LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

MARTS 2022
3. årgang Nr. 1

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR **PLEJECENTER BREDEBO**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forårshilsen....3
Hilsen fra redaktionen....4
Bredebo Vennerne 5
Håndsrækning i en svær tid....6
Et særligt arbejde....8
De nye medicinskabe....9
Jul i Tivoli 10
På tur til havnen....12
Smukke Øresund....13
Velkommen til....14
Bordtennis for sjovt....15
Diamantbryllup....16
Vil du spille bilard og sommertid....17
En hilsen fra præsterne 18
Kirkensbesøg....20
Kom og køb på Bredebo....21
Frisør og fodterapeut....21
Dronningensnytårstale....22
Kan du huske for 50 år siden....24
H.M. Dronningens 50 årsjubilæum....26
Dansktop quiz....28
Sophienholm....30
Kom med på cykeltur....31
Gækkebreve....32
Gæt et ordsprog....34
Sudoku....35
Løsninger....36 og 38
Krydsord....37 og 39

Bladet er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere tilknyttet byens fem kommunale plejecentre og tre aktivitetscentre.

Redaktion:
Marianne Frøjk Strandsbjerg, Cecilia Dolsø og Charlotte Herbert, Aktivitet og Frivillighed.

Har du idéer til kommende blade, gode historier, ris og ros etc. så kontakt os endelig på mail: aktivitetsbladet@ltk.dk eller tlf.nr. 30312877.

Printet hos Trykkeriet på Rådhuset i Lyngby-Taarbæk Kommune i fem varianter, i alt 850 eksemplarer marts 2022.
Du kan også finde Aktivitetsbladet på plejecentrets hjemmeside.
Næste blad udkommer juni 2022. Deadline d. 3. maj 2022.

FORÅRSHILSEN

Kære Alle

Igen er ”Lysglimt” i trykken og det er dejligt at kunne sende en forårshilsen, nu da dagene er tiltaget med over en time.

Verden er stadig ramt af en pandemi, som vi i Danmark måske er på bagkant af. På Bredebo har vi også været ramt af Covid udbrud og i skrivende stund er både beboere og ansatte ramt.

Nu ser vi frem mod en dejlig varm årstid, hvor vi kan være mere ude og hvor vi forventer at smitten aftager – ligesom sidste sommer.

Om Vaccineprogrammet udvides til et 4. stik til efteråret vil kun tiden vise. Vi er optimistiske og ser fremad. Vi glædes over restriktionerne er lempet og Corona er blevet mere mild.

Vi har haft tilsyn af BDO og de roste os rigtigt meget for en rigtig god pleje, som de sagde var ud over det forventelige. Medicinen var også på plads, håndteret fint.

Vi er rigtig stolte af det flotte resultat og vi fortsætter i samme spor i 2022. Rapporten er at finde på Bredebos hjemmeside.

Onsdag d. 30. marts har vi igen Åbent hus for alle interesserede. Mødet afholdes vanen tro i cafeen, dagsorden med tilmelding udsendes snarest.

Mange forårshilsner fra

Tina Bardrum

Plejecenterleder

HILSEN FRA REDAKTIONEN

Kære læsere

Vi er allerede i fuld gang med 2022 og vinteren er officielt slut. Foråret har meldt sin ankomst, dagene bliver lysere og det pibler op af jorden med forårsblomster.

Du sidder netop nu og læser i 8. udgave af Aktivitetsbladet Lyslimt. Ideen til bladet kom tilbage i foråret 2020 under den første Coronanedlukning. Første blad udkom i maj 2020. Det blev derefter besluttet, at Aktivitetsbladet skulle erstatte de lokale Husaviser på plejecentrene og Aktivitetscentrene og udkomme 4 gange om året.

Vi udskrev en konkurrence om navn til bladet, hvor Lysglimt blev valgt og det har bladet heddet siden marts 2021.

Vi håber, at alle læsere også oplever at bladet giver "lysglimt" i livet i form af gode stunder, minder, hygge og et smil på læben.

Indlæg til Aktivitetsbladet Lysglimt efterlyses

Redaktionen er altid på udkig efter indlæg til bladet.
Har du mon en god eller måske sjov historie i ærmet, som du gerne vil fortælle? En oplevelse som du gerne vil dele, et digt eller noget helt andet?

Indlæg fra jer er med til at gøre Aktivitetsbladet Lysglimt levende. Så tøv ikke med at kontakte os. Vi hjælper gerne med at få skrevet din historie.

Redaktionen forbeholder sig ret til at udvælge det endelige indhold til bladet. Vi glæder os til at høre fra dig.

Vi ønsker jer alle et dejligt forår og god læselyst med dette blad.

Mange forårshilsner fra Cecilia, Marianne og Charlotte

Cecilia

Marianne

Charlotte

Bredebo Vennerne

Kære alle beboere på Bredebo

Vi savner at være sammen med jer og glæder os til næste koncert der forhåbentlig bliver den 13. marts, kun corona kan forhindre dette.
Desværre gør corona at også februar koncerten må aflyses.

Der er valgt nye medlemmer til foreningen Bredebovennerne.
Den nye bestyrelse der glæder sig til at arangere koncerter er :
Formand Tommy Wedel · Næstformand og sekretær Niels Herbert
Kasserer Tage Ravn · Medlem Kirsten Sørensen · Medlem Lill Nørrgård

Hot Spot Banana Band

Søndag den 13. marts
kl. 14.30 i cafeen

Genhør med de dejlige herrer og deres festlige New Orleans Jazz

Nyd denne skønne søndag

Duoen Sølvstænk

Søndag den 10. april
kl. 14.30 i cafeen

Nyd denne skønne søndag

HÅNDSRÆKNING I EN SVÆR TID

Igennem hele januar og det meste af februar måned 2022 steg de daglige Corona smittetal dag for dag og først hen mod slutningen af februar knækkede kurven og de daglige smittetal har heldigvis siden været dalende.

Den 7. januar 2022 kom centerchef for Sundhed og Omsorg, Charlotte Aagaard med en appel på Lyngby Taarbæks hjemme- og Facebookside.

"VI RÆKKER UD EFTER HJÆLP FRA PÅRØRENDE.

Det høje smittetal i Lyngby-Taarbæk og de omkringliggende kommuner betyder, at der desværre også er mange medarbejdere på kommunens plejecentre og i hjemmeplejen, der er testet positive for COVID-19.

