

Rundt om Søndervang



Marts 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, Otto Schou, Axel Juul, Minna Dahl,
Ruth Sørensen, Bente Nielsen, Kirsten Søndergaard,
Kirsten Hauch, Søs, Jacob

Redaktionsmøde marts 2018

Den 7. marts og den 21. marts kl. 10.15

i **Kultur-Værkstedet**.

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!



Månedens forsidebillede

Fastelavn og tøndeslagning er en fast tradition på Søndervang Plejehjem. I år afholdt vi fastelavnsmandag den 12. februar. Der var pyntet og dækket flot op i Spisestuen. På bordet var der fine fastelavnsris som beboere havde været med til at pynte et par dage inden. På bordet var der også dækket op til Fastelavnsboller og kaffe med farverige servietter. Omkring 70 mennesker deltog, nogen rigtig flot udklædt. I år var det Alice fra team 1 som blev kattedronning mens Baskim fra tekniskservice kattekonge. Månedens forsidebillede viser Otto fra Team 1 i gang med at give tønden et ordentlig omgang tæsk.

Billedet ovenfor er ligeledes taget fra fastelavnsarrangementet. Det viser et af bordene med beboere, pynt og opdækket bord, inden det hele går løs.

Tak for en rigtig hyggelig dag sammen.

Kære Alle

Så er vi fremme ved marts måned. Måneden hvor lyset igen bryder frem og dagene med sikkerhed er længere. I år tegner marts desværre til at blive en af de koldeste i længere tid. Det er først nu frosten rigtig sætter ind i år, vinden er bidende kold og de fleste foretrækker at være inde. Også influenzaen raser i Danmark, hvor der ikke tidligere har været så mange hospitalsindlagte med influenza. Flere hospitaler melder om overbelægning og må tage gange og nedlagte stuer i brug. Også beboere og personale på Søndervang er blevet ramt af influenza, men heldigvis i en mildere grad, så langt de fleste er blevet helbredt hjemme på Søndervang og for personalets vedkommende i deres eget hjem. Næsten alle beboere og personale er igen at finde rundt på Søndervang – dejligt.

Trænger man til adspredelse i denne kolde tid, er det en mulighed at deltage i velkomstreceptionen for køkkenchef Martin Becker Rasmussen og afdelingssygeplejerske Pia Sehested den 7. marts kl. 13 i Kulturværkstedet. Her er alle velkomne. Jeg ser meget frem til et inspirerende og konstruktivt samarbejde med Pia og Martin, som jeg ved vil give Søndervang endnu et kvalitetsløft til glæde for jer beboere.

Pia har stor fokus på plejekvaliteten, herunder medicinering og korrekt medicindosering. Derfor flyttes afdelingssygeplejerskekontoret nu til 3. sal og der indrettes et medicinrum i det tidligere afdelingssygeplejerskekontor på 1. sal. Dette for at lette overskueligheden, når der skal doseres medicin og for at lette adgangen til medicinen for personalet, således de hurtigere og med større sikkerhed kan tilbyde jeres rette medicin.

Martin arbejder videre på at gøre Søndervangs køkken til et af de bedste plejehjemskøkkener. Martin laver allerede nu det meste mad fra bunden, og flere har bemærket over for mig, at maden har fået meget mere smag. Også økologiprocenten er allerede hævet. Har I kommentarer og forslag til maden, ved jeg at Martin meget gerne vil have besøg i køkkenet, her er I velkommen til at komme med feedback og stille spørgsmål.

Trods kulde og blæst håber jeg, at alle får en dejlig marts måned.

De bedste hilsner Lene Wichmann, Forstander

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Så blev det endelig forår og marts. Dagene er blevet lysere og temperaturen vil så stille begynde at stige. I haven er både Vintergækker og Erantisser kommet til syne, hvilket i beboere forhåbentlig også snart er hvis vejret tillader det.

I marts skal vi på en cafetur til Bella Sky og en tur på museum. Børnene fra Sankt Lucas børnekor kommer igen og underholder os med sang, hvilket altid er en dejlig oplevelse. Derudover skal vi høre musik, spille spil og quizze samt have en kreativ dag hvor vi maler og tegner. Forår betyder også helligdage. Påsken falder i år tidligt og ligger i slutningen af marts. Fra Skærtorsdag, Langfredag og 2. påskedag er der ikke aktiviteter som der plejer i Kultur-Værkstedet. I stedet vil der blive sat en film på hver dag som alle er velkomne til at komme ned og se. Se på opslag rundt om i huset hvilken film der bliver vist og hvad tid.

