

# Rundt om Søndervang



Januar 2018

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

PLEJEHJEM  
**Søndervang**

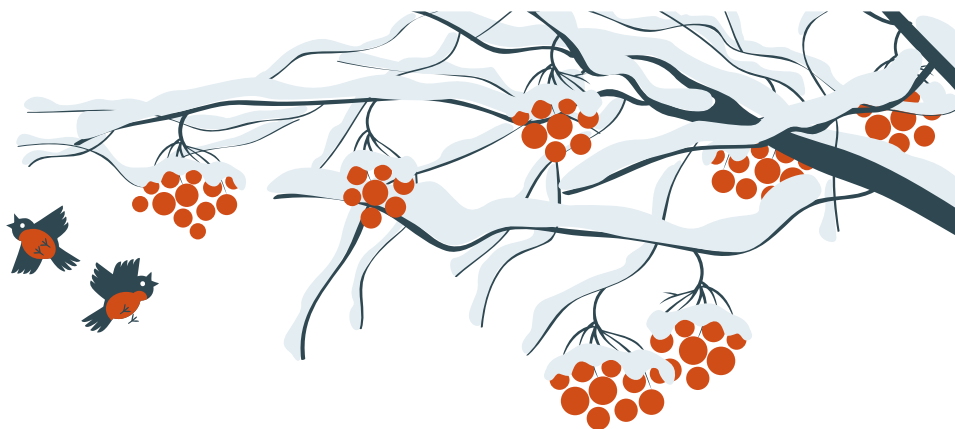
Nyelandsvej 87

2000 Frederiksberg

Telefon 38 87 32 16

sdr.vang@frederiksberg.dk

www.plejeboligerne-soendervang.dk



## **Redaktion**

Lise Brøns, 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 januar 2018**

Den 3. januar og den 17. januar kl. 10.15

i **Kultur-Værkstedet**.

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!



## **Månedens forsidebillede**

Alt juleræset er overstået. Vi er gået ind i et nyt år med håb om en masse gode oplevelser heri.

I Kultur-Værkstedet fik vi masser af gode oplevelser bare i december sidste år. Her blev blandt andet afholdt en stor julekoncert som var en fantastisk oplevelse samt en masse andet.

En af de andre ting vi også gjorde var at pynte vores juletræ. Billedet på forsiden er herfra. Her ser vi Ruth som er i fuld gang med at pynte træet med hjælp fra Alice. Hvis vi selv skal sige det blev træet meget pænt med al den gamle flotte julepynt vi har. Der blev plads til både flag og lametta.

Vi holdt også den traditionsrige julefrokost som ovenstående billede viser. Her ses vores forstander Lene i gang med at holde sin velkomsttale for os alle sammen. Billedet er taget så vi kan se næsten hele salen som er fuld af glade mennesker.

Vi glæder os til at tage en masse billeder af jer i det kommende år. Vel mødt i Kultur-Værkstedet i 2018.

*Godt nytår.*


# Kære Alle

---

2018  
Godt nytår


Så kan vi skrive 2018. Et nyt år, hvor vi alle håber på mere fred i verden, på bedre forhold for flygtninge, på mindre terror og mindre forurening. I Danmark er vores håb, at det velfærdssamfund, som I har været med til at bygge op, må fortsætte med at hænge sammen, så kvaliteten af pleje og behandling på vores sygehuse fortsat er høj. At vores uddannelsessystem fortsat er tilgængeligt for alle – rig såvel som fattig, samt at ældreplejen må kunne stå mål med de krav I – og samfundet stiller. Heldigvis er der stor politisk opmærksomhed på ældreplejen. Hvilket konkret betyder, at vi får tilført lidt ekstra ressourcer til bemanding samt at klippekortsordningen fortsætter.

På Søndervang starter vi det nye år med en nytårskur for alle beboere og personale den 18. januar 2018. Her serveres en Champagne og en 3-retters nytårsmenu, og vi ønsker hinanden godt nytår.



