



AUGUST 2026

Lystoftebakken

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

	Åbningstid	Telefon
Lystoftebakkens administration	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	45 88 88 22
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Louise Falkenskov ("Fodfalk")	Efter aftale	61 55 15 50
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	30 66 92 49
Stadsbiblioteket i Lyngby	Kl. 10.00 til 16.00	45 97 37 00
Frisør, Mette Lauvring	Efter aftale	28 18 94 95
LysPostens redaktion; Vibeke Lund	VLU@ok-fonden.dk	23 73 28 72

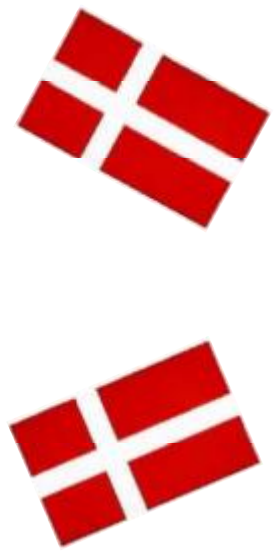
FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

Gudstjeneste	Kl. 13.30	Præsten fra Lundtofte Kirke kommer hver den første onsdag i måneden (dog ikke i juli og august måned)
Sangcafe	Kl. 10.30	Hver onsdag 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)
Biografforestilling	Kl. 13.30	Tirsdag i Spejlsalen inkl. kaffe + det løse
Banko	Kl. 10.30	På udvalgte torsdage i Spejlsalen - se opslagstavlen

FØDSELSDAGE I AUGUST

HJERTELT TILLYKKE TIL

Else Margrethe Christensen (120)	1. august
Trunte Krarup (508)	2. august
Kirsten Thurah Brusendorff (206)	12. august
Ketty Ragnhild Andreassen (117)	14. august
Antonio Monastra (319)	16. august
Jens Christian Jensen (207)	16. august
Lisbeth Bach Glerup (115)	29. august
Aud Dagsland (325)	30. august



HIP HURRA – DET'DIN FØDSELSDAG?

Husk at bestille din livret
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, når din fødselsdag nærmer sig.

VELKOMMEN TIL NYE OG GAMLE BEBOERE

Solveig Jensen, bolig 127

Elsebeth Witt, bolig 109

FARVEL TIL BEBOERE

Torsten Nørgaard, bolig 109

Grethe Jepsen, bolig

Jytte Grand, bolig 126

ÆRET VÆRE DERES MINDE

Lundtofte kirke gør opmærksom på,
at der ikke afholdes gudstjeneste
på Lystoftebakken
i juli og august måned

SIKKE EN FLOK KØNNE PLANTER

Onsdag den 1. juli

Turbussen var kørt frem i gården til en udflugt, der ikke var blevet annonceret i det åbne rum. Centerchefen havde nemlig udset sig en håndfuld håndplukkede beboere med særlig interesse for alt det, der gror.

Der var tale om en udflugt til Plantorama i Kokkedal, og det kunne Ketty ikke vide, da hun tilfældigt kom forbi den åbne skydedør i bussen, der holdt parkeret lige udenfor hovedindgangen. "Hvor går turen hen i dag", spurgte hun nysgerrigt – og vupti var Ketty blevet "kidnappet" og placeret på et sæde bundet godt fast med en sikkerhedssele, så der for hendes vedkommende pludselig kun var én vej frem, og det var den til Kokkedal.



"Ih, du godeste – DET var jeg slet ikke forberedt på". Ketty var ikke helt sikker på, hvad DET var, hun var blevet rodet ind i, for det ene høreapparat var til reparation, og det andet kørte kun på halv kraft.

Øjnene blev til gengæld kæmpestore, da bussen efter 20 minutters kørsel parkerede lige udenfor Plantorama. "Det plantecenter har jeg altid godt kunne tænke mig at opleve – tusind tak fordi, I tog mig

med". For en som Ketty, der elsker at være omgivet af natur, var det som at komme i himlen.

Inde i plantecentret gik chefen forrest med en stor indkøbsvogn ... der hurtigt blev fyldt op og blev til to ... og tre + det løse. Der blev købt krukker, blomster og planter til begge gårdhaver på Lystoftebakken inklusiv velduftende orange rosenbuske, som forhåbentligt vil gro og trives på Lystoftebakken i mange år.



Der blev købt stort ind, og pludselig var det en reel bekymring, om der egentlig var plads i bussen til det hele i én omgang? Det skal allerede her afsløres, at det var der. Kabinen lignede dog en blomsterjungle, og alle passagerer måtte sno sig til et bussæde for at give plads til alle de kønne planter.

