

Rundt om Søndervang



Oktober 2017

*Hjerterum, rummelighed og plads
til forskellighed – hele døgnet*

PLEJEHJEM
Søndervang

Nyelandsvej 87

2000 Frederiksberg

Telefon 38 87 32 16

sdr.vang@frederiksberg.dk

www.plejeboligerne-soendervang.dk



Redaktion

Iben Nørhede, Leif Hansen, Alice Sønderup,
Helle Poulsen, Sonja Prebensen, Otto Schou,
Minna Dahl, Ruth Sørensen, Bente Nielsen, Kirsten
Søndergaard, Kirsten Hauch, Axel Juul, Søs, Jacob

Redaktionsmøde oktober 2017

Den 4. oktober og den 18. oktober kl. 10.15

i **Kultur-Værkstedet**.

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!



Månedens forsidebillede

Efteråret er over os og trods et lidt bistert vejr, har der indimellem været gode dage hvor vi har nydt solen og dens varme stråler.

En af de dage hvor vejret også var fint var til vores årlige sommerfest ude i haven. Dagen startede lidt kold og grå og under borddækningen fik vi også et par dryp regn. Men da festen startede klokken 17.00 klarede det op og vi havde en dejlig fest med god mad, musik og underholdning. Denne måneds forsidebillede er netop fra denne dag. På billedet ses olderbørn ridende på væddeløbs heste på væddeløbsbanen til stor underholdning for de ridende og tilskuere.

I september var PostNord Danmark Rundt også forbi Frederiksberg som traditionen foreskriver. Denne gang startede løbet dog på Frederiksberg og vi var selvfølgelig oppe og hilse på rytterne og sende dem godt på vej. På nedenstående billede ses Axel og Jette iført promotion briller og cykelpige på Frederiksberg Rådhusplads.

Tak for en dejlig fest og en god dag Frederiksberg Rådhusplads.

Kære Alle

Efteråret er kommet tidligt i år og mange beboere er allerede nu begyndt at hygge sig inde. Heldigvis bor vi på Frederiksberg, et sted med mange muligheder, så allerede nu er teaterurene for efteråret planlagt og en stor gruppe beboere og personale har været afsted på årets første operatur i KB-hallen.

Den 26. og 27. september 2017 havde Søndervang uanmeldt besøg af det kommunale tilsyn. Tilsynet fulgte beboere og personale både dag og aften. Vi har endnu ikke fået den endelige tilsynsrapport, men den mundtlige tilbagemelding fra tilsynet til mig var rigtig flot. Enkelte steder kunne dokumentationen blive lidt bedre, men overordnet mødte tilsynet tilfredse beboere og et engageret personale, så der var ikke umiddelbart nogen bemærkninger. Dejligt.

Også "måltidspanelet" var her den 27. september. Gruppen på ca. 20 personer består af politikere, fagfolk og beboere fra andre plejehjem som spiste med. Også her var tilbagemeldingen god. Alle var enige om at Søndervang fremstår venligt, åbent, lyst og at maden var god. Især var politikerne meget optaget af den kærlige og ordentlige tone som de oplevede der er mellem beboere og personalet. Også en journalist fra Magasinet Pleje deltog, der blev taget billeder og lavet interviews, som vil komme i næste nummer af tidsskriftet. Københavns Madhus kommer med en endelig tilbagemelding på besøget og i efteråret vil køkkenet arbejde videre på at gøre maden endnu bedre.

Som flere beboere i plejeboligerne har erfaret, er afdelings- sygeplejerske Rikke Jarløv efter gensidig aftale stoppet som

afdelingssygeplejerske. Rikke har arbejdet 10 år på Søndervang og oplevede at det var tid til at prøve kræfter med andre dele af sygeplejen. Alle ønsker Rikke held og lykke med de nye muligheder. Plejeboligerne kan dog ikke undvære en afdelings-sygeplejerske, så derfor er sygeplejefaglig leder Pia Sehested konstitueret i stillingen, foreløbig i et halvt år. Pia vil fortsætte arbejdet med at højne den sygeplejefaglige kvalitet samt lave struktur og orden. Stillingen vil blive slået op til besættelse i 2018. Sygeplejerske John Hansen fortsætter som stedfortræder for afdelingssygeplejersken.

