

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration

**Sådan taber du dig 2 kg
på 2 minutter**
Marianne tømte sine lommer for
kontanter
– nu er hun fattig, glad og lettet
Side 21



**Han kaster med sten, selv om han
bor i glashus**
Hans venner er trætte af, at han altid vinder
Side 7-8

Bedstemor med slaw i
Blev overrasket med bobler på sin fødselsdag
Side 9



**Krebinetter med stuvede
ærter og gulerødder**
Læs hele menuen for september måned
Side 10-11

**SEPTEMBER
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 onsdag v/Ana Maria (30 min.)
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag og torsdag
Mandehørm	Kl. 10.30	Mandag v/Vibeke
Neglecafé	Kl. 09.30	Mandag 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/petanque	Kl. 10.30	Fredag v/Maja og Fabrizio
Bageværksted	Kl. 09.30	Torsdag v/Maja (i vinterhalvåret)
Biografforestilling	Kl. 13.30	Tirsdag i Spejlsalen inkl. kaffe + det løse
Banko	Kl. 10.30	På udvalgte torsdage i Spejlsalen - se opslagstavlen

FØDSELSDAGE I SEPTEMBER

HJERTELT TILLYKKE TIL

Anita Søgaard-Hansen (225)	5. september
Said Amini (315)	8. september
Bent Severin Jensen (103)	16. september
Peter Sloth (304)	17. september
Hans Exner (514)	20. september
Karin Wilde (211)	23. september



Køkkenchefen, Mads bestræber sig på personligt at kontakte alle beboerne forud for deres fødselsdag.

Hold godt øje med ham, når din fødselsdag nærmer sig.

VELKOMMEN TIL NYE OG GAMLE BEBOERE

Olaf Jensen (bolig 429)

FARVEL TIL BEBOERE

Dora Bundsgaard, bolig 512 sov stille ind søndag den 2. august

Lisbeth Glerup, bolig 115 sov stille ind fredag den 14. august

ÆRET VÆRE DERES MINDE

BREV FRA EN PÅRØRENDE

Kære personale på Lystoftebakken

I anledning af min mor, Dora Bundsgaards bortgang vil jeg gerne udtrykke familiens store anerkendelse af den store faglighed og venlighed, som karakteriserer personalet på plejehjemmet. Dora var rigtig glad for at være på hjemmet, og vi pårørende var glade for kontakten med personalet.

Specielt vil jeg gerne fremhæve Kristine, som var mors kontaktperson samt Peter som havde aftenvagten. Skal også takke for den imødekommenhed som Sabina og Rene har udvist os pårørende i den sidste fase. Endelig vil jeg også gerne fremhæve Pauline, som var der hos mor i den allersidste tid. Min tak skal dog ikke kun begrænses til ovennævnte, da jeg ved, at mor gennem sit ophold blev mødt af rigtig mange fagligt kvalificerede og omsorgsfulde medarbejdere. Tak!

Endelig skal jeg bede om, at I lader en stor tak gå videre til Marianne - både for blomster til Doras begravelse, men også for at have taget sig godt af mor i de år, hun har boet på plejehjemmet. Mariannes betydning kan ikke overvurderes.

De bedste hilsner

Niels Bundsgaard

SIKKE EN LETTELSE

Torsdag den 30. juli

Vores entusiastiske stole-elite-gymnast og -instruktør var flyvende, da han vendte tilbage fra sommerferie denne torsdag.

Så flyvende at han forsøgte at lære deltagerne netop denne kunstart.

Der var dog ingen, der lettede fra stolene eller på anden måde mistede jordforbindelse, selv om glæden over at se Fabrizio igen var kæmpestor.



*"Flyv ikke højere end vingerne bær",
sang saglige Lille Palle en gang.*

UKRUDT FORGÅR IKKE SÅ LET

Torsdag den 30. juli



Maja og Dorthe benyttede et ubevogtet øjeblik til at snige sig ud fra Carolinegangen og ind i gårdhaven ved Beskyttede boliger.

