverse tilbehør + pandekager med sukker og syltetøj

Torsdag

Karrysuppe med kylling og urter + dagens fisk

Fredag

I anledning af Mollie Boecks fødselsdag
Shepherds pie + Spotted Dick



Lørdag

Forloren hare med ribsgelé og surt + dagens dessertkage

Søndag

Rielette af varmrøget laks på sprød toast
+ Hamburgerryg med aspargessauce og kartofler

Uge 3

Mandag

I anledning af Morten B. Hansens fødselsdag
Brændende kærlighed med rødbeder + islagkage



Tirsdag

Boller i selleri + frugtsalat med makronskum

Onsdag

Grøntsagssuppe med croutoner
+ Meunierstegt fisk med persillesauce og kartofler

Torsdag

Kylling med rabarberkompot og agurkesalat + gammeldags æblekage

Fredag

I anledning af Birthe Carrigues fødselsdag
Hakkebøf med bløde løg, agurkesalat og skysauce
+ Chokoladeis med vafler



Lørdag

I anledning af Rainer Jespersens fødselsdag den 16. januar
Ribbensteg med rødkål, agurkesalat og skysauce
+ kærnemælksfromage



Søndag

Hønsesalat med karry og ananas samt sprød toast
+ paprikagryde med hakket svin og ris

Uge 4

Mandag	I anledning af Edith Larsens fødselsdag Fiskefilet med pommes frites og remoulade + chokolademousse
Tirsdag	Frikadeller med stuvet hvidkål + blommegrød med fløde
Onsdag	Gullash med kartoffelmos og surt + mazarintærte med hindbærskum
Torsdag	Bruschetta med hvidløg + pasta bolognese med revet ost
Fredag	Kyllingewok med ris + lun hybensuppe med flødeskum
Lørdag	Forloren and med skysauce og asier + jordbærfromage
Søndag	Tunmousse med salat og flutes + rosmarinstegt velfærdsgris med skysauce



Uge 5

Mandag	Brunkål med medister og røget flæsk + vaniljeis "a la peach melba"
Tirsdag	I anledning af Helle Norries fødselsdag Snitte med røget laks og æggestand + tarteletter med høns i asparges
Onsdag	Krebinetter med stuvede ærter og gulerødder + rødgrød med fløde
Torsdag	Dagens suppe + fiskefrikadeller med råkost
Fredag	Kalkunfarsbrød med paprikasauce og rodfrugter + hyldebærsuppe med æble og tvebakker
Lørdag	Svinemørbrad med svampesauce og kroketter + mokka fragilite
Søndag	Lammekølle med skysauce og stegte kartofler + frugttærte med cremefraiche



Julemadens historie

Vores traditionelle danske juleretter har oprindelse i en god blanding af sæson-baserede råvarer, det danske bondesamfund og borgerskabets raffinerede smag.

Da flere og flere hjem fik brændekomfur i slutningen af 1800-tallet, fik julemid-dagen for alvor sin nuværende form med steg, sovs, kartofler og tilbehør, samt risalamanden med kirsebærsauce.

Den ultimative danske julefantasi finder man i bogen Peters Jul, der blev udgivet første gang i 1866. På vers fortæller den lille dreng, Peter om travlheden og forberedelser op til jul, juletræets pynt, festlighederne og selvfølgelig julemaden, der spises. Bogen blev en klassiker, der i generationer blev læst højt til jul og siden har dannet rammen for, hvordan vi forestiller os, en ægte dansk jul skal se ud, og hvad der skal serveres.

”I kommer jo aldrig og taler med mig”, udbrød en kvindelig beboer frustreret for nylig i en samtale med en SOSU-assistent

Det skærer i hjertet at måtte fortælle en ensom beboer, at social kontakt desværre ikke er en opgave, som plejepersonalet kan løse alene. Den kræver, at man har pårørende til at give det livsnødvendige nærvær i mødet med mennesker, der har betydning for os.