Mange beboere har bemærket at fysioterapeut Camille Dosanih stopper på Søndervang. Stor tak til Camilla for en fantastisk indsats. Vi er i fuld gang med at finde den rette afløser for Camilla og har fået rigtig mange ansøgninger. I hører nærmere så snart den helt rigtige er fundet. Pernille er alene fysioterapeut i oktober, hvilket naturligvis betyder færre aktiviteter. Derfor males den store FYS sal nu, så alt kan være klar til mere hold træning i november når den nye fysioterapeut starter.

Mandag den 20. november 2017 afholdes der beboer/pårørende møde for hele Søndervang. Mødet holdes i spisestuen kl. 15.30 til kl. 17.00. Der serveres: vin, sandwich og kaffe. Her vil der være mulighed for at spørge nærmere ind til organisationen Søndervang og de ændringer, som er beskrevet her. Først i 2018 genoptages "Kost møderne".

*I ønskes alle en dejlig oktober måned.
De bedste hilsner Lene Wichmann, Forstander*

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Sensommeren snød os ligesom sommeren gjorde det. Vi håber derfor ikke at oktober kun giver os 26 solskinstimer som det var tilfældet tilbage i 1976, men måske laver en ny solrekord i stedet. Det kunne vi godt bruge når vi går i gang med at køre alle vores løvfaldsture. Vi kan også håbe på at temperaturen bliver varmere end i 1905 som er den koldeste målt med frost ned til -8,9 grader. I stedet kan vi håbe på 26,9 grader som der var i Sønderjylland, nærmere bestemt i Jyndevad den 1. oktober 2011. I Kultur-Værkstedet skal vi i denne måned på teaterture, høre operette og klassisk musik, spille spil og quizze, holde damekomsammen og meget mere. Vi glæder os til at se jer.

Løvfaldsture

Oktober måned står i løvfaldsturenes tegn. Her starter vi vores røde bus op og kører ud og ser efterårets flotte farver. Turene kan blandt andet gå op af strandvejene til de smukke skove nordpå, eller ud mod Dragør og Kongelunden. Vi kører mandag den 2. oktober, onsdag den 4. og 11. oktober samt torsdage med de forskellige afdelinger. Husk at melde jer til via tilmeldingssedlerne eller via afdelingerne, da vi har begrænset plads i vores bus. Dem som skal med på de enkelte ture får en invitation.

Vi plejer at køre indtil alle som ønsker en tur har været med.

Frederiksbergs veje og historie

Mandag den 2. oktober klokken 18.30 inviterer Kultur-Værkstedet til Frederiksbergs veje og historier. Her kan du høre om historien bag den eller de veje du har boet på, samt om hvornår og med hvilken baggrund vejen er opført. Desuden vil vi meget gerne høre jeres historier som I kommer på når snakken går om vejene på Frederiksberg. Forslag til vejnavne modtages med glæde. Undervejs serveres kaffe, the og kage til at skylle det hele ned med.

Avisgruppe

Tirsdag den 3. oktober klokken 10.00 læses der aviser op i Kultur-Værkstedet. Vi læser både Frederiksberg Bladet og Berlingske Tidende. Skulle nogen ønske det, bliver vores månedsblad også læst op. Det bliver også til en snak om løst og fast samt refleksion over det vi har læst. Vel mødt.

