



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

JUNI 2022

3. årgang Nr. 2

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR **PLEJECENTER BREDEBO**



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Sommerhilsen.....	3
Velkommen til.....	4
Ænderne er flyttet ind igen.....	5
Fastelavn er mit navn.....	6
Aktiviteter på Bredebo.....	8
Forårskoncert.....	9
Dansefest.....	10
Plejecenterterapeuterne.....	12
Gymnastik.....	13
Tillykke til Malik.....	13
På tur til Dyrehaven.....	14
Turen går til Bellevue.....	15
En hilsen fra præsten.....	16
Bredebo Vennerne.....	18
Frivilligfrokost.....	19
Undervisning af personale.....	19
Glæd dig til Seniorfestival.....	20
Gæt et citat.....	22
Gæt en sang.....	22
Krydsord.....	23
Den sidste tid.....	24
Løsninger.....	26
Krydsord.....	27

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

Redaktion:

Marianne Frøjk Strandsbjerg, Tina Maj Christensen og Minnie Erskov Brixen, 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. Juni 2022.

Du kan også finde Aktivitetsbladet på plejecentrets hjemmeside.

Næste blad udkommer september 2022.

Deadline d. 10. august 2022



SOMMERHILSEN

Kære Alle

På 1. sal Syd og Nord er afdelingsleder Charlotte Adamsen startet. Charlotte har en meget stor viden om demens. Vi er glade for Charlotte er startet, tag godt imod hende. Hun præsenterer sig selv på næste side.

En rigtig dejlig årstid er i vente, lyset er for alvor tilbage og sol og sommer er i vente.

Sommeren er den tid på året, som mange glæder sig til, hvor der er større mulighed for at nyde udendørslivet i haverne og på terrasserne.

Haverne på Bredebo blev i efteråret forkælet med nye planter og blomster. Vi ser i denne tid resultatet, som er meget kønt at kigge på. Der er blomster og planter i mange farver og dufte, der breder sig, når man sidder og nyder havens mange nye planter.

Bredebos busser bliver flittigt brugt og der er ture til skov og strand til stor glæde for alle.

Vi tager afsted når tid og mulighed byder sig.

Rigtig god sommer til alle.

Tina Bardrum
Plejecenterleder



VELKOMMEN TIL

Kære alle

Jeg er blevet ansat her på Bredebo d. 01.05.22 som afdelingsleder for 1. sal nord og syd.

Jeg er uddannet sygeplejerske og har mange års erfaring med demens og ældrepleje.

Jeg har været leder i mange år og har en diplomlederuddannelse.

Jeg er også uddannet demenskoordinator og stressvejleder.

Jeg bor i Hillerød, er gift og har en voksen søn, to bonusbørn og et bonusbarnebarn. Jeg holder af at rejse, læse krimier og strikke.

Jeg er så småt ved at komme ind i tingene og glæder mig til at lære huset og jer endnu mere at kende.

Mange hilsener fra Charlotte



Kære alle

Jeg hedder Betina og er ny aktivitetskoordinator pr. 1. juni 2022 og er tilknyttet Plejecenter Bredebo og Baunehøj.

Jeg har ca. 20 års erfaring indenfor Møder & Event branchen, og har haft den store fornøjelse at markedsføre København som en destination for udenlandske virksomheder. Jeg har det sorte bælte i at skræddersy, koordinere og planlægge engagerende, spændende og kreative oplevelser for besøgende fra hele verden.

I 2020 fik jeg et 7 måneders vikariat som hjælper (afløser) på Plejecenter Solgården i dagtimerne, hvilket har åbnet mine øjne for dette spændende, inspirerende og livsbekræftende arbejdsområde. Og her har i mig så:

Jeg ser frem til, i tæt samarbejde med beboere, de frivillige kræfter og mine kollegaer på tværs af afdelingerne, at vedligeholde og videreudvikle de mange aktiviteter og initiativer, der er så vigtige for beboerne og deres trivsel i hverdagen.

Jeg glæder mig til at møde jer alle sammen!

De bedste hilsner Betina



ÆNDERNE ER FLYTTET IND IGEN

I år kom der 4 kuld ællinger og det viste sig at være mere end vi og de selv kunne klare.

De første uger gik det rigtig godt, men trods rigeligt mad og drikke begyndte de 4 andefamilier at slå indbyrdes og det endte med, at Dyrenes Beskyttelse i slut maj måtte hente 3 ud af de 4 andefamilier, så der kunne komme ro i lejren. Derfor er der nu kun 1 hold ænder tilbage på Bredebo.



