Beboermagasinet

LYSPOSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



NOVEMBER 2026

LYSTOFTEBAKKEN

OK Fonden
Livet skal leves - hele livet

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

	Kontakt	Telefon
Lystoftebakkens administration Jane	Mandag – torsdag Kl. 9.00 til 15.00 jha@ok-fonden.dk	45 88 88 22
Afdelingsledelsen: Carolinegangen, Carina Amaliegangen, Amina Beskyttede boliger, Sabine	 cagr01@ok-fonden.dk amra@ok-fonden.dk sse@ok-fonden.dk	 24 69 85 36 24 69 85 04 24 69 85 60
Fysioterapeut, Nikolaj	nifa@ok-fonden.dk	24 69 85 77
Fodterapeut, Christina Ulrich	Efter aftale	40 56 34 35
Tandklinikken	Torsdag kl. 9.00 til 11.00 og kl. 12.30 til 15.00	30 66 92 49
Køkkenet, Mads & Annika	DKM- Lystoftebakken@ltk.dk	
Frisør, Mette Lauvring	Efter aftale	28 18 94 95
Lystoftebakkens repræsentant i Seniorrådet, Eva		
LysPostens redaktion; Vibeke Lund	VLU@ok-fonden.dk	23 73 28 72

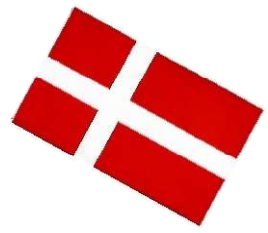
FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

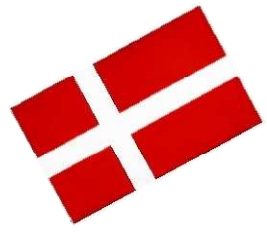
Gudstjeneste	Kl. 13.30	Præsten fra Lundtofte Kirke kommer hver den første onsdag i måneden (dog ikke i juli og august måned)
Sangcafe	Kl. 10.30	Hver onsdag v/Ana Maria (30 min.)
Stolegymnastik	Kl. 10.30	Mandag, tirsdag og torsdag
Mandehørm	Kl. 10.30	Mandag v/Vibeke
Neglecafé	Kl. 09.30	Mandag v/Maja
KREA	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 NOVEMBER

HJERTELIGT TILLYKKE TIL

Esther Irene Lund Andersen	bolig 213	4. november
John Sanning	bolig 118	9. november
Morten Õnnerth	bolig 303	13. november
Herman Dirk Konijnendijk	bolig 428	21. november
Birgit Irene Irene Christensen	bolig 228	22. november
Birgit Landert	bolig 307	23. november
Sonja Edstrand	bolig 306	23. november
Olaf Jensen	bolig 429	24. november
Edith Larsen	bolig 122	26. november
Gerda Johansen	bolig 202	27. november





Køkkenchefen, Mads bestræber sig på personligt at kontakte alle beboerne forud for deres fødselsdag for at få oplyst, hvad de vil spise på dagen.

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

VELKOMMEN TIL NYE OG GAMLE BEBOERE

Preben Schwartz (bolig 512)

FARVEL TIL BEBOERE

Ebba Broe, 1928-2026 (bolig 215) er sovet stille ind den 20. oktober

ÆRET VÆRE HENDES MINDE

Kære Ebba

Hvis du kan høre mig, der hvor du er nu, skal du vide, at det har været en fornøjelse at kende dig.

Du bevarede dit gode humør og din rappe replik til det sidste, og selv om du det sidste års tid ikke længere kunne deltage på Lystoftebakken udflugter, så kommer vi til at savne din evne til at sætte fut i fejemøget – og i fællessangene i bussen hjem fra tur.

”Vi skåler for vores venner, og dem som vi kender”.

Tak for alt, kære Ebba.

Æret være dit minde. Vibeke

DU BURDE KØBE DIG EN TYROLERHAT

Tirsdag den 6. oktober



Husker du ”Sommer i Tyrol”?

