

Beboermagasinet

LYS POSTEN

Nyheder • Information • Inspiration



**OKTOBER
2026**

Lystoftebakken

OK  Fonden
Livet skal leves - hele livet

KONTAKTER OG ÅBNINGSTIDER

	Kontakt	Telefon
Lystoftebakkens administration Jane	Mandag – torsdag Kl. 8.00 til 15.00	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

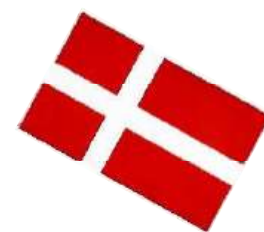
FASTE AKTIVITETER (se også opslagstavlerne)

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 OKTOBER

HJERTELT TILLYKKE TIL

Kirsten Ralund (105)	4. oktober
Erik Weiske Fjerdingsstad	4. oktober
Bente Nielsen (209)	5. oktober
Ebba Broe (215)	9. oktober
Solveig Annelise Jensen	18. oktober
Dorthe Marie Jensen (123)	22. oktober
Narumol Persson (216)	23. oktober
Helge Madsen (301)	23. oktober
Charlotte Hartov (223)	26. oktober
Anni Reinecke (406)	31. oktober



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

Torben Jespersen (bolig 115) flyttede ind den 3. september

Connie Rønne (bolig 126) flyttede ind den 24. september

Maria Mercedes Nielsen (bolig 101) flyttede ind den 29. september

FARVEL TIL BEBOERE

Gerda Nellemann Lange (bolig 101) sov stille ind den

ÆRET VÆRE HENDES MINDE

Fredag den 28. august

Af Vibeke Lund

Personligt var jeg meget berørt af samtalen, som vi havde med hinanden i kvindenetværksgruppen, Forstadsfruerne denne fredag eftermiddag. Der blev bragt emner til bordet, som både var en lettelse af få talt om, men også smertefulde at skulle forene sig med.

Når man bliver meget gammel, er det en daglig kamp at holde fast i sit selvværd og værdighed i et samfund, der ikke anerkender værdien af ældre mennesker. Den personlige kamp ender man med at opgive, hvis den synes tabt på forhånd.

Samtalerne i netværksgruppen har blandt andet til formål at hjælpe kvinderne med at holde fast i følelsen af, at de krav og ønsker de har til tilværelsen på Lystoftebakken, ikke bare er rimelige, men også deles af stort set alle andre, når sandheden skal frem.

Meget står ikke til at ændre. Men bare det at få talt om tingene og oplevet, at man ikke er alene om at tænke, som man gør, kan være en stor hjælp til at holde modet oppe. Alderdommen er ikke den sjoveste fase i livet, og selv om det ikke bør komme bag på nogen, så er det alligevel et forbavsende svært sted at være.

Hvorfor er der ingen, der taler sammen under måltiderne?

Spørgsmålet blev drøftet med udgangspunkt i, hvad det gør ved os mennesker, når samtalen forstummer rundt om spisebordet. Ubehaget, som de fleste føler, når vi spiser sammen, uden at nogen siger et ord til hinanden, har en god forklaring.

I de fleste madkulturer er måltiderne et dagligt social event, som vi bruger til at bekræfter vores tætte bånd og nære relationer til hinanden. Mennesket er et flokdyr, så derfor har vi livet igennem instinktivt brug for at vide og mærke, at vi

ikke er alene – rundt om bålet eller bordet på Lystoftebakken. At være alene på savannen betød oprindeligt den sikre død, også selv det ikke længere er livsfarligt at være på helt egen hånd i længere tid, så føles det stadig sådan. Dødsensfarligt!

Mad og måltider er fulde af følelser på en skala fra gæstfrihed og hjertevarme til utryghed og kolde skuldre. Når vi nyder et måltid sammen, får vi samtidig tjekket ind hos alle rundt om bordet, hvordan vi hver især har det, og om man stadig har betydning og værdi for de andre.

Eller vi "melder os ud" af samtalen og udtrykker på den måde, at der er noget, vi er vrede eller skuffede over. At være tavs og ordløs i forbindelse med et måltid trækker vores følelsesapparat til at tro, at nogen vil ekskludere os fra flokken. Det føles ubehageligt, nærmest farligt – også selv om vi godt ved, at de sure miner eller den larmende tavshed ikke handler om os personligt.

Uro, støj i lokalet og dårlig hørelse gør det absolut ikke lettere at føre en normal samtale rundt om frokost- eller middagsbordet i fællesspisestuen. Og så er der dem, der taler meget sagte – måske fordi de vitterligt ikke orker at anstrenge sig for at blive hørt.

Ja, der er flere gode forklaringer på, hvorfor almindelig høflig og behagelig samtale til måltiderne ofte ikke fungerer på et plejehjem, men det gør ikke situationen en pind lettere at være i. Har du det svært i disse spisesituationer, så skal du vide, det er fordi du er helt normalfungerende.

Det kræver som minimum lang tids tilvænning at være helt rolig og afslappet med, at ingen taler til hinanden under måltiderne. Øvelse gør mester, men mester vil altid savne det hyggelige sociale samvær, fordi det gør måltiderne til en større nydelse.