Redaktionsgruppen

Onsdag den 4. oktober klokken 10.15 er der Redaktionsgruppe i Kultur-Værkstedet. Redaktionsgruppen er med til at planlægge den kommende måneds aktiviteter samt skrive indlæg i månedsbladet med meget mere. Alle er velkomne til at være med.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi spiller Banko

Vi spiller Banko i Kultur-Værkstedet fredag den 8. oktober klokken 13.30 i Kultur-Værkstedet. Vi spiller 3 spil af 1 række, 2 rækker og fuld plade. Der er gevinst ved hvert spil til de heldige. En plade koster 10 kroner. Efter endt spil hygger vi med kaffe, the og god kage.

Vi spiller Billard

Vi spiller Billard hver fredag klokken 10.00 i Dagligstuen ved Spisestuen. Her er der mulighed for at spille en gang Billard med andre beboere, få en gammel dansk og vågne på eller en god kop kaffe. Vil man bare kigge på er dette også muligt. Alle er velkomne.

Mannequinopvisning

Mandag den 9. oktober klokken 14.00 afholdes der mannequinopvisning i spisestuen. Her er det huset egne modeller som fremviser tøj fra Damernes Butik. Vi starter med et lille glas vin og noget godt til munden. Herefter går modellerne catwalk og fremviser det flotte tøj. Skulle du have interesse i at gå model, så forhør dig hos Søs eller Jacob.

Europa-spillet

Europa-spillet er både spændende og lærerigt. Rejs rundt og besøg de byer, du får tildelt ved spillets

begyndelse. Det gælder om at lægge en fornuftig rejseplan og have både held og viden om Europa, i hvert fald hvis man vil vinde spillet. Vi spiller i to hold mod hinanden. Vi slutter af med kaffe, the og kage.

Teatertur: Annie get your gun

Det Ny Teater opfører for første gang Irving Berlins klassiske musical, Annie get your gun, i en opdateret og storslået opsætning med Maria Lucia i rollen som Annie Oakley.

Forestillingens handling er løst baseret på den virkelige og fantastiske historie om Annie Oakley og Frank Butler. Annie, en drengepige fra bøh-landet og Ohios bedste skytte, bliver opdaget af Buffalo Bill og over-talt til at optræde i hans wild west show. Hun falder pladask for showets stjerne og mesterskytte Frank Butler. Begge har de mødt deres ligemand, og snart konkurrerer de både om at ramme plet og om at vinde hinandens hjerter. Annie bliver verdens første og største kvindelige superstar, men hvordan får hun ram på en mand?

Ingen anden musical kan byde på så mange store hits som Annie Get Your Gun, bl.a. "Anything You Can Do, I Can Do Better", "You Can't Get A Man With A Gun", og naturligvis hovednummeret "There's No Business

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Like Show Business", der er en hyldest til show business og én af musicalhistoriens mest berømte sange. Skulle dette have din interesse så husk at meld dig til da der er et begrænset antal billetter.

Vi kører ud og ser Annie get your gun onsdag den 11. oktober klokken 18.00. Dem som skal med får udstedt billet. Husk der er egenbetaling på denne tur på cirka 400 kr.

Vi lytter til klassisk musik

Fredag den 13. oktober klokken 13.30 spilles der blandet klassisk musik i Kultur-Værkstedet. De vil både være musik stykker og opera klassikere at høre. Skulle I have nogle ønsker så forhør jer hos Søs eller Jacob om det ikke kan lade sig gøre. Tag eventuelt selv musikken med. Rigtig god musik eftermiddag herfra.

Vi ser operettefilm: Jomfruburet

Mandag den 16. oktober klokken 14.00 ser vi operettefilmen Jomfruburet fra 1959. Filmen vises i sort/hvid. Den er instrueret af Torben Anton Svendsen og blandt de medvirkende ses Henning Moritzen, Hans Kurt og mange flere. Til filmen serveret kaffe, the og kage.