Der var indlagt en "frokostpause" på indkøbsturen. I Plantorama er der nemlig en udmærket café på 1. sal, hvor man kan købe sandwiches og drikkevarer, kaffe og kage.

Her sad vi så med udsigt til planteriget og hyggede os, inden vi bevægede os de

sidste skridt over målstregen og fik resultatet på en lang bon ved kassen.



Der var stemning for at køre ad Strandvejen hjem, så chaufføren parerede ordre og sørgede for, at busturen fik havet i sigte i venstre side af kørselsretningen det meste af vejen hjem.

Et bjerg af flotte blomster, opstammede rosentræer og -buske tårnede sig op i gården ved BB, da bussen straks ved hjemkomsten blev tømt for varer og andre levende skabninger.



Og hvis du har lyst til at se, hvor lykkeligt den historie endte, så skal du bare kigge forbi gårds haven ved Carolinegangen og gårds haven ved Beskyttede boliger.

Snip snap snude.

Så er den historie ude.

Og dog? (Se næste side)



Kaffe med kærlighed



Lettelsen var stor, da det viste sig, at vi ikke behøvede at køre to gange for at transportere alle de kønne planter, der var røget i indkøbsvognen.



SAY MY NAME – SAY MY NAME

Så skete det

Navneskilte – med bogstaver så store som Rundetårn – er blevet genindført blandt personalet i plejen. Øvrige medarbejdere, som er i daglig kontakt med beboerne, har også fået udleveret et navneskilt.

Reaktionerne har været omgående og positive. Både beboere og personale er hurtigt blevet glade for tiltaget.

Derfor vil der blive gjort store anstrengelser for, at skiltene bliver brugt hver dag - uden slinger i valsen.



BEVÆBNET MED EN VANDPISTOL?



Uden vand at drikke, duer gårdhaven ikke

Tørken havde ramt gårdhaven ved Carolinegangen hårdt efter en god håndfuld dage med solrigt og meget varmt vejr.

Havde det så bare været ørkenplanter, der var blevet indkøbt til denne lille oase midt i vores plejecenter ... Men, nej.

En beboer tog hånd i hanke med vandslangen denne fredag morgen og kan klappe sig selv på skulderen for, at der

stadig er liv i gårdhavens planterige.

”Jeg giver mig bare god tid, så går det nok”, udtaler han til LysPostens udsendte medarbejder. (LysPosten er bekendt med mandens identitet).

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

August

Onsdag den 5. august kl. 11.00

Onsdag den 19. august kl. 11.00

Onsdag den 26. august kl. 11.00

Udflugt: Skodsborg strand

Udflugt: Vedbæk strand

Udflugt:

Næste beboer-pårørendemøde på Lystoftebakken finder sted

tirsdag den 29. september kl. 16.00 til 18.00

Invitation med dagsorden udsendes forud for mødet.

BAR' KOM, DU

Torsdag den 9. juli

Det ligner en lukket klub, men DET er det ikke!

Tværtimod.
Torsdags-baren oplever i øjeblikket jævnligt tilgang af nye "kunder i butikken".

På redaktionen har vi fået opsnuset et rygte om, at en stamgæst har fundet vej til en udbyder af Bloody Mary-mixture, og

at det derfor i nær fremtid vil være muligt at dyrke et "blandingsmisbrug" af vodka, tomatjuice + det løse hver torsdag eftermiddag i baren.

Bloody Mary er en drink opfundet på Harry's New York Bar i Paris af bartenderen Fernand Petiot i 1921.

Den mest oplagte forbindelse til navnet er Dronning Maria 1. af England. Drinken, der udover vodka og tomatjuice også består af stærke sager som peber, tabascosovs eller lignende, har ry for at være effektiv mod *tømmermænd.

* tømmermænd (veisalgia) beskriver den samlede mængde ubehagelige fysiologiske effekter efter et voldsomt indtag af alkohol. De bedst kendte tegn på tømmermænd er hovedpine, kvalme, udmattelse, dysfori, tørst og øget følsomhed overfor lys og lyd. Men det vidste du måske godt?



Tirsdag den 14. juli

10-års jubilæum på Lystoftebakken:



Og der var mere at fejre



Marianne Blåberg kunne fejre sin fødselsdag lige midt i jubilæumsfesten, og jubilaren, Zareen var ikke sen til at skåle med fødselaren. (Vi beklager den dårlige billedkvalitet).

Den 19. august kan Kristine, Nan og Deng fejre 20-års jubilæum

HALGODT I SKOVSHOVED HAVN

Onsdag den 8. juli

Vi ankom på parkeringspladsen tæt på det store åbne streetfood område, HALGODT ved Skovshoved havn ved 12-tiden.