Her fandt de et par pladser i skyggen med udsigt til det frodige planteliv, som udspiller sig i og omkring drivhuset.

Havefolk af den gammeldags slags ville sikkert se skævt til det ukrudt, som ser sit snit til at vælte frem i revnerne i flisebelægningen, men mon ikke det modsatte skønhedsideal er ved at vinde større indpas i snakken om biodiversitet og uberørt natur.

Selv i uberørt natur omgivet af ukrudt, skal der mere end en bluse i camouflagesfarve til, at Dorthe falder i med tapetet.

Onsdag den 5. august

23 dødsfald på to timer

Sikke en sommer. Ikke 10 vilde heste kunne stoppe os fra at køre til stranden på en onsdag, hvor solen stod helt alene på en blåblå himmel og strålede, så det var en lyst.



Det eneste, der kunne have ødelagt vores gode sommerhumør var de satans hvepse, der ventede på os på udendørscafeen ved Skodsborg strand.

Ved en hurtig Google-søgning står det klart, at det lede insekt i sandhed og meget overraskende har sin eksistensberettigelse i fødekæden, men de 23 stk. af arten, der sværmede rundt om os, vores mad og vores drikkevarer den dag, døde af det.

For vi var bevæbnet med tennissportens pang dang til den elektriske stol, en ketcher med strøm i, som hvepsene godt nok kom i stødet af, men ikke overlevede.

Bortset fra det, fru kammerherreinde – så gik det godt.

Det var dejligt at være en del af strandlivet for en stund. Især Gerda var glad for at være med, for det var længe siden, hun havde været udenfor Lystoftebakken og endnu længere siden, hun sidst havde været ved vandet.



Man kan let blive i tvivl om, man orker det, når bentøjet ikke fungerer så godt mere – men til dato er der ingen, der har fortrudt at have være med på onsdagstur.



Ude er godt – men hjemme bedst. Der er ingen tvivl om, at eftermiddagskaffen på Caroline Amalie Vej smager aldeles fremragende, når man kommer hjem efter tre timer ophold ude i den virkelige verden.



På den ene side



og på den anden side ...

NOGET OM HVEPSE

Hvepse er vigtige nyttedyr i naturen. De fungerer som effektiv skadedyrsbekæmpelse ved at spise tusindvis af insekter, bidrager til at bestøve blomster og planter, og indgår som føde for andre dyr i økosystemet.

Hvepsens vigtigste roller

- **Skadedyrsbekæmpelse:** Hvepse jager fluer, bladlus, tæger og larver (som kålsommerfuglelarver) for at fodre deres larver. De holder bestanden af andre insekter i skak.
- **Bestøvning:** Når hvepse flyver fra blomst til blomst for at suge nektar, flytter de pollen. Det hjælper planter og blomster med at formere sig.
- **Føde for andre:** Hvepse og deres larver er vigtig mad for fugle, edderkopper og små rovdyr.

Kært barn har mange navne

Hvis man hedder Vibeke, får man ofte kælenavnet "Vipse" eller "Vips" med i købet.

Et kælenavn er en forstavelse eller et kælenavn, der bruges som et mere personligt eller intimt øgenavn mellem familiemedlemmer, venner, partnere eller ejendomme. Det kan være baseret på personlighed, udseende, fællesoplevelse eller lange indforståede kommentarer. Kælenavne findes i mange former, fra søde og neutrale til humoristiske eller unikke, og de bruges ofte til at styrke tilhørsforhold og intimitet i relationer.

Spørgsmålet er:

Hvilke kælenavne har du fået gennem livet? ("Skat" tæller ikke som svar her).

OL-uge 32

Lydene fra VM i fodbold og Tour de France var dårlig nok forstummet, før der blev fløjtet til kamp på Lystoftebakken.

Man bliver aldrig for gammel til at lege ... olympiske lege. Det ved de noget om i Aktivitetsafdelingen anført af Maja og Fabrizio.

OL-ugen blev indledt med **petanque** om mandagen efterfulgt af **keglespil** om tirsdagen efterfulgt af **ærteposekast** om

torsdagen og afsluttet med **kæmpetern-ingkast** fredag formiddag.