Uge 39

- Sø. 1. Rødvinsmarineret svinekam med bordelaise-
sovs, kartofler og blomkålsblanding
Is med vaffelmix

Uge 40

- Ma. 2. Gryderet med ananas, bønner og ris
Gulerodssuppe med græskarkerner
- Ti. 3. Medister med stuvet hvidkål og kartofler
Stikkelsbærgrød
- On. 4. Stegt Kylling med broccoli, agurkesalat,
kartofler og skysovs
Fuglereder med hindbærskum
- To. 5. Lakse/spinat tærte
Gammeldaws æblekage med flødeskum
- Fr. 6. Pasta med kødsovs og råkost
Oksekødssuppe med boller og urter
- Lø. 7. Svenskpølseret med frisk purløg
Mannagrød med kanelsukker

Sø. 8. Kalvesteg med rysteribs, rosenkål, kartofler og skysovs. *Pandekager med syltetøj*

Uge 41

Ma. 9. Kalkun sweet and sour med ris og broccoli
Abrikosgrød

Ti. 10. Oksegryde med bacon, gulerødder og kartoffelmos. *Blomkålssuppe*

On. 11. Bikssemad med rødbeder og purløg
Citronfromage med flødeskum

To. 12. Hakkebøf med bløde løg, blomkål og kartofler
Risengrød med kanelsukker og smør

Fr. 13. Årstidens fisk med karrysovs, ærter og kartofler. *Tarteletter med høns i asparges*

Lø. 14. Millionbøf med asier og kartoffelmos
Sveskegrød med fløde

Sø. 15. Skinke med flødekartofler og kålblanding
Æblekage crumble med creme fraiche

Uge 42

Ma. 16. Chili con carne med ris og creme fraiche
Tomatsuppe

-
- Ti. 17. Farsbrød med feta/olivensalat, paprikasauce og kartofler. *Hybensuppe med flødeskum*
- On. 18. Irsk stuvning med rugbrød sennep og rødbeder. *Tarteletter med fiskeboller*
- To. 19. Stegt lever med bløde løg, broccoli, skysovs og kartofler. *Squashkage med ostecreme*
- Fr. 20. Dampet laks med rosenkål, sauce hollandaise og kartofler. *Ærtesuppe*
- Lø. 21. Bøfstroganoff med kartoffelmos og gulerødder *Pannacotta med solbærsovs*
- Sø. 22. Flæskesteg med rødkål, skysovs og kartofler *Hindbærtærte med creme fraiche*

Uge 43

- Ma. 23. Benløse fugle med skysovs, majs, asier og kartofler. *Champignonsuppe*
- Ti. 24. Frikadeller med stuvet spidskål og kartofler *Kartoffel/porresuppe*
- On. 25. Lasagne med salat og flute *Appelsinfromage med flødeskum*

To. 26. Fiskefrikadeller med kartofler og remoulade
Alliancegrød

Fr. 27. Boller i karry med ris og broccoli
Jordbærfromage

Lø. 28. Stegt flæske med persillesovs og kartofler
Ferskner med flødeskum

Sø. 29. Gammeldags oksesteg med glaseret perleløg,
skysovs og kartofler. *Æbleskiver med syltetøj*

Uge 44

Ma. 30. Bankekød med rosenkål, kartoffelmos og
rødbeder. *Byggrød med kanelsukker og smør*

Ti. 31. Boller i selleri med kartofler
Jordbærrød med fløde



*Ret til ændringer forbeholdes
Det er muligt at få oplyst
evt. allergener i køkkenet
Velkomme!*

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi gætter kryds og tværs

Mandag den 16. oktober klokken 18.30 gætter vi kryds og tværs i Kultur-Værkstedet. Her vil svære og lette ord blive løst i fællesskab som forhåbentlig ender ud i en helt færdig kryds og tværs opgave. Efter al hjerne-gymnastikken serveres kaffe, the og kage.

Damekomsammen

Så blev det tid til endnu en damekomsammen. De interesserede damer mødes den 18. oktober klokken 14.00 i Kultur-Værkstedet. Her vil der bliver snakket og hygget et par timer, undervejs med lidt godt til gaven og maven. Rigtig god fornøjelse.

