

LYS POSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



MARTS 2026

Lystoftebakken

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

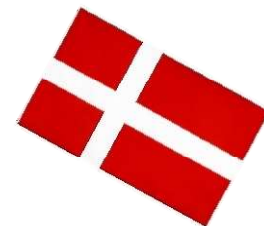
KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

	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	Hver anden onsdag i lige uger v/Louise (30 min.)
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag, og torsdag
Mandehørm	Kl. 10.30	Mandag v/Vibeke
Neglecafé	Kl. 09.30	Mandag og onsdag v/Karina
KREA	Kl. 9.30	Mandag v/Maja og Fabrizio
Forstadsfruerne	Kl. 10.30	Tirsdag v/Maja
Kegler	Kl. 10.30	Fredag v/Maja og Fabrizio
Bageværksted	Kl. 09.30	Torsdag v/Karina
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

FØDSELSDAGE I MARTS



HJERTELTIGT TILLYKKE TIL

Jytte Grand	Bolig 126	1. marts
Anette Harregaard	Bolig 203	11. marts
Eva Marie Kristensen	Bolig 214	13. marts
Hans Peter Lillelund	Bolig 335	14. marts
Jens-Ole W. Hansen	Bolig 125	22. marts
Jens Rønnemoes	Bolig 334	23. marts
Bent Dybo	Bolig 106	31. marts

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

Ole Knud Jørgensen (317)

Esther Irene Lund Andersen (213)

Carsten Kuhlmann (322)

Jens Christian Jensen (207)

Mogens Fabienke Larsen (228)

FARVEL TIL BEBOERE

Jan Henning Jakobsen (207) er sovet stille ind

Arne Bonde Sørensen (511) er sovet stille ind den 15. februar 2026

ÆRET VÆRE DERES MINDE

TRINE FIK TÅRERNE TIL AT LØBE

Onsdag den 4. februar



Vi sad bare der i mørket og lod os rive med af de superflotte skuespilpræstationer.

Trine Dyrholm og David Dencik havde hovedrollerne i en film, der handlede om en familie – far, mor og to børn – der er i opløsning og står overfor en skilsmisse, da uheldet rammer, og moderen (Trine Dyrholm) får en blodprop i hjernen.

Med lammelser i hele den ene side af kroppen, skal hun og familien finde en vej frem – nu med helt nye begrænsninger, der stiller krav til alle i den svære tid lige efter ulykken.

Instruktøren har ladet kameraet arbejde fra andre vinkler end de gængse, hvilket får tilskuerens sanser til at arbejde på højtryk.



Der var desværre mandefald, da bussen skulle afsted mod Bagsværd denne onsdag, men det stoppede ikke Ketty, Bent og Erik fra at have en god biografoplevelse sammen med *Nikolaj og Vibeke.

*Nikolaj er ny fysioterapeut, og ham kan du høre mere om in another afsnit.

Tusind tak til køkkenet for en dejlig madpakke!

BAREN ER IGEN BLEVET ET TILLØBSSTYKKE

Torsdag den 5. februar



Så flot kan det se ud, når Torsdagsbaren er åben fra kl. 14.30 til 16.30

FASTELAVNS-KREA

Opvarmning til fastelavn



Gardinerne var trukket for, da det kreative værksted åbnede mandag den 9. februar.

En lille udsøgt skare brugte formiddagen til at pynte tønden, som ville blive genstand for både stor opmærksomhed og mange slag på årets fastelavnsfest en uge senere.

Læs mere om denne begivenhed på side 17

Dagen før fastelavnsfesten blev der pyntet op og gjort klar til fest og ballade



VELKOMMEN TIL NY MAND I KLUBBEN

Hvis Mandehørm havde været en rockerklub, så ville Ole have været nødt til at af-finde sig med rollen som "hangaround" i en prøveperiode, indtil han havde bevist sin loyalitet og sin fandenivoldskhed. Det sker typisk ved at begå en eller anden form for kriminel handling. Herefter følger en periode som "prospect", hvilket betyder, at man står i kø til at blive fuldgældigt medlem af klubben.

Mandag den 9. februar

Mandehørm er derimod en varm og venlig forening af mænd med åbne arme. Dagens mødedeltagere tog godt imod Ole, der lige er flyttet til Lystoftebakken i en beskyttet bolig (317).

Vi præsenterede os alle kort, men godt for det nye medlem og fik lidt viden om Ole retur, mens vi, som traditionen byder, nød en kølig forfriskning – med og uden procenter.

Formanden, Kim havde forberedt et diskussionsemne og holdt et kort indlæg om den varslede fødevarecheck. Emnet blev vendt og drejet og anskuet fra flere vink-

ler, men det blev ikke vurderet nødvendigt at rette en samlet henvendelse til regeringen, sådan som klubben tidligere har gjort det for enden af en hed politisk diskussion.

