

**We are
Stirred
but not
Shaken**



FEBRUAR 2026

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

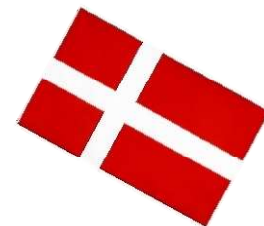
Lystoftebakken

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)
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	Onsdag
KREA	Kl. 9.30	Mandag
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 udvalgte torsdage i Spejlsalen - se opslagstavlen



HJERTELTIGT TILLYKKE TIL

Regina Lund	Bolig 108	4. februar
Preben Espenheim	Bolig 219	6. februar
John Hansen	Bolig 226	9. februar
Agnes Jørgensen	Bolig 210	12. februar
Jette Tardrup	Bolig 434	14. februar
Gillian Post	Bolig 111	19. februar
Dora Bundsgaard	Bolig 512	19. februar

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

Marina Pedersen (416) er flyttet i ny bolig 323 den 29. januar 2026

Esther Lund Andersen (213) er flyttet ind den 2. februar 2026.

FARVEL TIL BEBOERE

Birthe Bolvig Hansen (322) er sovet stille ind den 6. januar 2026

Kjeld Fritzbøger (228) er sovet stille ind den 21. januar 2026.

Asta Brogaard (213) er sovet stille ind den 11. januar 2026.

ÆRET VÆRE DERES MINDE

FARVEL TIL 2025

Maden blev rost til skyerne



Der er ingen grund til at gå stille med dørene, når det handler om at rose den mad, der frembringes her på stedet.

”Julemaden var virkelig god” har mange beboere sagt om årets juleaften på Lystoftebakken.

Redaktionen har ikke modtaget så mange billeder fra helligdagene, men det vigtigste er jo også, at her-og-nu-oplevelsen har været god for dem, der deltog i festlighederne.

Julegaverne, som beboerne fik af ledelsen i år, har også skabt glæde. Det skyldes nok, at der er lagt gode kræfter i at ramme plet og glæde den enkelte.



GODT FORBEREDT ER HALV FULDENDT



Bageværkstedet holder planlægningsmøde

BAREN ER ET HYGGELIGT MØDESTED

Kom ud af busken – kom og få en drink og en hyggesludder

hver torsdag fra kl. 14.30 til ca. 16.30

Vi mødes i vinterhaven i stueetagen

Hver torsdag har alle socialt anlagte beboere – både med og uden pårørende – en fin anledning til at mødes og få en lækker drink (med eller uden alkohol) i en varm og hyggelig atmosfære.

Ugens anbefaling

Som pårørende kan det være en god oplevelse at nyde samværet i selskab med andre beboere, fordi snakken får input flere steder fra. Alt andet lige er det en win-win situation at bruge torsdagsbaren til en del af den sociale kontakt med sin herboende slægtning eller ven.

Baren har været en fast tradition i mange år, og "betjeningen bag disken" har siden sin begyndelse været skiftende frivillige, der har påtaget sig hvervet med at levere fin service for gæsterne.



I de sidste par år har det været Annette, der har haft tjansen. Hun har haft en pårørende her på Lystoftebakken, men er fortsat med at komme og sørge for, at baren er åben og leveringsdygtig i alle de drinks, øl og sodavand, som efterspørges. Når flaskerne er tomme, er det derfor Annette, der bestiller friske forsyninger.

Det er også Annette, der står for musikken. Interessen for musik og snakken om de enkelte kunstnere, er ofte noget, der fylder i samtalerne. Ikke sjældent udvikler de sig ligefrem til en quiz, som Annette styrer til stor fornøjelse for deltagerne.



Hvis du har lyst til at undersøge, om bar-tilbuddet er noget for dig, så kom glad.

Jo flere, der kommer, jo hyggeligere er det – og jo lettere bliver det at skabe et rum, hvor stemmer, musik og glæde går op i en højere enhed og giver alle et tiltrængt løft af liv og glade dage.

Den slags kan man ikke få nok af, så lad ikke muligheden gå til spilde.

Og det var alle torsdage kl. 14.30!

**Har du lyst til at deltage i torsdags-baren
så sig det til personalet,
så de kan minde dig om det, når tiden kommer**

SANDWICH-EKSPERIMENTET



Demokratiet lever ... ikke af brød alene

Den 14. januar fik beboerne på Amaliegangen og Carolinegangen mulighed for at besvare et spørgeskema som led i en lille intern brugerundersøgelse.

Undersøgelsen skulle klarlægge, om der er stemning for at få serveret sandwiches til frokost i stedet for smørrebrød af og til.

