



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

JUNI 2022

3. årgang Nr. 2

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR **PLEJECENTER BAUNEHØJ**



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Sommerhilsen.....	3
Velkommen til.....	4
Dansefest.....	6
Påskefrokost.....	8
Fællessang.....	8
Frisøren på Baunehøj.....	10
En hilsen fra præsten.....	11
Seniorfestival.....	12
Koncert med Louise og Christian.....	13
Gæt et citat.....	14
Gæt en sang.....	14
Krydsord.....	15
Den sidste tid.....	16
Løsninger.....	18
Krydsord.....	19



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 læsere

Sommeren er på vej og de lyse aftener er ved at vende tilbage.

Det er altid en særlig tid på året, hvor naturen står i de smukkeste og næsten rene farver.

Mit navn er Signe Tronier, og jeg er ny plejehjemsleder på Baunehøj pr. 1. maj.

Jeg er oprindeligt uddannet social- og sundhedshjælper, social- og sundhedsassistent og sygeplejerske.

Mit arbejde har altid været fokuseret på beboere i plejehjem og hjemmepleje, fordi beboeres liv og trivsel i alle faser af livet er væsentlige.

Jeg har arbejdet som leder i 17 år og har løbende uddannet mig i forhold til ledelse på diplomuddannelse og sidst en masteruddannelse.

Jeg ser frem til et positivt samarbejde med både beboere, pårørende og medarbejdere.

Venlig hilsen

Signe Tronier



VELKOMMEN TIL

Kære alle

Mit navn er Jeanette Harfeld og jeg startede den 19. april som leder for Rosen/Baunehøj.

Jeg blev i 1987 uddannet plejehjemsassistent i Sønderjylland og valgte så at starte min karriere i Gl. Holte.

At jeg valgte den uddannelse skyldtes, at jeg i 7. klasse var i skolepraktik på et plejehjem og blev totalt overrumplet af, at være hos beboerne på det plejehjem, jeg var på.

Plejehjemsassistent var en specialist uddannelse indenfor ældre og handicappede på 2 ¼ år, som blev nedlagt, da man oprettede de nye uddannelser for social-og sundhedshjælper/assistenter.

At det blev Sønderjylland skyldtes mange tilfældigheder og jeg fandt hurtigt ud af, at det tyske jeg havde lært fra TV og skolen var en god hjælp. Mange af dem, jeg mødte under mine praktikker, var gamle sønderjyder, der kun talte tysk. Så sådan en "københavnertøs" – som jeg ofte blev kaldt – blev hurtigt anerkendt, da jeg kunne tale tysk :-)

Efter min uddannelse var spørgsmålet: Hvad så?

Alle mine klassekammerater var jyder og valgte jo at blive i det jyske. Jeg var fra Sydsjælland og valgte at tage det store skridt og søge job i Storkøbenhavn. Og så gik det derudaf..

Jeg har fra start haft en vision, at jeg ønskede at få så bred en viden/erfaring indenfor alle ældreområder. Det har jeg også opnået. Jeg har arbejdet som leder indenfor psykiatrien, almindelige plejehjem, aktivitetscenter, døve og blinde og hjemmeplejen lige inden jeg startede her som leder af en demensenhed. Alle de kompetencer jeg har opnået gennem mit lange liv, er noget jeg hele tiden bringer i spil for at den enkelte får en god dag og pårørende kan få viden til at være pårørende, når ting bliver svært.

Jeg har et kæmpe ønske om, at Rosen bliver det bedste sted i kommunen for demente og at vi sammen skaber et godt liv for såvel borgerne, pårørende og personalet.



Jeg ved også, at det ikke er noget vi lige vupti får skabt og at en ny leder altid lige skal føle sig frem, før alt for meget sættes i værk.

Der er jo mange ting, der fungerer godt, så ting skal ikke ændres BARE fordi jeg er kommet. Min tilgang er hele tiden, hvordan rummet vi mødes i, inviterer til samvær, at mødet og dialogen er værdig og vi alle er bevidste om, at borgernes selvbestemmelsesret, magt, samarbejdet med pårørende og andre interessenter, kommunens rammer og arbejdsmiljø alt sammen er faktorer, der har betydning for, hvad vi kan/skal gøre.

Indtil dato har jeg oplevet skønne borgere, et engageret personale, gode lederkollegaer og haft flere gode samtaler med pårørende - alt sammen, der gør mig glad for, at være startet her på Baunehøj.