Det blev i den forbindelse nævnt, at vi stadig venter på svar fra udenrigsminister, Lars Løkke på vores mail sidste sommer med kritik af regeringens afvisning af at hjælpe syge børn i Gaza med hospitalshjælp i Danmark.

Til alle de pæne ting, der kan siges om Mandehørm, kan altså tilføjes, at vi er en flok umanerligt tålmodige mennesker.



Ole fik udleveret en klubtrøje samt læst og påskrevet om forventningerne til brugen af den.

Vi bruger som bekendt ikke rygmærker i Mandehørm, men den hvide t-shirt er adgangsbillet til møderne.

Til gengæld går vi ikke så meget op i, om der er lidt sovs på maven, eller det bare er længe siden, trøjen er blevet vasket. Hvor præcis, grænsen går i så henseende, vides ikke, fordi der endnu ikke har været skyggen af anledning til at drøfte det.

Nikolaj Fausholt, ny fysioterapeut

Den 2. februar dukkede han endelig op, Lystoftebakkens nye fysioterapeut.

Nikolaj er 28 år og far til en lille datter på fem måneder. Han kommer dagligt susende fra Vanløse, hvor han bor med sin lille familie.

Gået lidt på klingen indrømmer Nikolaj gerne, at det er alt andet end tilfældigt, at han har valgt at arbejde på et plejehjem for ældre mennesker.

”Jeg elsker det tværfaglige arbejde i et sundhedsfagligt team og målgruppen af ældre, som jeg har mulighed for at få en tættere relation til, end hvis jeg praktiserede som fysioterapeut på en klinik”.

Og han tilføjer: ”Og så er jeg ret vild med de samtaler, man har med ældre mennesker med livserfaring, så langt øjet rækker”.

Nikolaj er optaget af at bidrage til menneskers trivsel og livskvalitet ved at give dem den rådgivning og behandling, som er vigtig for at fastholde eller genskabe en mobilitet, som giver frihed til frit at bevæge sig.

Fysioterapi



”Det giver mig arbejdsglæde, når jeg oplever, at min faglighed med fokus på det fysiske kan gøre en forskel for mennesker på det mentale plan også. Og på et plejehjem er det muligt ved selvsyn at følge tæt med i udviklingen helt frem til målstregen”.

Nikolaj har været med på sidelinjen til stollegymnastik, og samarbejdet med vores lokale kaptajn Jespersen (Fabrizio) er allerede godt i gang.

Som ny fysioterapeut i huset giver det en masse viden om den enkelte deltagers fysiske formåen og ideer til, hvordan der kan sætte ind med en målrettet indsats for at flytte individuelle grænser.

**HJERTELT VELKOMMEN, NIKOLAJ
VI HÅBER, DU BLIVER GLAD FOR
AT ARBEJDE PÅ LYSTOFTEBAKKEN**

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Marts

Onsdag den 4. marts kl. 11.00	Udflugt:
Onsdag den 4. marts kl. 11.00	Sangcafé i Spejlsalen
Onsdag den 4. marts kl. 13.30	Gudstjeneste i Spejlsalen
Onsdag den 11. marts kl. 11.00	Udflugt:
Onsdag den 18. marts kl. 11.00	Udflugt:
Onsdag den 18. marts kl. 11.00	Sangcafé i Spejlsalen
Torsdag den 19. marts kl. 10.30	Banko i Spejlsalen
Onsdag den 25. marts kl. 11.00	Udflugt:



Husk

at vi overgår til sommertid natten mellem lørdag og søndag den 29. marts

Havemøbel-reglen:

Fra vintertid til sommertid

vi stiller urene og havemøblerne frem igen

Fra sommertid til vintertid

vi stiller urene og havemøblerne tilbage i skuret

Torsdag den 19. februar



Mens andre store bankospillebuler lokker med sidegevinst, så prøvede vi noget helt nyt denne torsdag formiddag.

Når et opråbt tal svarede til alderen på en af deltagerne, blev der højlydt kvitteret med et hurra og uddelt en alderspræmie til vedkommende. Forsøget afslørede, at vi har en del beboere, der er langt over 90 år (det største i bankotalrækken), hvilket der selvfølgelig blev fundet en hurtig, men retfærdig præmielappelsøgning på. Der blev med andre ord uddelt en del marcipanbrød på den konto.

Har du fået din daglige dopamindosis i dag?

Se også side 19

Dopamin er et signalstof i hjernecellerne, der er nødvendigt for at kunne føle, at der er en mening med livet. Du producerer selv stoffet i din hjerne, så det nytter ikke noget at bruge dit nødkald og bede personalet om at få et skud. Du skal lave din egen medicin ved at glæde dig til noget.

Vi er alle sammen junkier. Vi er nemlig dybt afhængige af, at vores hjerne producerer tilstrækkelige mængder af det stof, der får os til at forstå, hvorfor vi overhovedet gider ase og mase os gennem livet, gennem dagen med dens udfordringer og klare alt det, det kræver at være menneske.