Det var næsten som at være der selv, da vi afholdt oktoberfest 2026 for fulde huse på en - efter Lystoftebakken-standarder - mere uformel måde.

Bordene stod spredte i lokalet og var dækkede med blå- og hvidternede duge.

Spillemanden var i sit humørfyldte hjørne, mens tyske pølser, fadbamser og tyrolsk apfelstrudel blev serveret i stride strømme.

Der blev spist, drukket og danset, så det var en fornøjelse … for enkelte at betragte lidt på afstand. Som fx Else og Birgit på billedet nedenfor, der foretrak at få serveret kaffen og desserten i de tilstødende gemakker.









(Oktoberfesten, fortsat)





















DRIVING DOWN MEMORY LANE

Onsdag den 7. oktober



Lidt tilfældigt blev det en ren dametur denne onsdag, dagen derpå.

Fadølsanlægget var endnu ikke blevet afhentet efter gårsdagens oktoberfest, og med let adgang til øllet i hanerne, var der et par af damerne, der takkede ja til tilbuddet om at få en velskænket fadøl med på busturen.

"Vi skal køre rundt i Lyngby og omegn og se, hvor I har boet, før I flyttede til Lystoftebakken", proklamerede turlederen og tilføjede: *"Det kan blive tiltrængt med en kold bajer, når man sådan skal på en sviptur tilbage til fortiden".*

Det var både sjovt og følelsesladet at se "de gamle hjem", og der blev snakket og fortalt, mens vi sad i bussen og kiggede på husfacaderne, der dannede rammerne om de nye beboeres liv.

Alle var enige om, at det var mærkeligt at tænke på, at der nu boede fremmede mennesker der, hvor man havde levet og åndet i mange år.

Efter sidste stop i Virum, kørte vi tilbage til Lyngby og parkerede i gåafstand til Café Mig & Annie på Lyngby Hovedgade.



Her på hovedgaden satte vi os ned og pyntede op på en bænk i bybillede, mens vi spiste en medbragt sandwich. Udsigten til den ikoniske blomsterbutik på gaden ved siden af os, var betagende. Hvad deltagerne endnu ikke vidste var, at de alle ville få en buket friske blomster i de fineste efterårsfarver med hjem fra turen.

Meget kan man sige om os fra Lystoftebakken, men reserverede det er vi IKKE. Alligevel var der skilte på bordene, der signalerede noget i den retning – eller også havde nogen været forudseende og bestilt bord i forvejen?

Godt og behagelig bænket i et hyggeligt hjørne af cafeen, fik vi nu serveret varme drikke efter behag.

Snakken fortsatte om det, vi lige havde oplevet, og ellers blev der bare suget indtryk ind fra et cafémiljø, som det var længe siden, de fleste havde befundet sig i.

Igen var det tydeligt at mærke varmen fra omgivelserne. Alle gjorde sig stor umage for at give plads til, at vores lille rollatorflok kunne bevæge sig frit frem mellem de tætstående caféborde, og betjeningen var udsøgt serviceminded og venlig.

Det var en minibus fuld af glade kvindemennesker, der landede tilbage på Lystoftebakken.

Og når enden er god, er alting godt.

Snip snap snude – så er den historie ude.

LÆSERBREVKASSEN

Kære Brevkasse

Vi er en lille flok damer på et plejehjem, der mødes en gang om ugen for at sludre om løst og fast.

Et tema, der jævnligt dukker op, er behovet for respekt for privatliv. Vi ved jo godt, at det at bo på et plejehjem er at bo på nogens arbejdsplads. Alligevel taler vi somme tider om, at travlhed måske er årsagen til, at almindelig høflighed på dørtrinet til vores bolig nogle gange bliver glemt i farten.

Vi har for nylig fået hjælp til at lave en lille banke-banke-på-kampagne. Den er humoristisk og italesætter os beboere som var vi V.I.P. (Very Important Persons) med dertilhørende forventninger om høflig betjening, som boede vi på byens bedste hotel.