Smil til dig selv i spejlet

Der er ting, vi ikke kan gøre noget ved, og så er der ting, som vi selv har indflydelse på.

På mødet blev det aftalt, at vi alle ville forsøge at gøre det til en vane at smile til os selv i spejlet mindst én gang om dagen. Ideen blev fremført på det forrige møde, og Else havde allerede øve sig lidt, uden dog at føle den stor effekt – endnu. Hun smilede imidlertid stort, da hun fortalte om det til alle os andre.

Forsøget går ud på at undersøge påstanden om, at man bliver gladere, når man smiler til sig selv i spejlet – om det med tiden påvirker humøret og glæden på en god måde. Kloge mennesker påstår nemlig, at det har en positiv effekt, ikke mindst fordi det at smile, selv om man ikke er glad, alligevel får hjernen til at tro, at man er det. Glad, altså.

Det skal blive interessant at høre alle damerne fortælle om, hvad de har oplevet på den front, når vi ses næste gang. Mere om det *in another* afsnit.

Tænk på tre gode ting fra din dag

Det gør også noget godt ved livsindstillin-

gen, hvis man er god til at huske de gode ting, der sker i løbet af en dag.

Derfor blev det foreslået at gøre det til en vane at tænke på tre gode ting, der er sket i løbet af dagen, inden man slukker natlampen og falder i søvn. Den øvelse bevirker, at man bliver bedre og bedre til at lægge mærke til alle dagens små og store gode oplevelser; et smil eller en særlig kærlig, hjælpende hånd, som man har sat pris på i løbet af dagen.

Falder man i søvn med tanke på de positive oplevelser, som dagen har budt på, er det ikke svært at forestille sig, at positiviteten fortsætter direkte ind i drømmeland.

If You can Dream it, You can do it

Noget om tavse måltider

Måltider uden samtale (også kendt som tavse måltider) er en praksis, hvor man spiser i fuldstændig stilhed for at fokusere på maden og finde ro.

Fordele ved tavse måltider

- **Bedre fordøjelse:** Du tygger maden grundigere, når du ikke taler imens.
- **Større nærvær:** Du lægger mere mærke til smag, duft og konsistens.
- **Mental ro:** Det giver en pause fra dagens støj og sociale indtryk.

Sådan gør du der derhjemme

- Sluk for telefon, tv og radio.
- Sæt dig ned uden læsestof eller skærme.
- Spis langsomt og mærk efter, hvornår du er mæt.

Til dig der savner hyggelig samtale rundt om spisebordet

Ved at fokusere på ovenstående positive ting og fordele forbundet med at spise i stilhed, kan du måske lettere udvikle dit eget afslappede forhold til måltiderne, hvor du ellers ville føle dig helt alene sammen med andre, når du spiser.

MÅSKE VIRKER KVINDENETVÆRKET, SOM DET SKAL?

Onsdag den 9. september

På redaktionen blev vi denne tidlige eftermiddag omkring kaffetid opmærksomme på, at der blev grinet og snakket ude i spisestuen på Carolinegangen.



Ved nærmere undersøgelse viste det sig, at lydene stammede fra en lille flok kvindelige beboere, der havde fundet sammen og nu sad og hyggede sig med godt humør i livlig samtale.

Nogen havde serveret dem en kop kaffe, men derudover var der intet personale involveret i sammenkomsten.

Et par damer havde fundet hinanden, og pludselig havde deres hyggelige snak og latter tiltrukket et par stykker mere. Og sådan sad de så - godt og længe.



Kære Hanne, Birgit, Edith og Ketty.

Mon I gør jer nogen som helst tanker om, hvor dejligt det er som ansat på Lystoftebakken at opleve, at I på den måde selv finder sammen og har fornøjelse af hinandens selskab?

Jeres latter og glade stemmer smitter og gør glad langt ind i sjælen.

I EN VERDEN MED GOD GRUND TIL BEKYMRING

Med alderen følger ofte en følelse af større sårbarhed, og den følelse er i tæt familie med følelsen af utryghed.

Nogle er mere disponerede end andre, og kvinder er generelt mere udsatte og bevidste om alle de "farer", der lurder rundt om hjørnet, når man ikke længere har fysikken til at følge sit urinstinkt, tage bene på nakken og skynde sig at stikke af fra en trussel.

Det medfødte omsorgs-gen spænder ben for livskvaliteten i alderdommen. Når man som forælder konstant har været børnenes beskytter med ansvar for, at ingen gjorde dem fortræd og altid skannede terrænet for potentielt farlige situationer, så fortsætter denne evne livet ud. Jo større

omsorgs-gen man har haft tidligere i livet, jo større bekymringer kan man have sidst i livet.

Verden er af lave – og det har den altid været. Men hvis man føler sig mere og mere nervøs for, hvordan alting skal gå, så er der råd hente.

Du er, hvad du tænker

Hvis man alligevel ikke kan gøre noget ved tingene – hvorfor så lade det ødelægge dit gode humør?

Sådan hjælper du dig selv med at være mere ubekymret og mere tryk.