Situationen lige nu gør det desværre meget svært at sikre en tilstrækkelig bemanding af opgaverne i såvel hjemmeplejen og på plejecentrene - også selvom vi gør, hvad der er muligt for at afhjælpe situationen fx ved at trække på vikarer samt medarbejdere fra andre områder. Vi håber på forståelse for, at personalemanglen desværre kan betyde, at nogle borgere kan opleve midlertidige forandringer i hjælpen fx kan tidspunkt og varighed af den sædvanlige hjælp justeres," siger centerchef for Sundhed og Omsorg, Charlotte Aagaard og fortsætter: "Vi beklager dybt, hvor det kan være oplevelsen. Medarbejderne gør deres allerbedste - også for at være der, hvor der er allermest brug for hjælp. For at prøve at afhjælpe situationen og sikre, at hjælpen kommer ud, hvor der er størst behov, rækker vi også ud til pårørende, der har tid og overskud til at hjælpe."

SÅDAN KAN DU HJÆLPE:

Pårørende til en beboer på et af vores plejecentre:

Hvis du/I har mulighed for at bruge lidt ekstra tid til besøg, så vil det også være en stor hjælp for medarbejderne, som i den givne situation er tidspressede og derfor har mindre tid til den lille omsorgssnak og lignende".

En særlig tak skal lyde til jer pårørende, som har brugt ekstra tid på Bredebo sammen med jeres kære de sidste måneder.

Denne appel til de pårørende kom også pressen for øre.

Danmarks Radio P4 aflagde Plejecenter Bredebo et besøg en tidlig morgen i januar.

Journalisten Nønne Wowk talte både med plejecenterleder Tina Bardrum og Lene, som er pårørende og datter til Ellen, som bor på her på Bredebo. Nønne Wowk var nysgerrig efter at høre, hvordan de pårørende havde taget imod håndsrækningen om hjælp?

ET SÆRLIGT ARBEJDE

Det er ikke nogen hemmelighed, at der mangler hænder i ældreplejen over hele landet. Under Coronakrisen har der været perioder, hvor medarbejderne på hospitalerne, i hjemmeplejen og på plejecentrene har måttet løbe ekstra stærkt, fordi mange medarbejdere har været syge med Corona.

Lyngby-Taarbæk Kommune har de sidste måneder i samarbejde med Region Hovedstaden og de andre kommuner i regionen, sat fokus på sundhedsfaglige medarbejdere særligt social- og sundhedshjælpere, social- og sundhedsassistenter og sygeplejersker.

Vi gør det i samlet flok for at skabe synlighed og tiltrække kvalificerede medarbejdere til ældreområdet og vores sundhedsvæsen generelt, der er presset på ressourcer.

I Lyngby-Taarbæk Kommune har vi valgt at krydre kampagnen med en lokal vinkel. Mød et par af vores engagerede kollegaer i ældreplejen, som begge arbejder her på Plejecenter Bredebo.

Britta

"Det er så livsbekræftende, og jeg bliver selv beriget ved at gå på arbejde og få de ældre beboere til at grine. Deres liv er så fulde af mange fantastiske historier, som er spændende at høre om," svarer vores kollega Britta, social- og sundheds-assistent på Plejecenter Bredebo og tillidsrepræsentant for FOA, på spørgsmålet om, hvad der er det bedste ved hendes arbejde.

Maiken, der også er social- og sundhedsassistent på Bredebo supplerer:

Maiken

"Det er livsbekræftende at have dette arbejde – det lyder måske kliché-agtigt, men sådan er det. Det er som at gå ind i en åben bog hver dag, ikke to dage er ens og ikke to mennesker har den samme livshistorie."

DE NYE MEDICINSKABE

På Bredebo arbejder vi kontinuerligt med kvalitetsudvikling og sikker medicinhåndtering.

Vi har indkøbt medicinskabe til alle afdelinger. Beboernes medicin opbevares godt og sikkert i individuelle skuffer, så medicinen kan være tæt ved beboerne, når medicinen skal anvendes.

Her ses medarbejdere fra afdelingen 1. sal Syd i fuld gang med at blive undervist i de nye medicinskabe.

JUL I TIVOLI

Alle landets plejecentre fik tilbage i efteråret 2020 tildelt økonomiske midler, som en del af den såkaldte ”Sommerpakke”. Disse penge var øremærket og skulle bruges på udflugter ud af huset, som en hjælp til gode oplevelser i en COVID-19 tid.

Bredebo valgte at bruge nogle af disse penge på en fællestur til Tivoli i december måned. Vi havde lejet en stor bus og inviteret beboere med fra hele Bredebo.

Vi kørte afsted fra Bredebo om formiddagen. Humøret var højt og forventningerne mange.

Tivoli var traditionen tro smukt julepyntet og juleudsmykningen blev beundret.

Frokosten blev nydt i restaurant Påfuglen. Her fik vi serveret en lækker julefrokostplatte og til dessert kunne vi nyde risalamande og kaffe.

På vejen hjem gik turen forbi Kongens Nytorv, hvor vi fik set julelysene på Magasin, Det Kongelige Teater og i Nyhavn.

PÅ TUR TIL HAVNEN

En smuk januar dag, hvor solende skinnede fra en skyfri himmel tog Ulla, Steen, Frederik og Charlotte på en hyggelig tur til Rungsted Havn.

De gik en lille tur på molerne og beundrede bådene og nød solskinnet trods den kølige januar temperatur.

Efter gåturen var det tid til at nyde en velsmagende frokost med udsigt til havnen.

SMUKKE ØRESUND

Når lejligheden byder sig, forsøger vi at tage af sted på nogle små hyggelige busture ud det blå.

En diset og lidt grå januar dag startede Frederik en af Bredebos busser og inviterede Jenni, Ferenc og Maria med på en lille bustur. Det er altid hyggeligt, at komme lidt ud og opleve nærmiljøet.

Denne dag gik turen til Skodsborg. Vi kørte gennem skoven og da vi kom frem til Øresund skulle badebroen prøves af. Dog var der ikke nogen, der var friske på en kold dukkert denne dag. Det var simpelthen alt for koldt.

VELKOMMEN TIL

Afdelingsleder Kirsten Andersen

Jeg er blevet ansat her på Bredebo pr. 1. februar 2022 som afdelingsleder for rengøringsgruppen og aftenvagterne.

Jeg har mange års erfaring som leder på ældreområdet, lederuddannelse og stor viden om demens m.m.

Jeg er født og opvokset i Lyngby, har boet en del år i Hillerød og bor nu i Stenløse.

Jeg har to voksne børn, en pige og en dreng, og 3 snart 4 børnebørn.

Jeg glæder mig til, at lære huset og jer at kende.