Resultatet af undersøgelsen viste, at 78 procent af besvarelsenerne var positivt stemte overfor ideen.

Kun en femtedel af beboerne svarede pænt nej-tak.

På baggrund af meningsmålingen, er det nu på bedste kemokratiske vis besluttet i køkkenregionen at servere sandwiches til frokost to gange om ugen; tirsdag og fredag.

Det nye frokosttilbud starter tirsdag den 3. februar – sådan cirka omkring frokosttid.

Glemte sager

Akila er et multi-talent med høj anciennitet

Hvis man er god til noget, er man sikkert også god til noget andet. Det kan Akila føre bevis for efter mange, mange år på Lystoftebakken.

Det er Akila der laver smørrebrød til frokosten, og det er også Akila der har styr på vasketøjet og en del af rengøringen i huset. Mød hende i morgenmadscafeen på Amaliegangen og du ved, hun spreder glæde og godt humør omkring sig.



Nede i fru Hansens kælder kan man købe frikadeller, men i Akilas kan man være heldig at finde et stykke tøj, som har været pist forsvundet.

Har du gennem et stykke tid savnet en bluse, en strømpe eller en hofteholder, så er det værd at besøge Akilas afdeling for "Glemte sager" nede i fru Kendils vaskekælder.

Afdelingen for Glemte sager har åbent hver dag fra kl. 11.00 til 11.30. Vasketøj uden nummer bliver passet godt på, indtil rette ejerskab dukker op. Det står Akila på mål for.

Tirsdag den 6. januar

Filmatisering af John Mogensens liv og karriereforløb

Hver tirsdag kl. 13.30 er biografen åben i Spejlsalen

Her viser vi film, som kan streames gratis på DR, og biografdirektøren er citeret for at sige, at "vi gør os altid umage for at vise film af særlig interesse for husets beboere".

Programmet for 2026 blev kickstartet med et brag af en dansk film om John Mogensens liv og karriere. Musikken med Four Jacks og flere kendte hits fra John Mogensens eget repertoire fik biografgæsterne til at synge lidt med og slå takt med foden.



Det forsøges så vidt muligt at skabe et biografum af mørke og uforstyrrethed ved at trække skydedørene til og gardinerne for.

Det siges, at film skal ses i biografen. Det er blandt andet fordi, det er en mere fokuseret og intens sanseoplevelse, når man ikke forstyrres af uro i verden omkring os.

ÅRETS FØRSTE UDFLUGT ... TIL STRANDEN

Onsdag den 7. januar



I only got Ice for You

Hvis det havde været tanken at opstarte en ny og trendy aktivitet for vores beboere, så kunne turen til Skodsborg strand betegnes som en fiasko.

Vinterbadning er ellers hottere end hot i disse år. Men Lystoftebakken turde tagere var ikke til at drive ud bussen, da vi denne formiddag parkerede på den snedækkede parkeringsplads tæt på havet.

Hver gang en vinterbader kom ud af vinterbaderklubbens omklædningsrum iført badekåbe og vinterstøvler og med raske skridt gik forbi os med kurs mod badebroen, blev der højlydt kvitteret med dyb respekt fra tilskuerne inde i den varme bus.

Ud af bussens forrude kunne man skimte de nøgne vinterbadere i det iskolde vand.

Til venstre for busholdepladsen lå "Skodsborgen", som er navnet på Skodsborg vinterbade-klubs klubhus.

Vi forelskede os straks i den kommentar, som stod af læse på informationstavlen uden for klubhuset.

Der nok ingen tvivl om, hvem "han" er, og det er nok heller ikke skudt helt ved siden af at påstå, at temperaturen mellem Trump, Danmark og resten af Europa er noget nær frysepunktet.

Det er ikke kun en havtemperatur på 1,3 grader, der skiller os fra amerikanerne i denne tid. USA har en præsident, der tror, han kan gå på vandet, og der er måske dem, der ville ønske, han vil forsøge at gøre det et sted, hvor han ikke kan bunde.

Nå, men tilbage til fortællingen, der fortjener at blive formidlet i et helt andet og langt mere positivt lys.

På næste side skal du nemlig høre om den varme og hygge, der mødte os i loungen på Kurhotel Skodsborg efter årets første (mislykkede) strandtur.

(fortsættes på side 9)



Vi havde allerede meldt vores ankomst til Kurhotellet i Skodsborg, inden vi kom anstigende. Belært af erfaring, blev vi derfor anvist en rigtig hyggelig sofagrube, hvor vi kunne sidde godt og sammen alle syv.