FASTELAVN ER MIT NAVN



Gamle tricks til, hvordan tønden kunne slås ned, blev fundet frem, da Bredebo fejrede fastelavn.





AKTIVITETER PÅ BREDEBO



Sommeren er kommet og der er fuld gang i aktiviteterne på Bredebo.

En oversigt over aktiviteterne findes i aktivitetskalenderen, der hænger på afdelingerne og findes på Bredebos hjemmeside.

Her en lille indblik i nogle af de aktiviteter, man kan deltage i.



Hveranden fredag er der banko i caféen kl. 13.30-14.30



Hver torsdag er der billard med Ivan i caféen kl. 10.00-11.30



Qi er Bredebos frivillige pianist som spiller i caféen



Ulla musikterapeut spiller til fællessang og evt. med dans hver 14. dag

FORÅRSKONCERT

I marts kunne man nyde en skøn koncert med Louise Dubiel og guitaristen Christian. Det var så stor en succes, at de kommer igen til december og laver en julekoncert.



DANSEFEST

I marts havde vi et festligt gensyn med danseren Elisabeth Dalsgaard, hvor der var gang i dansebevægelserne og smilene, som man kan se her på billederne.





PLEJECENTERTERAPEUTERNE

På Plejecenter Bredebo er der 2 faste terapeuter, en fysio- og en ergoterapeut.



Terapeuterne varetager bl.a. de forskellige holdtræninger, som fremgår af aktivitetskalenderne, og individuelle genoptræningsforløb. Ligeledes vurdering af spise/synkeproblematikker samt efterfølgende eventuelle ændringer i kostens konsistens.

Yderligere står de for vurdering, tilpasning, bestilling og lettere reparationer af hjælpemidler.

I kælderen ved hovedindgangen står der 5 kørestole tilhørende plejecenteret. Kørestolene er beregnet til kortere ture ud af huset, og er således til fri afbenyttelse, når blot de sættes retur efter brug.

Derudover står der 1 kørestol med hjælpemotor, denne er til brug ved lidt længere ture i området, hvor terrænet kan være en udfordring, eller hvis du selv oplever problemer med at anvende de almindelige kørestole. Stolen kræver en kort introduktion af en terapeut, inden den tages i brug.

Så oplever du eller din(e) pårørende problemer med dit hjælpemiddel, eller ønsker du at benytte el-stolen, så tøv ikke med at tage kontakt til personalet på afdelingen, så der kan gives besked videre til terapeuterne.

ERGOTERAPEUT SIMONE OG FYSIOTERAPEUT MATHIAS



GYMNASTIK

Her er Simone ergoterapeut igang med holdtræningen på 2. sal.



TILLYKKE TIL MALIK

Stort tillykke til vores kollega Malik, social- og sundhedshjælper på Bredebo Plejecenter, der er blevet udnævnt til et af Danmarks Top 100 Velfærdstalenter.

I indstillingen står der:
"Malik er det unge pust,
plejecentret har brug for.



Han er nyuddannet i marts 2021, og på den korte tid har han taget kurset som praktikvejleder, og nu har han sin første elev. Han giver en god energi til sine kolleger, beboere og pårørende. Han er god til at lave aktiviteter trods en travl hverdag, og han gør det også i weekenderne. Han er omsorgsfuld og nærværende. Han er også god til at indgå i et tværfagligt samarbejde omkring sine beboere og sparre med andre."

Bag udnævnelsen står PenSam og FOA, der med kåringen fejrer nogle af landets dygtigste og mest hårdtarbejdende unge mennesker, der til dagligt arbejder som bl.a. pædagogiske assistenter, social- og sundhedshjælpere og -assistenter og rengøringsassistenter.

PÅ TUR TIL DYREHAVEN

I starten af marts havde syd. st. en dejlig tur til Dyrehaven, hvor de gik næsten 5 kilometer.



TUREN GÅR TIL BELLEVUE



Turen med syd.st. gik denne gang ud i det blå med solhat og tæppe på. Vi kørte en tur til Bellevue og selvfølgelig havde vi kaffe med og vi fandt det perfekte sted at sætte os. Det var lige præcis i solen med den smukkeste udsigt og selvfølgelig er der ikke en tur uden en lille is til at slutte af med, inden turen går hjem igen.



Da jeg var barn, kom jeg flere gange om ugen hos min farmor, som passede mig om eftermiddagen, indtil mine forældre kom hjem fra arbejde.

Jeg mindes disse eftermiddagsstunder med glæde, fordi min farmor havde tid til mig.