Ud over den relation, der skabes mellem beboere og personale i den daglige omsorgs- og plejeindsats, har plejepersonalet desværre meget sjældent ressourcer til at komme på besøg og hyggesludre på andre tidspunkter af dagen. Hvor gerne de end ville.

Tiden... læger alle sår

Det paradoksale her er, at social- og sundhedsuddannede netop vælger denne karrierevej, fordi de kan lide at have med mennesker at gøre. De kan lide at se, at deres medmenneskelige kompetencer og sundhedsfaglige arbejdsindsats kan gøre en forskel for ældre mennesker, der har brug for deres hjælp. De er uddannede til at spotte behov og sætte pleje- og omsorgsindsatser i værk, som passer til den enkelte. Men TID er jo deres værste fjende.

Den dårlige nyhed

Derfor er det i virkeligheden en rigtig ”giftig” cocktail fuld af skuffede forventninger og udækkede behov, når personalet ikke kan give den enkelte alt den omsorg, opmærksomhed og social stimulering, som de oplever, der er behov for hos en beboer. Som medarbejder er der i værste fald risiko for at føle, at man ikke gør det godt nok, og som beboer kan ensomhed og isolation blive en konsekvens, der langsomt sniger sig ind i tilværelsen.

Sat på helt spidsen kan det for personalets vedkommende i sidste ende resultere i, at der aktiveres en forsvars- og overlevelsesmekanisme, der lukker så meget

ned for følelserne og empatien, at det ender med en forrået og omsorgstræt adfærd. Den slags skal selvfølgelig undgås for en hver pris.

Ensomme beboere kan med tiden miste evnen til at være aktive og udadvendte i sociale sammenhænge. For guderne skal vide, at de sociale kompetencer og evnen til at interagerer med andre mennesker er som en muskel, der konstant skal trænes og bruges for ikke at svinde ind til det rene ingenting.

På Lystoftebakken har vi et usædvanligt højt aktivitetsniveau i forhold til de plejehjem, vi sammenligner os med. Vi gør alt, hvad vi kan for at skabe liv i huset med egne og udefra kommende gode kræfter. Det gør vi blandt andet for, at beboerne kan mødes og have lidt socialt samvær og fælles oplevelser, ligesom der er tænkt over ”bordplanen” ved måltiderne.

Udfordringen bliver ikke mindre af, at der bliver mindre og mindre at tale om, når man ikke oplever så meget sidst i livet. Desuden bliver der med tiden ofte mindre personligt overskud til at interessere sig for andre mennesker og til at få det bedste ud af bofællesskabet med mennesker, som man ikke selv har valgt at dele adresse med. Det sociale liv bliver med andre ord hurtigt lidt handicappet, hvis ikke man har kræfterne til at kæmpe imod udviklingen (læs: afviklingen).

Den gode nyhed

Ja, den kan du læse mere om i det følgende afsnit.



NY AKTIVITET – KUN FOR SNAKKESAGLIGE KVINDER

Tirsdag den 9. december

En række kvindelige beboere på Lystoftebakken var blevet prikket ud og inviteret til et møde, hvor det denne formiddag skulle vise sig, om der var stemning og dermed basis for at skabe et nyt lille feminint netværk på lige fod med det, som allerede er kørt i stilling for mændenes vedkommende her på stedet.

”Mandehørm” er for længst blevet en fast bestanddel af ugeprogrammet, hvor der

sludres om stort og småt og drikkes kolde formiddagsbajere.

Det nye initiativ viste sig at møde fuld opbakning i deltagerkredsen, og derfor blev det aftalt, at indkalde til ”en stiftende generalforsamling” allerede ugen efter, samme tid – samme sted. Her skulle titlen på det nye netværk endeligt besluttes på demokratisk vis.

Tirsdag den 16. december



”Forstadsfruerne” skåler i portvin hver tirsdag kl. 10.30

Der var flere gode emner på den ikke-eksisterende dagsorden for dagens stiftende generalforsamling og officielle etablering af Lystoftebakkens kvindenetværk, Forstadsfruerne.