Musikunderholdning

Mandag den 23. oktober klokken 14.00 er der mulighed for at blive underholdt af live musik af bandet TRIO. De vil give en musik "historietime" hvor vi blandt andet skal høre, Bakkesangerinden, To lys på et bord og Hvalen Hvalborg. Det hele afsluttes med et potpourri, hvor alle er velkommen til at synge med til kendte danske sange som, Det var på Frederiksberg, Gå med i lunden, kære lille mormor og mange flere. Der serveres kaffe og kage til underholdningen. Vel mødt.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi ser filmklip fra Danmark

Mandag den 23. oktober klokken 18.30 ser vi filmklip fra Danmark. Vi plejer at udvælge et tema, et muligt denne gang kunne være efterår i Danmark, og bliver så sent i en tidslomme tilbage til en tid der var. Filmklippene plejer at vække gode minder og fortællinger som vi deler med hinanden. Efter de mange minder serveres der kaffe, the og kage.

Tur ud i det blå

Onsdag den 25. oktober klokken 13.00 kører vi en tur ud i det blå. Er der stadig flotte farver på træerne kører vi en løvfaldstur. Er der ikke er mulighederne mange. Vi finder i fællesskab ud af hvor vi kører hen. Husk tilmelding til denne tur da vi kører i egen bus med begrænset antal pladser. Dem som skal med får udstedt billet.

Quiz – Tips din viden

Fredag den 27. oktober klokken 13.30 quizzer vi løs i Kultur-Værkstedet. Vi spiller Tips din viden som er quizen hvor der skal svares på 12 spørgsmål med hver 3 svarmuligheder. Vi spiller enten i et hold sammen eller i to hold i venskabelig dyst. Der serveres kaffe, the og kage efter endt spil.

Tur til Den Blå Planet

Det tidligere Danmarks Akvarium er flyttet til Amager i nye flotte bygninger og kaldes nu Den Blå Planet. Her er der mulighed for at se fisk i alverdens farver og former med mere. Efter vi har været rundt og se udstillingen tager vi et hvil i deres cafe til en kop kaffe eller andet. Vi kører til Den Blå Planet mandag den 30. oktober klokken 14.00. Husk at tilmelde dig hvis denne tur skulle have din interesse. Billet udstedes til dem som skal med. Husk egenbetaling på turen på cirka 250 kr.

Vi spiller Globetrotter

Mandag den 30. oktober klokken 18.30 spiller vi Globetrotter i Kultur-Værkstedet. Her gælder det om at rejse verden rundt hurtigst muligt ved at besvarer spørgsmål fra det kontinent man befinder sig på. Vi spiller i to hold mod hinanden og det hele skyldes ned og fordøjes med kaffe, the og kage. Velkommen til en hyggelig aften i de berejstes klub.

Vi har sagt farvel til

Birgit Anny Ilse Sidenius	Bolig 026
Henrik Hansen	Bolig 034
Ingerlise Quaade Høpfner	Bolig 316

Info og nyt fra kiosken



Jeg tilstræber at have et varieret og sæsonbestemt udvalg.

For at sikre I får det I har brug for, er det muligt at aflevere en bestillingsseddel i kiosken senest tirsdag eftermiddag og varerne kan afhentes samme sted om torsdagen.

Selv om det efter kalenderen er blevet efterår, er det stadig istid. Det er ikke hvilken som helst is, men en god økologisk is fra SKARØ, en lille ø i Det Sydfynske øhav. Kom over i kiosken og nyd en kop kaffe, the eller lidt koldt at drikke. Inviter gerne dine gæster med.

Kig endelig ned i kiosken, der vil ofte være nyheder, som frisk frugt, kage/brød fra bageren, blomster eller hvad jeg ellers finder på.

Mandage er der linser fra køkkenet i kiosken

Torsdage er der friske blomsterbuketter mod forudbestilling.