Rådene tager udgangspunkt i de tanker, du gør dig, for det er dem, der skaber dine følelser: (Fortsættes)

(Fortsat)

Naturen

At gå eller bare opholde sig i naturen påvirker os på en beroligende måde.

Gåture

Bevægelse stimulerer hjernen til at tro, at det hele nok skal gå.

Fællesskaber

Samvær med andre, hvor man kan dele tanker og historier fra en svunden tid, er godt for sjælen. Samhørighed giver tryk og sindsro. Vi er flokdyr og har brug for at føle os som en del af noget.

Musik og sang

Man befinder sig ofte i en tæt på tankeløs tilstand, når man synger. Det er et mentalt frirum, hvor hjernen får lov til at

restituere, og tonerne påvirker kroppen fysisk til at slappe af.

Kærlighed og medfølelse

Når vi mærker, at vi holder af nogen og føler med dem, så beroliger det os.

Berøring

Et kram, en varm hånd i sin eller bare en venlig berøring fra et andet menneske påvirker vores nervesystem på en beroligende måde.

Faktisk er det bevist, at effekten også opstår, hvis du giver dig selv en omfavelse eller tager dig selv i hånden.

Smil og latter

At grine er medicin for sjælen. Selv falske smil og kunstig latter virker.

ROCK I SYNAGOGEN ... ELLER

Onsdag den 16. september

Ana Maria er en gave til alle sang- og musikglade beboere her på Lystoftebakken.

Hun er uddannet musikterapeut og har en veludviklet sans for, hvad ældre mennesker kan lide at synge med på.



Maja fra Aktiviteten hjælper dem, der har brug for en hånd med at nå frem til sangcafeen onsdag formiddag.

Giv personalet besked, hvis du føler du går glip af noget af det, der foregår i huset. Det kan være en udfordring at have

styr på ugedagene og aktiviteternes placering på ugeplanen, når hverdagene bare går med raske fjed. Derfor kan det anbefales at udsende røgsignaler til personalet om, at man gerne vil have hjælp til at huske at komme til fx sangcafe, tirsdags-bio eller torsdagsbar.

MANDEHØRM & SAMFUNDSDEBATTEN

Mandag den 7. september

Den første mandag formiddag i september skinnede solen så dejligt, at man næsten troede, det var løgn.

Mandehørmerne blev serviceret af foreningens formand, Kim. Han havde været på indkøb og fundet et godt tilbud på Jakobsens Brown Ale på store flasker.

Store ølglas blev fundet frem fra Rainers gemakker, for godt øl skal drikkes af store glas ... og ikke af de små fjollede vandglas, som bruges til måltiderne her på stedet.



"Øl er gud", sagde komikerparret Monrad & Rislund, den gang de karrieremæssigt

var på deres højeste og optrådte på alle danske scener og skrå brædder. Her til formiddag var vi tilbøjelige til at give dem ret. Der sker nemlig noget (godt) i et selskab, når der kommer øl i glassene.

Samtalen gik over stok og sten. Der blev talt om den rivende, teknologiske udvikling generelt og om den politiske situation i Tyskland, hvor partiet AfD vinder stærkt frem med stort had til alle de fremmede i landet og stor kærlighed til Putin.

Alle var enige om det bekymrende i den højredrejning, som hele Europa synes at tage i denne tid, ikke mindst nu hvor Marine Le Pen er blevet godkendt til at stille op til det franske valg på trods den fængselsdom, hun fik for at have snydt med EU-midler.

Halvanden time er hurtigt gået, når snakken i godt selskab bare flyder, som øllet i glasset.

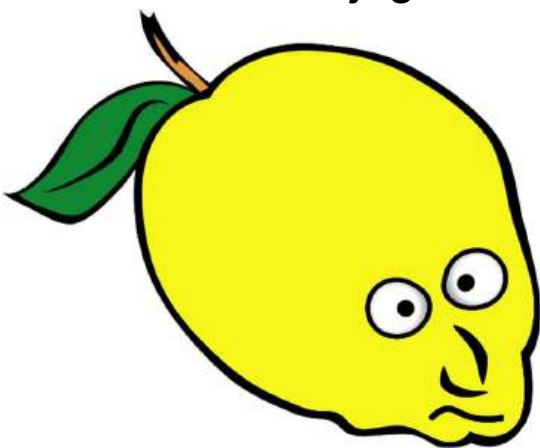
Det skal for god ordens skyld nævnes, at der blev serveret både sodavand og alkoholfri øl også.

LÆSERBREVKASSEN

Kære brevkasse

Jeg får ofte at vide, at jeg ser sur ud. Det bliver jeg skidesur over. Hvad skal jeg gøre?

Med venlig hilsen
DET SURE FJÆS



Kære Sure Fjæs

Tyngdekraften trækker mundvigene ned med alderen, medmindre man kæmper

imod udviklingen/afviklingen og anstrenge sig for dagligt at møde verden med et smil.

Smilemusklerne skal trænes og bruges hver dag for at modvirke den faldende tendens.

Du kan fx bede plejepersonalet om at fortælle dig en ny sjov vittighed hver morgen, så du kommer godt og smilende fra start. Det er vel ikke for meget forlangt?