”Der er ingen, der kan fløjte en symfoni. Der er brug for et helt orkestre for, at kunne spille den”

Mange hilsner fra Jeanette



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

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.





PÅSKEFROKOST

Stemningsbilleder fra påskefrokosten på Syrenen 2. sal, hvor bordene var smukt dækket i påskens farver.



FÆLLESSANG



Kom med til



Fællessang

**Vi inviterer til udendørs fællessang på
følgende onsdage:**

**1. juni, 15. juni og 29. juni
13. juli**

Musikterapeut Ulla spiller og synger op til
udendørs fællessang på følgende to lokationer:

Kl. 10.45: I haven mellem Liljen og Syrenen

Kl. 11.15: Ved Sansehaven foran Rosen

*I tilfælde af dårligt vejr afholdes fællessang inden døre
på en af afdelingerne*

Vi glæder os til vi skal synge sammen.

Mange hilsner fra
Ulla (Musikterapeut)
Rita & Henrik (frivillige)



FRISØREN PÅ BAUNEHØJ

Anne-Dorthe er frisør på Baunehøj og står klar til at ordne sommerhåret på sine kunder og hun glæder sig til at tage imod alle, både beboere, kunder udefra samt personalet, alle er velkommen i salonen.

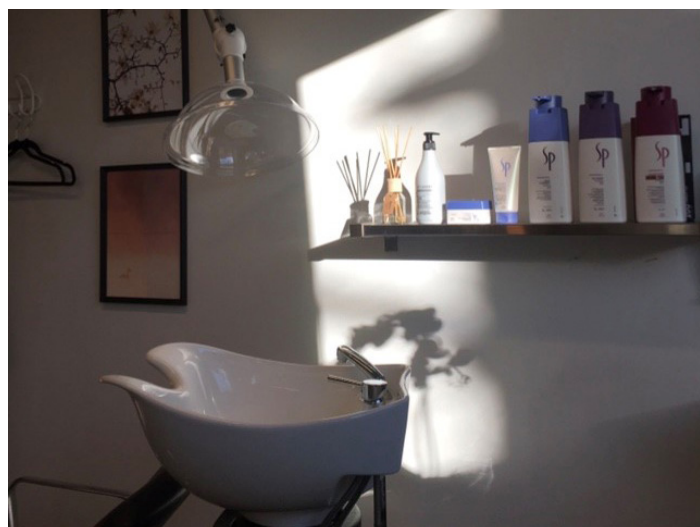
Jeg er fast i salonen tirsdag og onsdag.

Betalingsmuligheder for beboere er forsat som hidtil, kunder udefra modtager salonen kontant eller mobile pay: 330223 (abcklip.dk)

Sommerferie lukket uge 29-30-31

I er velkommen til at kontakte mig på telefon: 30 70 01 69.

**På gensyn
Anne-Dorthe**



Hilsen fra præsten

Glædelig sommer

til alle beboere, pårørende og personale



Hvilken tanke,
se din manke
vokser kongegult i krat!
Mon den løvetand
er fra en havemand
fra Nazareth?
Mælkebøtte,
hvor får du troen fra?
Mælkebøtte,
når du bli'r holdt for nar?

Mælkebøtte,
vi vil flytte
dig derhen, hvor peber gror.
Men i Himlen sidder Gud
og strør dig ud
på vores jord.
Mælkebøtte,
hvor får du troen fra?
Mælkebøtte,
er Skaberen din far?

Forfatter Daniel Øhrstrøm

Karen Poulsen (1881-1951) var en dansk skuespiller.
Vestre Kirkegård, København. Foto: Gravsted.dk

Sognepræst
Lyngby kirke
Julie K. Goldschmidt
Tlf. 21 60 40 44
E-mail: jkg@km.dk



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

KONCERT MED LOUISE OG CHRISTIAN



Torsdag d. 9. juni
Kl. 13.30 - 14.15

I CAFÉEN PÅ BAUNEHØJ

Kom og hør sangerinden Louise give koncert
sammen med guitaristen Christian
De spiller de gode gamle danske sange

**Koncerten er en del af Seniorfestivalen
i Lyngby-Taarbæk Kommune**

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		
				FÖRNEM- 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 faldet. 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. 14

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. 14

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