Vi glæder os til at se jer i Kultur-Værkstedet i marts.

Vi spiller Trivial Pursuit

fredag den 2. marts klokken 13.30 spiller vi Trivial Pursuit i Kultur-Værkstedet. Det er et paratvidenspil opfundet af Chris Haney og Scott Abbott i 1979. På verdensplan er spillet solgt i mere end 75 millioner eksemplarer.

I den klassiske udgave er spørgsmålene inddelt i seks kategorier, Geografi, Underholdning, Historie, Kultur/litteratur, Natur/Videnskab og Sport/Fritid.

Vi deler os op i to hold og dyster mod hinanden. Det hold som kan svare korrekt på flest spørgsmål i alle kategorierne vinder.

Efter spillet serveres kaffe og kage.

Cafetur til Bella Sky

Bella Sky hotel er et 4-stjernet kongreshotel beliggende i tilknytning til Bella Center i Ørestad i København. Hotellet blev indviet den 16. maj 2011. Med 812 værelser er det Københavns største hotel. Øverst oppe har hotellet en cafe som vi besøger mandag den 5. marts klokken 14.00. Husk egenbetaling på cirka 150 kroner og at tilmelding er nødvendigt. Billetter bliver uddelt til dem som skal med.

Kunstgruppe: Picasso keramik på Louisiana

Louisiana udstiller i perioden den 1. februar til den 27. maj, Pablo Picassos originale keramiske arbejde. "Med mere end 160 værker fra årene 1947 til 1964 er der tale om den første store udstilling i Skandinavien af en knap så kendt side af denne højt skattede kunstners virke". Mandag den 5. marts klokken 18.30

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

samles den som har interesse for dette og snakker og debatterer om de keramiske værker. I april er planen så at vi kører en tur op af Strandvejen til Louisiana og ser udstillingen. Mere om det i aprils månedsblad. Efter al vores ny tilegnede viden serveres kaffe, the og kage.

Avis og Quiz

Hver tirsdag klokken 10.00 er der avisoplæsning i Kultur-Værkstedet. Vi kombinerer oplæsningen med quiz af en slags til hver gang. Vi læser avisen op og snakker om/debatterer de artikler vi synes er interessante. Vi læser både Frederiksberg Bladet og Berlingske Tidende. Vel mødt.

Vi spiller Danmarksspillet

Onsdag den 7. marts klokken 14.00 spiller vi Danmarksspillet i Kultur-Værkstedet. Her skal man rejse gennem en række udvalgte danske byer ved at svare på alle mulige og umulige spørgsmål. Vi spiller to hold mod hinanden i venskabelig konkurrence. Det hold som er dygtigst til at svare på spørgsmålene og derved få besøgt sine udvalgte byer vinder. Efter spillet får vi kaffe og kage.

Vi spiller Ballonbadminton

Fredag den 9. marts spiller vi Ballonbadminton i Kultur-Værkstedet. 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.

Sidst var der tilskuere tilstede i "hallen" da vi spillede. Det er alle selvfølgelig også velkomne til at være. Vi glæder os til at se jer.

Vi spiller Shuffle Ball

Vi spiller Shuffle Ball mandag den 12. marts klokken 14.00 i Kultur-Værkstedet. Shuffleboard er et brætspil, hvor det gælder om, med brikker, at træffe pointområder i den modsatte ende af spillefladen. Hvert område giver forskellige point. Den som laver flest point vinder. Efter spillet får vi kaffe, te og kage.

Børnekoret fra Sankt Lucas underholder

Det er en tradition at børnekoret fra skt. Lucas kirke kommer og synger for os. Denne gang kommer de mandag den 12. marts klokken 18.00 og giver koncert. Børnene er i alderen 5-8 år og har sammen med deres lærerinde øvet sig rigtig meget til denne aften. Børnene har også glædet sig og er spændte hvilket

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

plejer at skinne igennem i deres koncert, som varer cirka en 30-40 minutter. Efter børnenes optræden sætter vi os sammen og får kaffe, kage og en hyggelig snak.