Med venlig hilsen
BREVKASSEREDAKTIONEN

PERSONALENYT

Tirsdag den 1. september

Som beboer i huset lagde du måske mærke til, at der var fest i gaden denne formiddag. Otte iranske sygeplejersker, som har været i evalueringsforløb gennem længere tid her på Lystoftebakken, har alle fået deres autorisation til at arbejde som sygeplejersker i Danmark.

Det blev fejret med reception, taler, gaver og deltagelse af familier, kolleger og ikke mindst nogle af de beboere, der aldrig går af vejen for at deltage i fest og larm i gaden.



TIVOLI-TUREN 2026

Onsdag den 2. september ... glemmer vi aldrig





En særlig tak skal lyde til vejrguderne, der havde varslet regn i stride strømme. Vi fik kun 20 dråber ...







Lystoftebakkens farverige damer pyntede godt op i Tivoli-landskabet.

Der var et betagende syn at se, hvad man kan skabe med blomster.



MENU FOR OKTOBER MÅNED

Ret til ændringer forbeholdes

Uge 40

Mandag	Fylt croissant + hakkebøf med bløde løg	
Tirsdag	Langtidsstegt nakkefilet og bagte tomater + fuglerede med frugtsalat	
Onsdag	Dagens fisk + jordbærgrød med fløde	
Torsdag	Grøntsagssuppe + forloren hare med ribsgelé og asier	
Fredag	Butter chicken med ris + frugttærte med creme fraiche	
Lørdag	Italiensk spinat/tomat lasagne + fromage	
Søndag	I anledning af Kirsten og Eriks fødselsdag Flæskesteg med rødkål, sauce og kartofler + is med kirsebærsauce / chokoladesauce	

Uge 41

Mandag	I anledning af Bentes fødselsdag Laksemad + wienerschnitzel med hele molevitten	
Tirsdag	OKTOBERFEST Varm kartoffelsalat med frankfurtere og brød + apfelstrudel m/flødeskum	
Onsdag	Stegt sild med dijonsennep, dild og persillesauce + rabarbercrumble med creme fraiche	
Torsdag	Fisketerrin med ristet brød + lasagne med tomat	
Fredag	I anledning af Ebba Broes fødselsdag Gammeldags oksesteg med det hele + frugtsalat med flødeskum	
Lørdag	Græsk farsbrød med stegte kartofler og tzatziki + gammeldags æblekage	
Søndag	Braiseret nakkefilet med æbler + vaniljebudding	

Uge 42

Mandag	Pasta og kødsauce + cheesecake	
Tirsdag	Suppe + kåldolmer med kartofler og brun sauce	
Onsdag	Kotelet i fad med stegte kartofler + rødgrød med fløde	
Torsdag	Boller i karry med ris + Tivolifromage	
Fredag	Biksemad med rødbeder og spejlæg + lun blommetærte m/creme fraiche	
Lørdag	Skipperlabskovs + kokos panacotta med knas	
Søndag	I anledning af Solveigs fødselsdag Dampet laks med stuvet spinat + vaniljeis med vafler	

Uge 43

Mandag	Pølser med varm kartoffelsalat + kærnemælkssuppe med rosiner
Tirsdag	Medister med stuvet grønlankål + blommetrifli
Onsdag	Flæskesteg med kartofler, skysauce og rødkål + pandekager med is
Torsdag	I anledning af Dorthes fødselsdag Hvid fisk i fad med kartofler + chokolademousse
Fredag	Shepherds pie + panacotta med saftsauce
Lørdag	Høns i asparges + brownies med moccaskum
Søndag	Lammebov med sky, bønner og stegte kartofler + jordbærfromage



Uge 44

Mandag	I anledning af Charlottes fødselsdag Hamburgerryg med stuvet spinat og kartofler + øllebrød med flødeskum
Tirsdag	Fars m/porre-kartofler-stegte grøntsager og krydderurtesauce + jordbærris
Onsdag	Dagens fisk + æblegrød med fløde
Torsdag	Frikadeller med kartofler, sauce og rødbeder + abrikosis
Fredag	Brændende kærlighed + frugtsalat med råcreme
Lørdag	Mørbradgryde med ris + frugttærte med vaniljeskum
Søndag	Kalvefrikassé med persillekartofler + ananasfromage med flødeskum



NOGET OM APPETIT & LIVSAPPETIT

Jo mindre du spiser, jo mindre appetit får du.

Jo mindre du spiser, jo mindre energi får du.

Jo mindre energi du har, jo dårligere bliver dit humør. Jo dårligere dit humør bliver, jo sværere bliver det at være i verden.

"SPIS MIN GRIS. I MORGEN SKAL DU SLAGTES"

Er et gammelt dansk ordsprog og folkeligt udtryk, som traditionelt er blevet brugt at mødre, bedsteforældre eller i det gamle landbrugs- og børnemiljø.

Betydning: Det er ment som en humoristisk eller kærlig opfordring til børn om at spise op (og blive store og stærke).

Oprindelse: Udtrykket er ikke knyttet til én enkelt person, men optræder i ældre danske ordsprogssamlinger og litteratur som en fast vending.