Naturen er viseligt indrettet. Et sted i menneskets udvikling har evolutionen frasorteret dem, der gav efter for følelsen af mismod og nytteløshed. Livet er besværligt, men det er jo ingenting i forhold til det, de allerførste mennesker skulle klare for at overleve. Stærkest blev dem, der havde evne til at producere dopamin.

Dopamin har så stærk en kraft på den menneskelige tankegang, at urmennesket fik mod til at jage farlige, vilde dyr eller udsætte sig selv for alverdens risici "blot" for at skaffe sig et godt måltid mad

eller en omgang sex. Uden dopamin ville han-mennesket aldrig havde orket at knokle så indædt for at få lov til at parre sig med hun-mennesket.

Der skal blot en tanke til, for at hjernen går i gang med at producere og sende drivkraften dopamin fra nervecelle til nervecelle og hermed skabe en nærmest ubeskrivelig følelse af velbehag og glæde. Udsigten til at få nogle af de mest primitive behov opfyldt, får dopaminsafterne til at stige. Når du så sidder og spiser den mad, du har glædet dig til, eller får den smøg eller det glas vin, du har set frem til ... så er det andre kemiske stoffer i din hjerne, der tager over. Serotonin erstatter dopamin og sørger for, at en længerevarende følelse af livsglæde tager over.

(af Vibeke Lund)

MENU FOR FEBRUAR MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 10

Mandag	Boller i frikassé med persillekartofler + rødgrød med fløde
Tirsdag	Små forårsruller med sød chili + koteletter i fad med ris
Onsdag	Frikadeller med rødkål og surt + kærnemælkssuppe
Torsdag	Kyllingeterrin med tyttebærskum og flutes + fisketimbale med rejer og safransauce
Fredag	Krydderfarsbrød med tomatsauce + muldvarpeskud
Lørdag	Kalkunvuvette md stegte kartofler og ingefærsauce + chokoladeis med florentiner
Søndag	Svinemørbrad med kroketter og whiskysauce + frugttærte med creme fraiche

Uge 11

Mandag	Chili con carne med creme fraiche og flutes + litchi-is med chokoladeslør	
Tirsdag	I anledning af Annette Harregaards fødselsdag Thaiwok med kylling, champignon og pasta + ris a la mande med kirsebærsauce	
Onsdag	Bruschetta med skinke + penne pasta med muslinger og rejer	
Torsdag	Kalkunfarsbrød med ratatouille og kartoffelbåde + øllebrød med flødeskum	
Fredag	Herregårdsbøf med pommes frites og bearnaise + gammeldags æblekage	
Lørdag	I anledning af Hans Peter Lillelunds fødselsdag Klar suppe med kød- og melboller + kold skinke med kartoffelsalat og salat	
Søndag	Rullesteg med flødesauce, asier og tyttebær + jordbærfromage	

Uge 12

Mandag	Boller i selleri med kartofler + trifli med flødeskum
Tirsdag	Carapulka med ris + rådhuspandekage
Onsdag	Dagens fisk + risengrød med smør og kanel
Torsdag	Muslingesuppe med safran + kyllingelasagne med salat
Fredag	Biksemad med spejlæg + brownies med mikkaskum
Lørdag	Hønsesalat med æbler og karry på toast + forloren hare med asier og ribsgele
Søndag	Stroganoff med pommes frites + rabarberfromage med flødeskum

Uge 13

Mandag	Kalkunfrikadeller med urtesauce + stikkelsbærgrød med fløde
Tirsdag	I anledning af Jens Rønnemoes fødselsdag Legeret kyllingesuppe + indbagt laks med hollandaisesauce
Onsdag	Medister med stuede rosenkål + frugtsalat med makronskum
Torsdag	Brændende kærlighed med rødbeder + creme brulée
Fredag	Krebinetter med skysauce og asier + skovbæris med vafler
Lørdag	Lakserieletter med salat og flutes + tarteletter med høns i asparges
Søndag	Svinekam stegt som vildt med Waldorfsalat + svesketærte med flødeskum



Er du kræsen?

Man kan være kræsen på flere måder, men for det meste taler vi om kræsenhed i relation til fødevarer.

Når den ældre generation har ry for at være mindre kræsne end den nye, så kan det forklares med, at børn før i tiden ikke fik samme mulighed for at fravælge mad, som de har i dag. På den måde blev der automatisk skubbet til en smagsgrænse, som flyttede sig med tiden.

Kræsenhed er i høj grad psykologisk drevet. Forskning har dog også vist, at voksne skal udsætte deres smagsløg for en ny smag eller konsistens 20 gange, før smagsløgene holder op med at signalere "fy for pokker". For børn er det kun halvt så besværligt, for de skal kun smage noget 8-10 gange, før de har dannet en ny smagspræference.