I 2018 vil vores fokus på Søndervang fortsat være på fagligheden. Gennem faglig ledelse, dvs. en ledelse der ses og mærkes helt ude i boligen, vil vi i ledergruppen inspirere medarbejderne til at fortsætte forbedringen af den faglige kvalitet, så I beboere bliver endnu mere velbefindende og i endnu højere grad oplever at blive hørt og set.

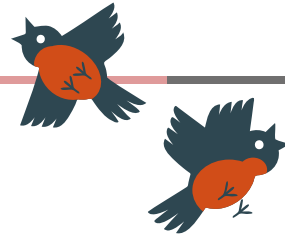
Antallet af sygeplejersker på Søndervang øges i 2018. I alt vil vi være 11 sygeplejerske på Søndervang, og følger dermed de anbefalinger som bl.a. Ældresagen og Dansk Sygepleje Råd er kommet med. Men sygeplejersker øger naturligvis kun kvaliteten i plejen ved at have gode samarbejdspartnere som også kompetenceudvikles. I 2018 vil kompetenceudviklingen bl.a. omhandle: medicindosering/dispensering, prioritering af arbejdsopgaver, grundlæggende sygepleje og ernæring. 1. maj skiftes der dokumentationssystem, vores



nye system hedder CURA og tegner til at blive rigtig godt og nemt at arbejde i.

Også kost og motion vil der fortsat være fokus på. Jeg er rigtig glad for at kunne fortælle at fysioterapeut Camilla Dorsaji kommer tilbage til Søndervang 1. januar. Hun vil sammen med Martin Mourtizzen sammensætte spændende træningsforløb. Der bliver fortsat mulighed for både individuel og hold træning. Til februar vender ergoterapeut Sussi Ulnits Glarø tilbage til hendes job, så fra februar har vi igen et rigtig stærkt hold i terapien.

Ligeledes fortsætter vi med at udvikle køkkenet. Der vil i 2018 særligt være fokus på valgfrihed, duft og kost til beboere med synke problemer. Stillingen som leder og kulinarisk udvikler er genopslået, så snart den rette person er fundet, får I besked.



Rigtig godt nytår til alle. 2018 bliver endnu et spændende år, hvor vi sammen vil flytte os endnu mere. Målet er fortsat, at Søndervang skal opleves som et stabilt, trygt og kærligt hjem for alle. Jeg ved, at hele personalet hver dag gør deres bedste, for at understøtte netop din hverdag – og dit liv.

*Kærlig hilsen  
Lene Wichmann  
Forstander*



# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

*Godt nytår alle sammen. Så blev det januar 2018. Vi håber alle er kommet godt ind i det nye år og I er klar til en travl måned i Kultur-Værkstedet.*

*Traditionen tro skal vi på Rådhuset til underholdning i uge 4. Her skal vi underholdes musikalsk og spise Othello-lagkage. Hvem der står for underholdningen bliver en overraskelse.*

*Vi skal også i teateret og se Chess, have besøg af den lokale børnehave som skal synge sammen med os, se gamle filmklip, spille årets første gang Banko og en masse andet. Vi glæder os til at se jer.*

*Vel mødt i Kultur-Værkstedet.*

## **Vi spiller Shuffle Ball**

Shuffle Ball er spillet som handler om kraft og præcision. Her skal man sende sine seks kugler afsted og ramme flest mulige point. Den der laver flest point vinder. Vi dyster mod hinanden i venskabelig stemning. Efter spillet hygger vi os med en kop kaffe eller the og lidt 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.

### **Café i Kultur-Værkstedet**

Mandag den 8. januar klokken 13.30 afholder vi café i Kultur-Værkstedet. Det er muligheden for at møde andre beboere, snakke og socialisere. Her vil blive serveret en god kop kaffe eller the samt lidt godt til maven. Alle er mere end velkomne.

### **Vi ser filmklip**

Mandag den 8. januar klokken 18.30 ser vi gamle filmklip i Kultur-Værkstedet. Her vil man kunne mindes de gamle dage med klip som tit omhandler et tema. Tidligere har vi set klip om arbejdslivet, ferier og besættelsen. Temaet denne gang bliver en overraskelse. Efter filmklippene serveres kaffe, the og kage.

