

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



GOD SOMMER

JUNI 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. 10.30	Hver anden onsdag i lige uger v/Ana Maria (30 min.)
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Tirsdag og torsdag
Mandehørm	Kl. 10.30	Mandag v/Vibeke
Neglecafé	Kl. 09.30	Mandag og onsdag v/Maja
KREA	Kl. 9.30	Mandag v/Maja og Fabrizio (i vinterhalvåret)
Forstadsfruerne	Kl. 13.30	Fredag v/Vibeke, i dagligstuen på Amaliegangen
Kegler	Kl. 10.30	Fredag v/Maja og Fabrizio
Bageværksted	Kl. 09.30	Torsdag v/Maja (i vinterhalvåret)
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 JUNI

HJERTELTIGT TILLYKKE TIL



Hanne Poulsen	Bolig 107	5. juni
Marian Hagelin	Bolig 421	6. juni
Thomas Lassen	Bolig 420	11. juni
Peter Hillingsøe	Bolig 405	17. juni
Ellen Bødker	Bolig 308	18. juni
Lasse Tønsberg	Bolig 102	24. juni
Niels-Georg Frederiksen	Bolig 224	27. juni

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

Gerda Johansen, bolig 202

Trine Emilie Ohrt, bolig 314

Preben Jensen Binnerup, bolig 218

Grete Lis Jepsen, bolig 127

FARVEL TIL BEBOERE

Linda (127) er sovet stille ind den 16. maj

Carsten Kuhlmann (322) er sovet stille ind den 22. maj

ÆRET VÆRE DERES MINDE

Citater om livet og døden

- "Døden er ikke det største tab i livet. Det største tab er det, der dør inde i os, mens vi stadig er i live." (Norman Cousins)
- "Døden er kun en naturskift, fra det synlige til det usynlige, fra støvet til et sted i himlen." (Helen Keller)
- "Døden er kun en chance for at blive husket for sine bedrifter, ikke for sin anatomi." (Brian Spellman)

Disse citater kan hjælpe os med at finde tilbage på rette kurs, selvom det kan være svært at snakke åbent om emnet. De kan også hjælpe os med at håndtere vores egne følelser og reflektere over, hvad livet er for en størrelse.

(Kilde: www.udvalget-ordsprog.dk)

Fredag den 15. maj

Det gode weekendvejr startede tidligt denne fredag, så da klokken slog 13.30 mødtes et godt udpluk af Lystoftebakkens fineste fruer til hygge i solen på altanen på Amaliegangen.

Vi lod "stråhatten gå rundt" med spørgsmål, som vi skiftedes til at trække og svare på med det, der lige faldt os ind.

Det var tydeligt, at damerne ikke var inde i vanen med at fortælle om sig selv. Den evne er som en muskel, der hele tiden skal trænes, så det er helt klart noget, vi skal øve os på fremadrettet.

Når man kommer på plejehjem, er det jo i stor udstrækning os selv, der skal stå for underholdningen. Behovet for gang i den daler typisk med alderen, men alle har brug for at opleve noget af og til. Hvem var det, der sagde: Mennesket lever ikke af brød alene?

"Minderne har vi da lov at ha", sang Liva Weel, og nok kan det være underholdende selv at sidde i egne tanker og filosofere over fortiden, men tænk hvis vi kunne bidrage med historier fra vores eget levet liv og give andre omkring os en tankevækkende og måske ligefrem underholdende oplevelse?

De fleste mennesker synes, det er spændende at høre, hvordan andre er kommet gennem livet på godt og ondt. Barndommens gade – med eller uden kærlighed, penge, tab eller svigt - er som regel altid afgørende for, hvordan det sidenhen går en i livet. Og så er der undtagelserne fra denne regel.

Det er for eksempel også rart at blive bekræftet i, at andres levede liv også har budt på udfordringer og vilkår, som har

gjort os til dem, vi er. Der ligger ofte interessante, livsbekræftende fortællinger bag de omstændigheder, der har formet os som mennesker, så hvis man tør åbne sig og give lidt af sig selv, går det til et godt formål. Også når man er blevet meget gammel og bor på plejehjem.

Der ligger desuden en kæmpe gave gemt til den, der tør dele sine gode og dårlige oplevelser med andre. Når man taler om sit liv, bliver man ofte klogere på det.

Personligt oplever jeg (Vibeke), at mange ældre mennesker, ikke har lyst til at "lufte deres beskidte undertøj", fordi det ligger så dybt i dem ikke at tale om meget private ting. Den ældre generation er vokset op med, at "det taler vi ikke om" eller "det holder vi indenfor hjemmets fire vægge", så derfor kan det være uvant og svært at forestille sig, at andre mennesker hellere end gerne vil "belemres"

med dine anekdoter om fortidens hændelser – inklusiv dem, der er forbundet med sorg, skyld og skam.

Men det vil de!

Når nogen viser os tillid, åbner sig og fortæller os om noget privat og sårbart, bliver vi selv bedre i stand til at udvikle vores egen selvoverbærenhed og rumme vores egne følelser, fordi vi forstår, at vi ikke er de eneste, og at der ikke er noget, der er så grimt, at det ikke tåler dagens lys.

Tværtimod hjælper vi på den måde hinanden med at forstå, at vi har lige så meget ret til at være i verden som alle andre, uanset hvad vi har været igennem, og hvordan vi har mestret de svære ting i livet.



GREVINDEN AF BAGSVÆRD

Onsdag den 6. maj

Som tiden går, og succeserne gentager sig, opstår der traditioner i forbindelse med vores onsdagsture.

Vi har flere gange haft som udflugtsmål at slå lejr på søkanten foran Aldershvile Slots Pavillon, hvorfra der er det smukkeste skue ud over søen og den første del af Hareskoven.



Hver gang har turchefen stået med store armbevægelser og fortalt den virkelige skæbnehistorien om den fattige københavnerpige, der blev sat i pleje af sin mor, fordi hendes nye stedfar hverken ville kendes ved hende eller hendes lillebror.

Angelica voksede op i midten af 1800-tallet under fattige kår, men endte i løbet af sit kun 47-årige korte liv at nå de højeste tinder i samfundet både økonomisk og socialt. Hun døde i fattigdom på Vesterbro, hvor hun endte med at tage sit eget liv i armod og fortvivlelse over sin ulykkelige skæbne.