Frokosten var allerede indtaget (i bussen med havudsigt), så vores bestillinger lød på drikkevarer efter behag og behov; cappuccino, caffè latte, brown ale, Chardonnay og te.



Og her sad vi så. Snakken gik, og noget af den gav anledning til grin og latter.

Loungen på Kurhotel Skodsborg emmer af ro og venlig hensyntagen til, at gæsterne gerne vil nyde et fredeligt møde med en ven, en forretningsforbindelse eller bare sidde for sig selv med en arbejdscomputer på skødet og nyde en dejlig kop kaffe.

Derfor kan en minibusfuld pensionister med rollatorer, høreapparater og nedsat mobilitet godt komme til at fulde lidt mere end andre i den samlede rumoplevelse.



Det er dog helt tydeligt, at både betjeningen og de øvrige gæster nyder at se, at vores lille flok af ældre mennesker får lejlighed til at nyde et øjeblikks luksus i kurhotellets fine rammer – også selv om vi taler lidt højt og fylder i lokalet med vores hjælpemidler.



Mona fra Carolinegangen var med som assisterende tourguide, og det var tydeligt at se, at det er en sikker win-win-situation, når plejepersonalet får mulighed for at komme ud og opleve deres be-

boere i en helt anden kontekst. Mona var i sit es og bidrog i høj grad til den gode stemning på hele turen.

Er det pral eller alle pengene værd?

Afslutningsvis på denne reportage skal det nævnes, at det er besluttet af iværksætte en pengeindsamling, idet en deltager på ovenstående tur til ishavet er citeret for at sige: "Jeg hopper gerne på vinterbade-bølgen, hvis jeg får en halv million kroner for et dyp".

Der samles derfor ind i et par badebukser med høj talje, som vi allerede glæder os til at på manden, der i påhør af seks vidner afgav et løfte om at lægge krop til en personlig udfordring, der kan blive usædvanligt godt nyhedsstof her i magasinet denne eller næste vinter.



Forventningens glæde skal man ikke kimse ad

MENU FOR FEBRUAR MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 6

Mandag	Svensk pølseret med ærter + rabarbergrød med fløde
Tirsdag	Skipperlabskovs med rugbrød og rødbeder + bagt æble med mazipan og creme fraiche
Onsdag	Boller i karry med ris + kold solbærsuppe med flødeskum
Torsdag	Hokkaidosuppe + dagens fisk
Fredag	I anledning af Preben Espenheims fødselsdag Hakkebøf med bløde løg, sksauce og agurkesalat + citronfromage med flødeskum
Lørdag	Varmrøget lakseriellette med sprød toast + kyllingeragout med persillekartofler
Søndag	Rullesteg med svesker, skysauce og asier + mazarintærte med blåbærskum



Uge 7

Mandag	I anledning af John Hansens fødselsdag Snitte med røget laks, æggestand og asparges + bankekød med kartoffelmos og surt
Tirsdag	Lasagne med salat + jordbærris
Onsdag	Frikadeller med stuvet hvidkål + trifli med flødeskum
Torsdag	I anledning af Agnes Jørgensens fødselsdag Dampet laks med pommes frites og tomatsalat + frugtsalat med råcreme
Fredag	Tomatsuppe med crouton + skinkefarsbrød med dijonsauce
Lørdag	I anledning af Jette Tardrups fødselsdag Flæskesteg med skysauce, rødkål og agurkesalat + jordbærris, flødeskum og vafler
Søndag	Gammeldags oksesteg med skysauce og ribsgelé + fastelavnsboller med creme



Uge 8

Mandag	Medister med skysauce, rødkål og surt + hyldebærsuppe med æbler og tvebakker	
Tirsdag	Hjerter i flødesauce med kartoffelmod + brownies med mikkaskum	
Onsdag	Klar suppe med kød- og melboller + karrikål med hakket svinekød og rødbeder	
Torsdag	I anledning af Dora Bundgaards fødselsdag Croissant med hønsesalat og salat + nougatis med frugt	
Fredag	I anledning af Gillian Posts fødselsdag Fish & Chips + chokolademousse	
Lørdag	Krebinetter med stuvede ærter og gulerødder + svesketærte med flødeskum	
Søndag	Provencestegt svinekam med pebersauce + rabarber/tranebærfromage	

Uge 9

Mandag	Tartelet med rejer og fiskeboller + kalkunfrikadeller med paprikasauce	
Tirsdag	Rødvinsbrasseret svinebov med kartoffelmos + jordbærgrød med fløde	
Onsdag	Kalvelever med bløde løg og agurkesalat + tiramisu	
Torsdag	Jordkokkesuppe + fiskefrikadeller med kaperssauce	
Fredag	Pølser med lun kartoffelsalat + æblecrumble med creme fraiche	
Lørdag	Skonke med flødestuvet spinat + skovbærfromage	
Søndag	I anledning af Jytte Grands fødselsdag Millionbøf med pasta + pærer Belle Helene	

Boller op, boller ned, boller i min mave

"Hvis jeg ingen boller får, så laver jeg ballade". I dag findes der mange forskellige typer af fastelavnsboller, hvor der typisk skelnes mellem den "gammeldags" og så den med flødeskum.