Det er ikke hverdagskost, at beboere som os, tager initiativ til at italesætte noget som helst, men vi synes, det er et spændende og vigtigt projekt, som giver os en dejlig følelse af at være levende … og bidrage til det gode samarbejde med personalet.

Er vi mon gået for vidt?

Med venlig hilsen
FORSTADSFRUERNE

Kære Forstadsfruer

Hvor er det livsbekræftende at høre, at I sammen tager fat i noget, der har stor betydning for jeres hverdag og værdighedsfølelse.

Jeg er sikker på, at personalet smiler, når de ser jeres kampagnematerialer og ved, at I kommer med fred.

Det, at føle sig respekteret og værdigt be--handlet af andre mennesker, er helt afgørende for vores livskvalitet – uanset hvor gamle vi er.

Hatten af for jer, damer! Hvad bliver mon det næste?

Med venlig hilsen
BREVKASSEREDAKTIONEN



MENU FOR NOVEMBER MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 45

Mandag	Boller i selleri med kartofler + rabarbergrød med fløde
Tirsdag	Forårsruller med sød chilisauce + fiskekrebinetter med stuvede grøntsager
Onsdag	**I anledning af Esther Andersens fødselsdag** Flæskesteg med rødkål og agurkesalat + ris a la mande m/kirsebærsauce
Torsdag	Svensk pølseret med ærter + muldvarpeskud
Fredag	Fisketerrine med salat og urtedressing + koteletter i fad med ris
Lørdag	Herregårdsbøf med pommes og bearnaise + Bailey-saltkaramelis med sprøde florentinere
Søndag	Kalkuncuvette med pikantsauce og stegte kartofler + citronfromage



Uge 46



Mandag	**I anledning af John Sallings fødselsdag** Stegt nakkefilet med skysauce og grøntsager + husets hjemmelavede is med vafler
Tirsdag	**MORTENS AFTEN** Andesteg med rødkål og agurkesalat + gammeldags æblekage
Onsdag	Klar suppe med kød- og melboller samt flutes + risengrød med smør og kanelsukker
Torsdag	Falafler med salat og aioli + dagens fisk
Fredag	Kyllingelasagne med salat + lun hybensuppe med flødeskum
Lørdag	Tartelet med skaldyrssalat + helstegt svinemørbrad med svampesauce
Søndag	Forloren hare med asier, ribsgelé og skysauce + frugttærte med creme fraiche

MENUER I NOVEMBER MÅNED - fortsat

Uge 47

Mandag	Bruschetta med hvidløg, tomat og basilikum + boller i karry med ris
Tirsdag	Æblebrasseriet svinebov med urtemos + chokoladeis med hvid chokoladeslør
Onsdag	Brunkål med røget flæsk og medister + bondepige med slør
Torsdag	Gammeldags kylling med rabarberkompot og agurkesalat + cheesecake
Fredag	Laksesalat med sprød toast + frikadeller med rødkål, surt og skysauce
Lørdag	**I anledning af Herman Dirks fødselsdag** Kold roastbeef med kartoffelsalat og salat + rødgrød med fløde
Søndag	**I anledning af Birgit Christensens fødselsdag** Fiskefilet med rejer, kartofler og persillesauce + budding med kirsebærsauce





Uge 48

Mandag	**I anledning af Birgit Landerts fødselsdag** Flæskesteg med rødkål + ris a la mande med kirsebærsauce
Tirsdag	**I anledning af Olaf Jensens fødselsdag** Stegt kylling med kartoffelmos og skysauce + jordbæris med vafler
Onsdag	Græskarsuppe med ristede græskarterner + stegte sild m/persillesauce
Torsdag	**I anledning af Edith Larsens fødselsdag** Stegt lever med bløde løg, agurkesalat og skysauce + frugtsalat med flødeskum
Fredag	**I anledning af Gerda Johansens fødselsdag** Krebinetter med stuvede ærter og gulerødder + nougatis med vafler
Lørdag	Snitte med gravad laks og rævesauce + kalvecuvette med kroketter og pebersauce
Søndag	Italiensk farsbrød med ratatouille og stegte kartofler + fromage med flødeskum









PERSONALENYT

Fredag den 9. oktober

Hvis du mener at have hørt Kaptajn Jespersens karakteristiske stemme i højtalerne. Og hvis du umiddelbart efter oplevede høj musik, hyl og skrig og glade stemmer fra hall'en, så er der en god forklaring.