Denne tur til Bagsværd sø var ingen undtagelse. Vibeke lod sig kun stoppe i sin fortællerstrøm af den årlige øredøvende test af advarselssirenerne gik i gang kl. 12 og af forbipasserende, der var ude og gå, løbe eller cykle i det dejlige forårsvejr. Alle hilste de på os og viste med nik, smil, blikke eller ord, at de kunne se, vi virkelig nød udendørslivet.



På ræd og række sad vi dér med Slots-pavillonen som bagtæppe og den blå-blå sø foran os – omgivet af de lysestegrønne, saftspændte bøgetræer.



Da antallet af deltagere med krudt i røven efter en god times tid oversteg antallet af afslappede natur-inhalerende, mindfulde tilstede-i-nuet-deltagere, rejste vi os og gik tilbage til bussen.

Her blev det besluttet at indlede jagten på et godt ishuse, og efter et enkelt mislykket forsøg, endte det med indkøb af lækker

(fortsat)

potionsanrettet hjemmelavet blød nougatis fra Peter Beier i Bagsværd – et stenkast fra Bagsværd sø.



ROOM SERVICE

Mandag den 18. maj

Solen stråler fra en skyfri himmel denne morgen, og Ketty er blev draget af lyset i vinterhaven, hvor hun har sat sig for at suge så meget af det ind som muligt.

Mille, SOSU-hjælper på Amaliegangen er omstillingsparat 😊 og vælger derfor at servere morgenmad for Ketty lige dér, hvor hun har det allerbedst denne morgenstund.

Vi lader billedet stå et øjeblik ...

HVORFOR DRIKKER JEPPE?

I middelalderens Danmark drak man masser af øl. Oftest drak man det såkaldte "hverdagsøl", der havde en lav alkoholprocent og var en næringskilde på linje med fx brød, grøntsager og kød. Ved særlige lejligheder drak man stærkere øl, mjød eller vin, og i løbet af middelalderen kom også brændevin til. Indtagelsen af alkoholiske drikke indgik som et naturligt element i det sociale samvær, idet det var med til at skabe sammenhold i både private og offentlige sfærer.

Kilde:

Middelalderens og renæssancens alkoholkultur, ca. 1000-1600

Af Roberto Fortuna og Kira Ursem/Nationalmuseet

Af Lennart Larsen/Nationalmuseet

Egtvedpigen fik for ca. 3000 år siden denne spand af birkebark med sig i graven.

Da den blev fundet i 1921, rummede spanden en brunlig substans, der viste sig at være rester af en gæret drik, vel en slags øl eller mjød.

Fundet afspejler en forholdsvis avanceret alkoholkultur i oldtiden.



Øl, mjød, vin og brændevin

I begyndelsen af middelalderen drak man i Danmark hjemmebrygget øl og mjød, mens man i samfundets øvre sociale lag også havde mulighed for at drikke importeret vin. Disse typer af alkoholiske drikke havde man kendt langt tilbage i oldtiden, og arkæologiske fund fra både middelalderen og forudgående perioder vidner om, at både høj som lav drak øl og i mindre grad mjød, mens vin generelt synes at have været forbeholdt eliten.

Fra 1100-tallet oplevede det danske samfund på flere måder en generel europæisering, som fik betydning for alkoholkulturen i Danmark. Samfundet blev yderligere integreret i de europæiske handelsnetværk, og derfor steg importen af vin og øl markant. Man begyndte i hidtil uset grad at importere øl fra nordtyske handelsbyer som Lübeck, da dette øl var af bedre kvalitet og kraftigere end det danske. I løbet af middelalderen fik man adgang til et stadig større sortiment af forskellige tyske øltyper som 'emst' og 'mumme', der i høj grad kom til

at fungere som statussymboler sammen med vin.

Vinimporten steg formentlig også markant fra 1100-tallet. Godt nok synes den danske elite modsat mange andre af tidens europæiske eliter at have foretrukket øl frem for vin, men især via kirkens konsolidering i samfundet fik vin også en større udbredelse. Vin måtte blandt andet importeres for at få nadvervin til rådighed i landets mange kirker. Det var dog først i løbet af senmiddelalderen, at en større del af befolkningen fik almindelig adgang til vin.

I takt med at der opstod nye handelsruter, stødte i løbet af 1400- og 1500-tallet nye, kraftigere vine fra især Spanien og Italien til de gammelkendte franske og tyske. Rhinskvind fra Tyskland forblev dog til langt op i 1600-tallet den mest udbredte type vin i Danmark. Især i byerne vandt vinen indpas. Her blev det flere steder almindeligt, at man bekræftede enhver afsluttet handel ved at drikke et 'lidkøb', dvs. et bæger vin.

(Fortsat fra side 6)

Men samtidig fastholdt man også den gamle tradition med at cementere en handel – eller andre aftaler – med et krus øl.

Omkring år 1400 nåede destillationskunsten til Danmark. I starten synes man især at have destilleret for at anvende spiritus som medicin, hvilket man f.eks. gjorde i Europa, da pesten ramte kontinentet i anden halvdel af 1300-tallet. Men snart begyndte man også at fremstille brændevin for at bruge den som supplement til almindelig vin. I modsætning til vinen fik brændevinen især stor udbredelse blandt bondestanden i Danmark.

I løbet af middelalderen og ind i renæssancen i 1500-tallet fik danskerne således adgang til et ganske varieret udvalg af alkoholiske drikke. Havde man råd, kunne man købe vin eller øl af høj kvalitet fra fremmede egne, og ellers havde langt de fleste råd til at købe dansk brygget øl, hvis de ikke nøjedes med at indkøbe humle og brygge selv.

Produktion: hjemmebryg, ølboder og bryggerier

Kalkmaleri fra Tuse kirke. Kvinder indtog centrale roller i middelalderens alkoholkultur. De bryggede ofte det daglige 'hverdagsøl', og i byerne solgte såkaldte 'ølkoner' øl fra mindre beværtninger eller boder. Det er på den baggrund, vi her ser en kvinde tappe øl fra en tønde. De to djævlre repræsenterer sikkert de farer, som de alkoholiske drikke ifølge kirken medførte.