Studiekreds 19. oktober kl. 15.00-16.00

i cafeen ved kiosken ved Birgitte Veit.

Mandage i oktober, den 16., 23. og 30. mødes vi i cafeen kl. 14.30 og går tur.

Højtlesning opstarter i november.

Lone er på arbejde i weekenden 14. og 15. oktober



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"med klude om sin hånd"

(dette er sidste anden linje af første vers i en kendt Jeppe Aakjær sang)

Titlen på sangen skrives på kuponen nederst på siden,
og **afleveres i den sorte postkasse**, der hænger
ved siden af døren til Værkstedet (ergo)

inden den 23. oktober 2017.

Hver måned bliver der udtrukket en vinder
blandt alle rigtige løsninger.

September måneds quizvinder blev: Marianne Saaby bolig 404

September måneds quizsvar: Septembers himmel er så blå



Oktober måneds sang er: _____

Indsendt af: _____

Bolig: _____

Nyt fra terapien

Der vil fra starten af oktober måned være ændringer af træningstider i terapien.

Vi forsøger dog at fastholde de daglige tilbud og derfor vil holdtræning så vidt muligt bestå, dog med lidt ændrede tider og temaer. Alle hold vil starte **kl. 11.15** da vi efter tilbagemeldinger kan se, at dette tidspunkt er mest optimalt. Kaptajn Jespersen gymnastik udgår, men bliver erstattet af Styrke og kredsløb, hvilket dog vil have nogle Kaptajn Jespersen øvelser med.

Holdtræning fra oktober vil derfor se ud således:

Mandag kl.11.15

Cykelhold i den lille træningssal

Der vil her være mulighed for at låne en af terapiens 4 cykler.

Tirsdag kl.11.15

Yoga i den store træningssal

Holdtræning hvor vi laver siddende yogaøvelser.



Onsdag kl.11.15

Vejrtrækning og bevægelse i den store træningssal
Holdtræning med fokus på vejrtrækning og bevægelse der underbygger dette.

Torsdag kl.11.15

Styrke og kredsløb i den store træningssal
Holdtræning med fokus på grundlæggende styrke til at klare hverdagens udfordringer.

Fredag kl.11.15

Yoga i den store træningssal
Holdtræning hvor vi laver siddende yogaøvelser.

Da vi skal have malet og renoveret terapiens store træningssal lidt, vil holdtræning i uge 42 foregå i den lille træningssal i stedet for den store, og der vil muligvis være et par aflysninger i forbindelse med dette. Dog vil vi altid informere afdelinger og med opslag på døren, de enkelte gange det muligvis vil forekomme.

Vi glæder os til at se jer til træning

Med venlig hilsen,
Terapien

Spisestuen åbningstider

- Morgen kl. 7.45-9.30
- Middag kl. 12.00-13.30
- Eftermiddagskaffe fra 14.00
– sættes frem i dagligstuen (bolig 15)
- Aftensmad kl. 17.30-19.00

Der vil være personale til stede.

Kiosk og Café

I Caféen kan beboere i kioskens åbningstid fra kl. 10.00-14.00 få kaffe. Der er også mulighed for at købe øl og vand samt "en lille én til halsen".

Tlf. 38 87 32 16 - følg guiden

Salg af madbilletter

Hverdage kl. 10.00-14.00

Helligdage og weekends kl. 11.00-15.00

Månedens navne i oktober 2017

Fødselsdage		Bolig
06. okt.	Bodil Salquist Mogensen	216
10. okt.	Vagn Haldbæk	044
14. okt.	Lydia Nordentoft	201
14. okt.	Kamma Jespersen	415
15. okt.	Jürgen Fauth	218
17. okt.	Lilly Margrethe Eriksson	312
20. okt.	Anni Margrethe Moth Lund	211
24. okt.	Anna Hansen	011



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere		Bolig
	Anne-Lise og Hans Christian Brøns	032
	Arne Østerby Rasmussen	410