Personalet afholdt traditionen tro den årlige ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSDAG og dyrkede fællesskabet og det gode grin sammen i en hel halv times tid.



Først var der opvarmning instrueret af vores alle sammens Fabrizio. Derefter trådte husets fysioterapeut, Nikolaj i karakter og instruerede alle deltagerne i en holdbaseret ballondans til musik for fuld knald.

Da vinderholdet modtog deres præmier som fortjent, gik alle ind i spejlsalen for placeret på stole i rundkreds at deltage i en guided meditation forestået af husets udviklingssygeplejerske (yogainstruktør og kropsterapeut), Vivi.



Arrangementet fik en flot afslutning, idet alle fik en lækker, sundhedsfremmende, irgrøn smoothie med videre i livet.



Tror du (også) på følgende strategi?

"Det bedste,
vi kan give vores beboere,
er glade medarbejdere"

PÅ BRYGGERIET

Onsdag den 14. oktober

Efteråret var så småt begyndt at ændre farven på skoven, og det var tydeligt, at den grønne nuance var ved at give plads til de mere gyldne af slagsen.

På Bryggeri Skovlyst var alt derimod, som det plejede. Vi fulgte nærmest som på autopilot vores sædvanlige rute til højre, da vi gik ind ad døren og fandt et godt bord i ølstuen.

Øllet blev serveret i en kæmpe kande, hvilket var en fin løsning for os, fordi hovedparten af os ønskede frisktappet brown ale i glassene.

Solen skinnede ind ad vinduerne, så vi næsten blev helt blændede af lyset. Ude er godt, men indenfor er nu bedst på sådan en klar og kølig efterårsdag i Hareskoven.

Samtalen stak i øst og vest, og alle tog del i, hvad end det nu var, vi talte om. Der er nu noget ved Bryggeri Skovlysts ølstue, der rykker os fra Lystoftebakken lidt tættere sammen i bussen. Det er sjældent, vi besøger stedet uden at have haft en god samtaleoplevelse, hvor vi er kommet hinanden ved.





Hvilken type er du?
Søren Brun
eller
en hund efter en god dag?

BEDST I TEST

Er man gammel, hvis man kan sige JA til alle 20 udsagn nedenfor?



(Vi unskylder den møgelendige billedkvalitet)

TØJSALG I NOVEMBER

HUSK

At det snart er muligt at købe nyt tøj

i Spejlsalen

(Se opslag på opslagstavlerne)

Classic Wear.DK

Vi kommer: tirsdag.d.10.nov.2026

Fra: Kl.10:00-14:00

Kollektion:

Lange Bukser	Bluser
Cardigan	Strik Bluser
Nederdele	Tunekær
Blazer	Toppe
Leggings bukser	Leggings
Undertøj	Natkjoler
Pyjamas	Sports bh
Herre jogging bukser	Herre bukser
T-shirt Undertøj	

Storrelser fra 38 til 60

Betalinger:

Kontant:

Dankort, MobilePay, Bankoverførsel,

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

November

Onsdag den 4. november kl. 11.00	Udflugt: Sommers Automobil Museum
Onsdag den 4. november kl. 13.30	Gudstjeneste i Spejlsalen + kirkekaffe
Tirsdag den 10. november kl. 10.00	Tøjsalg til kl. 14.00 i Spejlsalen
Onsdag den 11. november kl. 11.00	Udflugt: Se opslagstavlen
Fredag den 13. november kl. 09.30	Vaccination i Spejlsalen
Onsdag den 18. november kl. 11.00	Udflugt: Se opslagstavlen
Mandag den 23. november kl. 13.00	Teater V, musikalsk teaterforestilling
Torsdag den 26. november kl. 10.30	Banko i Spejlsalen

PREBEN I ÅBEN SPORTSVOGN

Fredag den 9. oktober



Der var eftermiddagskaffe på termokanden og hindbærsnitter fra Lagkagehuset i rygsækken, da Svend hentede sin far til en frisk cykeltur i lokalområdet.