Da navnet var besluttet af en enig forsamling, gik vi direkte videre til punktet ”Eventuelt”.

Her talte vi lidt om den ensomhed, der kan opstå, hvis man ikke har nogen at tale med i dagligdagen. Og om vigtigheden af træne sine sociale kompetencer, så man ikke glemmer at række ud og tage initiativ til samvær med andre mennesker. Det at kunne føre en samtale kan

blive en uoverskuelig opgave, hvis det er for længe siden, man sidst har gjort det.

Man kan sove, når man bliver gammel

Den formulering, var alle enige om, er det rene nonsens. Nattesøvnen er for mange en svær størrelse, og nætterne kan blive rigtig lange, når man er vågen den halve nat. Vibeke (der er uddannet diætist) anbefalede, at man undgår at gå i seng på tom mave og derimod spiser lidt mad umiddelbart før sengetid. Det er jo med god grund, at en middagslur er så kærkommen umiddelbart efter frokost. Med maven fuld af mad, bliver kroppen tung og træt. Det er (ikke) helt godtnat!

MAN SKAL GRINE MEGET, FØR ØRERNE FALDER AF

Hvis ikke du kan lide at grine og fjolle, så er den følgende historie ikke noget for dig. Nu er du advaret!

Lystoftebakken var et plejehjem, som på mange måder lignede alle andre plejehjem i Danmark.

Dagene gled i en stille trummerum forbi en efter en med kaffe klokken ti, middagslur klokken et og fjernsyn hele aftenen på et lydniveau, der skulle overdøve kedsomheden. Personalet var søde og pligtopfyldende, men latter var blevet en alt for sjælden gæst.

Lige indtil dagene mellem jul og nytår dette år.

En frostklar eftermiddag rullede en lille minibus ind på parkeringspladsen på Caroline Amalie Vej 130 i Lyngby.



Ud steg Ørkenens Sønner – iført deres velkendte habitter med hvide skråbånd og karakteristiske røde fez, selvtillid og lumske smil, der lovede ballade i farvandet.

De var kommet for at sprede liv og glade dage blandt de gamle, sagde de. Ingen anede, *hvem* der havde inviteret dem eller, *hvor* meget liv i gaden der var tale om. Med faste skridt gik de ind gennem hovedindgangen og direkte ind i Spejlsalen, hvor de begyndte at stille op og gøre klar, mens rygter gik og beboerne nysgerrigt begyndte at stimle sammen i lokalet.

Optrædenen i Spejlsalen begyndte uskyl-digt nok. Et par kendte sange, nogle lune vittigheder. Men så skete det: en bemærkning lige under bæltestedet røg som en velanrettet finke af fadet. Et øjeblik stilhed. Og så – latter. Ikke pæn og diskret latter. Men rungende, hvinende, støjende og forbudt latter, der ingen ende ville tage. Når den ene beboer havde grinet færdig, begyndte den næste og forfra igen.

Fra den dag ændrede noget på Lystoftebakken sig for altid. Det var som om stedet fik glimt i øjet.

Beboerne begyndte i tiden efter Ørkenens sønners besøg at bruge ord, personalet aldrig før havde hørt fra et ældre menneskes mund. Nu var der små fnis under middagen. Erotiske undertoner fyldte pludselig i dialogen med hinanden og med personalet. En ny jargon bredte sig med andre ord som en steppebrand på hele plejehjemmet, og ingen vidste helt, hvor den kom fra.

Men én person kom dog pludselig under kraftig mistanke. Det var Ketty fra Carolinegangen.

Søde Ketty med rollatoren og de varme hænder og halstørklædet var ofte væk. Hun gik som altid sine "ture i naturen", men der var blevet flere af dem på det sidste, og var de ikke også blevet lidt længere?



(Fortsat fra side 14)

Personalet var begyndt at hvisketeske. For hver gang Ketty kom tilbage fra en gåtur, kom der snart nye sjove udtryk og formuleringer i omløb. Og så blev der hvasket og grinet i hjørnerne med fornyet energi. Igen.