Typisk falder smagen af fx kaffe, øl, vin, oliven og gamle Ole ikke i god jord, første gang man møder dem. Men fordi man beslutter sig for at prøve igen og igen, ender de fleste mennesker med at elske noget, man ikke havde troet muligt.

Den gode nyhed er: Man bliver aldrig for gammel til at lære (at spise) noget nyt.

GRUNDTVIGS KIRKEN

Onsdag den 11. februar

Ved ankomsten til Grundtvigs kirkens parkeringsplads kom DSB-vognen gennem bussen og tilbød sandwiches og drikkevarer til alle ombord ... eller osse var det bare turpersonalet, der delte den medbragte mad til højre og venstre.

Faktisk var vi lidt forsinkede, så da vi havde spist, var der kun få minutter til, at musik-andakten i kirken skulle begynde.

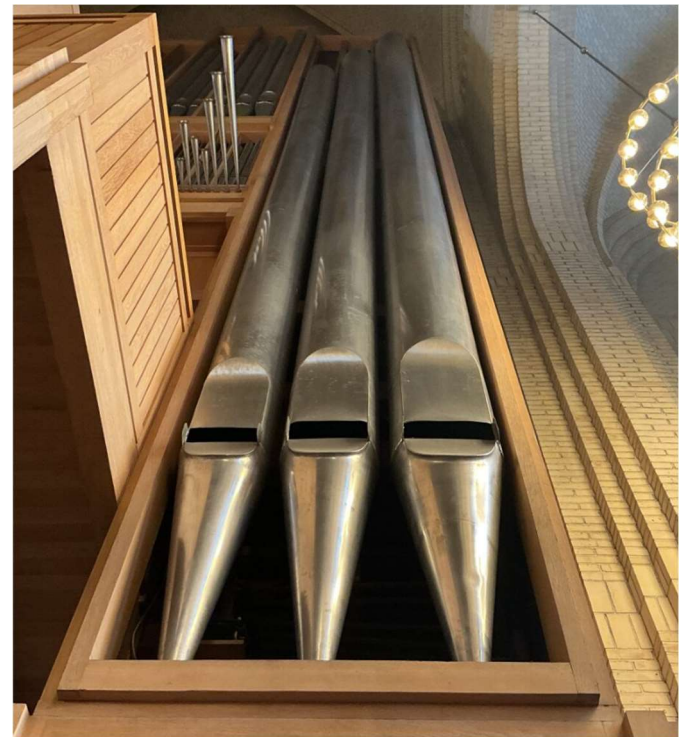
Vi skyndte os langsomt, og slog os ned på stolerækkerne, og kort tid efter spillede organisten, så der ikke var et øje tørt.

Præsten prædikede om det gode ved at have fokus på det, man kan gøre noget ved, mens man ikke bruger kræfter på alt det, man ikke har indflydelse på. Det gjorde hun i en lignelse om en bondemand, der spredte sit korn på marken uden at bekymre sig om, at noget af det kunne gå til spilde på grund af faktorer, han ikke var herre over.

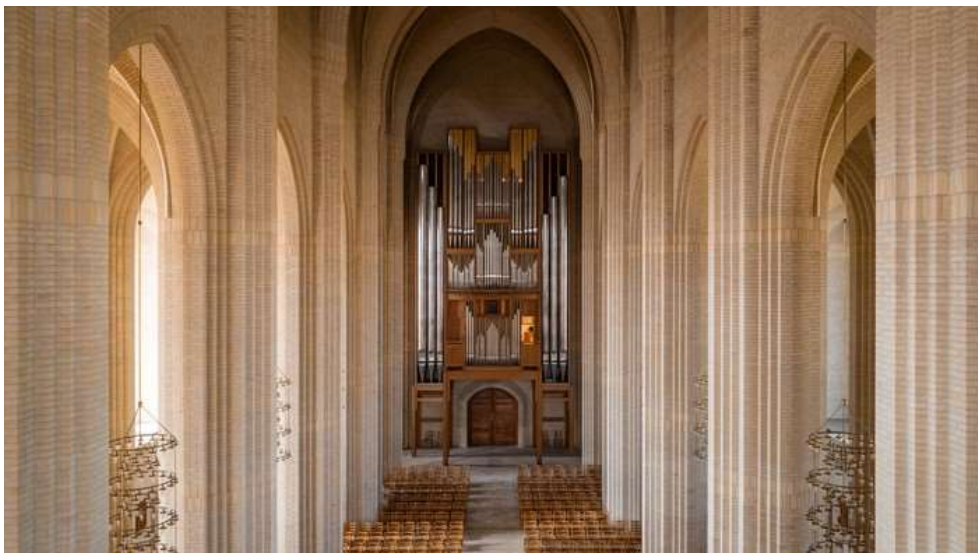
Hende korte prædiken refererede selvfølgelig til al det postyr og alt den ufred, der er i verden omkring os lige nu. Der er masse af grunde til at være bekymret og bange for, hvordan det hele mon skal gå. Men for enden af dagen kan det være spild af gode kræfter på noget, som man ikke har haft skyggen af mulighed for at tage ansvar for.