Mange kender det i dag fra virksomheden, Spis min gris, der har opkaldt sig efter det gamle ordsprog.

KRYSTALKUGLENS FORUDSIGELSER OM FREMTIDEN

Oktober

Onsdag den 7. oktober kl. 11.00	Udflugt
Onsdag den 7. oktober kl. 13.30	Gudstjeneste i Spejlsalen
Onsdag den 14. oktober kl. 11.00	Udflugt
Tirsdag den 20. oktober kl. 10.30	Stolegym med gæster fra Virumgård plejehjem
Onsdag den 21. oktober kl. 11.00	Udflugt
Torsdag den 22. oktober kl. 10.30	Banko i Spejlsalen

DOMMERENS DAG

Fredag den 11. september



Der var blevet spillet for fulde huse, da resultaterne blev gjort op i ugens kegleturning.

Det er en sandhed med flere forklaringer, for ud over at selve disciplinen altid trækker mange deltagere til, så foregik det hele denne formiddag til inciterende rytmer, der fyldte rummet med behagelig stemning.

I virkeligheden var det Fabrizio, der burde modtage den største medalje for sin præ-

tation. Han er eminent til at give alle en god oplevelse uanset den enkeltes fysiske udfordringer eller begrænsninger. Oftest bliver han assisteret af Maja, men denne dag var det ham, der klarede alle ærterne helt selv. Og den opgave er mere krævende, end man lige umiddelbart tænker.



Servicemeddelelse til den opmærksomme beboer



Hvis du i højtalerne hører Kaptajn Jespersen kommandere hele menneskeheden til at ranke sig og slanke sig og være en sund sjæl i et sundt legeme ... så ved du, at Lystoftebakkens medarbejdere skal i gang med at fejre den årlige Arbejdspladsernes Motionsdag 2026.

Det foregår i hall'en, så kom bare og kig med de 30 minutter, det hele varer, før der igen er fred, ro og ingen fare i Lystoftebakkens gemakker.

BØRNEHAVEN KOM TIL STOLEGYMNASTIK

Tirsdag den 8. september

De kom gående ind gennem hoveddøren i en snorlige række – to og to med hinanden i hånden. Man følte sig helt hengivet til de gode gamle dage, hvor børn var dresserede til at "marcherede" på ræd og række, hvis de fik besked på det. Det husker du sikkert fra din skoletid. Foran og bagved børnene gik en fuldvoksen pædagog fra børnehaven Rosenlyst.

"Velkommen alle sammen – hvor har vi dog glædet os til at se jer – kom indenfor".

"Vi har sandelig osse glædet os", svarede pædagog-lb, mens børnene forsigtigt trådte nogle skridt længere ind i Lystoftebakkens verden. Disse 5-årige havde nemlig aldrig været her før. De var det nye hold af ældste børn i børnehaven, og nu var det deres tur til at være vores besøgsvenner, indtil de til sommer skal starte i børnehaveklassen. De store øjne og de forsigtige skridt skyldes, at de fleste af børnene aldrig havde været på et plejehjem før?



Inde i Spejlsalen var der sat stole klar i en stor cirkel med plads til at tilføje flere stole samt kørestole efter behov. Børnene satte sig uden rigtig at vide, hvad der snart skulle ske. Inden længe var alle tomme stolesæder besat af beboere, der havde glæde sig til at lave gymnastik i børnehøjde. Og flere stole og kørestole måtte tilføjes, for ugens stolegymnastik –

nu med børn - var selvfølgelig et tilløbsstykke.



Fabrizio styrede slagets gang med sædvanligt pædagogisk overskud, smil og glimt i øjet. Alle gav den fuld gas efter hans motiverende anvisninger, og det varede ikke længe, før alle deltagere uanset alder havde fået sved på panden.



De gamle arme og ben blev svinget og løftet en tand højere end sædvanligt. Både børn og voksne var udholdende og ambitiøse, og efter blot 40 minutter vurderede instruktøren, at det var mere end nok.

Og så blev der ellers disket op med kolde drikke og frisk frugt i mundrette bidder. Børnene fik tilladelse af deres pædagoger til at tage imod en slosh-ice fra husets "is-butik", selv om de egentlig skulle hjem og spise frokost umiddelbart efter.

En dreng sagde på vejen ud ad døren: *"Hvor var det vildt, at vi både fik slosh-ice og frugt".*

(Fortsat)

Det er aftalen, at børnene kommer igen for at pynte vores juletræ og gå Luica-optog, når tiden kommer.

Indtil da må vi alle dyrke forventningens glæde, hvis vi altså hører til dem, der nyder, at de kommer og sætte lidt liv i de gamle klude af og til.



Bevægende bevægelser gennem livet

Nedenfor ser du fire skønne kvinder, der alle allerede har levet et aktivt og spændende liv fyldt med mennesker, fest og farver. De kom selvfølgelig og gav den hele armen til denne dags stolegymnastik.



Kig godt på billedet ovenfor, der blev taget efter dagens stolegymnastik - og gæt for hvem af disse fire gæve kvinder, der har været en meget dygtig håndboldspiller og gymnast og lavet hold-opvisninger på Plænen i Tivoli.