Nye friske forsyninger af spøjse eller humoristiske vendinger fik igen og igen hele spiseborde til at bryde sammen af grin. Og alle tre afdelinger var ramt af fænomenet.

Mistanken voksede: Fandt der hemmelige møder sted med Ørkenens Sønner i skjul bag en busk? Var Ketty deres *under cover* budbringer af frække ord og sjofle vittigheder?

Den nytårsaften kulminerede det hele.

Flere beboere måtte indlægges – ikke på grund af sygdom, men med grineflip. Andre nægtede blankt at tage noget som helst alvorligt.

Selv når personalet forsøgte at holde ro og orden ved måltiderne, blev de mødt af smil, drilske bemærkninger og latter, der smittede værre end Roskildesyge. Og det var som om, situationen kom mere og mere ud af kontrol.

Man overvejede kortvarigt isolering af de mest alvorlige tilfælde af grinebidere blandt beboerne, men det blev også svært for personale at være seriøse, når alle bare gik og skrupgrinede hele tiden.

Det blev den mest fjollede nytårsaften i plejehjemmets historie.



Berømt og berygtet

Dagen efter stod en kendt tv-journalist i

sneen foran Lystoftebakken. Indslaget i TV-Avisen rullede over skærmen i den bedste sendetid den 1. januar og blev set af hele Danmark. Her blev det slået fast med syvtommersøm, at **gamle mennesker ikke er spor kedelige – de mangler bare noget at grine af.**

3 om ugen

Eksperter udtalte sig til kameraet med alvor i stemmerne. Og de pårørende blev ekstra udfordrede, da en ny anbefaling fra Sundhedsstyrelsen dagen efter blev proklameret under overskriften: **Tre grin om ugen til de ældste borgere.**

Direktøren for landets øverste sundhedsmyndighed var dagligt i medierne i tiden efter, hvor han blandt andet supplerede det nye officielle livsstilsråd ved at sige:

”Man bør aldrig besøge sin gamle mor eller far på et plejehjem uden at have en god historie, en fjollet oplevelse eller noget andet med i ærmet, der kan få den ældre slægtning til at skrupgrine”.

Og hvad så nu med situationen på Lystoftebakken, tænker du måske?

Ja, det må tiden jo vise. For meget afhænger jo af, om Kettys forbindelser fortsat kan bidrage med fis og ballade og sjov underholdning på den lange bane. Det håber alle selvfølgelig.

Så, når du ser hende gå med sin rollator ude i det grønne område rundt om Lystoftebakken, så ved du nu, hvad der driver hende. Og læg mærke til, hvor let hun har til smil, når hun kommer retur fra sine daglige gåture i området.

Snip.Snap.Snude.

Så er den historie ude. Eller er den?

Har du oplysninger i sagen, som kan få nogen til at grine, så skal du straks kontakte redaktionen, så vi kan få spredt alle de gode grunde til at smile – både med og uden lyd i 2026.

På forhånd tak!

DEN SIDSTE UDFLUGT I 2025

Vi har været godt omkring på vores onsdagsudflugter i år. Ingen steder nævnt – ingen steder glemt.

Nogle deltagere nyder især at samle indtryk fra den virkelige verden gennem bussen ruder under køreturen. Andre vil helst se eller gense noget, som de ellers ikke ville have oplevet, hvis ikke det var for Lystoftebakkens udflugtstilbud.

Vi skuffer ofte beboere i kørestol, som gerne vil med på en tur, fordi der kun er plads i bussen til en, mens der er plads til 5-6 deltager med eller uden rollator.

Kørestolspladsen bliver altid givet til den beboer på tilmeldingslisten, der har ventet længst. Men det betyder selvfølgelig, at der altid er nogle, der står skuffede tilbage.

Onsdag den 17. december

Årets sidste udflugt gik til det mest populære rejsemål af dem alle; Bryggeri Skovlyst i Hareskoven.