Stedet var kun lige vågnet og åndede stadig fred og ro med kun meget få gæster, der drak sen formiddagskaffe eller spiste tidlig frokost.

Vi bevægede os i samlet flok ad de sandede gangstier mellem pallemøblerne igennem et par store vandpytter fra gårsdagens regnskyl frem til lige netop det sted, der passede os allerbedst – med udsyn til hele området.



Der blev straks sendt en stafet afsted for at hente drikkevarer i strandbaren. Med dem i hus blev den store fælles madpakke diskret pakket op efter devisen "hvis ikke man spørger, får man ikke et nej".

Det kom derfor ikke som den store overraskelse, da en medarbejder på stedet pludselig troppede op, pegede på de store staniolpakker på pallesofabordet og sagde, at det ikke var tilladt at spise sin egen medbragte mad på området.

I samme øjeblik fik turguiden pludselig en syg moster, som der blev snakket godt for, og violinerne spillede på fulde drøn, mens ansigtet blev lagt i de rette folder ved fremførelse af argumentet om, at vi jo havde KØBT drikkevarer på stedet og derfor ikke også havde råd til at handle i de fine madboder. Herefter blev trumf-

kortet smidt: "Vi kommer fra et plejehjem i Lyngby ..."

Game over.

Vi fik lov til at spise færdigt mod at love, at vi aldrig, aldrig, aldrig ville gøre det igen.



Men ... de dyrt købte drikkevarer slap hurtigt op i sommervarmen, så den bevilligede undtagelsestilstand blev af turguiden hevet, strakt og trukket helt til stregen (og måske lige lidt over) da de medbragte kolde øller og sodavand fra picnicurven blev åbnet og serveret i dybeste smug og hemmelighed.



Turguiden forklarede senere i byretten, at ældre mennesker af og til trænger til at være "banditter i habitter", fordi ingen længere forventer, at de kan finde på at overskride de gængse grænser for, hvad man må og ikke må. Det er

godt for selvfølelsen at overraske sine omgivelser – og ikke mindst sig selv. Så føler man, man lever.



Den opmærksomme læser vil se, at der på et par af billederne fra turen befinder sig en herre, der ikke hører til på Lystoftebakken. Henning har en båd liggende i havnen, og han var blevet kontaktet for om muligt at ville vise sin fine båd frem.

Desværre viste det sig, at der var alt for langt for os at gå fra Halgodt til bådpladsen, så den plan gik desværre i vasken.

Alligevel er konklusionen, at det var en skøn tur i dejligt solskinsvejr under åben himmel.



ER DU ET KONKURRENCEMENNESKE?

I uge 32 fra den 3. til 7. august vil man kunne deltage i de olympiske lege – eller noget, der ligner – her på Lystoftebakken.

OLYMPIADE 2026

Lystoftebakken afholder OL i perioden fra den 3. til den 7. august

Der vil blive kæmpet i fire discipliner:



En olympiade betegnede i oldtiden perioden mellem to af antikkens olympiske lege, og denne periode er siden oldtidens græske lege fastlagt til fire år. I de moderne olympiske lege brugtes termen i lang tid til at indikere selve legene, men IOC bruger den nu til at indikere en periode på fire år.

MENU FOR AUGUST MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 32

Mandag	Kylling i karry med ris + abrikosgrød med fløde
Tirsdag	Kold agurkesuppe med croutoner + medister med stuvet sommergrønt
Onsdag	Fiskefilet med pommes og remoulade + koldskål med kammerjunker
Torsdag	Forloren hare med ribsgele og surt + gammeldags æblekage
Fredag	Rejekocktail med flutes + kalvefrikassé med persillekartofler
Lørdag	Frikadeller med kartoffelsalat og salat + jordbæris med vafler
Søndag	Glaseret skinke med flødekartofler og salat + brownies med hindbærskum

Uge 33

Mandag	Karrykål med rugbrød og rødbeder + rabarbergrød
Tirsdag	Falafel med hvidløgsdressing + gratineret pasta med kylling
Onsdag	I anledning af Kirsten Brusendorffs fødselsdag Dampet laks med hollandaise og grønne asparges + vaniljeis med frugtsalat
Torsdag	Sommergryde med hakket svinekød og pølser + panna cotta med passionsfrugtgele
Fredag	I anledning af Ketty Andreassen fødselsdag Snitte med røget laks, røræg og asparges + tarteletter med høns i asparges
Lørdag	Krebinet med stuvet spidskål + jordbærtrifli
Søndag	I anledning af Jens C. Jensens fødselsdag Kalveculotte med bådkartofler og whiskysauce + citronfromage