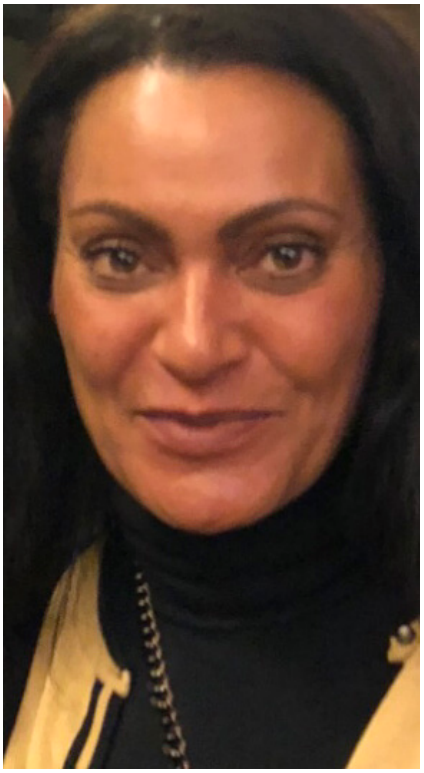
Mange forårshilsner fra Kirsten

Fodterapeut Nicola Madeleine Stryker

Mit navn er Nicola. Jeg er ny fodterapeut på Bredebo fra 1. marts 2022.

Jeg er 48 år og har været uddannet fodterapeut siden 2003. Jeg har både arbejdet sammen med andre fodterapeuter og jeg har også haft min egen klinik. Jeg er desuden uddannet sygeplejerske i 2011 og har arbejdet en del år i hjemmesygeplejen i København.

Gennem årene har jeg nydt at arbejdet med begge fag. Jeg holder af at tilbringe tid med forskellige mennesker og personligheder både i mit arbejdsliv og privat.



Klinikken har åbent tirsdage 9-16, onsdage 9-16 og torsdage 9-17. Udenfor åbningstid efter aftale.

Tider kan bestilles på telefon: 61762590 eller ved henvendelse i klinikken.

Jeg glæder mig meget til at møde og behandle dig/jer i fodklinikken.

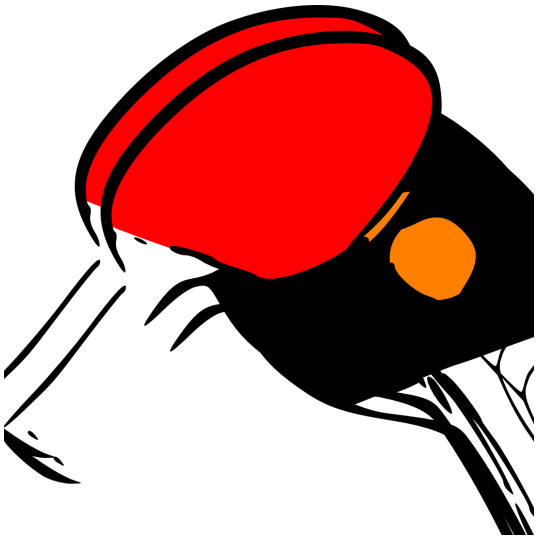
Mange hilsner fra Nicola

BORDTENNIS FOR SJOV

Der har været afholdt en lille uofficiel bordtennisturnering i Syd afdelingen, hvor blandt andet Jenni, Ferenc, Charlotte, Frederik og Ulla deltog.

Der måtte udtænkes et kreativt bordtennisnet, da bordtennisnettet havde gemt sig.

Der er nu ikke noget som et godt spil bold, som kan få konkurrencegenet og ikke mindst smilene frem.



DIAMANTBRYLLUP

Lis og Mogens store dag
Torsdag den 20. januar 2022 var en ganske særlig dag.

Mogens, som bor her på Bredebo, kunne sammen med sin hustru Lis fejre 60 års bryllupsdag – populært kaldt diamantbryllup.

Lis og Mogens fortæller, at de mødte hinanden til en fest tilbage i 1958. De blev gift ca. 4 år senere lørdag den 20. januar 1962 i Jesus Kirken i Valby. Bryllupsfesten blev afholdt i centrum af København nær Strøget i Kvindernes Hus, hvor familien deltog og var kommet til fra nær og fjern.

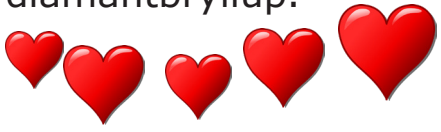
Lis og Mogens flyttede først sammen efter brylluppet, da det først var muligt for dem at få en lejlighed efter, at de havde fået papir på hinanden. Et nyt fælles liv sammen tog fart i Hvidovre og de fik med årene to dejlige børn - en datter og en søn. Med tiden er familien blevet større idet ægteparret har fået fire børnebørn og et oldebarn.

At rejse er at leve, skrev den verdensberømte danske digter og forfatter H.C. Andersen og da muligheden bød sig, rejste Mogens og Lis med deres to børn ud i verden og boede i en årrække både i London og Singapore, hvor Mogens arbejdede for firmaet Lipton Te og Lis var medfølgende hustru.

Dagen fejrede Lis og Mogens på deres yndlings café nær Dyrehaven, hvor de nød en lækker frokost.

Lis og Mogens fortæller, at de har haft et vidunderligt liv sammen og at de ikke føler, de har noget til gode. Kærligheden mellem Lis og Mogens er tydeligt at se og mærke og Lis og Mogens ønskes hjertelig tillykke med den store dag.

Hvert år er der ca. 4000 par i Danmark, som kan fejre diamantbryllup. Regenten sender en lykønskning til ægteparret på dagen. Det er ægteparrets kommune, som sørger for at give hoffet besked om at ægteparret kan fejre diamantbryllup.



VIL DU SPILLE BILLARD?

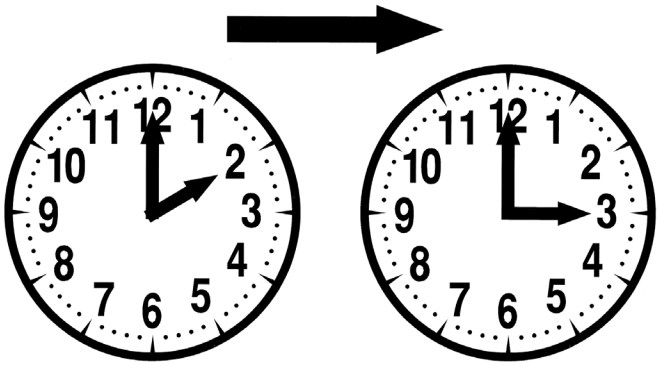
Har du lyst til at udfordre disse to mænd i billard? Normalt er vi fire mænd, som mødes og spiller billard i caféen på Bredebo en gang om ugen.

Vi glæder os til at se dig til et slag billard om torsdagen mellem klokken 10.00-11.30. Der er garanteret højt humør og god kampgeist.

På billedet ses Peter og Ivan

SOMMERTID

Sommertiden starter natten mellem d. 26. og 27. marts 2022.
Så husk at stille urene en time frem.



EN HILSEN FRA PRÆSTERNE

Den blå anemone

1. Hvad var det dog der skete?
Mit vinterfrosne hjertes kvarts
må smelte ved at se det,
den første dag i marts.
Hvad gennembrød den sorte jord
og gav den med sit søblå flor
et stænk af himlens tone?
Den lille anemone,
jeg planted dér i fjor.