Ved middelalderens begyndelse bryggede man som nævnt øl og mjød i Danmark, men kun yderst sjældent i et sådant omfang, at det var med salg for øje. Arkæologiske fund vidner om, at man i vikingetiden og i den tidlige middelalder også bryggede i større omfang, men en egentlig kommerciel brygning var der næppe tale om.

I 1200-tallet havde bryggerne etableret sig i de danske byer. Da var den kommercielle ølproduktion forbeholdt købmænd, der havde eneret på at sælge øl til husholdninger og beværtninger. Det var dog tilladt alle andre at brygge mindre mængder, enten til eget forbrug eller til gæster i egen ølbod. Fra 1200-tallet søgte kongemagten at fremme en storstilet dansk ølproduktion for at begrænse importen af tysk øl og humle, uden at dette dog førte til succes. I stedet beskattede man importeret øl hårdere end den danske.

En anden væsentlig del af den hjemlige produktion af øl stod gejstligheden for. Ved domkapitler og i klostre blev der brygget øl i stor stil. Meget af øllet gik til de gejstlige institutioners eget forbrug, da munke, nonner, præster osv. som alle andre dagligt drak anseelige mængder hverdagsøl. Men især ved klostrene bryggedes også øl af en højere kvalitet, som munke og nonner drak ved særlige lejligheder, eller som de solgte eller udskænkede som almisser. Klostrene indgik i internationale netværk, der var med til at udbrede brugen af humle i stedet for porse som konserveringsmiddel.

Langsomt blev den kommercielle ølbrygning et professionaliseret og specialiseret fag, og bryggerne etablerede sig som særskilt erhvervsgruppe. Fra omkring midten af 1400-tallet forsøgte kongemagten sig med en indenlandsk storproduktion af øl i det nyoprettede Kongens Bryghus. Den danske ølproduktion blev dog først for alvor konkurrencedygtig med den tyske i løbet af renæssancen, hvor

(Fortsat fra side 7)

den også fik mere faste rammer. Således etablerede Christian 4. (født 1577, regent 1588-1648) i 1618 et nyt kongeligt bryghus, der blev storleverandør til hoffet og flåden.

Til hverdag og fest

I middelalderen var drikkehorn som dette meget populære. Konger, adelige og gejstlige drak fællesskål af kostbare drikkehorn, og det samme gjorde gilde- og lavsmedlemmer. Dette 1400-tals drikkehorn blev anvendt i skomagerlavet i Køge.

Hverdagsøl blev ofte brygget i hjemmet og indtaget ved praktisk talt alle måltider. Men dette øl var ikke et rusmiddel. Det ret nærende øl var en del af den grundlæggende kost, og selv om dets alkoholprocent varierede fra bryg til bryg, har den aldrig været særlig høj. I forbindelse med brygningen blev vandet kogt, hvorved man fik fjernet bakterier fra vandet. Både børn og voksne indtog dagligt store mængder hverdagsøl. Det var ikke ualmindeligt, at man drak tre til fire liter øl om dagen. Øllet indgik i den daglige kost, da maden generelt var meget salt og der ikke fandtes mange alternative drikkevarer. Rent vand var mange steder svært at skaffe.

Ved festlige lejligheder drak høj som lav i store mængder. Ved barnefødsler drak man barselsøl for at fejre det nye slægtsmedlems ankomst. Når man kom i lære, drak man læreøl; blev man trolovet, drak man fæstensøl; og til brylluppet hørte brudeøllet. Blev man mester, måtte man inden fjorten dage gøre sit mesterøl, og blev man optaget i lavet, fulgte indgangsøllet med lavsbrødrene. Ved begravelser blev den afdøde mindet med gravøl, hvor slægten og vennerne hædrede mindet om den afdøde og vedgik arv og gæld efter ham. Ud over de personlige mærkedage bød de religiøse højtider og høsten også på udskænkning af godt øl.

I middelalderen opstod gilderne, der skød frem i primært byerne, hvor de fungerede som foreninger og broderskaber for ligeværdige mænd, der via gildet varetog hinandens interesser. I gilderne spillede 'gildedrikken' en vigtig rolle. Senere i middelalderen kom håndværkerlavene til, og også her drak man i fællesskab af drikkehorn. Man drak blandt andet, når nye medlemmer blev optaget i gildet eller lavet, når man afgjorde tvister og handler, og når man skålede for gildets/lavets værnehelgen. Ved særlige lejligheder anvendtes her særligt store og udsmykkede bægre.



Synet på druk og drukkenskab

I løbet af middelalderen trådte kirken som den første institution frem med de første forsøg på at regulere indtagelsen af alkoholiske drikke. På baggrund af Bibelens opfordringer til mådehold forsøgte kirkeledere at regulere menighedens forbrug af alkoholiske drikke.

Også kongemagten forsøgte senere at begrænse befolkningens drikkeri. Det skete i begyndelsen især af handelspolitiske årsager, hvor man stræbte efter at forbyde eller indskrænke import af udenlandske alkoholiske drikkevarer for på den måde at styrke de danske byers økonomi.

Ved hoffet begyndte de europæiske høviske idealer at vinde indpas i løbet af 1100-tallet. Idealet for den gode fyrste var gavmildhed over for sine tilhængere og vasaller, og her blev uddeling af bordets glæder et vigtigt ritual for at demonstrere status, magt og rigdom. Deltagelse i måltidet blev anset som tegn på, at man

(Fortsat fra side 8)

gav tilsagn om fortsat troskab og venskab. Fyrsten selv skulle holde sig fra frås og umådeholdent drikkeri for derved at fremstå som en from og vis mand, der var i stand til at tæmme sine lyster og bevare værdighed og overblik. Men i hvert fald i en dansk/nordisk sammenhæng var det fortsat vigtigt for kongen at drikke sammen med sine mænd, for på den måde viste han dem tillid og respekt, bekræftede deres anseelse og cementerede sit venskab med dem.