Uge 34

Mandag	Boller i frikassé med persillekartofler + frugtsalat med råcreme
Tirsdag	Brændende kærlighed med rødbeder + citronkoldskål med knas
Onsdag	Pasta bolognese med revet os og tomatsalat + rødgrød med fløde
Torsdag	Landskinke med melon + bagt sej med sennepssauce og kartofler
Fredag	Thai wok med risnudler og kylling + æblecrumble med creme fraiche
Lørdag	Fisketerrine med citron-dild-dressing + italiensk farsbrød med tomatsose
Søndag	Svinekam med boullanger + tiramisu

Uge 35

Mandag	Bruschetta med tomat og basilikum + lasagne med salat
Tirsdag	Helstegt kylling med rabarber og agurkesalat + jordbærkoldskål med kammerjunker
Onsdag	Laksefrikadeller med hummersauce + vaniljebudding med saftsauce
Torsdag	Frankfurter med kartoffelsalat og coleslaw + pandekage med sukker og syltetøj
Fredag	Maskeret blomkål med skinke og ærter + sprængt oksebryst med peberrodssauce
Lørdag	I anledning af Lisbeth Glerups fødselsdag Hakkebøf med bløde løg og spejlæg + nougatis med vafler
Søndag	I anledning af Aud Dagslunds fødselsdag Mørbradbøf med champignon a la crème + fromage med flødeskum og chokolade



APPETIT I SOMMERVARMEN

Det er en kendt sag, at ældre mennesker ofte bøvler med appetitten og har udfordringer med at få spist og drukket nok året rundt.

Derfor er det vigtigt at vide og være bevidst om, at jo mindre man spiser, jo mere vænner kroppen sig til at undvære mad. Appetitten forsvinder ganske enkelt mere og mere dag for dag. Og det gør energien og det gode humør også.

For at undgå at ryge ind i en nedadgående appetit-spiral, skal man derfor tvinge sig selv til at spise lidt mere mad, end man umiddelbart har lyst til.

Især i sommervarmen kan det blive ekstra svært at få appetit til at spise. Hvis ikke man gør det, indstiller kroppen sig på "hungersnødtilstand" og lukker automatisk mere og mere ned for alle ikke-livsnødvendige funktioner og processer. Det sidste, der lukkes ned for, er sanserne.

Inden det sker, er man gennem længere tid gået glip en masse sygdomsforebyggende arbejde, som kroppen ikke har haft "råd til" at lave.

Vær ekstra opmærksom på i sommervarmen, at du ikke "ødelægger" din appetit med saftevand, kage og søde sager, så lysten og pladsen til rigtig mad med vitaminer og mineraler bliver brugt på sukker-sød fis og ballade-mad.



PÅRØRENDE-VEJLEDER

Der er garanti for succes, hvis du som pårørende rækker ud til Lyngby-Taarbæk kommunes pårørendevejleder, Helle Pedersen.

Der er mange følelser i spil for alle parter, når der skal træffes en stor beslutning om, at det er tid til at flytte et familiemedlem på plejehjem. I den proces kan det være godt at tale med en erfarne rådgiver, der kan hjælpe med at fokusere på de vigtigste gode grunde til at tage det skridt.

Og når indflytningsprocessen er overstået, kan der opstå en svær overgangsperiode for alle parter. Nye rutiner og tilvænning tager ofte flere måneder, hvor man kan blive i tvivl om, hvordan man skal forholde sig alt det, man ikke har prøvet før.

Det er gratis at henvende sig til Helle. Hun kan tilbyde pårørendesamtaler, og du kan også blive medlem af en pårørendegruppe med 6-8 deltagere, der mødes for at dele erfaringer og problematikker. Her er der fokus på de pårørende og deres behov.

Kontakt Helle Pedersen:

Telefon 29 35 97 42. Hellere i dag end i morgen.



TILBUD TIL DIG SOM ER PÅRØRENDE

NÅR HVERDAGEN ÆNDRER SIG
Når et menneske tæt på dig er svækket, alvorlig syg eller kronisk syg, forandrer det jeres liv.

Måske har du bekymringer om, hvordan hverdagen skal hænge sammen, og hvad fremtiden bringer. Det kan også være, at du oplever stress, dårlig søvn, ensomhed, dårlig samvittighed, kontroltab eller irritation. Det er helt almindeligt.

Hvis du genkender ovenstående, kan du i Lyngby-Taarbæk Kommune få støtte og vejledning af en pårørendevejleder. Pårørendevejlederen har fokus på at hjælpe dig i rollen som pårørende, så du kan bl.a. kan få mere overskud og energi og evt. et lille pusterum.