Det startede altid med, at jeg fik en kop te og et stykke franskbrød med pålægschokolade. Og imens jeg sad og spiste, fortalte min farmor om sin barndom på landet.

Hun var vokset op i Odsherred på en gård. De var fem søskende, og pengene var ikke store. Hun fortalte for eksempel, hvordan de måtte ud om natten og hente alle dyrene ud af stalden, når det tordnede af frygt for, at der skulle gå ild i stalden.

Hun kunne de mest fantastiske fortællinger, som jeg slugte råt.

Hun brød også gerne ud i sang, og en af hendes yndlingssange var. "Glemmer du så husker jeg alt".

Sangen blev sunget af Liva Weel i 1932 og beskriver, hvor uforudsigeligt livet kan være.

Det er en sang om tabt kærlighed. En vemodig sang, som ikke er til at ryste af sig igen. Har man haft alt, men mister det igen, så har man dog minderne tilbage:

"Minderne har jeg da lov at ha' - dem kan du aldrig, nej aldrig ta'".

Men det er også en sang, der fortæller om et levet liv. Og igennem et langt liv er der mange minder og historier. Det er ikke altid, at vi kan huske dem alle.

Men så er der måske andre, der kan fortælle historien videre, ligesom jeg har fortalt historien om min farmor.

Der er også et bånd, som er stærkere end det, som noget menneske kan binde eller være bundet af. Og det er det bånd til Gud, som bliver knyttet i dåben.

Vi mennesker kender kun brudstykker af hinandens liv, og det kan godt være, at vi glemmer. Men så husker Gud alt.

God sommer og på gensyn

Pernille Bach-Mortensen

Sognepræst ved Lundtofte kirke



Glemmer du så husker jeg alt

Melodi: Kai Normann Andersen

Tekst: Børge og Arvid Müller samt Dan Folke

Glemmer du, så husker jeg det ord for ord
Alting brast, men det gør heller ikke spor
Minderne har jeg da lov at ha'
Dem kan du aldrig, nej aldrig ta'

Husker du - de tanker som os sammen bandt?
Husker du - de glæder, som vi sammen fandt?
Hver en dag, og hver en time har jeg talt
Glemmer du, så husker jeg - alt

Livet er et kort sekund
et med både godt og ondt
Tror man, eller håber man, så skuffes man
Livets viser drejer sig, man mødes, og skilles

Først en lys og dejlig leg
Ak, så går man hver sin vej
Jeg er gået fra dig du, skønt jeg holder af dig, du
Derfor siger jeg til dig:

Glemmer du, så husker jeg det ord for ord
Alting brast, men det gør heller ikke spor
Minderne har jeg da lov at ha'
Dem kan du aldrig, nej aldrig ta'

Husker du - de glæder, som vi sammen fandt?
Husker du - de tanker som os sammen bandt?
Hver en dag, og hver en time har jeg talt
Glemmer du, så husker jeg - alt

BREDEBO VENNERNE

Bredebo Vennerne

Præsenterer

Velkommen
til
sommerens
konserter



Anden søndag i måneden kl. 14.30 i cafeen

FRIVILLIGFROKOST

Vi sætter utrolig stor pris på alle de frivillige, der er tilknyttet Bredebo og som er med til at gøre en forskel og skabe stjernestunder for beboerne.

Traditionen tro inviteres de frivillige til en frokost, hvor de får en lille julegave. Pga. corona blev frokosten til en forårsfrokost i stedet for og en forsinket "julegave". Det blev til en hyggelig frokost, hvor de frivillige blev fejret så velfortjent.



Tusind tak fra alle os på Bredebo til alle jer frivillige, der gør en kæmpe indsats.

UNDERVISNING AF PERSONALE

På Bredebo er personalet blevet undervist en gang mere i personcentreret omsorg.

Mette Søndergaard stod for undervisningen, som berigede os endnu engang, så vi kan varetage plejen af Bredebos beboere bedst mulig ift. deres individuelle behov.



GLÆD DIG TIL SENIORFESTIVAL

I år inviterer Bredebo til koncert med GRÅTONER d. 14. juni som en del af årets Seniorfestival, der afvikles fra d. 8.-17. juni 2022.

Hvis du har lyst til at se, hvad der ellers sker i kommunen under Seniorfestivalen kan du se programmet på www.seniorfestival.ltk.dk eller i det indstik, som har været bragt i Det Grønne Område sidst i maj måned.

Deltagelse er gratis til langt de fleste arrangementer, men vær opmærksom på, at enkelte arrangementer kræver tilmelding og enkelte også betaling.