Preben blev varmt klædt på og godt pakket ind, og så gik det over stok og sten ud i naturen, ad stier og veje, som kun de lokale kender dem.

Preben Binnerup (218) er egentlig fra Jylland, men for at komme lidt tættere på familien på sine ældre dage, flyttede han for et halvt års tid siden til Lystoftebakken og bor nu nærmest i sin søns baghave.

LysPostens cykelsportskommentator lå klar ved målstregen til at fotografere det smukke par nr. 7, da de trillede tilbage ind på matriklen.

På spørgsmålet: *"Og hvor har I så været henne"*? blev opremsningen så lang, at vi på redaktionen overvejer at udgive en malerisk særudgave af LysPosten kun om Svend og Prebens cykelrute og alt det, far og søn nåede at se på og tale om på deres vej gennem landskaberne.

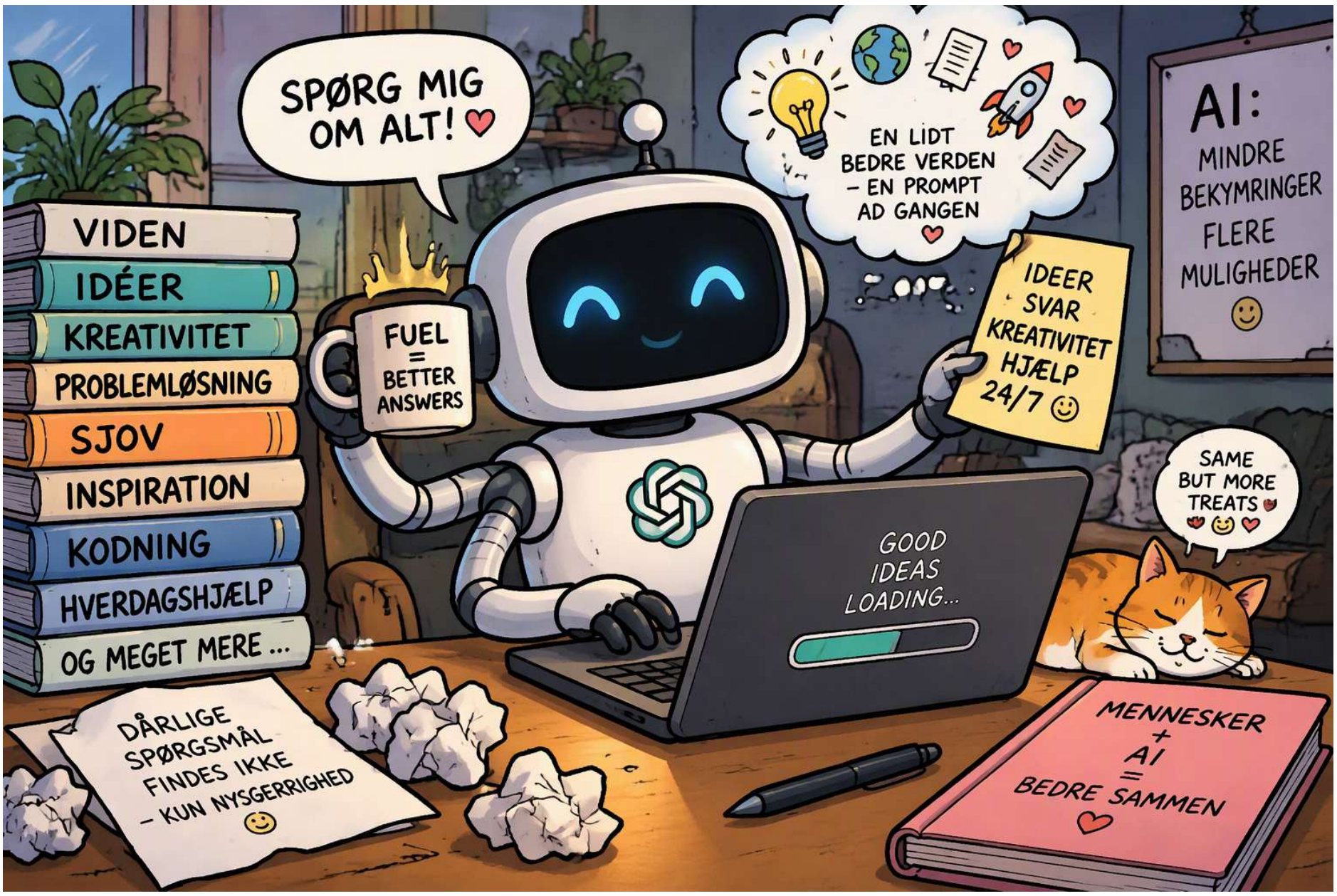
Cyklen kan bookes ved

Jane kan træffes på telefon 45 88 88 22 eller jha@ok-fonden.dk

henvendelse til administrationen

ALLE TALER OM AI

AI, eller kunstig intelligens, er computerprogrammer og systemer, der kan udføre opgaver, som normalt kræver menneskelig intelligens, såsom at lære, forstå sprog og træffe beslutninger.



Hvad er AI – hvad kan vi bruge det til?

Måske har du hørt om AI i radioen, på tv eller i avisen. Men hvad er det egentlig?

AI er en forkortelse for det engelske *Artificial Intelligence*, som på dansk hedder kunstig intelligens. Det lyder måske lidt indviklet, men det er faktisk ikke så svært at forstå.