I senmiddelalderen og renæssancen kom der stigende fokus på statsmagtens opdragende funktion. Staten søgte i stigende grad at sætte grænser for impulsive handlinger og slog hårdt ned på forbrydelser begået i fuldskab. Opfordringer og påbud om mådehold var mest rettet mod bønderne og borgerne. Andre regler gjaldt for især adelen. Her var det i 1500-tallet den almindelige holdning, at der ikke var noget forkert i en god rus. Tidens adelsideal krævede, at man var i stand til at drikke betydelige mængder med sine

standsfæller. Kongehusets medlemmer deltog i drikkeriet, og både Frederik 2. (født 1534, regent 1559-1588) og Christian 4. var i deres samtid kendt for deres evne til at drikke.



I middelalderen og renæssancen havde man således på flere måder et ambivalent forhold til indtagelse af alkoholiske drikke.

Selv om danskerne drak øl og andre alkoholiske drikke i store mængder, er der imidlertid intet, som tyder på, at samfundet i sin helhed var ved at gå til i druk.

Jeppe på bjerget



Jeppe på Bjerget eller **Den forvandlede Bonde** er en komedie af Ludvig Holberg fra 1722.

Komediens titelfigur er fæstebonde i den fiktive landsby Bjerget på Sjælland og i klemme mellem sin kone Nille og ridefogeden. Nille er meget hård mod Jeppe, fordi han drikker pengene op, og så elsker hun sin krabask *Mester Erik*.

Desuden ydmyges han socialt ved, at hun ligger i med degnen. I stedet for at prøve at løse sine problemer rationelt, fortrænger han dem ved et voldsomt drikkeri – og forstærker dermed problemerne så meget, at de på det nærmeste bliver uløselige.

HURRA FOR VORES STAMVÆRTSHUS

Onsdag den 13. maj

Det hørte ned, da passagererne gik om bord på bussen for at køre en tur ud i det grønne onsdag formiddag.

Ruderne duggede på grund af alt det fugtige overtøj inde i bussen, og alligevel var det en dejlig oplevelse af køre gennem Hareskoven og den grønne bøgeskovstunnel, som Skovlystvej er helt frem til Bryggeriet midt i Guds grønne natur.

Og pludselig sad vi bænket med øl, vin og varme drikke foran os.



Det gik så faktisk stærkt, at vi helt glemte at spise vores medbragte mad ude i bussen, inden vi gik ind på vores "stamværtshus". Her var der stuvende fuldt af frokostgæster, men personalet fandt et reserveret bord midt i det hele, hvor de fjernede opdekningen og gjorde plads til os, så vi kunne gå kl. 13.

Tilbage i bussen blev der serveret sandwiches og hyggesnakket om løst og fast. Samtalen bevægede sig rundt om deltagerne erfaringer med den personlighedstype, man kalder lystløgnere – altså men-

nesker, som lyver sig til alt det, de vil have, om det er opmærksomhed, ting eller økonomiske fordele. Fænomenet var desværre ikke ukendt for et par af deltagerne, der havde haft løgn og manipulation tæt inde på livet.

Der var enighed om, at det kunne undre, hvilken værdi det, man har snydt og bedrøget sig til, i grunden har. Manglende samvittighed og empati for andre mennesker kan sikkert forklare, hvordan nogle mennesker kan leve på en løgn – helt uden at blinke.

Herefter tog samtalen et skarpt sving til nu at omhandle privatøkonomi og pensionsordninger som supplement til folkepensionen.

Erik fortalte en hårrejsende historie om, at han i sin tid var blevet mistænkt for at være "bombemanden i Gladsaxe" – en kriminalhistorie, som de fleste kan huske tilbage i perioden 1978-79.

Beskyldningerne påvirkede forståeligt nok den gang Erik som voldsomt, at han efterfølgende var nødt til at søge hjælp hos en psykiater. Og det blev hans redning. Ikke blot var psykiateren fantastisk dygtig rent fagligt – han var også lige det empatiske og kloge menneske, Erik havde brug for til at komme sig ovenpå den voldsomme oplevelse. Psykiateren hjalp desuden Erik med at få tilkendt en pænerstatning, der den dag i dag – helt velfortjent – supplerer ham økonomisk og forsøge hans folkepensionisttilværelse.

Hjemme igen var alle enige om, at det havde været en dejlig eftermiddag.

På side 14-15 kan du læse et ultrakort resumé af forløbet frem til afsløringen af Bombemanden fra Gladsaxe den 1. maj Fælledparken 1978.

MENU FOR JUNI MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 23

Mandag	Carapulka med ris + Blåbærkoldskål med knas	
Tirsdag	Kalkunfrikadeller med ratatouille + Jordbær-trifli	
Onsdag	Kold agurkesuppe med feta + indbagt fisk med urtesauce og kartofler	
Torsdag	I anledning af Hanne Poulsens fødselsdag Gammeldags kylling med agurkesalat og rabarber + vaniljeis med frisk frugtsalat	
Fredag	Grundlovsdag Frankfurtere med brød og tilbehør + vaffelis	
Lørdag	Lakseterrine og urtemayo og flutes + bøf Lindstrøm med skysauce og rødbeder	
Søndag	Sprængt andelår med passionsfrugtsauce + paplova med bærsikum	

Uge 24

Mandag	Chili con carne med ris + vaffel med jordbærsikum	
Tirsdag	Kalkun Cordon bleu med paprikasauce + rådhuspandekage	
Onsdag	Bruchetta med tomat og mozzarella + italiensk farsbrød med rosmarinsky	
Torsdag	I anledning af Thomas Lassens fødselsdag Fish and chips med steak fritter og sauce tatar + Othello lagkage	
Fredag	Biksemad med spejlæg + rabarber tiramisu	
Lørdag	Maskeret blomkål med rejer + frikadelle med karrykartoffelsalat og salat	
Søndag	Ribbensteg med skysauce og rådkålssalat + blåbær/stikkelsbærtærte med vaniljesikum	

Uge 25

Mandag	Kartoflens dag Matjes sild med stuede kartofler og snaps + kartoffelkage	
Tirsdag	Små forårsruller med sød chili + boller i karry med ris og chutney	
Onsdag	I anledning af Peter Hillingsøes fødselsdag Kotelet med flødesauce og stegte kartofler + lagkage	
Torsdag	Krebinetter med stuede ærter og gulerødder + jordbærkoldskål med kammerjunker	
Fredag	I anledning af Ellen Bødgers fødselsdag Dampet laks med asparges og hollandaise + husets hjemmelavede is med vafler	
Lørdag	Lakserielette med salat og sprød toast + kylling Chasseur m/stegte kartofler	
Søndag	Porrerfarsbrød med Mornay sauce og kartofler + mokkafragilite	