Museumstur: Den Hirschsprungske Samling

Den Hirschsprungske samling er grundlagt af tobaksfabrikant Heinrich Hirschsprung og hans kone Pauline. I 1902 skænkede de deres imponerende samling, der giver et fremragende indblik i dansk kunst i 1800 tallet, til den danske stat, og i 1911 åbnede Den Hirschsprungske samling i Østre Anlæg i et nybygget museum. Museet har siden været åbent for offentligheden og fremviser en samling på over 700 værker. Vi kører afsted onsdag den 14. marts klokken 13.00. Der er egenbetaling på turen cirka 100 kr og et begrænset antal billetter da vi kører i vores egen bus. Dem som kommer med får udstedt billet.

Quiz – Tips din viden

Vi spiller Tips din viden fredag den 16. marts klokken 13.30. Her skal der quizzes spørgsmål om stort og småt. Som hjælp får vi 3 svar muligheder ligesom i en gammel tips 13'er. Efter quizen får vi kaffe, the og kage. Vel mødt.

Uge 9

- To 01. Svinenakke braiseret i øl og honning med
stegt spidskål/dild hertil bagte rodfrugter
Tomat suppe med suppe horn
- Fr. 02. Bøf Lindström med hvide kartofler og
sky sauce
Ferskner med råcreme og chokolade
- Lø. 03. Millionbøf med kartoffelmos
Gateau Marcel chokoladekage med flødeskum
- Sø. 04. Ungarsk gullash med ris
Laksemousse med flutes

Uge 10

Ma. 05. Dampet rødspættefilet med lakse soufflé
dampede spinat og bagt kartoffelmos hertil
hvidvins sauce

Kartoffelsuppe med bacon og purløgssolie

Ti. 06. Kylling danoise med skysovs, hvide kartofler
hertil hjemmesyltede agurker og
rabarberkompot

Citron fromage med flødeskum

On. 07. Rødvins braiseret oksetykkam med selleri
mos og salat bagte gulerødder

Salat med kyllingehjerter og portvin

Martin "guf" vandt verdens mesterskabet i risotto i 2016

To. 08. Svampe risotto med trøffel hertil salat med
syltede rødløg

*Tiramisu en Italiens dessert med kaffe og
flødeost*

Fr. 09. Stegt flæsk og persillesovs med hvide
kartofler

Cremet fiskesuppe med dild olie

Lø. 10. Svenskekødboller med kartofler, hvidsovs og
tyttebærkompot

Fløderand med rom braiseret ananas

Sø. 11. Kyllingefrikasse med dampede kartofler

Stikkelsbær grød med fløde



Uge 11

Ma. 12. Svine koteletter i fad med svampe og fløde
hertil knuste rodfrugter
Paté med cornichoner og flutes

Ti. 13. Engelsk Fish pie med torsk, muslinger og
gratineret kartoffelmos
Bønne suppe med hjemmelavet bacon

On. 14. Forloren hare med brunsovs og hvide
kartofler
Æblekage med creme fraise

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

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Film: Mamma Mia

Musical-filmen Mamma Mia er baseret på Abbas musical af samme navn. Historien foregår på den lille Græske ø, Kalokari, og handler om Sophie og hendes mor Donna. Sophie som ikke kender sin far, er opsat på at finde ud af hvem han er og da hun læser sin mors dagbog finder hun ud af hun har tre mulige fædre. Hun inviterer dem alle med til sit kommende bryllup, i den tro, at hun vil genkende sin rigtige far når hun ser ham. Intet er dog så lige til, og dette giver en masse sjove og spændende forviklinger. Filmen blev den mest sete film i de engelske biografer nogensinde. I hovedrollerne ses blandt andet Meryl Streep og Pierce Brosnan.

Vi ser Mamma Mia mandag den 19. marts klokken 14.00 i Kultur-Værkstedet. Til filmen serveres kaffe, the og kage.

Vi lytter til blandet musik

Mandag den 19. marts klokken 18.30 lytter vi til blandet musik. Som sædvanligt bliver der spillet meget alsidigt musik. Alt fra dansk toppen, operette, jazz, tyske schlagere og meget andet vil der kunne blive hørt. Har du/i forslag til musik så kom endelig forbi og foreslå det, så vil vi gøre vores for at opfylde det.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi tegner og maler

Har du tegnet eller malet tidligere i livet, eller er du bare det mindste kreativ, så kom forbi Kultur-Værkstedet onsdag den 21. marts klokken 13.30 hvor du har muligheden for netop dette. Vi sørger for materialer. I skal bare sørge for at komme med det gode humør og en masse kreativitet. Alle er velkomne.