Er det noget, jeg kan gøre ved, eller er det ikke noget, jeg kan gøre noget ved? That's the question.

Efter den korte gudstjeneste og orgelkoncert var det kirkekafe med kage på venligste tag-selv-vis.



Nogle af os gik lidt rundt i det kæmpestore kirkerum, andre sad og summede over de flotte arkitektoniske indtryk, inden vi igen gik ud til bussen og startede hjemturen.



Fik han mon kam til sit (orange) hår?

Kaos, klager og kælder-isolation. Hvad skete der på Lystoftebakken?

En tilflytter med orange hår, voldsomme ambitioner og et særligt forhold til Grønland satte i løbet af få måneder et ellers fredeligt plejecenter i undtagelsestilstand. Nu undersøger kommunen, hvad der gik galt – og hvor hovedpersonen er blevet af.

Af Viola Slambert

Det begyndte en tirsdag. Det gør mange konflikter, men sjældent med de konsekvenser, som beboere og ansatte på plejecentret Lystoftebakken skulle blive vidner til.



Ifølge flere uafhængige kilder var en mand med karakteristisk orange hår og et stort ego flyttet ind på plejecentret tidligere på måneden. Han var dansktalende, men med en dominerende amerikansk accent, der ifølge flere medarbejdere på stedet gjorde hans udtalelser og holdninger vanskelige at afkode. For hvad pokker (læs: fanden) ville han egentligt her?

Manden præsenterede sig som P. Murt.

»Man kunne høre, han var vred, længe før man forstod, hvad han sagde,« fortæller en ansat, der ønsker at være anonym af frygt for repressalier.

Konflikter på stribe

Allerede i løbet af den første uge var P. Murt involveret i et utal af konflikter med både beboere, plejepersonale, centerledelse og senere også kommunen. Flere beboere beskriver, at uenighederne ofte opstod, bare fordi han ville bestemme.

»Han var imod noget hele tiden, og truede med bål og brand hvis ikke han fik sin vilje« siger John Hansen, der har boet på Lystoftebakken i et par år.

I begyndelsen blev mandens opførsel mødt med en vis skepsis og morskab. En anden beboer, Hanne, beskriver ham som »underholdende på den dér måde, hvor man meget hurtigt begynder at lede efter afbryderknappen uden at kunne finde den«.

Stemningen ændrede sig hurtigt på Lystoftebakken. Desværre til det værre i en voldsomt negativ spiral

Grønland, magt og storhed

Et gennemgående tema i P. Murts lange enetaler og udbrud var Grønland. Ifølge flere vidner rablede han gentagne gange om ejerskab, kontrol og »potentiale«, ofte uden mindste sammenhæng med det, der ellers forgik i plejecentrets dagligdag.

»Han kunne pludselig begynde at omtale Grønland som Island fuld af fjendtlige nationer, der truer den lokale og globale sikkerhed. Og om hvordan han selv kunne styre det hele her meget bedre end nogen før ham i verdenshistorien,« fortæller en tidligere leder. "24 timer efter jeg har sat mig i lederstolen, har jeg afskaffet alle planer om lukning af dette her sted og i stedet startet processen med at flytte Lystoftebakken til et hyggeligt sted på indlandsisen", proklamerede han til alle sine tilhængere som de eneste, der efterhånden gad at lytte til ham.

Hans besættelse gav ham hurtigt øgenavnet "*Grønlænderen med den forkerte hårfarve*" blandt både personale og beboere.

(fortsat)

Samtidig begyndte han åbent at udfordre ledelsen og talte om behovet for stærk, topstyring uden besværligt og tidskrævende demokrati. Flere ansatte beskriver, hvordan plejecentret splittede sig i to lejre, hvoraf P. Murt gjorde sig selv til leder på livstid af den ene.

»Der var nogen, der elskede hans stil – råb, klare ordrer, ingen diskussion. Og så var der os andre, der oplevede det som frastødende og direkte giftigt,« siger en medarbejder, der ikke ønsker sit navn frem i medierne.

Fake News og afgrundsdyb mistillid

Som uroen voksede, gjorde rygterne det samme. Ifølge kilder cirkulerede der historier om skjult sabotage, hemmelige rådgivere og bizarre episoder mange steder i huset.

Intet af dette er dokumenteret, men mistilliden prægede nu hverdagen i en grad, så kommunen fik iskolde fødder.