MENUER I JUNI MÅNED - fortsat

Uge 26

Mandag	Hvidløgsbrød med tomat, løg og basilikum + kyllingelasagne med salat
Tirsdag	Sankt Hans aften BBQ-svinemørbrad, grillpølser og pestokartofler + vaffelis
Onsdag	I anledning af Hasse Tønsbergs fødselsdag Dhal med raita og naanbrød + pandekager med vaniljeis
Torsdag	Aspargessuppe med flutes + fiskefrikadeller med kaperssauce
Fredag	Græsk farsbrød med tzatziki og grove fritter + jordbærkage
Lørdag	I anledning af Niels-Georg Grandkvists fødselsdag Spareribs med kartoffelsalat og salat + koldskål med kammerjunker
Søndag	Rødvinsmarineret svinekam med kartofler + cheesecake



Uge 27

mandag	Boller i krydret tomatsauce og pasta penne + rødgrød med fløde
Tirsdag	Hønsesalat med ananas og toast + kalvelever med bløde løg og agurkesalat
Onsdag	Dagens fisk + paplova med frugt, flødeskum og chokolade
Torsdag	Sommergryde med hakket svinekød og ris + karamelis med sprøde florentinere
Fredag	I anledning af Gerda Langes fødselsdag Gammeldags kylling med rabarber og agurkesalat + jordbæris med fløde
Lørdag	Skaldyrstærte med safrancreme + kalkunfarsbrød med paprikasauce og stegte kartofler
Søndag	Helstegt oksefilet med pebersauce + appelsinfromage med flødeskum



Mad-sladder fra det nordjyske

Vidste du, at byrådet i Frederikshavn kommune har planer om at droppe al madlavning i køkkener på de forskellige plejehjem for at spare kr. 2,2 millioner om året. Det kan man læse på DR.dk den 26. maj 2026.

Digitale læsere kan se hele artiklen her: <https://www.dr.dk/nyheder/indland/farvel-til-duften-af-frikadeller-paa-panden-politikere-vil-skrotte-hjemmelavet-mad-paa-plejehjem>

Forslaget vækker store følelser og højrøstede protester i lokalsamfundet.

Tænk, hvis vi her på Lystoftebakken ikke længere skulle kunne dufte, hvad der i løbet af formiddagen foregår i vores fantastiske køkken. Duften af mad skaber appetit i timerne frem til serveringen af måltiderne. Vi må håbe, at den overvejelse aldrig falder Lyngby-Taarbæk kommunes byråd ind. Lad os alle bede ...

HUSKER DU *BOMBEMANDEN FRA GLADSAXE?

Allan Steen Kristensen - bombemanden fra Gladsaxe - var en 19-årig gymnasieelev, der i 1977-1978 anbragte ni rørbomber i København og omegn. Han blev kendt som "Det mystiske X" og "Det omvendte Syvtal" i medierne. Fem af de ni bomber nåede at sprænge, men ingen blev dræbt. Bombemanden havde fabrikeret bomberne baseret på instruktionsbøger fra modstandsbevægelsen under besættelsen. Hans handlinger skabte stor frygt blandt beboerne i Gladsaxe, og han blev anholdt og idømt en langvarig fængselsstraf. Siden tog han navneforandring og levede efter sigende et helt almindeligt familieliv med kone og børn.

Den første bombe blev sprængt i en telefonboks på Magle Torv i Søborg 4. august 1977 ved syvtiden om morgenen, da KTAS' inkassatrice Asta Hansen ville tømme boksen for mønter. Bomben udløstes ved snoretræk, da døren blev åbnet. Mønttelefonen kunne efter eksplosionen benyttes til at ringe til politiet. En uge efter blev yderligere en telefonboks sprængt, denne gang 11. august kl. 04:05 i Høje Gladsaxe, da Arne Jensen åbnede døren til telefonboksen. Arne Jensen havde i 2005 stadig metalsplinter i kroppen efter eksplosionen og blev erklæret for 33% invalid.



Det medførte, at KTAS fjernede dørene fra alle telefonboksene i København og var med til, at der kom helt nye typer af telefonbokse i København i de følgende år. Bombemanden var også anledning til, at Forsvaret indkøbte sin første bombe-robot, Rullemarie.

13. oktober 1977 kl. ca. 01 anbragte bombemanden en bombe på indersiden af venstre fordør på en Opel Kadett, som ved hjælp af snoretræk ville detonere, når døren blev åbnet. En 14-årig pige, der åbnede døren, kunne dog mærke, at der var noget, der sad fast, og hentede sin far, og bomben blev ikke udløst.

Bombemanden anbragte også en bombe i en bybus linje 5, som ved eksplosion sårede en 77-årig dame i højre ben – og som medførte et stort fokus på glemte ting i busserne – mange busser blev standset og undersøgt af politi, hvis nogen havde glemt en taske.

Den mest opsigtsvækkende placering af en bombe var dog i en sandkasse på Enghavegård skole i Gladsaxe 11. november 1977. Bomben var begravet under sandet og forbundet til et stykke legetøj. Angiveligt blev bomben opdaget ved, at et barn løb rundt med en gul legetøjsbil, hvor rørbomben hang og dinglede i udløssersnoren. Da politiet ankom, sad skolens pedel, hr. Leth, oven på en stålhjelm med bomben under af frygt for, at andre børn skulle komme i nærheden. Bomben blev ikke udløst, fordi et 9V-batteri var faldet ud af konstruktionen i sandkassen. På den gule legetøjsbil var der indridset et omvendt 7-tal, som muligvis var det græske bogstav gamma (Γ).

I april 1978 blev en bombe i Lyngby Storcenter opdaget før eksplosion – denne gang udbygget med en campinggasflaske for at øge sprængkraften.

(Fortsættes)

(Fortsat)

Bombemanden udsendte breve til politi og presse, hvor han bl.a. skrev "leve fascismen" og underskrev sig med et omvendt 7-tal.

Han truede med at udvide sin bombeterror, men det er dog tvivlsomt, hvorvidt det var reelle politiske motiver, der lå bag.

Der blev undervejs i forløbet udsat en dusør på 30.000 kroner.