Fastelavnsbollen kom til Reinh. van Hauen i 1940'erne, og dengang var det en wienerbrødsbolle med rosiner og sukat og altså intet fyld. Men faktisk var fastelavnsbollen traditionelt en hvedebolle lavet på gærdej, som med tiden blev krydret med både kardemomme, appelsin og rosiner.

Historien om bollen går langt tilbage, og den "gammeldags" fastelavnsbolle opstod, som navnet antyder, i forbindelse med fasten inden påske. Dengang var det egentlig bare en hvedebolle. Det er først omkring midten af 1800-tallet, at hvedebollen begynder at ligne noget fra i dag. I starten af 1900-tallet var gærdej blevet til wienerbrødsdej, dog stadig uden fyld. Og det er faktisk først sent i 1900-tallet, at fastelavnsbollen får sit cremede flødefyld. Den dag i dag er der næsten ikke grænser for, hvilke smage og konsistenser bagerne putter i kagerne.

(Kilde: FødevareFokus)

ÆLDRE HAR STOR VÆRDI FOR SAMFUNDET

Kilde: Kristeligt Dagblad, august 2023

Det er yderst værdifuldt for samfundet, at stadig flere danskere bliver helt op til de 100 år. De gamle bidrager både med livserfaring, mod og praktisk hjælp, siger forskere



Vi må holde op med at betragte den stadig voksende gruppe af meget gamle danskere som en belastning for samfundet. Ældre har en stor værdi, som ikke bare uden videre kan gøres op i kroner og ører. Det siger flere eksperter, som forsker i landets ældste ud fra et samfundsmæssigt og kulturvidenskabeligt perspektiv.

Det er rædsomt at høre på al den jammer over ældrebyrden. Det er en sejr for menneskeheden, at vi er nået dertil, at så mange mennesker lever længe og med et godt helbred det meste af livet. Det er da fantastisk positivt, siger Karen Munk, lektor, ph.d. og cand.psych. ved institut for Kultur og Samfund på Aarhus Universitet.

Reaktionen kommer, efter at Danmarks Statistik har offentliggjort nye tal over danskernes alder. For første gang lever der over 1000 personer i Danmark, som

har rundet de 100 år. Det er næsten dobbelt så mange som for bare 10 år siden, og antallet har været støt stigende længe.

Gruppen kræver hverken ekstra behandling eller omsorg, bare fordi de er ældre end de fleste, siger Karen Munk:

Når man er i stand til at holde sig i live i over 100 år, er det, fordi kroppen er i en god stand. Ellers kan det ikke lade sig gøre. De meget gamle udskyder altså bare tidspunktet for, hvornår i livet de får brug for hjælp.

Samfundet har gavn af de ældre på flere planer, siger Karen Munk. Dels viser ny forskning, at mange gamle yder en overraskende stor indsats med at passe børn og gøre rent for familiens yngre generationer, som har svært ved at få den travle hverdag til at hænge sammen. Dels har de en nyttig livserfaring og et mod til at si-

ge tingene, som de er, fordi de ikke har en karriere eller en arbejdsgiver at tage hensyn til.

De gamles store livserfaring gør, at de kan se, hvis ting udvikler sig i en negativ retning, som de har oplevet før. De ved, at verden har set anderledes ud, og at ændringer ikke nødvendigvis er til det værre. Det er fantastisk værdifuldt for samfundet, siger Karen Munk.

Det samme mener Marianne Horsdal, professor og dr.phil. ved Institut for Kulturvidenskaber på Syddansk Universitet.

Ligesom adoptivbørn ofte har brug for at kende deres baggrund, har samfundet brug for de ældres erindringer og fortællinger. De er med til at forankre et folk i historien og skabe samm

enhæng og me-ning i tilværelsen, siger hun.

Marianne Horsdal ser flere faldgruber, der kan opstå, hvis folk mangler viden om og forståelse for den verden, der engang var.

Når man ikke kender fortiden, opstår der let en frygt for alt fremmed, som truer den verden, man lever i og holder fast på.