### **Tips din viden**

Vi spiller Tips din viden onsdag den 10. januar klokken 13.30. Her skal der quizzes spørgsmål om stort og småt. Som hjælp får 3 svar muligheder ligesom i en gammel tips 13'er. Efter quizen får vi kaffe, the og kage.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## **Ballonbadminton**

Fredag den 12. januar spiller vi igen Ballonbadminton. Det er et spil der giver smil på læben og sved på panden. Vi spiller mod/med hinanden med ballon og "ketcher". Der bliver holdt vandpause undervejs og vi slutter selvfølgelig af med kaffe, the og kage.

## **Kostmøde i Spisestuen**

Mandag den 15. januar klokken 14.00 afholdes der kostmøde i spisestuen. Her vil I kunne ytre jer med ris og ros om maden samt høre mere om planerne i køkkenet. I kan også ønske hvad I godt kunne tænke jer kom på menuen de kommende måneder. Vel mødt.

## **Vi spiller Europaspillet**

Mandag den 15. januar klokken 18.30 skal vi rejse Europa tyndt. Her skal vi spille Europaspillet som går ud på at besøge en masse byer i Europa hurtigst muligt. Det gør man ved at svare rigtigt på de spørgsmål der bliver stillet, samt at have planlagt sin rute rundt om i Europa bedst muligt. Efter alt bilkørsel, flyveture og sejlads slutter vi af med kaffe, the og kage.

---

## **Tegne- og male-eftermiddag**

Er du bare det mindste kreativ så kom forbi Kultur-Værkstedet onsdag den 17. januar klokken 13.30 hvor vi skal tegne og male. Vi sørger for materialer. I skal bare sørge for at komme med det gode humør og en masse kreativitet. Alle er velkomne.

## **Nytårsfest**

Torsdag den 18. januar klokken 12.30 afholdes der i spisestuen nytårsfest. Her skal vi have en rigtig dejlig middag og nyde god underholdning og musik med gang i.

## **Vi spiller Trivial Pursuit**

Fredag den 19. januar klokken 13.30 er der mulighed for at lave hjerne-gymnastik i Kultur-Værkstedet. Her spiller vi Trivial Pursuit som er et quizspil hvor man skal svare på alle mulige forskellige spørgsmål. Vi spiller enten to hold mod hinanden eller som et hold. Efter spillet får vi kaffe, the og kage.

## **Film: Eyes wide shut**

Eyes Wide Shut er en amerikansk film fra 1999 som vi viser i Kultur-Værkstedet mandag den 22. januar klokken 18.30.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

Filmen handler om overklasseægteparret Bill Harford (spillet af Tom Cruise) og Alice Harford (spillet af Nicole Kidman). Efter at have været til en fest, hvor de begge to har flirtet ret kraftigt med andre, kommer de op at skændes og det får Alice til at indrømme, at hun har overvejet at have en affære. Det får Bill til at rende ud i natten hvor han oplever flere bizarre. Filmen er instrueret af Stanley Kubrick. Filmen tog mere end et år at optage og var hans sidste. Stanley Kubrick døde 4 dage efter han havde afleveret den færdigklippede film.

Filmen er baseret på bogen Traumnovelle af Arthur Schnitzler.

## Underholdning på Rådhuset

Fra mandag den 22. januar til torsdag den 25. januar afholdes de traditionsrige ældrekoncerter på Frederiksberg Rådhus. Igen i år skal vi selvfølgelig underholdes af Henrik Krogsgaards orkester samt, Thomas Eje, Annette Heick og Pelle Emil Hebsgaard og Ann-Mette Elden. Vi kører afsted i vores bus klokken 12.30 og er hjemme igen cirka 17.00. Har dette interesse så meld dig til. Der udstedes billetter til dem som kommer med. Se også opslag i bladet.