Ved kommunisternes møde i Fælledparken gik det galt for bombemanden; hans bombe eksploderede mellem hænderne på ham, og han mistede tre og en halv finger på højre hånd og blev pågrebet af politiet.

Det vakte en del opsigt, at politiet som en del af efterforskningen kunne få adgang til personfølsomme oplysninger hos bibliotekerne om alle lånere, der havde lånt mistænkelige bøger, dvs. bøger om bl.a. sprængstof.



16. marts 1979 blev bombemanden idømt fem års fængsel ved Østre Landsret. Ifølge retslægerne var han normal og velbegavet. I september 1981 blev han prøveløsladt. Efter sin løsladelse blev han uddannet som kemiingeniør, fik kone og to børn og kom ikke siden hen i konflikt med loven



Reklame Spot

Er du udkørt klokken tre?

Så ta' en slosch-ice

Vælg mellem:

COLA

HINDBÆR

FILUR

Du finder slosch-ice-maskinen i stue-etagen.
Her er der både glas og sugerør til formålet.

EUROVISION PÅ STORSKÆRM



Danmark kom med i finalen med Søren Torpegaard Lunds sang
"Før vi går hjem"
og endte på en flot 7. plads.

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Juni

Onsdag den 3. juni kl. 11.00

Onsdag den 3. juni kl. 13.30

Fredag den 5. juni kl. 10.30

Torsdag den 18. juni kl. 10.30

Fredag den 19. juni kl. 10.30

Tirsdag den 23. juni kl. 11.30

Udflugt: Se opslagstavlen i nærheden af dig

Gudstjeneste i Spejlsalen

Grundlovsmøde og frokost i det grønne

Banko i Spejlsalen

Keglespil med deltagelse af gæster udefra
samt fælles frokost med alle deltagerne

Sankt Hans fest /udendørs om vejret vil det

Hvorfor holder vi grundlovsmøde i Danmark?

Med grundlov skal land bygges

Grundlovsdag er en af årets vigtigste mærkedage i tale-kalenderen. Det er her, vi mødes til de traditionsrige grundlovsmøder rundt omkring i det ganske land og hylder demokratiet og friheden med grundlovstalen som dagens midtpunkt.

Siden Grundlovens indførelse 5. juni 1849 er grundlovsdag hvert år blevet markeret som en festdag. Med Junigrundloven, som den også kaldes, fik Danmark sin første frie forfatning, og det er den, vi hvert år fejrer. Siden er den blevet revideret fire gange med indførelsen af kvinders valgret i 1915 og ændringen af tronfølgeloven i 1953 som de nok mest berømte og skelsættende fornyelser.

Her hylder (og kritiserer) vi fællesskabet

Grundlovstalen er en lejlighedstale. Lejlighedstalens funktion er at formulere, hylde og bekræfte fællesskabets værdier, og det er netop det, grundlovstalen gør. Den minder os om det fundament, vores samfund er bygget på: demokrati, frihed og lighed. Det er en tale til folket om folket og det, der binder os sammen i et nationalt fællesskab.

På grundlovsdag bliver talerstolen både indtaget af politikere, erhvervsfolk og kulturpersonligheder – alle, der har noget at sige om de idéer, der er byggestenene for vores samfund. Talerens opgave er at bekræfte vores fælles værdier ved at fortolke grundloven i et nutidigt perspektiv; at kaste lys på samtidige begivenheder ved at tage udgangspunkt i det mere end 170 år gamle dokument. Vores fælles fortolkning er nemlig udgangspunktet for de politiske beslutninger, vi i fællesskab skal træffe.

Herunder har vi samlet ti grundlovstaler fra forskellige årtier, perioder, positioner og stemmer, der hver især har givet netop deres fortolkning af grundloven og vores samfund.

Glæd dig til

grundlovsmødet på Lystoftebakken 2026



Program:

- | | |
|-----------|---|
| Kl. 10.30 | Beboere, personale, pårørende og naboer mødes ude under pergolaen i Lystoftebakkens baghave
Velkomst
Fællessang |
| Kl. 11.00 | Borgmester Sofie Osmani holder tale fra balkonen |
| Kl. 11.30 | Fællessang |
| Kl. 12.00 | Fællesspisning i det grønne ; grillpølser mit alles |



NB: Hvis det regner, får man fregner (og arrangementet trækker indendørs)

ÅRETS FØRSTE MANDEHØRM I FRISK LUFT



Mandag den 18. maj

Der var bogstaveligt talt (D-)vitaminer i luften, da mandehørmerne afholdt formiddagsmøde i sol under åben himmel. Det skete i "oasen", som gårdhaven ved Beskyttede boliger burde hedde på grund af det rige plante- og fugleliv.

En solsort-mor frikvanterede jævnlige drivhuset, mens mødedeltagerne var rykket ud i det fine vejr. Her søgte hun målrettet efter bænkebidere i et bålbad, som, insekterne troede, var ét sikkert tilholdssted.

Mere sikkert var det dog, at der var øl & vand på mødebordet i gårdhaven til indtagelse under hyggelig snak om mangt og meget; herunder melodi grandprix, havsejls, dagligvarepriser og Ørholm Brugs, som efter sigende er et godt sted at handle. Intet er for stort eller for småt til at komme på Mandehørmernes dagsorden.



EN OP-AD-BAKKE-TUR-OPLEVELSE

Onsdag den 20. maj 2026

Vores udflugt til Sophienholm plejer at være den rene idyl..., og når enden er god, plejer alting at være godt.

Desuden ved alle, der har været *around the block* gennem et langt liv, at det ikke altid er det lette liv, der er det bedste liv.



Og sådan kunne denne artikel blive ved og ved og ved med at hive floskler ned fra hylden for at lægge i kakkelovnen til en turbeskrivelse af en udflugt, der fra ende til anden var lidt op ad bakke, men samtidig er en af dem, deltagerne vil tænke tilbage på med glæde. Humøret var nemlig højt helt fra det tids-punkt, vi forlod Lystoftebakken i regnvejr. Vi kørte mod lyset og hullerne i skydække, og drypperiet var da også stilnet af, da vi parkerede bussen få skridt fra målet og den historiske bygning i de smukke, grønne omgivelser.