Den frygt kan blive til en farlig nostalgi og en drøm om en falsk fortid. De ældres livserfaring hjælper os altså til at integrere forandringerne, så vi ikke bare lever i en skrøbelig, ureflekteret her-og-nu-kultur eller rigidt holder fast i noget, vi tror, der var. Forståelse af forandringer gennem oplevelsen af menneskers forskellige livsfortællinger kan fremme tolerancen, siger hun.

Lektor Henrik Jensen forsker i historie og samfundsforhold ved Roskilde Universitet. Han er enig i, at de gamle menneskers erfaringer fra et langt liv kan være yderst værdifulde såvel for den enkelte familie som for samfundet. Men han mener ikke, samfundet er indrettet på en måde, hvor den livserfaring bliver udnyttet.

Samfundet bevæger sig frem mod en dominerende ungdomskultur, hvor det er de unge, alle interesserer sig for, mens de ældre bliver glemt og skubbet ud på et sidespor. Alder er ikke noget, man respekterer særlig meget eller er i stand til at udnytte. Derfor har vi ikke rigtig gavn af de meget gamle, selvom vi nok kunne have det, siger han.

Lektor Karen Munk er enig i, at samfundet kan indrettes bedre til at udnytte værdien af de ældre. Men hun mener stadig, at det er forkert at tænke på de gamle som en byrde.

Hvis man kan tale om en byrde, er det vores egen skyld. Engang arbejdede alle jo, så længe de var raske. Så indførte vi pensionssystemet for at beskytte de nedslidte industriarbejdere, og det har medført, at vi i dag smider alle gamle ud af arbejdsmarkedet, selvom mange ville være meget værdifulde på en arbejdsplads på grund af deres store viden og erfaring. Så ældrebyrden er en effekt af noget, vi selv har skabt, og som havde et andet formål. De ældre er ikke i sig selv en belastning. Vi skal bare blive bedre til at udnytte alt det, de kan bidrage med.



TUR TIL STAMVÆRTSHUSET I HARESKOVEN

Onsdag den 21. januar

Så var vi derude igen!

Og det er ikke kun de gode øller, der trækker. Det er hele atmosfæren med fred og ro til at kunne sidde og føre en fælles samtale rundt om hele langbordet.

Denne gang kom vi vidt omkring i snakken; vi delte historier om steder, vi havde været i udlandet, snakkede om frygtede flåter og hvepse og andet "livsfarligt" dansk kryp og kravl, som skræmmer os i forskellig grad. Sidst, men ikke mindst vendte vi den højspændte politiske situation med Grønland i hovedrollen og med Trump som storhedsvanvittig magtudøver, der konstant eskalerer situationen med sine lange enetaler.

Med på turen var to sygeplejestuderende, Sara og Sigrid som har været i praktik på Lystoftebakken i otte uger. De bidrog begge til samtalen med spændende fortællinger om hver deres to måneders højskoleforløb i Mexico, Costa Rica, Cuba og Hawaii.

Alles ører strittede lige op i luften, mens vi hørte om røverier af et helt højskolehold i ly af natten i det nordlige Sydamerika og en overraskende stor fattigdom på Cuba, hvor man fx selv skulle have toiletpapir med, hvis man blev indlagt på hospitalet.

Snakken gik, mens der blev drukket rødvin, øl, kaffe og te. Forfriskningerne blev selvfølgelig ikke indtaget på tom mave. Ude på parkeringspladsen var alle rollatorerne blev sat uden for bildøren for at gøre plads til servering af sandwiches til alle.

I den slags situationer kunne man godt ønske sig et lille klapbord ved hver plads i bussen, som det er tilfældet på et rute-fly. Vi klarede dog frokosten helt problemfrit uden "vandskader", fordi drikkevarerne først blev serveret inde på Bryggeri Skovlyst.



Om Skovlyst:

Danmarks bedst beliggende restaurationsbryggeri – sådan kan man uden tvivl betegne Bryggeri Skovlyst. På den smukkeste skovvej midt i Hareskoven ved Værløse har bryggeriet eksisteret siden 2004, hvor et gammelt traktørsted blev overtaget og omdannet til det stemningsfulde sted, det er i dag.