### Uge 1

- Ma. 1. Hamburgerryg med stuvet grønlankål,  
sennep og kartofler. *Bagt æblekage-crumble*
- Ti. 2. Dampet torsk med sennepssauce, kartofler  
og det traditionelle tilbehør  
*Fuglereder med hindbærskum*
- On 3. Kalkun sweet'n sour med ris  
*Maizenagrød med smør og kanel sukker*
- To. 4. Kartoffel/bacontærte med hvidkålssalat  
*Rødbedesuppe med ingefær*
- Fr. 5. Farsbrød med feta, kartofler og olivensalat  
*Citronfromage*
- Lø. 6. Enebærgryde med kartoffelmos  
*Hyldebærsuppe med tvebakker*
- Sø. 7. Husarsteg med kartofler og vildt-skysauce  
*Sveskegrød*

---

## Uge 2

- Ma. 8. Brændende kærlighed med kartoffelmos  
*Risengrød med smør og kanelsukker*
- Ti. 9. Frikadeller med rødkål, skysauce og kartofler  
*Sellerisuppe med bacontern*
- On. 10. Fiskelasagne. *Klatkager med syltetøj*
- To. 11. Glaseret skinke med flødekartofler  
*Abrikosgrød*
- Fr. 12. Teriyaki-kylling med ris og rodfrugter  
*Baileysfromage*
- Lø. 13. Paprikagryde med kartoffelmos og broccoli  
*Fransk løgsuppe*
- Sø. 14. Gammeldags oksesteg med rysteribs, fløde-  
skysauce og kartofler. *Hindbærkage-crumble*

## Uge 3

- Ma. 15. Irsk stuvning  
*Tarteletter med skinke og champignon*

- 
- Ti. 16. Krebinetter med stuvet ærter og gulerødder og kartofler. *Alliancegrød*
- On. 17. Kylling i karry med ris  
*Mannagrød med frugtkompot*
- To. 18. Chili con carne. *Jordbærgrød med fløde*
- Fr. 19. Hakkebøf med bløde løg, skysauce og kartofler  
*Jordskokke-æblesuppe*
- Lø. 20. Kalv sauté marengo og rodfrugtekartoffelmos  
*Muldvarpeskud*
- Sø. 21. Rødvinsmarineret svinekam med rødvins-  
skysauce og kartofler  
*Ærtesuppe med creme fraiche*

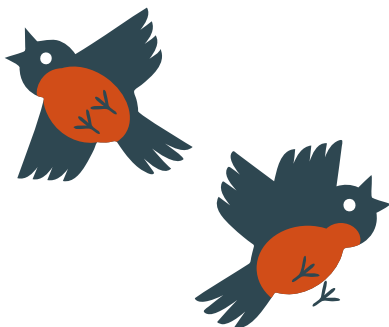
#### **Uge 4**

- Ma. 22. Varm kartoffelsalat med pølser  
*Fyldte tarteletter*
- Ti. 23. Moussaka. *Klar suppe med boller og urter*

- 
- On. 24. Stegt flæsk med persillesauce og kartofler  
*Yoghurtfromage med ristet havregryn*
- To. 25. Biksemad med spejlæg  
*Æbleskiver med syltetøj*
- Fr. 26. Fiskefrikadeller med remoulade og kartofler  
*Sagosaftsuppe*
- Lø. 27. Bøf bourguignon med kartoffelmos  
*Pastinakcremesuppe*
- Sø. 28. Sprængt oksebryst med peberrodssauce  
og kartofler. *Chokolademousse med flødeskum*

## Uge 5

- Ma. 29. Skipperlabskovs med rugbrød, syltede  
rødbeder og purløg. *Pandekager med syltetøj*
- Ti. 30. Gryderet med pølser og ris. *Tunmousse*
- On. 31. Forloren hare med vildtsauce, tyttebær og  
kartofler. *Kirsebærtrifli*



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



# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---



## **Vi spiller Banko**

Fredag den 26. januar klokken 13.30 spilles årets første bankospil. Var dit præmieudbytte ikke stort i 2017 er muligheden for en ny god start her. En plade koster 10 kroner og vi spiller 3 spil af 1 række, 2 rækker og fuldplade. Efter spillet hygger vi med en kop kaffe og god kage

## **Vi lytter til klassisk musik**

Mandag den 29. januar klokken 14.00 skal vi høre klassisk musik i Kultur-Værkstedet. Her er temaet lagt an på nytår så vi skal selvfølgelig høre Champagnegallophen og Wienertoner. Efter musikken serveres kaffe, the og kage.