AI er en slags computer, der er blevet trænet til at hjælpe os med forskellige opgaver. Den kan for eksempel svare på spørgsmål, skrive breve, forklare svære ord eller hjælpe med at finde oplysninger.

Hvordan virker det?

Man kan sammenligne AI med en meget lærenem hjælper. Den har trænet på store mængder tekst og andre oplysninger og bruger det, den har lært, til at lave svar på vores spørgsmål.

Hvis du for eksempel spørger: »Hvordan får jeg mine pelargonier til at blomstre igen?«, kan AI give dig nogle gode råd. Du kan også bede den om at skrive et brev, forklare en nyhed eller fortælle om en historisk begivenhed.

Du kan skrive til AI på en computer, en tablet eller en mobiltelefon. Nogle steder kan du også tale med den, næsten som om du taler med et andet menneske.

Kan AI tænke som et menneske?

Nej, ikke på samme måde som vi mennesker. AI har ingen menneskelige følelser eller personlige erfaringer. Den kan formulere sig, så det lyder, som om den forstår alt, men den kan også tage fejl eller give forkerte oplysninger.

Derfor er det vigtigt at bruge sin sunde fornuft og undersøge vigtige oplysninger en ekstra gang.

(Denne artikel og tegningen ovenfor er begge genereret af AI)

BEVÆGENDE BESØG AF VIRUMGÅRD

Tirsdag den 20. oktober

Rundkredsen blev tæt på fordoblet, da beboere fra Virumgård plejecenter kom til Lystoftebakken for at lave stolegymnastik sammen med os.



Fabrizio fik nok at se til med alle de ekstra arme og ben, der skulle aktiveres denne formiddag. Musikken spillede. Instruktøren styrede tropperne, og alle, der ville, fik noget ud af dagens træning.