(Fortsat)

En anden har været ualmindelig nysgerig på livet og andre folkeslag og boede i Afrika i en årrække. Desuden har hun haft et gudsbenådet talent for at sy og vil kunne fremvise et udvalg af flotte farverige kjoler, hvis du tager et kik i hendes garderobeskabe.

Og så er der hende, der har arbejdet på fabrik det meste af sit arbejdsliv og begyndte at gøre rent for folk, da hun gik på pension. Den tjans havde hun langt op i 80-årsalderen. Mellem rengøringsjobbene gik hun lange ture med sin hund og mødte masser af mennesker, som hun fik en sludder med på sin vej. Det er vist det, man kan kalde et aktivt liv.

Hvordan føles det at blive gammel?

Vi taler generelt meget om, alt det vi ikke længere kan og har brug for hjælp til, når vi flytter på plejehjem.

Den kendsgerning at vi ikke længere kan det, vi har kunnet, er en øvelse i sig selv at få til at lande blødt og godt i sit stille sind. Det er svært at opleve, at man mister sine kompetencer. For hvem er jeg så uden dem?

Der er ubeskriveligt meget identitet forbundet med at "gøre" ting eller være hende eller ham, der for eksempel var god i et køkken eller til at bygge en udestue, og som børnene altid kunne ringe til, når

lokummet brændte, eller man havde brug for opskriften på mors citronfromage eller et håndværkerråd. Bare det at blive spurgt til råds, er noget man kan savne, når man bliver gammel. Når andre mennesker holder op med at spørge en, hvad man mener om det ene og det andet, holder man helt automatisk op med at være klar til at svare. Man falder af på den, og så kører toget.

Der er en stor sorg forbundet med ikke at kunne være den person, man stadig synes man er indeni. Hvor tit har vi ikke hørt et ældre menneske sige, at det kun er udenpå at alderen er synlig. Indeni føler mange sig stadig unge og fulde af spillopper.

Glæden kommer indefra

Stolegymnastik, gåture og udflugter er med til at holde liv i krop og sjæl. Jo mere vi bevæger os, jo lettere er det at holde modet oppe hos sig selv og andre. Selv den mindste lille muskelbevægelse skaber kemi i kroppen, der fiser op i hjernen og løfter humøret.

Har man en dag, hvor man hænger lidt med skuffen, så er det bare om at få gået en tur – ude som inde – og få sat gang i den indre kemifabrik og produktionen af serotonin i hjernen. Det er ganske vist.

Lad os sammen prøve at **GÅ** 50 år tilbage i tiden (se billedet nedenfor).



Aud

Inge Marie

Ketty

Anita

Mandag den 14. september

REKLAME

Er du mand for en ugentlig samtale om, hvad der rører sig i verden – både den nære og den fjerne – så er netværksgruppen, Mandehørm måske noget for dig.

Prøv det en mandag et sted i nærheden af dig.

Det er ikke småting, der når at blive vendt og drejet i luften, når mændene mødes over en formiddagsøl eller sodavand om mandagen.

Hvis bare man følger en lille smule med i, hvad der sker rundt om os, så er det muligt både at få snakket om det og udvekslet synspunkter, men også "risiko" for at blive klogere på detaljer i nyhedsstoffet, som man ikke selv har været opmærksom på.

Folkeskolen

Denne mandag blev der talt om den store, alarmerende PISA-undersøgelse, der har sendt danske skolebørn ned på en 19. plads med hensyn til deres faglige kompetencer på tværs af både læsning, matematik og naturfag. Den danske placering er den laveste i undersøgelsens historie.

Det blev drøftet, hvor stor en effekt det kan have på indlæringen, at børn (og voksne) bliver dårligere og dårligere til at bevare koncentrationen. Alle eksperter er enige om, at meget kan forklares med, at vi hele tiden er tilgængelige på med vores mobiltelefoner og let lader os distrahere af et konstant tilbud om underholdning og notifikationer på internettet.

Den teknologiske udvikling

Ai – altså kunstig intelligens – er også et område, som kan skabe både uro og utryghed, nu hvor de kloge er begyndt at tale om, at Ai kan ende med at tage magten fra os og udrydde klodens befolkning.

Demokrati

Den snak blev skyllet ned med specialøl,

og mødets sidste store tema var det svenske folketingsvalg, hvor de sidste stemmer stadig manglede at blive optalt. Der var dog enighed om, at det højreorienterede Sveriges Demokraterne heldigvis ikke så ud til at få fremgang, men tværtimod var gået lidt tilbage i forhold til sidste valg.

Mødet mandag den 21. september

Der bliver i høj grad talt politik på disse møder. Det er helt tydeligt, at alle har behov for at vende det nyhedsstof, de læser og hører, med andre.

Det tyske delstatsvalg og årsagerne til udviklingen i det politiske landkort i det gamle Østtyskland blev drøftet. Det virker foruroligende, at mange lande i Europa er ved at svinge til højre med dertilhørende nationalistiske synspunkter og manglende interesse i at bidrage til fx krigen i Ukraine.