## **Nytårskur med nytårsquiz**

Igen i år afholder Kultur-Værkstedet den traditionsrige nytårskur med nytårsquiz. Her serveres boblevand med petit four til nytårsquizen hvor vi ser tilbage på hvad der skete i 2017. Vi glæder os til at se jer den mandag den 29. januar klokken 18.30.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

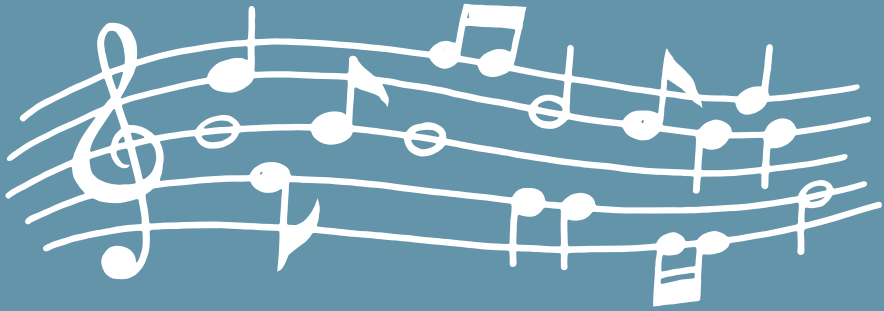


## Damekomsammen

Onsdag den 31. januar inviterer Kultur-Værkstedet til endnu en damekomsammen. Denne gang bydes der på en laksemad med et godt glas hvidvin til. Find det gode humør frem sammen med snakketøjet, put eventuel en sløjfe i håret og mød op til en hyggelig eftermiddag. Vi glæder os til at se jer.

### Vi har sagt farvel til

Henning Enevold Jensen .....	Bolig 019
Sonja Prebensen .....	Bolig 036
Lydia Nordentoft .....	Bolig 201
Aase I. K. Hansen .....	Bolig 418



# ÆLDREKONCERTER 2018 på Frederiksberg Rådhus

MANDAG DEN 22. JANUAR

TIRSDAG DEN 23. JANUAR

ONSDAG DEN 24. JANUAR

TORSDAG DEN 25. JANUAR

KL. 13.20-16.00

## "GLADE TONER I JANUAR"

med

Thomas Eje, Anette Heick, Pelle Emil Hebsgaard og  
Annemette Elden og Henrik Krogsgaard med orkester

Vi kører fra Søndervang i vores bus

kl. 12.30 og er hjemme ca. kl. 17.00

Arrangementet er gratis

# Nyt fra terapien

---

Året 2017 er gået, og som de fleste ved, har året budt på en masse forandringer i terapiens personale og december medførte ingen undtagelser.

Vi har sagt farvel til fysioterapeut Pernille, som har søgt nye udfordringer.

Til gengæld får vi fysioterapeut Camilla tilbage, som vil starte fra 2 januar. Hun glæder sig meget til at komme tilbage til alle Jer, som hun har savnet rigtig meget.

Camilla og Martin vil dermed køre terapien videre.

Der vil derfor være en overgangsperiode, hvor terapien skal få et overblik over holdtræning og individuel træning, og vi beder derfor om forståelse for dette.

Som udgangspunkt fortsætter holdtræningen til sædvanlig tidspunkt, dog med forbehold for ændring i tema for træningen. I vil blive informeret på døren til den store træningssal på selve dagen, om hvilken træning der udføres. Som udgangspunkt bliver det nok som følger:

---

Mandag kl. 11.15	<b>Muligvis kaptajn Jespersen</b>
Tirsdag kl.11.15	<b>Yoga</b>
Onsdag kl. 11-12	<b>Cykling i den lille træningshal</b>
Torsdag kl. 11.15	<b>Fitness hold</b>
Fredag kl. 11.15	<b>Yoga</b>

Vi glæder os til at tage hul på 2018 sammen med alle Jer skønne beboere.