KONCERT MED GRÅTONER

I COULD HAVE DANCED ALL NIGHT

TIRSDAG D. 14. JUNI

KL. 11.00-11.45

I CAFÉEN PÅ BREDEBO

Kom og hør GRÅTONER - et lille ensemble, der synger sange fra da vi var unge. Koncerten hedder "I could have danced All Night" og består af god musik og små anekdoter.



SENIORFESTIVAL

8.-17. JUNI 2022

FÆLLESSKAB ● MUSIK ● DANS ● MOTION
BEVÆGELSE ● KULTUR ● DIALOG ● NY VIDEN
FOREDRAG ● RUNDVISNING ● FÆLLESSPISNING
OG MEGET MERE



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Læs mere på hjemmesiden: www.seniorfestival.ltk.dk

GÆT ET CITAT

Gæt resten af citatet og hvem, der er ophavsmanden bag:

1. Hvem som helst kan blive gammel. Det eneste man behøver gøre
2. Livet leves forlæns, men
3. Frihed er ingenting værd, hvis ikke den indbefatter friheden....
4. Elsk alle, stol på
5. Først sent har man modet til det, som
6. Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for
7. Gode venner kan lave alting sammen –
men kun de bedste venner
8. Jeg har haft tusinder af bekymringer, de færreste
9. Livet er det dejligste
10. Der findes kun to måder at leve livet på. Den ene er

GÆT EN SANG

Igennem årene er der skrevet og udgivet mange smukke danske sommersange. Hvor godt kender du mon den danske sangskat, når det kommer til de danske sommersange? Du kan gætte med her:

Fra hvilke sange stammer disse linjer?

1. "Dér danser småpiger med blomster i hat."
2. "De pipper, de har tunger, og reden er så lun".
3. " Fandt en vej, vi kun kendte af navn."
4. "Livet er ikke det værste man har og om lidt er kaffen klar."
5. "Kan du smile til en kronhjort og vinke til en stær."
6. "Sommer og vinter og høst og vår har hver sin egen charme."
7. "Hyldene dufter i stuen ind. Ude fra Danmarks haver."
8. "Et solstrejf i en vandpyt. Et lille kindkys af en vind."
9. " Du er i sindet jo lunefuld, dog hjertet inderst er pure guld."

KRYDSORD

★	ERHVERV	IBYEN	KILO	SKUE- SPILLER	SVAR	DAMPER
KENDT OLE						
LØFTE			FOR- NAVN			
			LIVSLEDE			
KURS					1000	
					FART	
SPANIEN		HÆLDE				
		OPERA				
FEST				OMTALE		
				INSTITUT		
TRAK SAMMEN						GUD
HÆVEL- SER						
ORGANI- SATION						

★	TEMPO	PATINA	KILO	FOR- NAVN	TOP	SPREDE
KLARES						
MÆRKE			STEMME			
			SAL			
REX		TITEL				
		SNAKKEDE				
3 ENS				SMELTE		
				FORNEM- MELSE		
★	FORNAVN					MARK
	SPISE					
FOR- NAVN					SPANIEN	
					UNION	
JUVE- LEN						
DRIK			DRAG			

DEN SIDSTE TID

På flere af kommunens plejecentre er der nu kommet en lille kasse på afdelingerne som kan tages frem i forbindelse med den sidste tid. Der er nogle sange, digte, lys, en vase m.v.

Vi kan have en tendens til at leve uden at ville forholde os til døden. Sådan lidt som om, hvis jeg bare ikke giver den opmærksomhed, så slipper jeg nok for den. Men den sidste tid vil komme til os alle – før eller siden – for vores krop er til på naturens præmisser, og naturen lever i en evig cyklus af død og genopståen. Blomstring og falmen. Det er et vilkår. For rigtig mange er det også et vilkår, at det ikke sker brat, men at det er en langsom falmende proces.

Det kan være svært at sige farvel til færdigheder, man altid har haft, være udfordret på sin frie bevægelse, sine sanser, hukommelsen og det liv, der i så mange år har omgivet én og defineret éns rolle i samfundet.

Det er udfordrende. Som med alle udfordringer, kan vi gøre den både lettere og vanskeligere for os selv. Hvis vi ikke vil acceptere døden som et livsvilkår, så skaber vi unødvendig smerte for os selv, for den præmis kan vi ikke ændre på. Kun ved accept af præmissen og accept af nuet, som det er lige nu, kan ny frihed findes og processen bevæge sig. Nuet er uundgåeligt. Det er her. Og et JA til nuet – trods massive udfordringer, vil altid indeholde mere frihed og glæde end et NEJ, for du kan ligeså vel stå og sige nej, nej, nej foran træet, der falmer. Det kommer ikke til at gøre en forskel.