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Februar

Onsdag den 4. februar kl. 11.00	Udflugt: Bibliografen i Bagsværd
Onsdag den 4. februar kl. 13.30	Gudstjeneste i Spejlsalen
Fredag den 6. februar kl. 10.00	Tøjsalg i Spejlsalen
Onsdag den 11. februar kl. 11.00	Udflugt:
Tirsdag den 17. februar kl. 10.00	Fastelavnsarrangement i Spejlsalen
Onsdag den 18. februar kl. 11.00	Udflugt:
Torsdag den 19. februar kl. 10.30	Banko i Spejlsalen
Onsdag den 25. februar kl. 11.00	Udflugt:

Kender du den

om købmandslærlingen, der stammede så forfærdeligt.

En dag kom han farende ind i butikkens baglokale,
hvor købmanden stod og talte sit lager op.

"Da, da, da, da" stammede lærlingen, og købmanden var ikke et øjeblik i tvivl om,
at der var noget helt galt, som lærlingen ikke kunne få frem.

"Tag det nu roligt, Knud", sagde købmanden "Hvad er problemet"?

Men lærlingen stammede bare "da, da, da, da",
mens han desperat stirrede på sin chef.

"Så syng det for pokker" råbte købmanden, og drengen sang for fuld hals:

"Der er ild i butikken, ild i butikken, ild i butikken"



Der var på en måde også "ild i butikken", da vi spillede banko en vinterdag i januar.

"Jeg tænker somme tider, at det er mærkeligt, at jeg er blevet så gammel, at jeg nu har slået alle tidligere aldersrekorder i min egen familie og slægt".

Edith Larsen (122) er 103 år og med på noderne. En formiddag i januar havde jeg en skøn samtale med hende, hvor hun frejdigt svarede på en række personlige spørgsmål om blandt andet det at blive gammel.



Interviewet lagde fra kaj med spørgsmålet: Hvorfor, tror du, det er lykkedes dig at blive så gammel?

Edith er sikker på, at meget kan forklares med fraværet af alvorlig sygdom. *"Hverken min mand, børn eller jeg selv har været ramt af alvorlig sygdom i tilværelsen, og desuden handler det jo nok også om de gener, man får med sig i dåbsgave".*

Det at vokse op med kærlighed og omsorg fra sine forældre, spiller selvfølgelig også en stor rolle. Ikke mindst i forhold til i voksenlivet at kunne navigere mellem gode og dårlige relationer og træffe valg

med hjertet. It takes one to know one. På den måde fik Edith i sin tid et godt øje til sin kommende livsledsager og ægte-mand.

Efter sin mands død som 95-årig, klarede Edith sig selv i hjemmet med rigtig god hjælp fra kommunen, før hun som 99-årig blev visiteret til en plejehjemsbolig. *"Jeg kørte faktisk bil til jeg var 99 år"*, smiler hun og ved tydeligvis godt selv, at det i sandhed er noget af en bedrift.

Edith voksede op på Østerbro som efternøler med to storesøstre, der blev gift og flyttede hjemme fra, da hun var 10-12 år gammel. Moderen passede hjemmet og børnene, mens faderen arbejdede sig stødt og roligt op til en lederstilling på Tø-borg.

"Jeg blev lidt mere forkælet, end min to søstre var blevet – og det havde vi meget sjov ud af som voksne, for deres opvækst og opdragelse var forskellig fra min med forældre, der efterhånden var kommet godt op i årene".

Edith gik på Bryggervangen skole og fik siden job på kontor. Mens børnene var små, valgte hun og ægtemanden at hun skulle være hjemmegående, men da de blev større, trængte Edith til at komme ud og opleve noget – mens ungerne var i skole. Derfor tog hun forskellige kontor-jobs og elskede det.

"Man må jo selv tage noget initiativ, hvis man vil have noget ud af livet – og jeg følger også stadig godt med i, hvad der rører sig i verden – både den nære og den fjerne", siger Edith og kigger mig ind i øjnene. *"Jeg tænker ofte på, at jeg for så vidt ikke har noget til gode i livet. Jeg var så heldig at leve i et rigtig godt ægteskab, og vi manglede bestemt heller ikke noget materielt".*

(fortsat fra side 16)

Familielivet levede Edith og hendes mand i Hjortekær. Han gjorde karriere i militæret, og da den sluttede, fik de mange gode år sammen som pensionister.

Edith har en datter, der har bosat sig i USA og en søn, der lever livet der, hvor Ediths begyndte - på Østerbro. Hun sy-

nes, det er svært, at afstanden mellem hende og datteren er så stor, men til gengæld er de ofte i forbindelse ved hjælp af digitale hjælpemidler. *"Vi taler ofte sammen via Facetime", og det gør det jo alt andet lige lidt lettere at undvære hinanden fysisk*", siger Edith. Hun får dog besøg af sin datter mindst en gang om året, og det er rigtig skønt.