Skydedøren i bussen blev åbnet, og mens vi spiste og drak lidt deltagersponsoreret rød- og hvidvin, kom tourguiden i tanke om en stående gratis invitation fra en medarbejder på galleriet.

(fortsat)

Bemeldte medarbejder blev straks hidkaldt, og hun forklarede glædestrålende, hvor vi fandt indgangen til galleriet og ikke mindst, hvordan vi brugte elevatoren mellem hu-sets tre etager. Det eneste, vi skulle gøre til gengæld, var at give hende en ærlig tilbagemelding om stedets handicapvenlighed.

Da vi havde tygget af munden og tømt de skønne flasker, begyndte tilnærmelserne til at komme ind og se udstillingen.

En uendelig laaaaaaaangsom elevator kombineret med flere af deltagernes akutte behov for at træde af på naturens vegne, mens vi ventede, komplicerede kommunikationen i gruppen. Pludselig var vi spredte for alle vinde - ude som inde.

Anonyme kilder har efterfølgende fortalt LysPostens redaktion, at tour-guiden på dette tidspunkt virkede stresset og ganske humorforladt, indtil hele gruppen langt om længe igen var samlet på brostensbelægningen ude foran (cirkus)bygningen.

Her blev sved på panden hurtigt afløst af behov for at blive pakket godt ind i varme tæpper, da det viste sig, at alt var optaget i caféen indenfor. Vi satte os ned på u-dendørsterrassen - dér, hvor vi for præcist et år siden sad i dejlig sol og varme under blå himmel – og fik en forfriskning.

Det bedste, man kan sige om den friluftsoplevelse er, at det ikke regnede – og at det gode humør ikke tog det mindste skade.

Tilbage i bussen, blev der skruet godt op for varmeblæseren, mens vi satte direkte



kurs mod Caroline Amalie Vej. Men så let slap vi ikke.

Vejarbejde og letbanetestkørsel i Lyngby sendte os ud i en trafik-tabernakel, hvor vi bestemt ikke var alene.

Vi kørte i lange køer, blindgyder og omveje sammen med en masse andre trafikanter og landede en halv time forsinket udenfor hovedindgangen - home sweet home.

Og ved gud om ikke deltagerne hver og en stod glade og opløftede af bussen efter en udflugt, der indeholdt en sådan grad af uforudsigelighed, besværligheder og overraskelser, at det sagtens kunne have ødelagt den gode stemning.



Turen til Sophienholm = en ommer

Onsdag den 24. juni prøver vi igen – dog uden galleribesøg
Se opslagstavlen

TORSDAGSBAR PÅ AMALIEGANGEN

Torsdag den 21. maj

En administrativ fejl i ugens aktivitetsoversigt fik det til at se ud som om, torsdagsbaren var aflyst. Derfor tog personalet med Mona og Birte i spidsen affære og fik hurtigt rekvideret et par flasker med spiritus, lidt øl, sodavand og chips og rigget det hele an på et rullebord.



På billedet ovenfor bestiller John en gin & tonic, hvilket Mona desværre ikke kan levere. Til gengæld er G&T en drink, som man normalt kan få i torsdagsbaren nede i Vinterhaven. Her er det vores frivillige bartender, Annette, der passer baren og sørger for, at der altid er et godt udvalg af drinks – og god musik i højttalerne.

Husk at pårørende er meget velkomne til at deltage i den superhyggelige torsdagsbar.

ATTENTION ATTENTION ATTENTION

**I perioden fra 8. til 19. juni
er der ingen onsdagsture ud af huset
på grund af sommerferie**

Hvad er et godt liv? En dans på roser har det i hvert fald ikke været med en barndom, der allerede to dage efter fødslen startede med skift fra det ene spædbørnsplejehjem efter det andet hele syv gange og sluttede med 16 års ophold på en børneinstitution – uden nævneværdig kontakt til hverken far eller mor.

Af Vibeke Lund

Birgit Irene Christensen blev født i hemmelighed en novemberdag i 1931 i Ringsted, langt væk fra nysgerrige blikke og af en mor, der bestemt ikke ønskede sig et barn.

"Jeg er et uægte barn, og selv om jeg ikke har oplevet misrøgt, mishandling eller dårlig behandling af de voksne, hvis job det var at passe mig i opvæksten, så var der heller ikke den voksenkontakt med nærvær, kærlighed og opmærksomhed, som børn har brug for. Jeg har for eksempel aldrig siddet på skødet. Vi fik mad og tøj – ro, renlighed og regelmæssighed – men ikke rigtig noget at leve af som udvikler et barns følelsesliv på en sund måde. Jeg vidste ikke noget som helst om, hvad kærlighed var, da jeg blev "udskrevet" fra børnehjemmet" som 16-årig".

Jeg taler med Birgit i hende nye bolig på Amaliegangen med udsigt over gårdhaven. *"Der er liv, når jeg kigger ud ad mit vindue, og det kan jeg godt lide – selvom jeg så går glip af udsigten til de fine grønne omgivelser".*

Birgit smiler til mig fra sin stol ved vinduet. *"Jeg fik først mine møbler i går, så nu kan sjælen for alvor begynde at indfinde sig ind i mine nye omgivelser".*



Samtalen er kick-startet med mit nysgerrige spørgsmål til en akvarel, som står i vindueskarmen. Den forestiller et flygel, og Birgit fortæller, at det er en af hendes meget unge klaverelever, der har lavet kunstværket til hende. *"Det billede betyder utroligt meget for mig, og jeg ved, hun har brugt mange timer på at lave det."*, siger Birgit og fortæller om sin tid som konservatorieuddannet klaverlærer gennem mange, mange år. *"Jeg stoppede først med at spille klaver umiddelbart efter coronaen. Under coronakrisen afholdt jeg jævnligt koncerter eller fællessang derhjemme med åbne vinduer og døre ud til gården, hvor folk stimlede sammen og sang til mit klaverspil inde i lejligheden".*

Som interviewer med hang til socialrealisme er jeg drønnysgerrig på, hvordan pøker det er lykkedes Birgit at få så fin og lang en uddannelse på trods af en vanskelig barndom uden forældre eller andre, der støttede hende. *"Jeg tror, det er min stædighed"*, griner Birgit. *"Jeg vidste allerede som 18-årig, at det var det, jeg ville – og så var jeg heldig at få friplads. Musikundervisning blev min rette hylde, og jeg har nydt mit arbejdsliv og klaret mig godt som selvstændig spillelærerinde hele vejen frem til pensionsalderen som 81-årig".*

Der var dog en længere periode, hvor det økonomiske pres blev lidt større. Birgit blev gift i 1955 og fik to drenge med en mand, som ikke behandlede hende og sønnerne godt. *"Han krævede kæft, trit og retning, og det brød jeg mig overhovedet ikke om. Men jeg havde jo giftet mig uden at vide, hvad ægte kærlighed er, så jeg var kommet til at vælge den*

helt forkerte mand. Efter 19 års ægteskab smed jeg ham langt om længe ud og var de efterfølgende otte år overhovedet ikke interesseret i at finde en ny mand, som skulle blande sig i mit liv og min børneopdragelse. Jeg ville og kunne godt klare det selv”.