Musikterapeuterne har lyst til at dele et par af de digte, der ligger i kasserne til Den Sidste tid med jer.

Måske I også vil synes om dem. De kommer her på næste side.

Musikterapeut
Ulla Lau Hyldgård



Indiansk digt

Ukendt forfatter

Stå ikke ved min grav og græd –
For jeg er der ikke – jeg sover ej.
For jeg er de tusinde vindes pust
jeg er diamanternes glans i sneen
Jeg er sollyset i modent korn,
Jeg er den stille regn.
Når du vågner i morgenens stilhed,
er jeg det hurtige opløftende sus
af fuglevingers brus
og jeg er nattens bløde stjernesvær.
Stå ikke ved min grav og græd –
Jeg er der ikke – jeg sover ej.



Smil, der bryder gennem tårer

Henry J.M. Nouwen fra 'Giv os i dag', QueensWood 2003

At dø er en gradvis og til sidst endelig afslutning på livet. Når vi ser en sejlbåd forlade havnen og bevæge sig mod horisonten, bliver den mindre og mindre, indtil vi ikke længere kan se den. Men vi må stole på, at én eller anden står på en fjern kyst og ser den samme sejlbåd bliver større og større, indtil den når sin nye havn.

Døden er et pinefuldt tab. Når vi vender hjem efter en begravelse, er vore hjerter sorgfulde. Men når vi tænker på ham, der står på den anden kyst og ivrigt venter på at byde vor elskede ven velkommen til et nyt hjem, så kan et smil bryde igennem vore tårer.

LØSNINGER

LØSNINGER TIL GÆT ET CITAT S. 22

1. Hvem som helst kan blive gammel. Det eneste man behøver gøre, er at leve længe nok. (Grouchu Marx)
2. Livet leves forlæns, men forstås baglæns. (Søren Kierkegaard)
3. Frihed er ingenting værd, hvis ikke den indbefatter friheden til at fejle. (Mahatma Gandhi)
4. Elsk alle, stol på nogle få, gør ondt mod ingen. (William Shakespeare)
5. Først sent har man modet til det, som man egentlig godt ved. (Friedrich Nietzsche)
6. Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for der er masser af ting i verden at være ulykkelig over. (Storm P)
7. Gode venner kan lave alting sammen – men kun de bedste venner er i stand til at lave ingenting sammen. (Peter Plys)
8. Jeg har haft tusinder af bekymringer, de færreste er blevet til noget. (Mark Twain)
9. Livet er det dejligste eventyr. (H.C. Andersen)
10. Der findes kun to måder at leve livet på. Den ene er, som om ingenting er et mirakel. Den anden er, som om alting er et. (Albert Einstein)

LØSNINGER TIL GÆT EN SANG S. 22

1. Jeg ved hvor der findes en have så skøn.
2. Jeg ved en lærkerede
3. Forelsket i København
4. Svantes lykkelige dag
5. Er du dus med himlens fugle
6. Dejlig er sommernatten
7. Danmark, nu blunder den lyse nat
8. Dansevise
9. Du danske sommer, jeg elsker dig



KRYDSORD

★	LAND	ORKEDE	GRUND-STOF	LITER	GREB	★	POSTAL FORK.	LIGA-TUR	NARRE	MUSI-KER	LAND
JÆVNT						DYRET					
						PÅ-STANDE					
ENG. BIL				ATTEN-TION				FIAT-MODEL			
				SPILDE				JÆGER			
VÆLGE							SLÆGTNING				
							KEND.-BOGST.				
TONE		LØFTE			RUM					GRAM	
		PLADS			RETNING					FIKS IDE	
NORD-BOER									STEDORD		
									X		
SAMT			HORN				VEJ				PLAGE
			FORNEM-MELSE				NEDBØR				
BLOM-STER						SEPA-RERET					
						RYGE					
★	GUD			FIRMA					RUM		
	PRØVET			LØN-NINGER					FAST-FOOD		
MELODI					HUND						
					INSTRU-MENT						
1000		DRIK					TALORD			TARA	
		TONE					KLUD			ØJNET	
SØLV			HEJSE			LEJE					
			UDBRUD			TALORD					
HELVEDE								KIGGER			
								ØSTRIG			
TITEL					MON-TEREDE						

Næste nummer udkommer september 2022