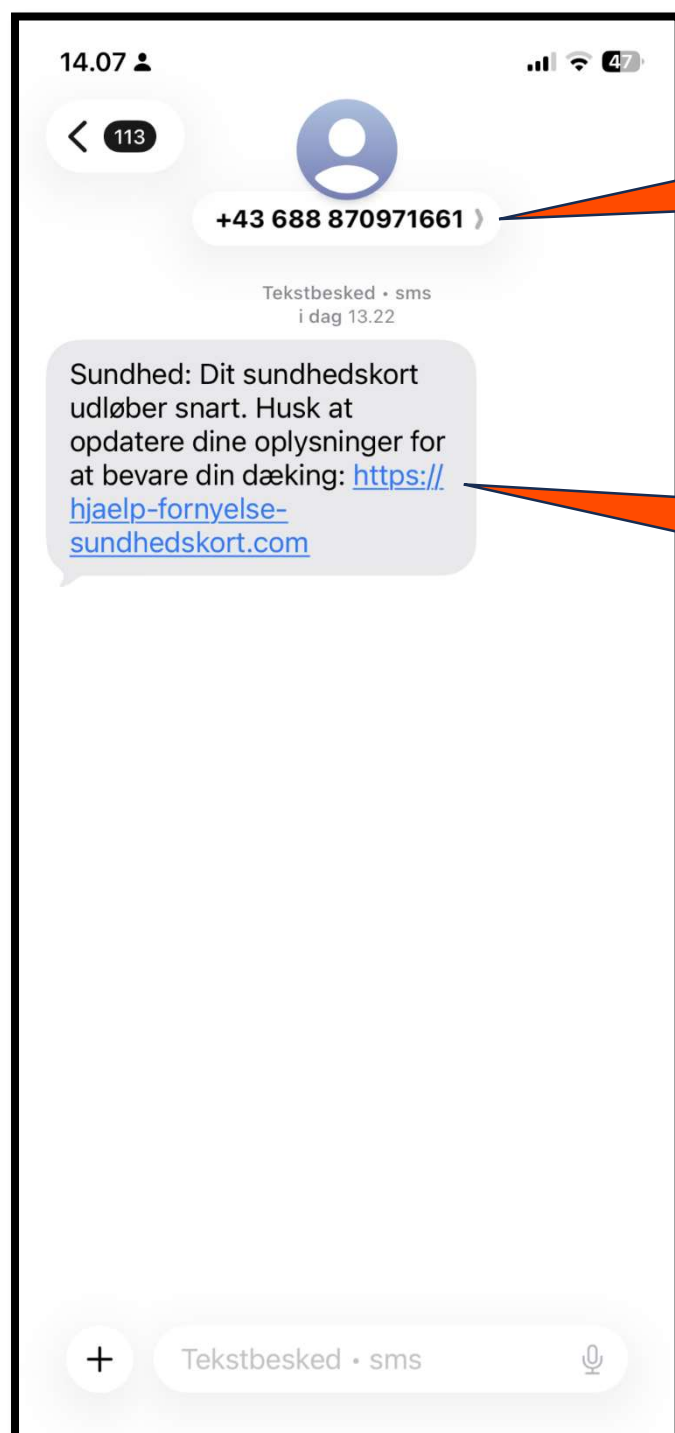
SVINDEL PÅ TELEFONEN

Mange af os kender en – eller har hørt om nogen i omgangskredsen – der er blevet snydt så vandet drev.

De kriminelle har i stor stil kastet sig over godtroende mennesker, der ikke kan forestille sig det værste om folk. Og da slet ikke sådan en rar mand fra banken, der ringer og tilbyder sin hjælp med at få stoppet ulykken og alle de mystiske hævnninger, han siger, foregår på ens konto...

Når det er sagt, skal man ikke tro, at det ikke kan ske for en selv. Svindlerne bliver nemlig dygtigere og dygtigere – også til at virke overbevisende.

Men husk – ringer de fra banken, så knald røret på og ring selv op igen. Vær ikke flink og velopdragen. Better safe than sorry.