2. På Lolland jeg den hented,
et kærtegn fra min fødeø.
Så gik jeg her og vented
og tænkte, den må dø;
den savner jo sit skovkvarter,
sin lune luft, sit fede ler;
i denne fjendske zone
forgår min anemone,
jeg ser den aldrig mer.

3. Nu står den der og nikker
så sejerssæl i Jyllands grus,
ukuelig og sikker
trods ensomhed og gus,
som om alverdens modgang her
har givet den et større værd,
en lille amazone
og dog min anemone
som søens bølge skær.

4. Hvad var det dog der skete?
Mit hjerte koldt og hårdt som kvarts
det smelter ved at se det
den første dag i marts.
Jeg tænkte: ”Evigt skiltes ad
min sjæl og glæden”, da jeg sad
i vint’rens grumme done.
Nu gør min anemone,
mit hjerte atter glad.

5. For denne rene farve
den er mig som en vårens dåb,
den la’r mig nyfødt arve
en evighed af håb.
Så bøjer jeg mig da mod jord
og stryger ømt dit silkeflor,
en flig af nådens trone.
Du lille anemone,
hvor er vor skaber stor!

Sådan skriver digterpræsten Kaj Munk i 1943. Digtet om Den blå anemone lader han trykke i 300 eksemplarer, som han giver som julehilsen til venner og bekendte. Det sker kun få uger før han bliver dræbt på den mest voldsomme vis af medlemmer af Gestapo, det nazistiske Tysklands hemmelige politi.

Tyve år forinden – i 1924 – bliver Kaj Munk præst i den lille landsby Vedersø i det vestjyske, hvor han aktivt tager del i sognet og dets liv. Udover sit virke som præst, er han også digter og dramatiker.

Digtet om Den blå anemone er en kendt og elsket forårsbebuder, der fortæller, at vinterens sidste krampetrækninger er ovre. Nu spirer livet frem på ny på den anden side af vinteren.

Mange læser især det tredje og det fjerde vers som kampord mod den nazistiske besættelse af Danmark, da Kaj Munk i sin tid skriver digtet.

Måske modstanden mod nazismens overtag vækker håbet hos Kaj Munk. Det er i hvert fald håbet, han skriver om i digtets sidste vers. Et håb, der bliver symboliseret og manifesteret ved den lille anemone.

Håbet er en grundpille i kristendommen. Det er håbet, vi hører om ved dåben, når vi kommer til verden. Og det er håbet, der lyder over os, når vi forlader den igen. Ligesom det er håbet, der er grundrammen, når vi til påske hører om Jesu opstandelse fra de døde.

Igennem tiden er der blevet gjort mange tanker om, hvordan vi skal forstå håbet i forhold til os selv og vores omverden.

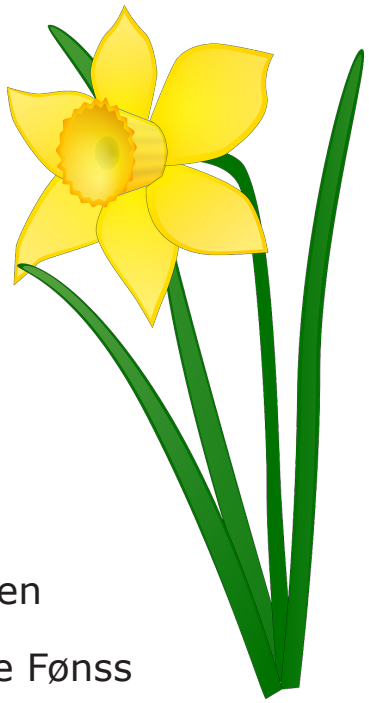
Men måske den verdensberømte danske tænker, Søren Kierkegaard, har fat i noget, når han et sted skriver, at håb er "at forholde sig forventende til det Godes Mulighed".

Med ønsket om en glædelig påske og et godt gensyn.
På vegne af præsterne ved Lundtofte Sogn

Stephan Wung-Sung de Fønss - sognepræst

KIRKENS BESØG

GUDSTJENESTE OG SANGEFTERMIDDAG PÅ BREDEBO



Glædelig forår
til alle jer læsere af Lysglimt

GUDSTJENESTE
Onsdage kl. 13.30-14.00

9. MARTS Ved sognepræst Julie Rebel
20. APRIL Ved sognepræst Sidsel Lervad Hansen
11. MAJ ved sognepræst Stephan Wung-Sung de Fønss

Mødested: Se aktivitetskalenderen

For beboere og pårørende

SANGEFTERMIDDAG i CAFÉEN
Onsdage kl. 13.30-14.00

30. MARTS Ved sognepræst Sidsel Lervad Hansen
27. APRIL Ved sognepræst Sidsel Lervad Hansen
25. MAJ ved sognepræst Pernille Bach-Mortensen

Alle er hjertelig velkomne

Mange hilsner fra
præsterne fra Lundtofte Kirke

LUNDTOFTE
SOGN+KIRKE

KOM OG KØB PÅ BREDEBO

MARTS

TIRSDAG D. 8. MARTS	LENE GLUD TØJ	KL. 10-14
ONSDAG D. 16. MARTS	TUPPERWARE	KL. 10-13
ONSDAG D. 23. MARTS	REPORTE SKO	KL. 10-14

APRIL

FREDAG D. 8. APRIL	TØJSALG JOSEPHINE KL. 11-14

MAJ

MANDAG D. 23. MAJ	ABRAHAMSEN Kl. 11-14

SALGET FOREGÅR I CAFÉEN

FRISØR OG FODTERAPEUT

Trænger dine fødder til en kærlig omgang og dit hår til forkælelse og en klipning, har du mulighed for at besøge Bredebos fodterapeut og frisør. Husk at bestille tid.

FRISØR
på Bredebo

Mette Lauvring
Tlf. 28 18 94 95

NY FODTERAPEUT
på Bredebo

Velkommen til
Nicola Madeleine Stryker
Tlf. 61 76 25 90

STATSAUTORISERET · FODTERAPEUT ·

DRONNINGENS NYTÅRSTALE

Vi er allerede godt på vej i det nye år. Et år, hvor corona desværre stadig er en del af vores hverdag.

Men vi håber alle på, at der ligesom med foråret venter os lysere tider, hvad angår corona.

Dronningens nytårstale omhandlede blandt andet også corona.

Her et uddrag fra Dronningens nytårstale 2021:

I aften er den sidste aften i det gamle år.

Vi kalder den – Nytårsaften.
Det er det nye år, vi fejrer.

Samtidig med at vi ser tilbage,
udtrykker vi håb og forventning til et helt nyt år.

Coronaen har sat sit præg på tilværelsen de seneste to år, og de har været drøje at komme igennem. De har budt på mange udfordringer, som vi alle har måttet vænne os til i stort som i småt.