Selve medaljeoverrækkelsesceremonien blev et kapitel for sig selv.

Når det er sagt, er alle, der deltog i OL-løjerne, jo vindere – fordi vi kan!

Nu er der et helt års træning at se frem til hver mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 10.30 inden næste års dyst på OL-niveau.





Fredag den 14. august

Der var i timerne op til det ugentlige møde i Forstadsfruernes kvindenetværk blevet lagt lumske planer i smug.

Nuværende og nye medlemmer blev i dybeste hemmelighed inviteret til surprise party en halv time før normal mødetid i anledning af, at Ketty tilfældigvis havde fødselsdag den fredag. Den eneste, der intet vidste om disse skjulte hensigter, var selvfølgelig Ketty selv.



Damerne sad klar på altanen på Amaliegangen til at nyde synet af fødselsdagsbarnet, der var blevet lokket i fælden som den allersidste til bobler og snacks og dertilhørende fødselsdagssang.

At dømme på Kettys reaktion lykkedes forsøget på at overraske hende til fulde. Hun blev først helt paf, og derefter rørt til tårer. *"Det har jeg aldrig prøvet før. Tusind tak skal I have alle sammen"*, sagde Ketty, da hun havde fået mælet igen.

Her var det så planen, at propperne skulle springe, men den sad fast. Den sad så fast i flaskehalsen, at vi måtte have Mogens søn til at forsøge sig. Men ak - en tennisalbue afgjorde sagen, og den måtte overdrages til endnu stærkere kræfter.

Nu var gode dyr rådne, for alle sad jo og ventede spændt på det store knald.

Teknisk afdeling blev kontaktet telefonisk. *"Ja, det er René"*.

"Vi har et stort teknisk problem oppe på altanen på Amaliegangen. Kan du komme med det samme?"

"Et teknisk problem? Kan man købe en vokal?"

"Du kan få en masse grimme konsonanter helt gratis, hvis ikke du skynder dig at komme. Vi er 10-12 damer, der glæder os helt vildt til at fylde vores glas med 'champagnebrus', men vi kan ikke få proppen af. Har du eventuelt en sabel?"

"Jeg er på vej i champagnegalop".

Et minut senere var det Renés tur til at kæmpe med den stramtsiddende prop, og da det endelig lykkedes at få den til at springe, var det som om, de liflige dråber blev en endnu større nydelse.

En af Kettys tidligere naboer kom forbi for at ønske tillykke. Hun blev selvfølgelig også budt på et glas.



Her sad vi så og hyggesnakkede. Blandt andet fortalte vi hinanden på skift, hvilke år i vores liv, der havde været de bedste. Det var en interessant samtalerunde og tydeligvis et spørgsmål, som de fleste ikke havde tænkt over længe – hvis nogensinde.

På den måde lignede mødet i Forstadsfruene denne fredag alle de tidligere møder, fordi et formål jo netop er at sætte tanker i gang, der hjælper med at huske alle de gode oplevelser, som tilværelsen har budt på og stadig gør det.

MENU FOR SEPTEMBER MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 36

Mandag	Boller i karry med ris + jordbærgrød med fløde
Tirsdag	Grøntsagssuppe med croutoner + kalvelever med bløde løg og agurkesalat
Onsdag	Krebinetter med stuede ærter og gulerødder + husets hjemmelavede is med vafler
Torsdag	Laksetærte med urtecreme + Coq au vin med stegte kartofler
Fredag	Kold skinke med kartoffelsalat og salat + chokolademousse m/ flødeskum
Lørdag	I anledning af Anita S. Hansens fødselsdag Dampet Laks med hollandaise og asparges + gammeldags æblekage
Søndag	Forloren and med ribsgelé og surt + pæretærte med creme fraiche