KONTAKT
Pårørendevejleder
Helle Pedersen
Telefon: 29 35 97 42
www.ltk.dk/sundhed-sygdom

NYT PÅRØRENDERÅD PÅ LYSTOFTEBAKKEN

OK Fonden
Livet skal leves - hele livet

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 pårørenderepræsentant 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
krg@ok-fonden.dk
Telefon: 28 26 24 35

Vibeke Lund
Trivselskoordinator
vlu@ok-fonden.dk
Telefon: 23 73 28 72

Kære brevkasse

Jeg er helt utrolig træt af den teknologiske udvikling og drømmer mig tilbage til tiden med fastnet-telefoner og tv-apparater med antenne på taget.

Alt det nye digitale gear som mobiltelefon og smart-tv har medført, at jeg ofte har brug for hjælp til ting, som jeg før i tiden klarede helt selv. Nu er jeg nødt til at vente på, at min søn har tid til at kigge forbi, hvis min telefon er gået i u-du eller mit fjernsyns indstillinger er røget på grund af internetforstyrrelser. Jeg kan blive helt hysterisk – på trods af min høje alder. Hvad er der galt med mig?

Med venlig hilsen

STENALDERMANDEN

Kære stenaldermand

Hvis det kan trøste dig, så er du ikke alene om at have det sådan med udviklingen.

Når man forlader arbejdsmarkedet, bliver man på en måde samtidig overladt til sig selv i forhold til IT, AI og digitaliseringen. Herefter skal vi selv gøre en kæmpe aktiv indsats for at være nysgerrige og følge med i alt det nye, der hele tiden sker omkring os. Falder man af hesten, er det næsten helt umuligt at komme op på den igen – og så er man pludselig afhængig af hjælp fra familie og venner. Den følelse kan hidse de fleste mennesker op på en dårlig dag, så det er ikke en aldersbetinget lidelse, du har fået.

Sørg dog altid for at kunne tilbyde noget lækkert – måske en kold øl eller Red Bull i sommervarmen, mens din søn ligger nede på gulvet og sveder mellem ledninger og internetkabler bag dit tv-apparat.

Med venlig hilsen

BREVKASSEREDAKTIONEN



- Klaus, min mobiltelefon er gået i stykker. Jeg ringede til min søster, og vi kunne næsten ikke høre, hvad den anden sagde!
- I kunne måske prøve at skiftes til at tale.

SMUK SMUKKERE SMUKKEST VED BAGSVÆRD SØ

Onsdag den 15. juli

Vi elsker det sted. Sophienholm ved Bagsværd sø – med udsigt til store grønne plæner, store gamle træer og bådarten, der futter rundt mellem Lyngby, Fure- og Bagsværd søerne som om, intet var hændt.



Vi slog kortvarigt lejr i kølig skygge under nogle store træer på grusstien. Varmen havde allerede haft sin effekt på appetitten, men alle fik spist mindst én sandwich og drukket lidt væske.

Og så var vi klar til angreb. På udendørscafeen var vi ikke alene. Vi fik dog fordelt os ved tre borde med dejlig skygge, og inden længe havde alle noget i glassene.

Det blev diskuteret mellem deltagerne, om skulpturen skulle forestille Konen med æggene. Hvis vi havde læst, hvad der står på skiltet ved damens fødder, ville vi have vidst, at kunstneren hedder Hanne Varming og værket forestiller netop denne eventyrlige personlighed skabt af selveste H.C. Andersen

Der sad vi så og tog synet af den smukke natur ind med rolige åndedræt, mens vi drak te, fadøl, sodavand og hjemmelavet rabarbersaft med stor vellyst.



Ketty er for nysgerrig til bare at sidde og glo – hun vil altid lige ud på en lille gåtur selv for at se, hvad der er rundt om det næste hjørne. Derfor fik hun som den eneste set den flotte blomsterhave med alskens farver og vitaminer for øjet. Hendes begejstring smitter altid som en godgørende virus, man ikke kan blive vaccineret for.



Bussen landede tilbage på Lystoftebakken lige til eftermiddagskaffetid...



TIVOLI-TUREN 2026

Husker du Tivoli-turen 2025?



I år gør vi det igen, så dette er en opfordring til at komme i gang med at dyrke forventningens glæde.