I løbet af 2021 kunne vi lempe restriktionerne, og vi syntes, at dagligdagen nærmede sig det normale; men ak, endnu engang har coronaen bidt sig fast, og denne gang i en endnu mere smitsom udgave. Myndighederne har på ny været nødsaget til at træffe en række beslutninger, som på mange måder kan føles ubehagelige, og som påvirker vores dagligdag. Mange må igen yde en ekstra indsats. Det gælder ikke mindst dem, som hjælper med at opspore og begrænse smitte, og dem, som behandler de syge, og som igen må løbe ekstra stærkt for at overkomme det hele. Selvom det er besværligt, at vi nu igen må leve med restriktioner i vores dagligdag, så tror jeg dog, at der er bred forståelse for, at det er nødvendigt. Vi står overfor en fælles udfordring, og vi må alle tage ansvar for, at vores samfund kommer trygt gennem pandemien.

Sådan startede Dronningens nytårstale 2021. I talen kom Dronningen blandt andet også ind på sport, Afghanistan og klimaet, men også omkring at være menneske og medmenneskelighed:

Da jeg var barn, lærte vi, at vi var omkring fire millioner indbyggere i Danmark. Nu er vi tæt på seks millioner.

Som land og som folk skal vi finde en fælles retning, men ikke for at gå i takt. Det har aldrig ligget for os her til lands. Én spurter afsted over stok og sten, en anden foretrækker at slentre gennem landskabet; men der er nogle, for hvem vejen slet ikke er jævn.

Det gælder i høj grad for dem, der må slås med et handicap.

Hos nogle er det nemt at se, som hvis man sidder i kørestol. Hos andre er lidelsen usynlig. Det kan være en psykisk sygdom, kroniske smerter eller noget helt tredje.

Fælles for alle, der må leve med et handicap, er, at det gør tilværelsen mere besværlig, og at man ikke altid bliver mødt med forståelse og respekt – måske tværtimod.

Nogle mennesker med handicap bliver ligefrem diskrimineret, måske også mødt med hån og drilleri. Det kan skyldes tankeløshed og uvidenhed; men uanset hvad, så er det forkert, og det burde vi holde os for gode til! Vi skal give os tid, ikke blot for at hjælpe, men også for at lære af hinanden. Det burde ikke være svært at behandle enhver med respekt.

Vi skal møde vore medmennesker med åbenhed. Andres livshistorie kan gøre os klogere. At spejle sit liv i de andres kan være tankevækkende og inspirerende. Man lærer sig selv at kende i mødet med andre.

Når man er ung, stræber man efter anerkendelse; man vil så gerne have opmærksomhed, blive set – helst være enestående – ligesom de andre! Men at være menneske er i høj grad at stå ved sig selv, at lære sig selv at kende. Det er der udvikling i – nok til et helt liv!

Uddrag fra Dronningens nytårstale 2021

KAN DU HUSKE 50 ÅR TILBAGE

Dronningen kom også omkring sit eget jubilæum i sin nytårstale:

Meget snart i det nye år kan vi fejre mit 50-års regeringsjubilæum. Det kommer ikke til at foregå, som vi havde forestillet os. Dertil har coronaen været for sejlivet en modstander. Men den får ikke lov til at bestemme – fejringen kommer, når tiden er inde – senere på året. Jeg har svært ved at fatte, hvor de mange år er blevet af. Jeg synes, at de er gået så hurtigt.

Uddrag af Dronningens nytårstale 2021

Mon du også sidder og tænker over, hvor de sidste 50 år er blevet af, hvis du var født for 50 år siden og synes du også, at tiden er gået hurtigt.

D. 14. januar 1972 døde Kong Frederik IX og hans datter Margrethe udråbes til ny dansk regent dagen efter som den første kvinde siden 1400-tallet.

Kan du huske, hvilke store begivenheder, der ellers fandt sted for 50 år siden i 1972?

Her kan du få opfrisket hukommelsen:

30. januar: Bloody Sunday i Nordirland

14 demonstranter bliver dræbt i byen Derry i Nordirland, hvor de blev beskudt af soldater fra den britiske hær. 13 døde umiddelbart efter og 1 døde senere af sine kvæstelser. Begivenheden førte til en optrapning af konflikten mellem katolikker og protestanter i Nordirland.

21. februar: USAs præsident, Richard Nixon, besøger Kina

Nixon møder, som den første amerikanske leder, formand Mao Zedong. Besøget betragtes som en af periodens store diplomatiske og fredsskabende bedrifter, eftersom forholdet mellem de to lande indtil da var iskoldt. Den republikanske Richard Nixon var kendt som stærk antikommunist og overraskede alle med sin kinarejse.

I amerikansk politik er Nixon in China i dag blevet en fast talemåde om en uventet og ukarakteristisk handling af en politiker.

22. april: Den sidste danske sporvogn, linje 5 i København, kører den sidste tur

Driften med sporvogne ophørte d. 22. april, hvor linje 5 kørte sin sidste tur. Man kunne den dag købe en særlig billet til uafbrudt rejse, og sporvognen var stuvende fuld.

Dermed var sporvognsdriften afviklet efter 109 år, og busserne tog over.

22. august: Mogens Glistrup stifter Fremskridtspartiet

Ved valget året efter får Glistrup og hans parti 28 mandater i Folketinget.

1. september: Roskilde Universitetscenter (RUC) åbner

Universitetet har socialdemokraten Erling Olsen som rektor. Universitetet er tilrettelagt efter en helt anden, mere praktisk og tværfaglig model end de eksisterende danske universiteter i København, Aarhus og Odense. Fremskridtspartiet erklærer RUC krig og anbefaler i et senere lovforslag, at universitetet lukkes og omdannes til motel.

5. september: Terror ved De Olympiske Lege i München

Den palæstinensiske bevægelse Sorte September dræber 11 israelske atleter. Episoden begynder som en gidseltagning, men i en mislykket befrielsesaktion omkommer alle gidsler samt fem gidseltagere og en tysker.

2. oktober: Et flertal stemmer for Danmarks tilslutning til EF

63,4 procent af vælgerne stemte ja til dansk medlemskab af EF og Danmark blev medlem af EF fra d. 1. januar 1973.

11. december: Apollo 17 lander på månen.

Det er den sjette og sidste månelanding i Apollo-programmet, og siden har der ikke været mennesker på månen. NASA har nu en plan om at vende tilbage til Månen i 2024.

H.M. DRONNINGENS 50-ÅRS REGERINGSJUBILÆUM

En række af de begivenheder, der skulle have markeret Hendes Majestæt Dronningens 50-års Regeringsjubilæum i midten af januar 2022, gennemføres i stedet den 10. og 11. september 2022.
H.M. Dronningen blev den 14. januar 2022 overrasket af den nærmeste familie med en hemmeligholdt middag i Christian VII's Palæ på Amalienborg. Som noget helt særligt var der dækket op med Flora Danica-stellet, der er det mest kostbare, danske spisestel. Sidste gang stellet var i brug i Kongehuset var ved Dronning Ingrids 80-års fødselsdag i 1990.