Uge 37

Mandag	Svensk pølseret med ærter + husets hjemmelavede is med vafler
Tirsdag	Rødvinsbrasseriet svinebov med sellerimod + frugtsalat m/makronskum
Onsdag	Falafel med urtedip + fiskedeller med remouladesauce og råkost
Torsdag	Skinkefarsbrød med dijonsauce og kartofler + stikkelsbærgrød med fløde
Fredag	Dampet kylling med peberrodssauce og grønt + rabarberkoldskål med kammerjunker
Lørdag	Hvidløgsbrød med tomat, løg og basilikum + frikadeller med karrykartoffelsalat og salat
Søndag	Hamburgerryg med stuvet spinat + skovbær crumble m/vaniljeflødeskum

Uge 38

Mandag	Kødboller i tomat sauce med pasta og revet os + chokoladeis med florentiner
Tirsdag	Provencestegt nakkefilet med rosmarinsauce + blommetrifli
Onsdag	I anledning af Bent S. Jensens fødselsdag Millionbøf med kartoffelmos og rødbeder + lagkage
Torsdag	Forårsruller med sød chili + fiskenugget med urtesauce og grønt
Fredag	Stegt kylling med pommes, agurkesalat og remo + koldskål med honningristede havregryn
Lørdag	Karbonader med stuvet spidskål + rabarbertærte med flødeskum
Søndag	Hummersuppe med sprød butterdej + kalveculotte med kroketter og timiansauce



Uge 39

Mandag	Medister med rødkål og skysauce + hindbærris
Tirsdag	Indbagt fisk med safran/muslingesauce + stikkelsbærgrød med fløde
Onsdag	I anledning af Karin Wildes fødselsdag Benløse fugle med kartoffelmos + citronfromage
Torsdag	Tisvildelejegryde + jordbærkoldskål med sprøde badenymfer
Fredag	Bruschetta + pasta carbonara med salat
Lørdag	Herregårdsbøf med pommes og bearnaise + mynteis med chokoladeslør
Søndag	Gammeldags oksesteg + rabarber tiramisu



HVOR POKKER BLEV STEGT FLÆSK MED PERSILLESØVS AF?

Når der spises aftensmad i danske hjem (børnefamilier), lægges der vægt på, at det skal være let og hurtigt at lave den. Her kan du se top-10 listen anno 2025:

1. **Pizza** – nem, hurtig, altid tilgængelig
2. **Kylling med tilbehør** – sund, hjemmelavet, med mange grøntsager som gulerødder, agurk, peberfrugt, salat, kål, broccoli, majs og bønner
3. **Rugbrød med pålæg** – især populært hos 50–70-årige og uden for børn; pålægstyper som leverpostej, spegepølse, rullepølse, salater og hamburgerryg
4. **Bøf/hakkebøf med tilbehør** – populært blandt mænd og over 71 år; ofte med kartofler, ærter eller rodfrugter, ofte med rødvin
5. **Pastaretter** (fx carbonara, tortellini) – nemme og hurtige, populære blandt yngre og børnefamilier
6. **Burger** – hurtig og mættende
7. **Frikadeller med tilbehør** – klassisk dansk ret
8. **Suppe** – ofte som let måltid
9. **Pasta kødsovs** – traditionel og mættende
10. **Steg** – klassisk dansk aftensmad

(Kilde: Landbrug og Fødevarer)

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

September

Onsdag den 2. september kl. 11.00	Busafgang fra Lystoftebakken mod Tivoli
Tirsdag den 8. september kl. 10.30	Børnehaven kommer og deltager i dagens stolegymnastik for fulde udblæsninger
Onsdag den 9. september kl. 11.00	Udflugt: Den lille færge på Slotssøen
Onsdag den 23. september kl. 11.00	Udflugt: Hestevognstur i Dyrehaven
Tirsdag den 29. september kl. 16.00	Beboer-pårørendemøde i Spejlsalen
Onsdag den 30. september kl. 13.30	Efterårskoncert i Spejlsalen