”Men så mødte jeg Lasse og fik tilmed en dejlig bonussøn i ægteskabet med ham. Og det var kærlighed med stort K. Vi levede fantastisk lykkeligt sammen i 24 år, indtil han desværre døde som 82-årig. Jeg er stadig sur på ham over, at han forlod mig”, siger Birgit med en blanding af humor og alvor.

Til gengæld har Birgit et dejligt varmt forhold til sine 2+1 sønner, et barnebarn og et oldebarn. De er alle sammen tæt på både følelsesmæssigt og geografisk.

Og så tager snakken en drejning tilbage til karrieren som spillelærerinde, for var der i virkeligheden ikke en del børn, der blev tvunget af deres forældre til at lære at spille klaver?

”Uh, jo da”, gisper Birgit. *”Jeg har flere gange taget snakken og anbefalet forældre at lade deres børn gå til sang eller musik & bevægelse på et hold, i stedet for at sidde helt alene og øve sig på klaverlektionerne. Det er da SÅ kedeligt og ensomt, hvis ikke man synes, det er sjovt. De børn har meget mere fornøjelse af at*

være sammen med andre, mens de lærer om musik – så det har jeg sagt højt, hvis jeg oplevede ”tvangsindlæggelser” til min klaverundervisning.

Faktisk var det Birgit, der fik ideen til at starte undervisningsfaget Musik & Bevægelse op i musikskolen.

Efter interviewet er det tid til at få taget et billede af artiklens hovedperson. Birgit er ikke vild med tanken, men resultatet bliver godt. Fotografen fangede hende tydeligvis i indretningsfasen, og nu glæder vi os til at se forsiden af de skilderier, som står klar til ophængning i baggrunden af billedet.

Rigtig hjerteligt velkommen til Birgit (228).



LÆSERBREVKASSEN

Kære brevkasse

Jeg bliver somme tider helt stresset over alt det, der foregår i formiddagstimerne, og det kan være svært at nå det hele. Til gengæld sker der ikke en pind i eftermiddags- og aften timerne samt i weekenderne. Vil det være muligt at fordele aktiviteterne lidt bedre ud over dagen og aftenen?

Med venlig hilsen

EN OPLEVELESSESYG BEBOER

Kære oplevelsessyge beboer

Det er allerede besluttet, at der skal være flere aktiviteter i aften timerne og i weekenderne.

Aftenvagterne vil i nær fremtid sørge for, at der foregår noget i en time hver eneste eftermiddag/aften – også i weekenderne.

Så du kan god begynde at glæde dig.

Med venlig hilsen

BREVKASSEREDAKTIONEN

Onsdag den 27. maj



Sommervejret dikterede turen, der gik stik øst med kurs mod Skodsborg ved Øresund.

Solen strålede, og de få skyer på den blå himmel var hurtigt talte.

En let brise betød, at det var svært for nogle af deltagerne ikke at tage alle forhandsregler og beholde jakkerne på, for som Mogens formulerede det: "I vores alder skal man jo passe på ikke at blive kold og forkølet".

Men hold nu op for et skønt sommervejr vi blev forkælet med. Vi satte os på første, men bedste række et stenkast fra vandet og fik lidt koldt at drikke, mens vi landede i naturens klare farver ind og bare nød at være til.

Efter frokosten tog Ketty imod et godt tilbud om at blive eskorteret helt ned til vandkanten. Hun smed resolut sko og strømper, og ganske få minutter senere kunne hun lade sine vintertrætte fødder skylle over af små rolige bølger af køligt saltvand. De næste 10-15 minutter gåtur langs vandkanten blev en sanseoplevelse for krop og sjæl, som Ketty ikke havde drømt om, hun skulle have, da hun stod op denne onsdag morgen.

Mens vi sad på cafeens veranda og spiste is, kom der et par gange mennesker forbi, som kommenterede synet af vores lille flok. "*Hvor ser I dejlige ud*", sagde en ældre herre – og hans kone nikkede for at bekræfte, at hun var ganske enig med sin mand.

Vi kiggede på hinanden og grinede lidt af at få så mange komplimenter for blot at sidde på den flade og nyde havudsigten. Men sagen er jo, at andre mennesker bliver glade i låget, når de ser, at et plejehjemsliv også kan byde på skønne ture til stranden.



Her kan du se, hvor høj Ketty blev af oplevelsen ved havet

MUSIKSKOLEN I LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

Torsdag den 28. maj

Tusind tak for de seje piger fra Musikskolen i Lyngby-Taarbæk kommune, der spillede cello for os med tillid til, at vi ville sætte pris på det uperfekte.

Det var helt perfekt!

Først spillede pigerne et stykke hver især sammen med deres spillelærer. Her viste det sig, at den yngste var 9 år og den ældste næsten 12 år.

Det siges, at celloens toner er dem, der kommer tættest på den menneske-lige stemme. Måske var det også derfor, det blev sådan en rørende musikalsk oplevelse.

Pigerne havde fået fri fra skole for at kunne give koncert for os.

Det er vi meget taknemmelige for, og guderne skal vide, at vi meget gerne vil byde dem og andre elever i musikskolen velkommen en anden gang.



Sommertip

Dit væskeindtag **SPILLER** en stor rolle for dit velbefindende.

Anbefaling, hver gang lejlighed byder sig:

MELON

SLOSH-ICE

IS-KAFFE