Arrangementet er for både beboere, pårørende og personale

onsdag den 2. september

Foreløbigt program:

- | | |
|---------------|---|
| Kl. ca. 10.00 | Vi går ombord på busserne på Lystoftebakken |
| Kl. ca. 11.00 | Busserne parkerer på H.C. Andersens Boulevard, og vi går herfra til Tivolis hovedindgang på Vesterbrogade
Alle får entrebillet og info-brev om det praktiske program i haven |
| Kl. ca. 12.30 | Vi mødes til udlevering af frokost ved springvandet foran Tivolis koncertsal |
| Kl. ca. 15.00 | Alle mødes ved busserne på H.C. Andersens Boulevard |
| Kl. ca. 16.00 | Ankomst tilbage på Lystoftebakken |

Mere information vil blive udsendt i mail til beboernes pårørende-kontakter.

Ved tilmelding af pårørende vil vi gerne vide, om man selv kan tage sig af sit familiemedlem blandet andet i forbindelse med at komme fra bussen til Tivolis hovedindgang og retur.

Onsdag den 22. juli

Centerchefen havde "købt billet" til onsdagsudflugten, men ikke nok med det; hun havde også besluttet, at turen skulle gå til Skodsborg Kurhotel. Det var der ingen, der var sure over.

Vejret var lidt lusket og spækket med små korte regnbyger, der gjorde det klart, at vi skulle satse på en indendørsoplevelse i loungen på det fine gamle kurhotel ved Øresund.

Der blev kigget lidt, da vores rollator-karavane med en enkelt kørestol i front rullede ind og bevægede sig gennem lokalet i godt gammelt adstadigt tempo.



Alt det smugkiggeri var vand i forhold til udfordringen med at lande i de meget, meget bløde møbler. For nogle var det næsten som at springe fra 5-meter-vippen at skulle give slip på sin rollator og lade sig frit falde ned i en kæmpe sofa i fuld tillid til at ramme plet med rumpetten i sædet i første forsøg.

Og der var langt ned. Til gengæld føltes det behageligt og luksuriøst staks efter en blød landing. Alt er smukt at se på i denne hotellounge. Selv betjeningen har gjort sig umage med at fremstå nydeligt i deres smukke caféuniformer.

Der blev bestilt kaffe eller te og kage. En fik et lækkert stykke smørrebrød. En anden en dejlig irsk øl frisk fra fadøl. Mogens, Preben og Birgit fik desuden en cognac – og den blev svinget rundet i

glassene og snuset til, så det var en vellyst at kigge på.



Preben underholdt med at fortælle, at det at drikke cognac er en sanseoplevelse af dimensioner, hvis man lader de dyre dråber få lidt af varmen fra hænderne og samtidig svinger dem roligt rundt i glasset. At det lille buttede glas netop er udformet, så det blev smallere i toppen, er fordi, duften bliver mere koncentreret, hver gang man tager et sip. Lugte- og smagssansen hænger som bekendt uløseligt sammen.



Der blev hyggesnakket på livet løs, selv om aldersbetinget hørenedsættelse af og til gør kommunikationen lidt vanskelig. Til gengæld kan alle andre i lokalet følge med i samtalen, og derfor må vi sørge for så vidt muligt at tale om noget, der giver mening for alle 😊

(Fortsættes)

(Fortsat)

Når enden er god, er alting god. Alt imellem var dog i særklasse på denne tur på et finansielt niveau højere end det, vi plejer at befinde os på, når bussen kører på onsdageventyr.

Deltagerne var glade, som havde de vundet i lotteriet.

Og det er mange penge værd.



FORSTADSFRUERNE

Fredag den 24. juli

Det var indendørsvejr, da Lystoftebak-
kens damenetværk mødtes fredag efter-
middag. Og det var i grunden ikke så
galt, for man sidder godt og hyggeligt i
sofamøblementet i dagligstuen på Ama-
liegangen.

Der blev serveret portvin og sludret om li-
vet på Lystoftebakken, og alle var enige
om, at de havde det godt – efter omstæn-
dighederne selvfølgelig.

Vi talte om høretab, som næsten er så
sikkert som amen i kirken, når man kom-
mer godt op i årene. Ketty var lykkelig,
fordi hun havde sprunget en kø over på
minimum fire uger. Pia i plejen havde si-
ne kontakter i orden og sørgede for, at
Ketty fik sine nye propper til høreappara-
terne leveret med lynets hast. Hurra for et
godt netværk. I en situation, hvor man
har udsigt til ikke at kunne høre noget i
ventetiden, var Pias gode relationer til tid-
ligere kolleger guld værd.

"Hvad var du for en starut, da du var
barn"? Udtrykket "starut" var der ingen i
gruppen, der var bekendt med. Måske
fordi det blev brugt lidt malplaceret set i
lyset af, at ordbogen siger, det er en
personbetegnelse for en fyr, som man
ikke rigtigt ved, hvad man skal mene om.
Damerne måtte derfor hjælpes lidt på vej:
"Fortæl om dig selv som barn – hvilken
slags barn var du"?