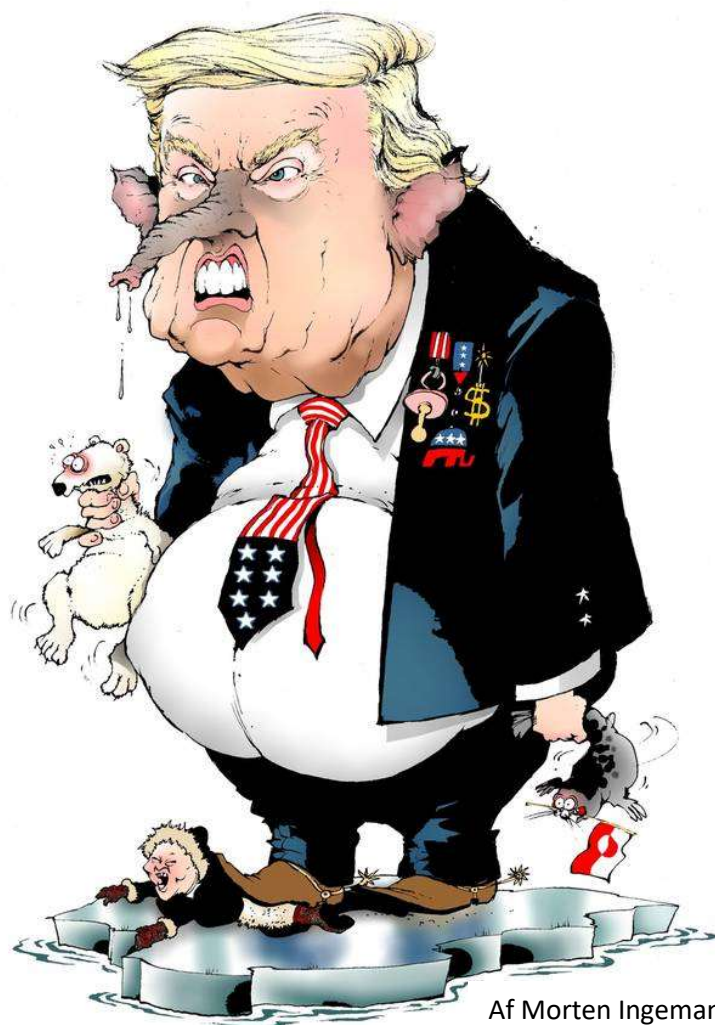
I interne notater, som avisen har fået indsigt i, beskrives Lystoftebakken pludselig som »en institution med betydelige udfordringer med et arktisk klima og arbejdsmiljø«.

Pressekonferencer som egnteater

Pressen viste større og større interesse for sagen. Der blev afholdt op til flere pressebriefinger, hvor en talsmand med et manuskript i hånden læste op for de fremmødte journalister. Flere af dem beskriver seancerne som "dukketeater" og iscenesættelse.

»Man kunne tydeligt høre en stemme bag et forhæng, der hviskede stikord med amerikansk accent. Det var... skal vi sige højst usædvanligt,« fortæller en reporter, der dækkede sagen.

P. Murt selv fremstod ifølge flere kilder overbevist om, at han var den eneste, der kunne redde Lystoftebakken fra nedlukning.



Oprøret i egne rækker ulmer

Da beboere begyndte at bruge sloganet "*Make Lystoftebakken Nice Again*", eskalerede konflikten yderligere. P. Murt forsøgte angiveligt at forbyde sloganet og konfiskerede alle de skilte og bannere, han kunne finde. Og der var mange.

»Han sagde, at 'nice' var alt for småt til hans projekt. Det skulle være meget mere GREAT og storslået,« fortæller Ebba til en lokal journalist.

Kort tid efter begik han ifølge tidligere trofaste støtter en række vanvittige handlinger, som gjorde selv de mest loyale tilhængere usikre.

»Der gik det op for os, at det her jo var helt skørt,« siger en tidligere P. Murt-fan.

Vind eller forsvind

Ifølge pålidelige kilder blev hovedpersonen i dette drama til sidst midlertidigt isoleret i et lydtæt lokale i kælderen. Formålet skulle være at genskabe ro og orden.

Siden er manden med det orange hår ikke blevet set?

(Fortsættes)

Kommunen ønsker ikke at kommentere sagen i detaljer, men bekræfter, at der har været »en ekstraordinær hændelse«, som nu er afsluttet.



I et indslag i TV-avisen fremgik det, at P. Murt formodes at være flygtet til udlandet. Han beskrives som amerikansk statsborger med meget tyske rødder i en international efterlysning.

Verden er blevet et bedre sted, eller?

I dag er der igen relativt roligt på Lystoftebakken. Hverdagen er vendt tilbage med den vante behagelig omgang med hinanden, og mistilliden er aftaget.

Men helt gemt er historien ikke.

»Nogle gange, når vinden er i et bestemt hjørne, synes jeg, jeg kan høre nogen råbe nede fra kælderens,« blinker Molly skælmisk til Lystoftebakkens rystede graverjournalist.

Ib René, Kairo

NY KONKURRENCE: FIND FEM FEJL

Opmærksomme læsere af LysPosten oplever af og til, at ikke alt er, som det skal være. I avisen.