Fotos: Keld Navntoft

Forud for middagen, som Kronprinsparret var værter for og som foregik i Taffelsalen i Christian VII's Palæ på Amalienborg, blev der taget et officielt billede af den kongelige familie i palæets grønne salon.

Foto: Steen Brogaard

Kongehuset har haft endnu en 50 års fejring i år. Kronprinsesse Mary fyldte 50 år d. 5. februar 2022.

Som noget nyt har offentligheden for første gang fået adgang til en stor del af Kongehusets private billedsamling.

Det sker i forbindelse med, at H.M. Dronningens Håndbibliotek netop har lanceret en online database med over 10.000 billeder som der nu er der fri adgang til i den nye database på hjemmesiden:

Foto: Hasse Nielsen

https://kgl-fotosamling.kongernessamling.dk/

DANSKTOP QUIZ

Begrebet ”dansktop” er blevet anvendt som genrebegreb siden oprettelsen af Dansktoppen på P1 med Jørn Hjorting i 1968. Her blev 15 melodier spillet og en jury bestående af 300 lyttere stemte om, hvilke 10 sange, der skulle have en placering på Dansktoppen.

Hvor meget ved du om Dansktoppen?

Det kan du teste her i denne quiz:

1. Det var en mandlig solist, der blev den første til at ligge nr. 1 på Dansktoppen i 1968. Hvem var det?

A. Keld Heick
B. Johnny Reimar
C. Bjørn Tidmand

2. Dorthe Kollo fik i 1974 et stort hit om en sød student. Hvor var han fra?

A. Uppsala
B. Holstebro
C. Skanderborg

3. Da Kirsten og Søren stillede op i den europæiske Grand Prix-finale i 1984, var det under et engelsksproget navn. Hvilket?

A. Hot Eyes
B. Hop Lips
C. Hot Butter

4. Hvilken gruppe var John Mogensen medlem af, inden han blev solist?

A. The Clifters
B. Four Jacks
C. Blue Boys

5. John Mogensens sang ”Der er noget galt i Danmark” fik en politiker til at indsynge en svarplade i protest. Hvem var det?

A. Anker Jørgensen
B. Erhard Jakobsen
C. Kresten Poulsgaard

6. Birthe Kjær slog i 1968 igennem med hittet 'Arrivederci Franz', der gik direkte ind på førstepladsen på Dansktoppen.
Men hvad lavede hun inden da?

A. Hun var damefrisør
B. Hun var elev i sparekassen
C. Hun stod i parfumeafdelingen i Salling

7. Brødrene Olsen vandt dansk og europæisk Melodi Grand Prix med "Smuk som et stjerneskud". Hvad hedder den engelske udgave?

A. Fly on the wings of love
B. Starlight
C. Wish upon a star

8. I 1981 vandt Tommy Seebach Melodi Grand Prix med sangen "Krøller eller ej" i duet med en kvindelig sanger. Hvem?

A. Debbie Cameron
B. Anne Karin Broberg
C. Lecia Jönsson

9. Katy Bødtger havde stor succes med en slager, hvor der midt i sangen høres sætningen "Og kulørte lamper". Hvad hedder denne sang?

A. Så går vi til enkebal
B. Vi tar på ferie
C. Fest i gaden

10. Det danske danseband Kandis fik sit gennembrud i 1993.

Hvad hed hittet?

A. Hver en lille ting
B. Du kan regne med mig
C. En lille ring af guld

SE LØSNINGEN S. 38

SOPHIENHOLM

”At rejse er at leve” var den kendte digter og forfatter H.C Andersens motto. Ingen tvivl om, at det er skønt at rejse ud og opleve fjerne kyster, men det er også noget ganske særligt, at tage på opdagelse i ens egen by og ”baghave”. For Kongens Lyngby er fuld af smukke steder, som er et besøg værd.

Et af byens mange smukke steder må være Sophienholm. Stedet som har udsigt ud over Bagsværd sø og har skoven i baghaven. Bygningen er bevaringsværdig og fredet.

Sophienholms oprindelige bygning er opført tilbage i 1768 af generaldirektør i postvæsnet Theodorus Holm. Han blev senere adlet under navnet Holmskiold. Han opkaldte bygningen efter sin hustru Sophie Magdalene Holm.

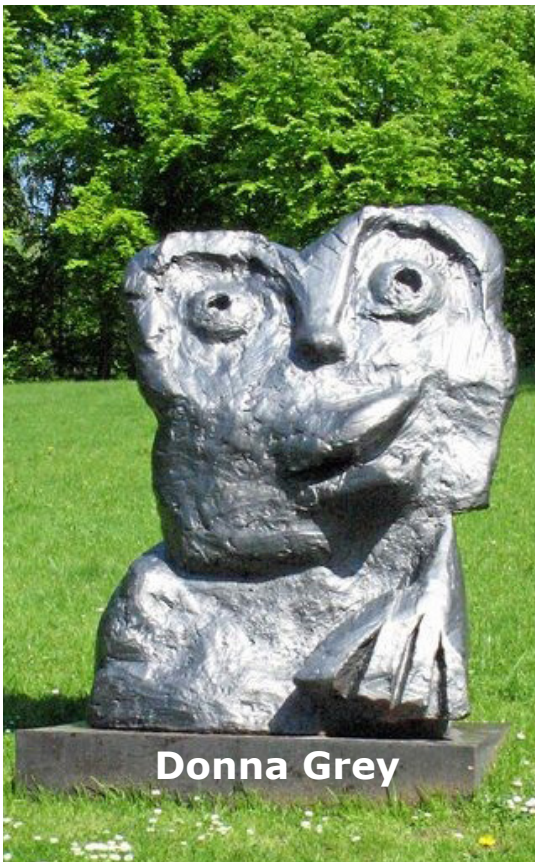
I 1790 blev Constantin Brun ejer af Sophienholm. Han var en dansk storkøbsmand. Sophienholms nuværende klassicistiske udseende kan vi takke ham for. Han lod i begyndelse af 1800-tallet hovedbygningen ombygge og den tilhørende park nyanlægge i engelsk landskabsstil. Til jobbet hyrede han den franske arkitekt Jean Jacques Ramée, som blandt andet også har opført Frederikslund i Holte samt Hellerupgård og Øregård i Hellerup.

Sin egentlige blomstringstid fik Sophienholm fra omkring 1810. Constantin Brun og hans hustru, digterinden Friederike Brun, inviterede om sommeren forfattere til at komme og tage ophold på Sophienholm.