Det var interes-
sant at høre de
beskrivelser, som
nu dukkede op af
glemslen, og for
enkelte stod ad-
jektiver som me-
get genert, efter-
nøler & forkælet,

stille & rolig meget klart for det indre blik
på sig selv.



Derefter tog vi en runde og talte om ud-
dannelse og betydningen af at have fået
en. Et par stykke havde klaret sig fint
uden, men der var enighed om, at den
strategi ikke holder i dagens Danmark.

"Hvad gør dig glad"? Det emne er på
dagsordenen, når Forstadsfruerne mø-
des næste gang **fredag den 14. august
kl. 13.30.**

Spørgsmålet er ikke lige så let at svare
på, som det lyder og giver godt stof til
eftertanke.

MANDEHØRM & VERDENSSITUATIONEN

Mandag den 27. juli

I en verden fuld af uro, krige og klimaforandringer er det godt at vide, at Mande Hørm har drøftet og ordnet det hele for os.

Det skete ude i drivhuset i BB's gårdhave under indtagelse af thailandske øl (hjembrag fra Meny i Kokkedal og sponsoreret af Rainer), amerikansk cola og dansk vand.



I dette frodige, grønne univers trives samtalen om stort og småt aldeles udmærket. I løbet af en times tid når der at komme en masse forskellige emner på bordet – det ene tager det andet. Holdninger, viden og erfaringer udveksles på kryds og tværs, og efterhånden kender man hinanden så godt i gruppen, at man også kender hinandens kæpheste.

En snak om kæledyr, blev til en snak om sorg forbundet med at miste et kæledyr, blev til en snak om allergi, blev til en snak om skovbrandene i Sydeuropa, blev til en snak om klimaforandringer, blev til en snak om Bjørn Lomborg og kritikken af ham for at være en bremse på den grønne omstilling, blev til en snak om el-biler,

blev til en snak om krisen i Volkswagen i Tyskland og alle de fyringer, den medfører, blev til en snak om forbedret luftkvalitet i byerne pga. den faldende mængde benzinbiler på vejene, blev til en snak om fænomenet klimadepression osv. osv.

Der blev dog også lige brugt nogle minutter på at tale om Mads Pedersen, Jonas Vingegaard og Tour de France, som blev til en snak om at gå så hårdt efter sine mål, at det er sporten, hele livet kommer til at handle om, som blev til en snak om prisen, det kan have.

There is no such thing as a free lunch.

Denne mandag var det dog Rainer, der gav en gratis omgang øl til hele banden.

DYREHAVSBAKKEN

Onsdag den 29. juli



Med picnic-kurven fuld af kolde drikkevarer og velsmurte madpakker drog vi afsted mod forlystelsesparken i Dyrehaven – på en dag, hvor børn var halv pris.



Med andre ord. Vi var ikke alene. Hverken på Bakken eller på vejen dertil. Sikke en masse biler, og sikke en masse glade børn og voksne.

Vi gik efter lyden af barnlig begejstring, så snart vi var kommet ind gennem den røde port. På toppen af bakken satte vi os straks og fik lidt at spise og drikke. Luften var fuld af flyvende insekter; flyve-myrrer og hvepse gjorde os lidt nervøse og urolige. Straks vi havde tygget af munden bevægede vi os derfor stille og roligt vi-dere gennem etablisementets

skrig og skral – i lækkert solskin og 25 grader.



Et sted på vejen så vi vores snit til at gå i kølig dækning på en bar, hvor vi hver især fik lige, hvad vi pegede på. Her sad vi så og sludrede, spiste, drak og skålede, indtil det var tid at bevæge sig videre gennem de menneskefyldte gader og stræder.



Det lykkedes at få hele flokken til at stå stille et øjeblik uden for "Korsbæk", så vi kunne tage et fælles foto. Derfra gik det hjemad – helt uproblematisk og udramatisk landede vi på dørrinet til Lystoftebakken kl. 14ish.



FRA ALDERDOMSHJEM TIL PLEJEHJEM

Husker du det lokale alderdomshjem i den bydel, du voksede op? Jeg husker som barn at se de ældre hjælpe til i haven, hejse flaget på festdage - velvidende, at dem, der kunne, også gav en hånd med kartoffelskraldningen i køkkenet. Som barn i Hillerød fik jeg billeder på nethinden af livet som gammel på alderdomshjemmet i Grønnegade – langt fra det, jeg oplever i dag. (Af Vibeke, 1961)

Fra fattighjælp til alderdomshjem

De tidlige alderdomshjem voksede omkring år 1900 frem som et mere værdigt alternativ til fattiggården. Mange blev oprettet lokalt af sogne, købstæder, fonde eller kirkelige foreninger. De var ofte små og hjemlige, men tilbød som regel bolig og kost snarere end egentlig døgnpleje.