20 TING, DU MÅSKE ALDRIG OPDAGER OM DIG SELV

1. Der er måske et menneske, som holder meget mere af dig, end du nogensinde kommer til at vide.
2. En dag har en komplet fremmed sikkert tænkt, at du så fantastisk ud – uden nogensinde at sige det.
3. Der er måske en nabo, kollega eller bekendt, som oprigtigt bliver glad for at høre din stemme.
4. En lille venlig handling, du for længst har glemt, lever måske stadig videre i et andet menneskes hjerte.
5. Dit navn bliver nævnt i samtaler, du aldrig selv er en del af.
6. Nogen har sandsynligvis forsvaret dig, da du ikke selv var til stede.
7. Der er måske en person, der smiler, hver gang der dukker en besked op fra dig.
8. Dit liv inspirerer måske et menneske, som føler dig på afstand – uden at du aner det.
9. Dine ord har givet nogen modet til at tage en beslutning.
10. Der er måske et barn, der ser op til dig for noget helt særligt.
11. Du har fået nogen til at føle sig set, uden at du selv opdagede det.
12. Der er nogen, der har lært noget vigtigt af den måde, du håndterede en svær situation på.
13. Du har sået små frø af håb i mennesker, der havde brug for det.
14. På en dag, du selv synes var helt almindelig, gjorde du nogens dag bedre.
15. Der er måske nogen, der holder fast i dine råd, når livet er svært.
16. Du har ændret nogens syn på flere ting, uden at du vidste det.
18. Du har fået nogen til at grine, lige når de havde allermest brug for det.
19. Der er nogen, der savner dig, når du ikke er der.
20. Du betyder mere for flere mennesker, end du nogensinde vil opdage.



Nan, Kristine og Deng har alle været ansat på Lystoftebakken i 20 år



Der blev holdt en fin personlig tale for dem hver især, hvor der ikke blev lagt fingre imellem ... eller hvad man kalder det, når nogen bliver rost til skyerne.

Det blev fejret den 19. august med reception i Spejlsalen og åbent hus for alt, hvad der kunne kravle og gå; kolleger, beboere og familie til de tre hovedpersoner i centrum.



Huset bød på lidt godt til gænnen, og det var dejligt at se så mange, der havde lyst til at komme og gøre øjeblikket festligt.

"20 år på den samme arbejdsplads er ikke at kimse af", sagde centerchefen i sin tale. Og efter den var der bragende bifald til ære for de tre musketærer.

NYT PÅRØRENDERÅD PÅ LYSTOFTEBAKKEN

På det kommende beboer-pårørendemøde på Lystoftebakken

tirsdag den 29. september kl. 16.00 til 18.00

vil det nye pårørenderåd blive stiftet



Vil du som pårørende med op i helikopteren og se vores plejecenter lidt fra oven og være med til at drøfte mulighederne for at gøre Lystoftebakken til et endnu bedre sted at være?

Vi søger pårørende, der har lyst til at mødes tre-fire gange om året og vende gode ideer og konstruktive forslag i et godt samarbejde med vores ledelse og trivselskoordinator.

En pårørenderrepræsentant fra hver af vores tre afdelinger, vil være optimalt. Hold dig endelig ikke tilbage, hvis du er interesseret.

Kontakt Katrine eller Vibeke, hvis du vil være med eller ønsker at vide mere om det kommende pårørenderåd, før du eventuelt melder dig under fanerne.

På forhånd tak!

Med venlig hilsen

Katrine Sass Gassama
Centerchef

krm@ok-fonden.dk

Telefon: 28 26 24 35

Vibeke Lund
Trivselskoordinator

vlu@ok-fonden.dk

Telefon: 23 73 28 72

Hvis du ikke allerede har meldt dig under fanerne til at deltage i dette råd, kan du gøre det på mødet.

KLAR TIL BANKO
torsdag den 20. august

Men nu til noget helt andet



Kære brevkasse

Jeg er en presset kvinde på 87, som havde en forventning om at få lidt fred og ro, når jeg flyttede på plejehjem.

I stedet har det vist sig, at der foregår en masse ting hele tiden, og at det kun er i weekenderne, at freden sænker sig.