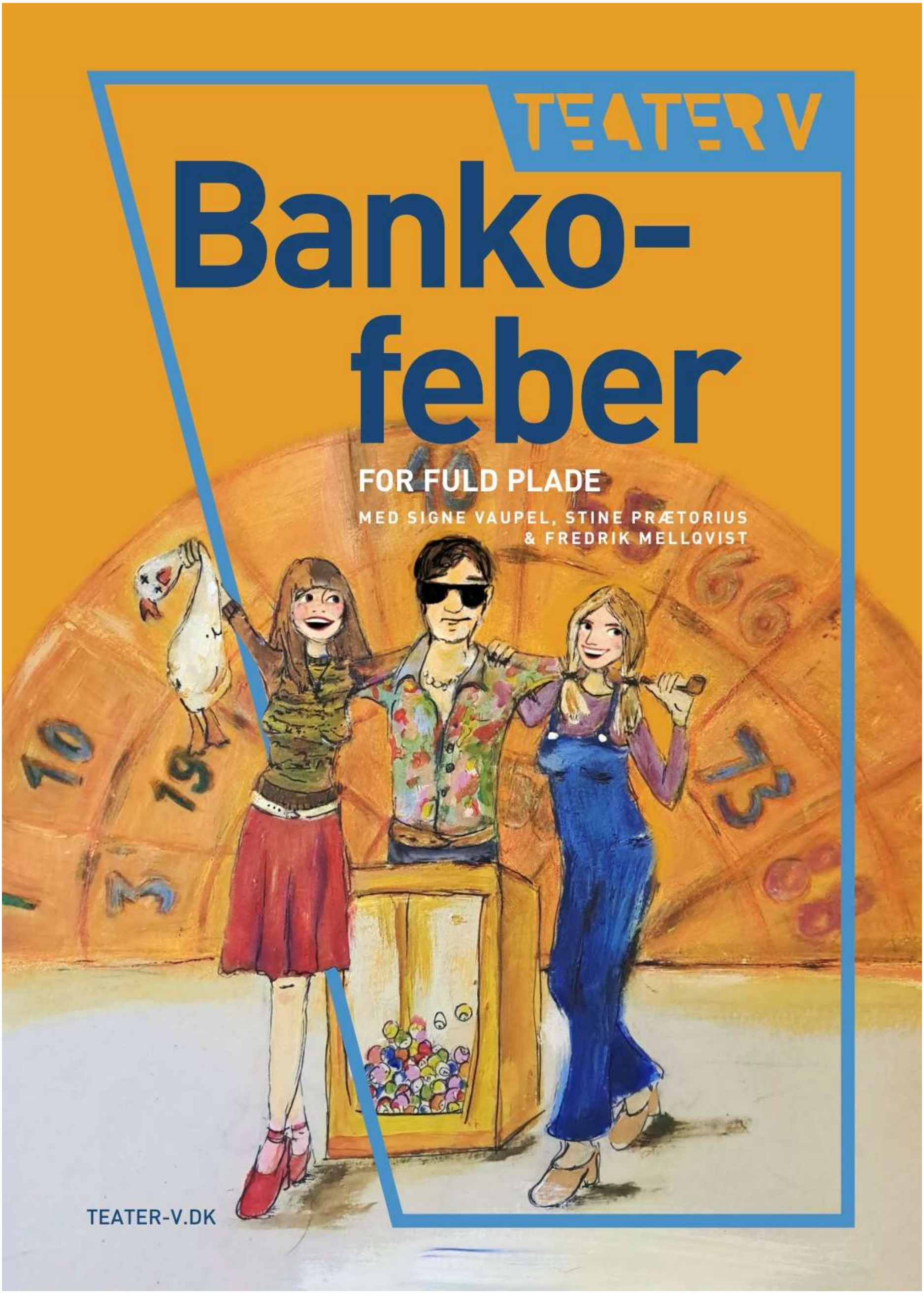
Efter disse indledende øvelser var der fællesspisning ved et langbord i Spejlsalen. Også her sørgede Fabrizio for at alle havde det godt.



De umiddelbare tilbagemeldinger fra vores egne deltagere er, at det var hyggeligt at møde andre ligesindede og at dyrke fællesskabet på tværs af plejehjem.







FORESTILLING

Mandag den 23. november kl. 13.00

VI SES I SPEJLSALEN