Her mødtes forfattere som Baggesen, Oehlenschläger og Johan Ludvig Heiberg med andre af guldaldertidens store kunstnere, komponister og digtere fra ind- og udland. Friederike Brun er den person, der tydeligst har sat sit præg på Sophienholms historie. Det er ikke mindst hendes fortjeneste, at Sophienholm i dag betragtes som en af de fornemste repræsentanter for dansk salonliv i det 19. århundrede.

Efter familien Brun kom Sophienholm i andres eje. I perioden 1883-1963 var Sophienholm i familien Allers besiddelse og i 1963 overtog Lyngby-Taarbæk Kommune ejendommen og ved overtagelsen blev Sophienholm renoveret.

Hovedbygningen benyttes i dag til kunstudstillinger året rundt. Man kan besøge stedets hyggelige café eller gå en tur i haven, som er meget smuk med sine mange buske, træer og blomster. Rundt om på grunden kan opleves smukke kunstværker af forskellige slags. Blandt andet multikunstneren Leif Sylvesters keramikskulptur med navnet "Donna Grey" og Ib Spangs Olsens jernskulptur "Livstræet", som forestiller 4 mænd, 4 kvinder og 4 børn.


Donna Grey

Hvis man har lyst til en lille sejltur på vandet er det muligt at stige på Baadfarten i sommerhalvåret. Ingen tvivl om, at Sophineholm er et yndet udflugtssted for mange og efter et besøg kan det næsten føles som om, at man har været på en lille rejse både i tid og sted.

Sophienholm set fra søsiden

Livstræet

Kilder: https://sophienholm.dk og https://da.wikipedia.org/wiki/Sophienholm

KOM MED PÅ CYKELTUR

Nu nærmer foråret sig og selvom de frivillige cykelpiloter cykler året rundt, er det nu dejligt, når solen også kan give lidt varme til turen.

Sig til personalet, hvis du ønsker at komme med på en cykeltur i rickshawen. Det er frivillige cykelpiloter, der træder i pedalerne, imens du sidder foran og kan nyde turen. Du kan selv komme med et ønske om, hvor turen skal gå hen. Ellers kender cykelpiloterne nogle gode ruter, hvor den smukke natur i nærområdet kan opleves.

Du kan også spørge én du kender eller en pårørende, om de kunne tænke sig at blive oplært som cykelpilot, så I kan cykle en tur sammen. De kan melde sig ind i på www.cyklingudenalder.dk eller kontakte til den lokale tovholder Cecilia Dolsø på mail: cecdo@ltk.dk eller tlf. 2037 1581.

CYKLING UDEN ALDER

Her billeder fra cykelture fra de 4 årstider.

GÆKKEBREVE

At sende gækkebreve er en gammel forårstradition, der har været kendt i Danmark siden 1600-tallet. Mon du har sendt gækkebreve og har fulgt de uofficielle regler, som ifølge gamle traditioner er følgende:

- *Gækkebrevet skal indeholde en vintergæk for at være gyldigt.*
- *Gækkebrevet skal indeholde en gåde, der leder til afsenderen.*
- *Gåden skal skrives på vers/rim.*
- *Gækkebrevet skal være et udklip.*
- *Modtageren har kun 3 gæt.*
- *Modtageren skal gætte afsenderen inden påske eller inden 5 dage.*

Her nogle eksempler på vers/rim, man kunne skrive i gækkebrevet:

En dag jeg fandt en vintergæk,
men samme dag mit navn blev væk.
Nu må du bruge din forstand,
og se om du det gætte kan.

En vintergæk,
en sommernar,
en fugl foruden vinger,
en lille ven som har dig kær
en kærlig hilsen bringer.
Mit navn det står med prikker,
pas på, det ikke stikker.

Se, vintergækken hvid og skær
fortæller dig, at vår er nær,
og snart skal kulden svinde.
Vi påske med det første får,
og æg jeg kræver af dig når,
mit navn du ej kan finde

Gæk Gæk Gæk
Mit Navn er blevet væk
Mit navn det står med prikker
Pas på det ikke stikker

Nu sender jeg et lille brev,
og du skal gætte hvem det skrev.
I brevet er en vintergæk,
den må du ikke kaste væk.
Og jeg skal have et påskeæg,
hvis ikke du kan gætte,
hvem der har skrevet dette.

Gæk gæk gæk.
Mon du fatter,
hvem der satte
disse klatter?

GÆT ET ORDSPROG

GÆT RESTEN AF ORDSPROGET. SE LØSNINGEN S. 36

1. Øvelse gør ....
2. Æblet falder ikke langt fra ....
3. Hvo intet vover intet ....
4. Intet er så ringe, at ....
5. Sælg ikke skindet, før ....
6. Tro kan flytte ....
7. Den der ler sidst ....
8. Hop ikke over hvor ....
9. Den der kommer først til mølle ....
10. Man skal ikke kaste med sten, når man selv ....
11. Én fugl i hånden er bedre end ....
12. Tomme tønder ....
13. Tab og vind med ....
14. Brændt barn ....
15. Når katten er ude, danser ....
16. Hellere lille og vågen end ....
17. Mange bække små ....
18. Hastværk er ....
19. Uden mad og drikke ....

SUDOKU

			8		4		6	
	3		9				4	2
		5		1	2	3		9
			1		3	9	7	6
6	1		4	2	7		3	
	5			8	9	4		1
		6	5	7		2	9	3
							1	8
3				9	1	6	5	

3			1					6
		1		3		2		5
2		5	4	8	6		7	
6		2		4				7
	8	7		1				
	5	4	2	6	7	8		
	4	6	5	7	3	1		
	1		8				6	3
7	2		6	9	1		5	

							8	9
7	1		3	9	2		4	6
	9		5	4	8	1		
	4	9		3		6	5	1
5		1			4	8	3	2
3		2				7		4
			7					
	8				9	3	6	7
9	3		6	1	5	4		

3			1					6
		1		3		2		5
2		5	4	8	6		7	
6		2		4				7
	8	7		1				
	5	4	2	6	7	8		
	4	6	5	7	3	1		
	1		8				6	3
7	2		6	9	1		5	

LØSNINGER

LØSNINGER TIL GÆT ET ORDSPROG S. 34

1. Øvelse gør mester
2. Æblet falder ikke langt fra stammen
3. Hvo intet vover intet vinder
4. Intet er så ringe, at det ikke er godt for noget
5. Sælg ikke skindet, før bjørnen er skudt
6. Tro kan flytte bjerge
7. Den der ler sidst, ler bedst
8. Hop ikke over hvor gærdet er lavest
9. Den der kommer først til mølle, får først malet
10. Man skal ikke kaste med sten, når man selv bor i et glashus
11. Én fugl i hånden er bedre end ti på taget
12. Tomme tønder buldrer mest
13. Tab og vind med samme sind
14. Brændt barn skyr ilden
15. Når katten er ude, danser musene på bordet
16. Hellere lille og vågen end stor og doven
17. Mange bække små gør en stor å
18. Hastværk er lastværk
19. Uden mad og drikke duer helten ikke