*Med venlig hilsen Terapien*

---

### **Kære beboere på Søndervang**

Da jeg har fået tilbudt en stilling som fysioterapeut på Bispebjerg Hospital, som var en udfordring, jeg ikke kunne sige nej til, blev december min sidste måned på Søndervang.

Jeg vil i den forbindelse gerne sige alle Jer skønne beboere, tusinde tak for jeres bekendtskab. I har givet mig utrolig meget glæde i min hverdag, og jeg vil tage al jeres visdom med mig i min videre færd.

Jeg vil komme til at savne jer rigtig meget.

I ønskes al det bedste fremover.

*De bedste hilsner  
Pernille Hansen Fysioterapeut*



# Søndervangs NYTÅRSFEST

Torsdag den 18. januar 2018

Kl. 12.30 i spisestuen

For husets beboere og personale

Køkkenet har lavet en lækker  
nytårsmenu med vin, øl og vand

Underholdning med kendt kunstner

For beboere uden servicepakke er prisen 220 kr.

Der betales ved tilmelding i kiosken

Tilmelding sker på afdelingen senest 11. januar

Der kan desværre ikke medtages gæster

---

*Til dem der ikke deltager kan der bestilles madpakker  
i køkkenet senest den 11. januar*



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"giv tid og hver en kvist får blad"

(dette er tredje linje af andet vers i en kendt vintersang)

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 19. januar 2018.**

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

**December måneds quizvinder blev: Irma Petersen bolig 217**

**December måneds quizsvar: Søren Banjomus**



Januar måneds sang er: \_\_\_\_\_

Indsendt af: \_\_\_\_\_

Bolig: \_\_\_\_\_

## 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 bestille, få leveret, evt. komme med ud og handle.

**Selv om det nu er vinter og lidt køligere, er det stadig muligt at købe is i kiosken, is kan man spise hele året. Der er stadig tilbud 20,- og 2 for 35,-. 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. Der bydes også på lidt musik, et lunt tæppe og der er strikkepinde og garn i kurven.**

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

**Mandage** er der højtlesning i cafeen kl. 14.30-15.30

**Torsdag** er der friske blomster mod forudbestilling.

**Onsdag den 10. januar** er der studiekreds i cafeen kl. 15.00, med pastor Birgitte Veit ved Mariendals kirke og bestyrelsesformand.



---

Når vejret tillader det går vi ture i området, til Føtex, eller hvad ønsket er.

Kom og lav en aftale med Lone i kiosken.

**Lone er på Søndervang søndag 14. januar, hvor Ida Riegels kommer og underholder. Nærmere info herom.**

**Lone er her også lørdag den 20. januar, nærmere information følger.**

**Meld jer til hos Lone i kiosken**

## **Mangler du**

**kopper, tallerkner eller  
knive og gafler af dit eget?**



Så kan det være, at du kan finde det i terapien.

Den første fredag i måneden fra kl. 15.00 (indtil mandag morgen) står der et bord i terapien over for køkkenet med service, som kunne være dit!

*Venlig hilsen Køkkenet*

---

## **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 januar 2018

<b>Fødselsdage</b>	<b>Bolig</b>
03. jan. Bjørn Strandberg .....	219
05. jan. Gudrun Vestergård Jensen .....	214
05. jan. Agnes Sandfeld .....	407
11. jan. Valborg Jensen .....	420
13. jan. Ruth Sørensen .....	035
14. jan. Ingrid Nielsen .....	422
15. jan. Harry Mårtensson .....	419
18. jan. Birgitte Frederiksen .....	013
23. jan. Annie Ege .....	014
24. jan. Tonny Adler Knudsen .....	307
26. jan. Jane Pors .....	421
28. jan. Sven Mucha Petersen .....	012
28. jan. Anna Gerda Hemberg .....	319
29. jan. Iben Nørhede .....	038

*Vi ønsker stort tillykke til alle*

<b>Nye beboere</b>	<b>Bolig</b>
Henrik Salling Nielsen .....	201
Karin Birk Højskov .....	418