Problemet er, at jeg er en nysgerrig sjæl med FOMO (Fear of missing out), så jeg render til stolegymnastik, sangcafé, torsdagsbar og bankospil i en uendelighed. Dråben, der får mit glas til at flyde over, er onsdagsturene, som jeg er blevet rigtig glad for at deltage i. Får jeg chancen, tager jeg altid med.

Når jeg får besøg af min familie, skal de ofte ud at finde mig et sted på plejecentret, hvor jeg sidder og hygger mig med mine bofæller et sted på matriklen.

Aktivitetsmedarbejderne er så forfærdeligt søde og velmenende. Jeg nænner ikke at skuffe dem. Men trækker man yderligere den tid fra, det tager at spise tre måltider om dagen, drikke kaffe og spise kage og sludre med folk om løst og fast, er der meget lidt tid tilbage til at sidde alene og dyrke ensomheden.

Kan du oplyse mig om mine rettigheder og pligter i så henseende?

Med venlig hilsen
DEN FREDSELSKENDE

SVAR PÅ TILTALE

Kære fredselskende

Det påstås, at det er sundt at kede sig. Men. Når det er sagt, skal der jo være balance i tingene; hverken for lidt eller for meget af noget er godt for nogen.

FOMO er mest udbredt blandt yngre mennesker, men du har i din høje alder bevaret lysten til at være med, hvor tingene sker. Det er der sandsynligvis en del mennesker rundt om dig, der sætter pris på. Man får energi af at bruge energi, og energiske menneskers livsenergi smit-

ter. Jeg fornemmer, du på den måde spreder glæde omkring dig.

Man kunne fristes til at mene, at det forpligter, hvis man som dig i en høj alder stadig har bevaret evnen til at være eventyrlysten og udadvendt.

Ro, renlighed og regelmæssighed er derimod en ret, der kan betragtes som oldnordisk og derfor ikke holder i byretten.

Med venlig hilsen
BREVKASSEREDAKTIONEN

Tillægsspørgsmål

Kære Brevkasse

Hvor finder jeg en postkasse i dagens Danmark?

Med venlig hilsen

EN LILLE NISSE REJSTE

Kære Lille Nisse Rejste

Det er et rigtigt godt spørgsmål.

Søg og du skal finde, står der et sted.

Med venlig hilsen

BREVKASSEREAKTIONEN



Fredag den 21. august



Når enden er god, er alting godt

I dagens Danmark er der kun meget få tabubelagte samtaleemner tilbage; et af dem relaterer sig til, hvad man som beboer på et plejehjem kan forvente af sin familie og sine pårørende.

Når forstadsfruerne mødes fredag eftermiddag, er det på dørtrinet til en lang weekend, hvor der bliver meget stille i huset. Og denne fredag er dette netop indgangsvinklen til en rørende samtale om det at blive gammel, savne sin familie og længes efter at være en del af sin flok af nære relationer i hverdagen.

Som ordstyrer af rundbordsnakken var det slående at høre, hvor forstående og selvtilsidesættende disse ældre kvinder er i deres forventninger til at få besøg eller på anden måde bruge tid sammen med deres familie.

"De har jo så travlt". "Min søn har rigtig langt til arbejde hver dag – og så sejler de meget i fritiden" og "man er jo heller

ikke så spændende selskab mere, som man har været".

Alle var enige om, at det er en trist afslutning på en langt liv, hvis man føler sig værdiløs og til besvær. I betragtning af at gennemsnitsalderen stiger og stiger, er det tankevækkende, at den moralske forpligtelse til at tage sig af sine gamle familiemedlemmers sociale behov ikke er mere oppe til debat.

I løbet af de sidste par generationer, er befolkningens fokus på, at alle børn har ret til en god barndom kommet allerøverst på dagsordenen. Hvornår skal vi i gang med som samfund at fokusere på, at de ældre og plejekrævende borgere har ret til en god alderdom?

Vi bliver jo alle sammen gamle en dag, hvis vi er ... heldige?

"Man burde ikke blive ældre end 85 år", lød det fra en af kvinderne.

Husker du forestillingen "Når alt går i Nilfisk"?