På redaktionen gør vi os altid umage for at undgå fejl og mangler, men vi har samtidig et slogan der lyder:

**Den, der laver meget,
laver også mange fejl**

I en verden, hvor det især på de sociale medier er blevet let at fremstå fejlfri og perfekt, går vi på LysPosten i den stikmodsatte retning.

Vi ønsker ikke at være en del af en nul-fejls-kultur, fordi vi mener, at fejl er den direkte vej til læring og udvikling. Jo flere fejl, jo hurtigere kører toget mod selvudvikling.

Find fem stavetejff

Så. Når du tygger dig igennem denne og fremtidige udgaver af LysPosten, opfordres du til at finde og markere **mindst fem stavetejff**.

Hver gang næste

magasinet erstattes af måneds udgave, kan du skrive dit navn på forsiden af det gamle og (få personalet til at) aflevere det til Vibeke.

Når du har afleveret en udgave af Lys-Posten med tydelig angivelse af mindst fem stavetejff, er du med i lodtrækningen om en æske chokolade i den måned, hvor du afleverer resultatet af din "korrekturlæsning".

Et beboermagasin i gulvhøjde

Hvor ellers finder man et blad, der hylder modet til at begår fejl, og som belønner paragrafryttere og kværulanter i læser-skaren, som vi gør det på LysPosten?

**Fejl er som fodspor i sandet
– de viser, at du har bevæget dig fremad**



Boller op Boller ned Boller i min maven Hvis jeg ingen boller får så laver jeg ballade

Tirsdag den 17. februar

Klokken var 09.55 da det væltede ind med 5-årige prinsesser, supermænd, spejdmænd, leoparder, tigere, alfer og meget mere.

Med sig havde de en håndfuld voksne pædagoger, der bare kom som de var.



Alt var gjort parat til dette øjeblik. Aktivitetsmedarbejderne havde sammen med nogle beboere pyntet fint op ned i hall'en, og tønden var blevet pyntet, fyldt med overraskelser og hængt op i børnehøjde lige midt i det hele.

Børnene blev hurtigt stillet op på en lang række, og Fabrizio var mand ... eller rettere kvinde for at sørge for, at alle børn fik lov at slå 3 gange, før de overlod køllen til den næste i rækken.



Efter 15-20 minutter blev det klart, at tøndens ikke ville overgive foreløbig, medmindre den fik en ordentlig omgang slag med voksenstyrke.

Ikke længe efter begyndte trækonstruktionen at give op, og pludselig røg bunden ud og gjorde et barn til kattekonge. Alting stoppede, mens hun blev kronet og stolt gik tilbage til køen.

På gulvet lå en stor bunke slikkepinde og rosinpakker og ventede på at blive angrebet af hele flokken, når tøndeslagningen var slut.

Kattedronning blev den dreng, der lykkedes med at slå det allerallersidste bræt af rebet.

Og så var der fastelavnsboller til ALLE.



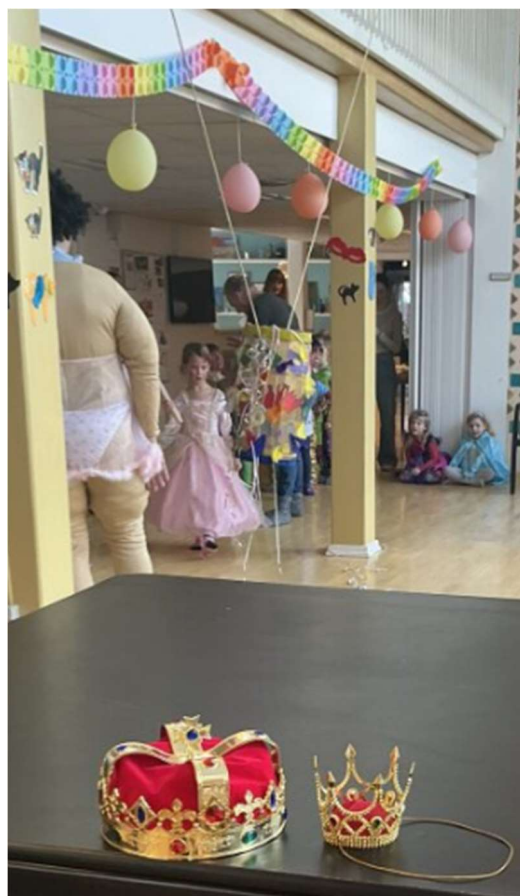
Igen havde køkkenet gjort sig stor umage for at bage og forkæle vores smagsløg.



Både børnene og deres pædagoger blev budt på fastelavnsboller, og beboere, en enkelt pårørende og personalet blevet selvfølgelig heller ikke snydt for dette nydelsesfulde øjeblik.



Hold nu op hvor blev der stille, da børnehaven forlod bygningen. Det blev nødvendigt at sætte noget god musik på, så Kim Larsen kunne fylde tomrummet og opretholde den glade stemning, mens livet og lydbilledet, som vi kender det, atter vendte tilbage til Lystoftebakken.