De ældste generationer har altid været beskyldt for at mene, at verden er af lave – intet er så godt som i gamle dage. Men denne formiddag kiggede vi på hinanden og havde vitterligt lidt ondt af de unge mennesker, som hver dag skal holde balancen i en verden, hvor et utal af katastrofer lurder rundt om hjørnet. Krige, klimakriser, ai-apokalypsen og naturens døds kamp for overlevelse.

Mandehørmerne forstår godt, at mange helt lukker ned for nyhedsstrømmen og prøver at abstrahere fra dommedagsprofetierne, som vi overstrømmes med konstant. Livet skal jo leves, så længe og så godt vi kan.

Glæd dig til:

Stolegymnastik – nu med gæster fra Virumgård



Tirsdag den 20. oktober kl. 10.30

EFTER TRÆNINGEN SPISER VI SAMMEN

Quiz for kendere

Gæt, hvem der igen har været helt fremme i (gymnastik)skoene og er lykkedes med at arrangere en fælles aktivitet – nu med Virumgård plejecenter? Her får du tre ledetråde:

- Italiensk af herkomst
- Empatisk karakter
- Humoristisk væremåde

Alle, der gætter rigtigt, vil modtage en helt års forbrug af englehop inkl. 1000 dansetrin til to personer.

Spørgsmålet er:
Kan svaret findes
på dette foto?



BREAKING NEWS

Oktoberfesten 2026

afholdes tirsdag den 6. oktober kl. 12.00

Festlokalet vil blive indrettet som i Grøften i Tivoli og bordene dækkes med rød- og hvidternede duge

Der bliver ikke et øje tørt – når først fadølsanlægget åbner



SOUSCHEFEN FYLDTE 60 ÅR

Onsdag den 16. september



Det er ikke til at se det, hvis man ikke lige ved det

Hvis du gik glip af det surprise party, som personalet havde arrangeret for Lizette i forbindelse med hendes 60 års fødselsdag mandag den 14. september, så kan du få en lille snas af oplevelsen i det følgende:

Mens Lizette sad til samarbejdsudvalgs-møde sammen med centerchefen, pynkede personalet op i Spejlsalen og fik i al hemmelighed samlet så mange beboere

og medarbejdere som muligt til at stå klar til at råbe højt hurra med perfekt timing.

Og missionen lykkedes. Lizette blev både overrasket og glad den overraskende invitation til sin egen fødselsdagsfest.

Lokalet var fyldt med beboere og medarbejdere, og var der kommet "en fremmed" forbi, var vedkommende sikkert og så blevet budt et glas og et stykke kage. Hvor der er hjerterum ... og det var der!



(Festen fortsætter)



Teknikafdelingen besluttede at lave en blindsmagning på fødselsdagskagen, og dommen lød, at den smagte himmelsk.



Og sådan gik det til, at propperne sprang, gæsterne sang, og festen gik i gang på en helt almindelig onsdag i Kongens Lyngby.

Snip. Snap. Snude. Så er den historie ude.

FILM SKAL SES I BIOGRAFEN

Dansk spillefilm fra 2024

I starten af 1950'erne bliver 15-årige Cecilia gravid på det børnehjem, hvor hun er vokset op. For at skjule den uønskede graviditet bliver hun sendt ud for at bo hos Ida, der skal adoptere barnet. Ida bor i sit afsidesliggende palæ som engang var samlingspunkt for højere samfundslag men hvor hun nu har boet isoleret fra omverdenen i mange år, kun med selskab fra sin livslange tjenestepige Alma på 70 år. Hos Ida og Alma oplever Cecilia for første gang i sit liv et glimt af forældrekærlighed, og trods deres forskelle opstår der et stærkt bånd mellem de tre kvinder. Alt dette sættes dog på en alvorlig prøve efterhånden som fødslen nærmer sig.

Medvirkende: Flora Ofelia Hoffmann Lindahl, Christine Albeck Børge, Karen-Lise Mynster, Sarah Boberg.

"MADAME IDA"

Biografen præsenterer
Tirsdag den 22. september kl. 13.30 i Spejlsalen

"Den var rigtig god", sagde publikum efter at have set filmen Madame Ida

Vi streamer film fra DR.TV, hvor der findes en masse gratis lækkerier

HVER TIRSDAG KL. 13.30

VOR HERRE TIL HEST I DYREHAVEN

Onsdag den 23. september



For 3. år i træk drog vi denne onsdag mod Klampenborg og Dyrehaven for at nyde en dejlig køretur åben i hestevogn.

Temperaturen var kølig uden at være kold – 16 grader var helt perfekt, fordi vi alle havde klædt os varmt på til opgaven.

På pladsen ved den røde port ind til Dyrehaven, parkerede vi den hvide minibus og arrangerede picnic uden for den åbne skydedør.

Denne tur var en vaskeægte dametur ... lige indtil den første hestevogn ankom med en mandlig kusk ved tøjlerne. Vi sad netop os spiste vores medbragte mad, som der var så rigeligt af, at vi kunne tilbyde begge kuske en bid brød. (Vi skulle hilse og sige, at den æggesalat, vores køkken laver, er virkelig lækker).