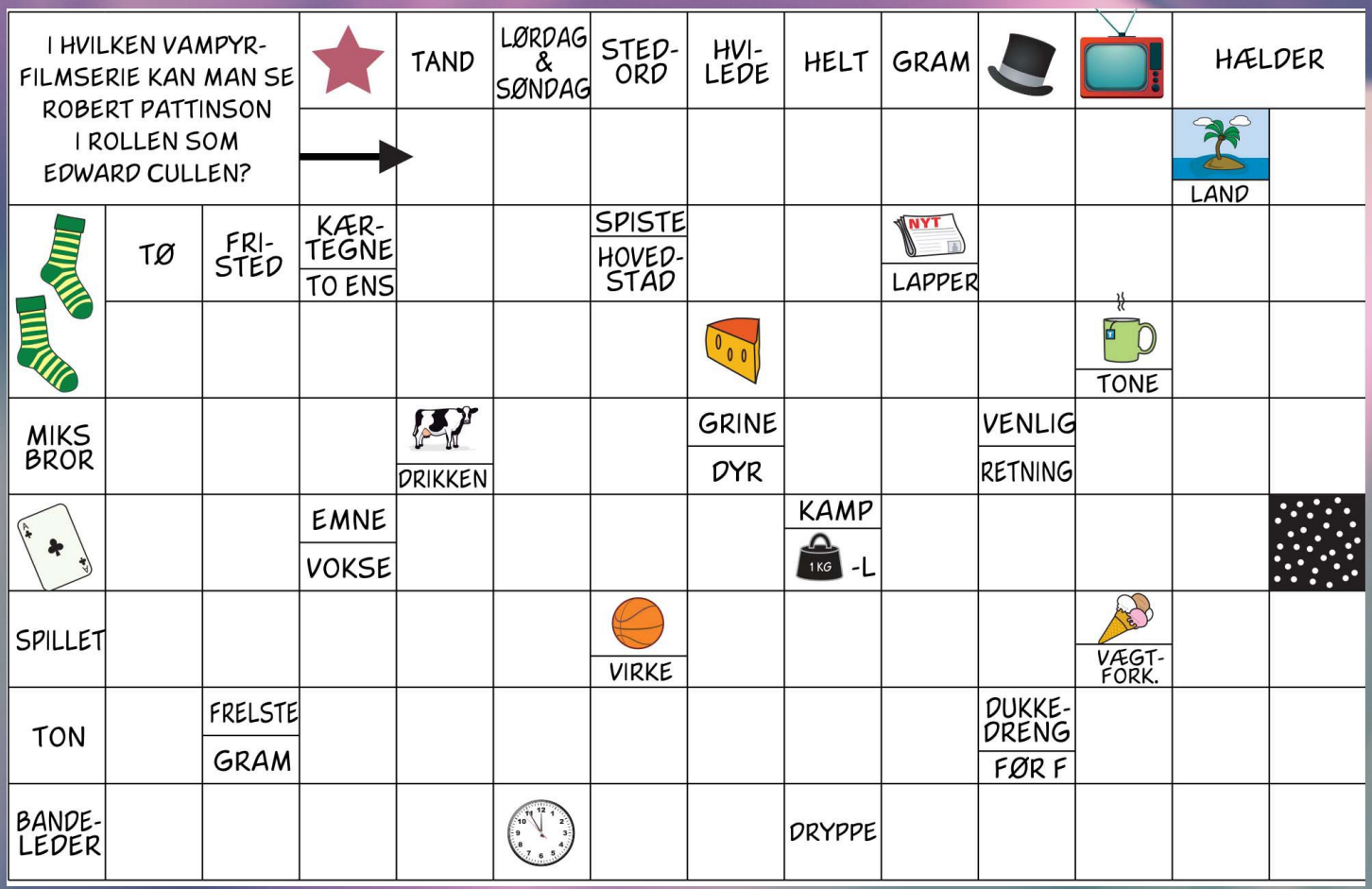
KRYDSORD

★	LOKA-LER	MÅLERE	950	INPUT	KILO	FRA	SLÅR	VED	MÅNED	GLADE	BY	LITER	BUSK	ᚠᚢᚦ ᚱᚴᚲ
SLIK														
BUTIKS-KÆDE					SLUT-SPIL / ILD-STED							STRAKS / TRAK SAMMEN		
GRINE			BLADE / TONE			SØ-MANDEN / RAMME								
500		MANGE / FOR-FATTER							FOR-NAVN / GL. KA-RAKTER				BIL-UDSTYR	
FOR-NAVN				STØR-RELSE / LUGE				SKÆRM-PLANTE / EKS-STAT			▶			
SPANSK TIL-SAGN			PENGE-MAND / X				ORGANI-SATION / SPREDE				550 / RET-NING			LØFTER
SPIDS					STOF / BINDE-ORD				BLANDE / EN I YORK					
URAN		FOR-NAVN / SVAR				MOD-STAND / UDBRUD						ORDRE / TRÆ		
IKKE			STJERNE					TOG						
LØB					ER-HVERVE					STIVER				

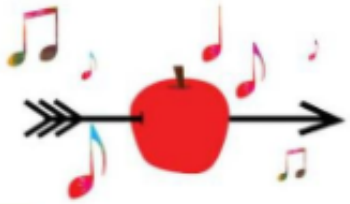
LØSNINGER

LØSNINGER TIL DANSKTOP QUIZ S. 28-29

1. A. Keld Heick
2. B. Holstebro
3. A. Hot Eyes
4. C. Blue Boys
5. B. Erhard Jakobsen
6. B. Hun var elev i sparekassen
7. A. Fly on the wings of love
8. C. Mini Midi Maxi Girl
9. A. Debbie Cameron
10. A. Så går vi til enkebal
11. C. En lille ring af guld



KRYDSORD



Hvem skrev operaen Wilhelm Tell?

MEDIUM 299	FRUG-TER	GRUND-STOF	TOV / GRYR	↘	BØN-FALDE	↙	BRYDE	?	STOLT-HED	AGE-DE
VÅR										
HEST							DEL AF RIGET / FORNAVN			
MELO-DI				FALDER / AF-KRÆFTE						
FOR-MODEDE						GUD / LEJ-DER			SOL-DAT	
500 / KLOG		ØJNE / PRYD			LISTE / HELE					
↳			TRÆT / SKUE-SPILLER				NUMMER / KURS			BART
STRE-GEN										
↱					PEP / LOYAL			KURS / SMÅ-SOVE		
BAGE-MIDLET		TIL-NAVN / HASTE								
FAR-TØJ						VISNE / SMERTE				
ENERGI			BYTTE				LANG-SOM / FEM			
SKAL-DYR					FAR-TØJ					

Næste nummer udkommer
juni 2022