Den udspillede sig på Lystoftebakken i april i år og var en gripende og rørende teateroplevelse.

Nu melder Teater V, at de kommer igen med en ny forestilling.

"Bankofeber for fulde huse" kan opleves i Spejlsalen **mandag den 23. november kl. 13.00.**

Selv om der er længe til, så er der god grund til at begynde at glæde sig allerede.

Handling og indhold

Forestillingen er en lille musikalsk anekdote fra 1970'erne med de bedste hits og yndlings-sange, som er specielt udvalgt af tidligere publikummer.

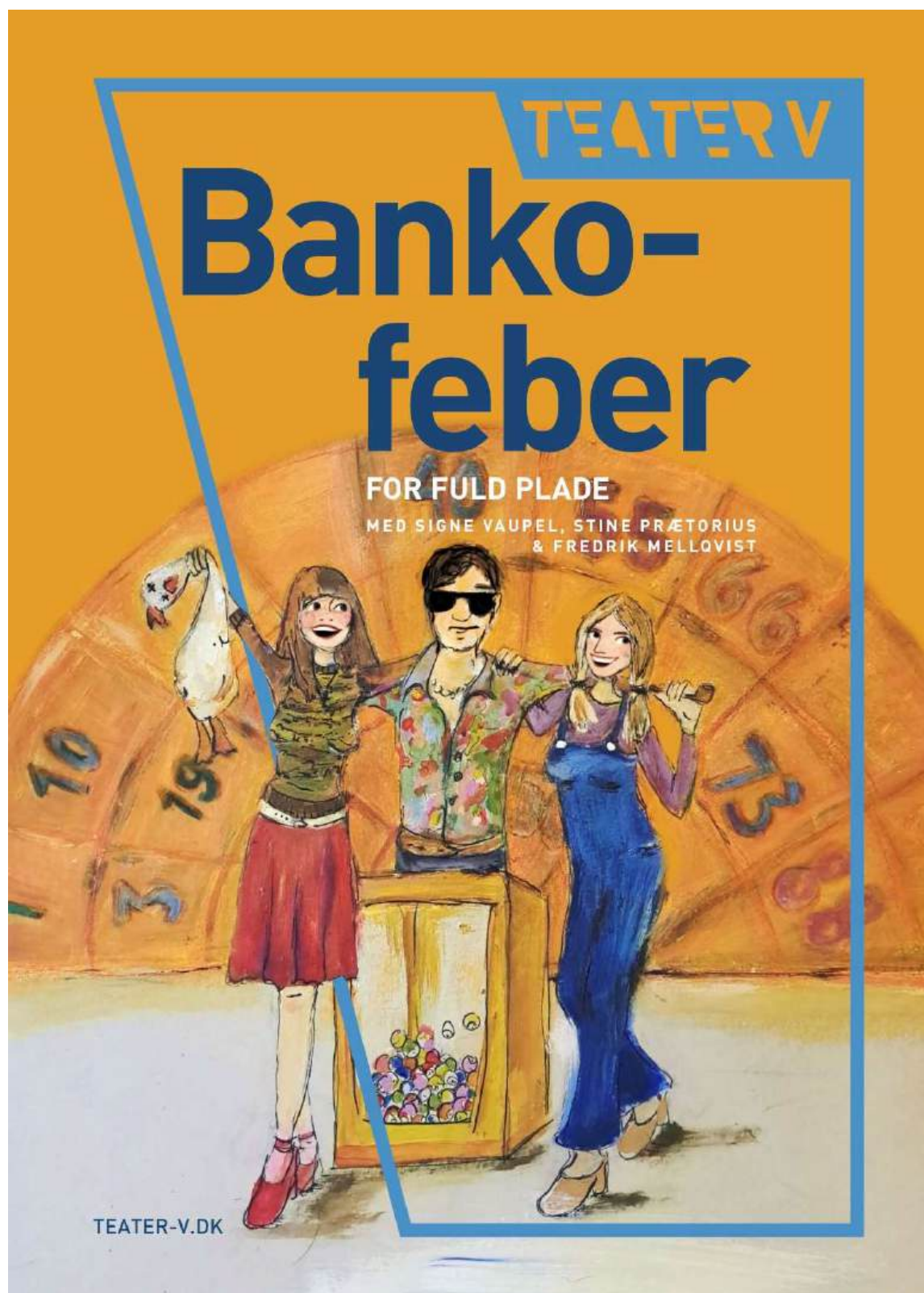
Den er en hyggelig og intim musikalsk forestilling, hvor vi følger to kvinder, der skal til banko med Bankokongen, Carl i Vordingborg.