Anekdote:

Vibeke byder børnehaven indenfor iført høvdingefjerhovedbeklædning. En dreng udbryder: "Hej Vibeke – hvilken slags fugl er du?"



Noget om at faste og det at dyrke forventningens glæde strategisk

Onsdag den 18. februar startede ramadanen og fire ugers faste fra solopgang til solnedgang blev skudt i gang. Når solen går ned, går køleskabslågerne op, og muslimske familier og venner samles hver aften for at spise, drikke og hygge sig.

Den gang Danmarks var katolsk, var det traditionen af afholde 40 dages faste, som blev indledt med at feste og spise. Den fest er blevet til vores dages fastelavnsfest.

Mange danskere faster af og til i kortere eller længere tid, fordi de mener, der er sundt for kroppen og/eller sjælen. Sundhedseffekten er dog ikke videnskabeligt dokumenteret, men mon der kan være nogen tvivl om, at det er sundt for sjælen at øve sig i at behovsudsætte?

Hvornår har du sidst sagt nej-tak til noget, du havde lyst til? Og hvad sker der, hvis man udsætter noget godt til senere?

Forventningens glæde er generelt undervurderet. Det at gå og glæde sig til noget, får nemlig signalstoffet dopamin til at eksplodere i hjernen, og det er det stof, som meningsfuldhed er lavet af.

Ved den blotte tanke om at vi inden længe får mulighed for at spise, drikke alkohol, ryge, dyrke sex eller gamble udløses et strint dopamin, der bevæger sig fra hjernecelle til hjernecelle og skaber følelsen af, at det giver mening at være i live.

På den måde kan man rolig konkludere, at man selv kan øge sin følelse af mening med livet, ved at undgå at give sig selv det, man drømmer om lige her og nu.

På redaktionen vil vi gerne høre din mening om sammenhængen mellem menneskers mistrivsel og manglende evne til impulskontrol og behovsudsættelse.



Onsdag den 25. februar

Man siger, at øl kan få tungebåndet på glee. Det er også nærliggende at tro, at det var en undskyldning i betragtning af, hvor turen gik hen denne onsdag:

Bryggeri Skovlyst

Der var dog kun lige akkurat blevet serveret en velskænket genstand til alle, før den te-drikkende turguide begyndte at plapre løs og fortælle uddrag af sin livshistorie. Først på opfordring, men siden var hun ikke til at stoppe.

Redaktionen har efterfølgende haft fat i ørerne på vedkommende, der har lovet,

at det aldrig vil ske igen. Turene skal jo helst blive til gode historier her i bladet. Løftet er svært at tro på, men håbet kan ingen tage fra os.

Emner som ramadan, faste, fastelavn og levende katte i fastelavnstønder blev også drøftet rundt om bordet i de hyggelige bryggerilokaler.

Som afslutning på denne måneds beboermagasin, skal vi derfor her bringe lidt viden om den gamle tradition med at slå katten af tønden.

Dead og alive!

Traditionen med at slå katten af tønden stammer fra et gammelt ritual, hvor man symbolsk jagede det onde og vinteren på flugt, og senere blev det en festlig aktivitet for børn og voksne

Historisk oprindelse

Skikken med tøndeslagning kendes i Danmark fra begyndelsen af 1500-tallet og findes også i dele af Skåne, Holland og England. Oprindeligt blev en levende kat placeret i tønden, og når tønden blev slået i stykker, slap katten fri. Dette blev set som en måde at jage det onde væk, da katte i folketroen ofte blev forbundet med ondskab. I nogle lande, som Tyskland, blev katten dræbt som en del af ritualet, men i Danmark fik kattene som regel lov at løbe væk.

Symbolik og folketro

At slå katten af tønden havde en symbolsk betydning: det repræsenterede at **jage vinteren, mørket og uheldet væk**, så foråret og fastens mere stille dage kunne begynde. Traditionen var også en del af overgangsritualet, hvor roller og regler blev vendt på hovedet, og fællesskabet blev styrket gennem fest og larm.

Udvikling til moderne tid

I dag bruges ikke længere levende katte. I stedet fyldes tønden med slik eller en

kattefigur lavet af klude. Den, der slår bunden ud af tønden, bliver kåret som **kattekonge** eller **kattedronning**, hvilket stadig giver prestige og glæde, især blandt børn. Fastelavn er nu en børnevenlig fest med udklædning, fastelavnsboller og leg, men traditionens rødder i middelalderlige ritualer og folketro kan stadig spores.

Opsummering

At slå katten af tønden kombinerer historisk overtro, symbolik og festlighed. Oprindeligt handlede det om at **fordrive det onde og markere overgangen fra vinter til forår**, mens det i dag er en sjov og social aktivitet, der fejrer fastelavn med børn og voksne.