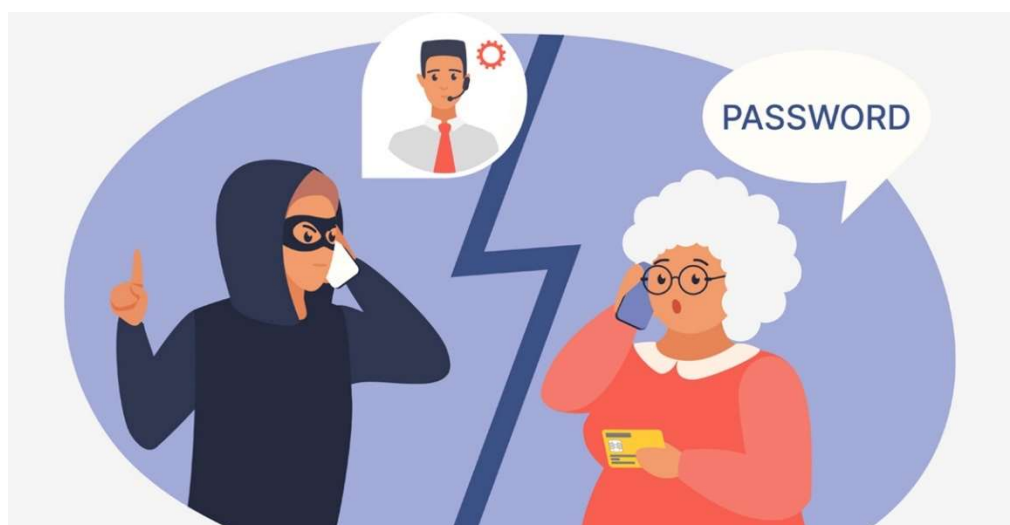


Mystisk telefonnummer!

Ser telefonnummeret derimod helt normalt ud, skal du stadig kun besvare det, hvis du kender personen i den anden ende

Ingen myndighed vil kontakte dig på sms

Klik aldrig på et link i en sms-besked



MINE DAMER OG HERRER - OG DEM, DER ER VÆRRE

Tiden er kommet til at præsentere:

Lystoftebakkens verdens bedste aktivitets-team



Maja, Fabrizio og Karina

Disse tre medarbejdere når at sætte fut i fejemøjet, selv om de hver især kun er i huset 12 timer om ugen. Krea, stolegymnastik, neglecafé, barbershop, kegler – you name it.

Hvem sagde krea?

Hver mandag kl. 9.30
er der mulighed for at udleve
sine kreative evner



Det handler om fordybelse
mere, end det handler om
at producere noget kunstnerisk.

Man glemmer sig selv.

Man forsvinder ind i sine tanker.

Man er i sin egen lille verden.

De giver sjælefred, der er det hele værd.

Kom forbi og få en hyggelig oplevelse
og lidt mentalt velvære.

ÅRETS FØRSTE SANGCAFÉ

Sangcafe 7. januar 2026



Musik og sang er en stensikker vinder på listen over husets faste aktiviteter.

Det skyldes ikke kun de dygtige musikterapeuter, men også det faktum, at mennesker bare elsker musik i en grad, hvor man nærmest kan tale om en helbredende effekt på krop og sjæl.

Denne dag var det Louise, der havde taget guitaren med.

BØRNEBØRN HEPPER PÅ MORFARS MANDEHØRM

Dette er Luna og Lasse



De er tvillinger og har blandt andet det til fælles, at deres morfar er Kim, som bor i en beskyttet bolig her på Lystoftebakken.

Kim er så heldig at have et tæt forhold til sin familie og ikke mindst sin datter, svigersøn og børnebørn.

Det skyldes ikke mindst, at de ses jævnligt, og at Kim har lidt at fortælle om det, der sker rundt om beboerne på stedet.

Luna og Lasse synes, det er fedt, at deres morfar er formand for en mandeklub. Det var derfor også dem, der kom med ideen om at få trykt klubtrøjer. Den faldt i god jord hos Kim, der gav dem "go" til at designe de t-shirts, som nu er tilgængelige for alle nuværende og kommende medlemmer af Mandehørm.

Hvad siger Den Danske Ordbog om udtrykket "Mandehørm"?

"En stemning præget af udveksling af brovtende, sexistiske tilkendegivelser mellem mænd typisk i bestemte miljøer eller ved bestemte lejligheder".

Formandens kommentar til denne definition:

"Jeg tror ikke helt, vi lever op til forventningerne i så henseende – tværtimod".

Classic Wear.DK

Vi kommer: fredag.d.06.feb.2026

Fra: KL.10:00-13:30

Kollektion:

Lange Bukser

Cardigan

Nederdele

Blazer

Leggings bukser

Undertøj

Pyjamas

Herre jogging bukser

T-shirt Undertøj

Bluser

Strik Bluser

Tuneker

Toppe

Leggings

Natkjoler

Sports bh

Herre bukser

Udsalg Udsalg Udsalg

Udsalg Udsalg Udslag

Storrelser fra 38 til 60

Betalinger:

Kontant:

Dankort, MobilePay, Bankoverførsel,