Med velfærdsstatens udbygning fra 1930'erne blev omsorgen i stigende grad et offentligt ansvar. Folkepension, sociallovgivning og kommunale institutioner gjorde det muligt at adskille alderdom fra fattigforsorg. Efter 1945 blev der derfor bygget mange kommunale alderdomshjem.



Alderdomshjemmet i Grønnegade,
Hillerød

Plejehjemmet vokser frem

i 1960'erne og 1970'erne ændrede beboergruppen sig. Flere raske ældre kunne blive boende hjemme med folkepension, hjemmehjælp og hjemmesygepleje. De mennesker, der flyttede på institution, havde derfor oftere omfattende fysiske og psykiske plejebenhov. Alderdomshjemmet blev gradvist til plejehjem.

Kommunalreformen i 1970 var central

Mange små sognekommuner blev samlet i større kommuner, som fik bedre økonomi og en mere professionel socialforvaltning. Kommunerne kunne samle køkken,

ledelse, personale, træning og sygepleje i større enheder. Samtidig førte datidens institutions- og byggepolitik til større, mere standardiserede plejehjem.

Længst muligt i eget hjem

Fra 1980'erne kom en politisk reaktion mod de store institutioner. Målet blev, at ældre skulle blive længst muligt i eget hjem, støttet af hjemmehjælp, hjemmesygepleje, boligtilpasning og senere rehabilitering. Plejehjemspladser blev i stigende grad forbeholdt mennesker med meget store behov.

Et vigtigt vendepunkt var Ældreboligloven fra 1987. Den såkaldte plejehjemsreform standsede i praksis opførelsen af traditionelle plejehjem efter servicelovens institutionsmodel. Nye boliger skulle som udgangspunkt være selvstændige ældre- eller plejeboliger med lejekontrakt, mens plejen blev tildelt efter den enkelte beboers behov.

Resultatet blev et paradoks

Politikken bevægede sig væk fra institutionen og hen imod den enkelte borgers egen bolig, men selve boligerne og plejefunktionerne blev ofte samlet i større plejecentre.

Udviklingen skyldes en kombination af kommunal centralisering, professionalisering, boligpolitiske reformer, længere levetid og en beboergruppe med stadig tungere plejebenhov.

Officielt er målet fortsat selvbestemmelse og en bolig, der opleves som et hjem, og så når den ligger i et stort plejecenter.

Hvem var det, der sagde: *"Vi har sejret ad helvede til"*?

Men det er vist en helt anden historie 😊

NÅR ENDEN ER GOD, ER ALTING GODT

Vidste du, at man som biografgænger i Lystoftebakkens bio, kan få en finger med i spillet, når filmprogrammet udarbejdes?

Gode ideer, konkrete forslag og temaer skal bare bringes frem til Vibeke, der er biografdirektør og yderst lydhør.



Preben Kaas trak fulde huse

Hver tirsdag kl. 13.30

Kombardo

**Der serveres kaffe og
lidt til den søde tand
under forestillingen**

Sommer-revy-quiz

Hvem sang:

"Men jeg gemmer mine 20 tønder land.
Jeg skal ik' ha' bare røve på min strand.
De har ikke en trævl på kroppen
hverken hingsten eller hoppen
så jeg gemmer mine 20 tønder land".



Turen går til Hillerød

Den lille færge på Slotssøen

onsdag den 9. september kl. 11.00

Varighed: 3 timer



Vi spiser sandwiches med udsigt til Frederiksborg Slot
Kørestole kan desværre ikke komme med ombord

Turen går til Dyrehaven

Hestevognstur

onsdag den 16. september kl. 11.00

Varighed: 3 timer



Husk varmt overtøj, der passer til årstiden.
Tæpper er tilgængelige i hestevognen.
Vi aflyser, hvis det regner.

Kørestole kan desværre ikke komme med på denne tur

Turen går til

Eremitageslottet

onsdag den 23. september kl. 11.00

Varighed: 3 timer



Vi spiser sandwiches, mens vi nyder
udsigten over Eremitagesletten

HUSK

Tilmelding skal ske på listerne,
der er tilgængelige
på husets opslagstavler.

Du får direkte besked,
hvis du får en plads på turen.

I august er der planlagt ture
den 5., 19. og 26. august