Vi ankom lige akkurat i tide til at kunne sætte os ved det absolut sidste ledige

bord i krostuen. Her var der denne dag masser af julefrokostspisende gæster og en høj summen af stemmer, som gjorde det lidt svært at føre en fælles samtale rundt om vores bord.



Et glas julebryg på Bryggeri Skovlyst er i sig selv hele turen værd. Vi havde dog lige snuppet en sandwich ude i bilen på parkeringspladsen inden.

På den måde landede både øl, sodavand, te og kaffe blidt og blødt i maverne, så hverken sult eller alkoholprocenter kunne forstyrre følelsen af velvære i kroppen.

På hjemturen valgte vi at køre via Nybrovej og Frederiksdal, for naturoplevelser er med i billetprisen, hvis bare der er én person i bussen, der værdsætter det. Sådan er reglerne.

KLUBTRØJER TIL ALLE

Mandag den 22. december



Der blev drukket gløgg og spist pebernødder til lyden af en hel kasse klubtrøjer, der landede midt på bordet.

Formanden, Kim var sammen med Rainer "gået i udvalg" for med hjælp fra Kims børnebørn at fremskaffe et solidt lager af trøjer til alle nuværende medlemmer, som ikke var med fra starten.

Nu er der ligefrem klubtrøjer til de nye medlemmer af Mandehørn, som måtte støde til i det nye år.

JULEKNAS

Hvad byder man (uventede) gæster i julen?



Løsningen blev serveret på et "sølvfad" til alle beboere mandag før jul.

Maja havde fornøjelsen at gå fra dør til dør og uddele julegodter til alle, og det var en tjans, der skabte glæde.



KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Januar

Onsdag den 7. januar kl. 11.00

Udflugt: Kaffe på Skodsborg Kurhotel

Onsdag den 7. januar kl. 13.30

Gudstjeneste og kaffe i spejlsalen

Onsdag den 14. januar kl. 11.00

Udflugt:

Onsdag den 21. januar kl. 11.00

Udflugt:

Torsdag den 22. januar kl. 10.30

Banko i Spejlsalen

Onsdag den 28. januar kl. 11.00

Udflugt:

ÅRETS JULEFROKOST 2025

Torsdag den 18. december



Der manglede ikke noget, og det gør der aldrig, når der holdes julefrokost for alle på Lystoftebakken.

Første servering var en fisketallerken med sild og fiskefilet. Derefter kom det lune; leverpostej med svampe og bacon, frikadeller med rødkål og tarteletter med høns i asparges. Der var nærmest ikke plads i maven, da risalamanden blev portionsanrettet og serveret med lun kirse-

bærsauce. Veltillavet. Velproportioneret. Vældigt lækkert og dybt værdsat.

Til kaffen blev der serveret juleknas, hjemmebagte småkager, portvin og Bailey – så langt appetitten rakte.

Alt blev indtaget til tonerne fra vores husmusikant, Allan Steen der spillede på alle tænkelige tangenter for at skabe en hyggelig julefrokoststemning. Og det gjorde han godt.



(Fortsat fra side 18)

Et julemysterie – lige midt i maden

Katrine måtte efterlyse de tre personer, der måtte forventes at have fået en af de tre mandler, som hun selv personligt havde placeret i risalamanden. Men ingen meldte sig, og de tre mandelgaver gik tilbage på gavelageret som uafhentede præmier. Hvordan det kunne ske, at ikke én eneste af de tre mandler blev fundet, må guderne vide?

Tyg lige på den!



Vi skåler med vores venner



To lys på et bord



Jane og Ketty var på
dansegulvet flere gange



Kim svinger centerchefen til
musikken på en måde, der
kræver gode argumenter for
at få sin rollator med på
busture i det nye år

**Vi lader billederne tale deres eget sprog,
mens vi spændt venter på
at komme i gang med
det nye år**

Glædelig jul & godt 2026

Redaktionens
nyhedstjeneste lukkede
den 30. december
kl. 12.00.

Hvad, der siden hændte,
kan du læse om
i næste nummer af
LysPosten