Og så var det tid til at slå om pladserne i de to hestevogne. Eller "hestevogne" er slet ikke det rette ord at bruge om de fine-fine hestetrukne køretøjer. Det rette udtryk er kapervogne.



Stille og roligt gik det over stok og sten ind gennem den røde port og helt op til Eremitageslottet (bygget i 1736).

Køreturen varede omkring en time, og på vejen så vi kronhjorte, som vores kuske pegede ud for os, ligesom de gerne fortalte om alt, hvad de ved om Dyrehaven, naturen og livet ude mellem de kæmpestore egetræer, bøgetræer og ahorntræer blandet andre.



Meget af tiden sad vi bare og kiggede og lyttede til lyden af hestehove mod grus- og asfaltvejene. En lyd som ender med at virke beroligende på et menneskes nervesystem.

Der var en del børn i skoven. Det var tydeligvis børnehaver eller børnehaveklasser, der var taget ud for at bruge nogle timer i den friske luft mellem væltede træer i det høje græs.



En kusk fortalte, at der er mange daginstitutioner, der tager S-toget til Klampenborg og derfra går ind i Dyrehaven med de små turrygsække fulde af madpakker og drikkedunke.



Hver gang vi passerede en børneflokk, blev der ivrigt vinket til de små, og de vinkede og vinkede gladeligt igen og råbte "god tur" tilbage til os.



Alle var glade, da vi landede tilbage på Lystoftebakken – og måske også lidt trætte ... af al den friske luft.

BANKO PÅ BREDEBRO

Fredag den 25. september



Vi kom vist som en overraskelse for de søde frivillige på Bredebro plejecenter.

Og alligevel skortede det ikke på gæstfriheden. Nogen havde glemt at fortælle dem, at vi skulle komme og deltage i deres bankoarrangement, men det blev tacklet med smil og et "velkommen".

Når vi selv arrangerer banko på Lystoftebakken, er der dog lidt me-

re fart over feltet og flere plader per person i spil.

Det hele tog en god times tid, og da vi var retur og slog skydedørerne til vores minibus op uden foran hovedindgangen, var der god stemning ... for at gå direkte ud i Carolinegangens gårdhave og drikke et velskænket glas øl sammen i det dejlige solskinsvejr.

Så det gjorde vi!

Solen var så insisterende, at det var nødvendigt at finde stråhatte frem til alle.

Og dér sad de så og nød det; Birgit, Ketty, Inge Marie, Anita, Mogens og Else, da redaktionen lukkede og gik hjem på weekend.

Hvad der siden hændte, må blive et gæt ... og en god anledning til at sætte et spændende rygte i gang.



For hvor kom Elses røde roser egentlig fra, og hvorfor smiler Mogens så skælmst? Har Anita lumske planer i weekenden, og er Inge Marie, Ketty og Birgit klar over, at de planer involverer dem?

Vi har tidligere i LysPosten beskæftiget os med historier om ting, der sker, og liv der leves efter mørkets frembrud på en måde, der overrasker og sætter den gængse opfattelse af plejehjemsbeboeres behov for fis og ballade til vægs.

Derfor er vi selvfølgelig altid åbne for praj, hints og hentydninger, der kan hjælpe os i retning af en god historie – og lover fuld diskretion og frit lejde til alle informanter.

På forhånd tak 😊

BEBOER- OG PÅRØRENDE MØDE 2026

Tirsdag den 29. september



At dømme på "salget" af æblekager, må vi have været omkring 50 deltagere i lokalet til årets beboer- og pårørende møde 2026.

Som opvarmning til mødet sang vi "Regnvejrsdag i november" anført af Pia Raug i højtalerne – en sang af Ebba Munk Pedersen om at sætte farve på dagene og nyde det, de forskellige årstider har at byde på.



Og så var vi i gang.

Find kontaktinformationer på disse fire stjerner på Lystoftebakkens himmel på side 2

Der vil blive udsendt et referat fra mødet til alle pårørendekontakter hurtigst muligt.

Blot skal der her nævnes, at det frem til **slutningen af uge 41** stadig er muligt at melde sig til det nye **pårørenderåd**, som skal sættes i søen inden årets udgang.



På mødet blev det aftalt, at det her i Lys-Posten altid skal fremgå, hvordan man kontakter afdelingslederne, fysioterapeuten samt vores lokale medlem af Seniorrådet (se side 2).



Amina

AMALIEGANGEN



Carina

CAROLINEGANGEN



Sabine

BESKYTTETE
BOLIGER



Nikolaj

FYSIOTERAPI &
TRÆNING

EFTERÅRSKONCERT 2026

Onsdag den 30. september

Vi var mange, der havde glædet sig til at opleve kommunens tre musikterapeuter på slap line til årets efterårskoncert. Og vi blev ikke skuffede!

Den halve time udspillede sig med så udsøgte numre, at enkelte af vores demente beboere helt glemte, at de ikke kunne huske.

Endnu en gang tusind tak til Ulla, Ana Maria og Louise for at give os en dejlig, livgivende, musikalsk oplevelse.



Hermed må det konstateres, at der ikke kan vrides mere skrivestof ud af livet på Lystoftebakken i september måned 2026.

(Ib René, Kairo)