De fortæller anekdoter fra deres liv og synger et udvalg af tidens hits, som blandt andet "Hvorfor er lykken så lunefuld", "Sommer og sol", "Rør ved mig", "Når lyset bryder frem" og mange flere.

Forestillingen henvender sig til alle, som elsker intimteater, sang og musik – og egner sig specielt godt til opførelser på plejehjem og lignende institutioner.

Skuespillerne er Stine Prætorius, Signe Vaupel og Frederik Mellqvist.

Stykket er instrueret af Pelle Koppel, og koreografen er Pernille Garde.



**Teater kan skabe
stærke fælles oplevelser,
vække ægte følelser og vise os nye sider
af den menneskelige natur
gennem levende og nærværende samspil**

Foreningen af børneforskrækkede ældre udsender følgende varsel:



Tirsdag den 8. september

Kl. 10.30 til 11.30

må der forventes af blive
liv & glade dage,
larm & høje børnestemmer
og heftig aktivitet til musik & bevægelse
i Spejlsalen
når børnene fra
børnehaven Rosenlyst
kommer til stolegymnastik

Husker du sidste gang, børnene var med til stolegymnastik?



**Det var som om, der kom ekstra energi i lokalet
til at løfte arme og ben lidt højere**

TUREN GÅR TIL TAARBÆK HAVN

Onsdag den 26. august

Hvor skal vi hen, du? Turbeskrivelsen lød således: "Vi spiser madpakker og hygger os i havnen". Og den kække turdeltager vil kunne påstå, at den plan holdt vand.



Vejret var med os, og vi slog os ned i havneområdets nordlige ende og gik straks i gang med at nyde den fredelige og rolige stemning, der herskede på kajen så tidligt på dagen.



Få minutter efter blev vi nabo til en kæmpe krabat af en kranvogn, der larmede og lugtede fælt få meter fra os, mens føreren af det ucharmerende køretøj udførte en opgave nede i havnebassinet.



Det viste sig at være havnefogeden, som turguiden gik i dialog med for at undersøge, hvor længe vi skulle forvente at "stå model" til lyd- og luftforureningen. Det eneste, der kom ud af den snak, var en tilladelse til at køre bussen helt ned og parkere på havnekajen. Det gjorde livet lidt lettere for os og var en information, som vi kan bruge en anden god gang.



Efter frokosten luntede vi i samlet flok langs havnekajen og op i bybilledet, hvor vi købte lækker kaffe & te to go. Herfra gik vi tilbage til vores "stambord" på havnekajen og nød de varme drikke i sensommersolens næsten lige så varme stråler, inden turen gik retur til Lystoftebakken.

"Ingen kys over 3 minutter",
siger parkeringsskiltet til venstre.
Heldigvis står vi aldrig stille...

Efterårskoncert

Med musikterapeuterne i Lyngby-Taarbæk kommune,
Ulla Lau Hyldgård, Louise Duus og Ana Maria Herrera

Vi glæder os til at spille for jer på

LYSTOFTEBAKKEN

ONSDAG D. 30. SEPTEMBER

KL. 13:30 -14:15 (I SPEJLSALEN)



Ulla, Louise og Ana Maria leverer hver gang en dejlig musikalsk sanseoplevelse,
som er både opløftende og glædelig.

Husk at invitere dine pårørende til at komme og nyde koncerten sammen med dig.

RIGTIG GODT EFTERÅR TIL ALLE