Vi spiller fodbold

Vi spiller fodbold i Kultur-Værkstedet den 15. april klokken 13.30. Vi sidder i en rundkreds og skyder, slår og sparker en badebold rundt mellem os til stor fornøjelse for alle. Umiddelbart skulle man ikke tro det er hårdt at sidde og skyde til en badebold men så må man tro om. De deltagende får virkelig sved på panden og har en sjov eftermiddag. Efter "kampen" får vi kaffe og kage

Hvorfor holder vi Påske?

Mandag den 26. marts klokken 14.00 skal vi gætte den traditionsrige påskequiz. Det er her du vil blive sat på prøve i din viden om påsken. Heldigvis er vi mange om bordet med stor erfaring og viden så vi plejer at kunne svare på selv de sværeste spørgsmål. Efter påskequizen serveres der kaffe og kage.

Vi gætter ordsprog

Ledighed er roden til alt ondt, siger et gammelt ordsprog. Derfor kaster vi os mandag den 26. marts ud i at gætte talemåder og ordsprog. Ordsprog er mere end blot ord og sætninger, det er visdom, kløgt, erfaringer og filosofi. Med det i baghovedet har vi store forventninger til de fremmødtes evne til at gætte ordsprogene da jeres viden er så stor. Efter al hjernegymnastikken serveres kaffe, the og kage.

Påskebanko med sidegevinster

Mandag den 28. marts klokken 13.30 spiller vi Påskebanko i Kultur-Værkstedet. Her vil i anledning af påskens være sidegevinster. Så lyser lykkens gudinde ikke på dig, kan du altid håbe den lyser på din side-
mand/-dame som så sørger for du ikke går tomhændet hjem. En plade koster 10 kroner og vi spiller 3 spil af en række, to rækker og fuld plade. Held og lykke. Efter spillet får vi god kage, the og kaffe.

Vi har sagt farvel til

Brita Simonsen	Bolig 022
Søren Manfred Hansen	Bolig 403
Arne Østerby Rasmussen	Bolig 410
Lillian Winther Hjelmgaard	Bolig 411



Reception

i Kultur-Værkstedet

onsdag den 7. marts kl. 13.00-14.00

Kom og hils på vores
nye kok **Martin "Guf"** og
nye afdelings-sygeplejerske **Pia**



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"må smelte ved at se det"

(dette er tredje linje af første vers en kendt vinter/forårssang)

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 16. marts 2018.

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

**Februar måneds quizvinder blev:
Grete og John Jeppesen, bolig 34**

Februar måneds quizsvar: Fastelavn er mit navn



Marts 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 afleverer en bestillingsseddel i kiosken senest tirsdag eftermiddag og varerne kan afhentes samme sted om torsdagen.

Nyhed:

Der forhandles nu **Premier is** i kiosken, kom og smag torsdag 15. marts kl. 13.00
Skarø is sælges, så længe de er på lager.

Kig endelig ned i kiosken, der vil ofte være nyheder, som frisk frugt, kage/ brød fra bageren, blomster eller hvad jeg ellers finder på.
Altid mulighed for en kop kaffe i caféen.

Mandage er der linser fra køkkenet i kiosken

Mandage er der højtlesning i caféen kl. 14.30

Torsdag er der friske blomster buketter mod forudbestilling.

Onsdag den 21. marts er der café-time/studiekreds i cafeen ved kiosken kl. 15.00, med pastor Birgitte Veit ved Mariendals kirke og bestyrelses formand.

Lone er på arbejde 3. og 4. marts

Lørdag vil der igen være mulighed for en shoppetur i Frederiksberg centret, aftal med Lone

Søndag kommer Andreas Vago og spiller violin og klaver for os, samt fællessang i Kultur-Værkstedet kl. 14.00.



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 marts 2018

Fødselsdage	Bolig
01. marts Agnete Andersen	417
02. marts Henry Hansen	023
06. marts Gunnar Hybertsen	221
07. marts Kurt Hansen	011
07. marts Johannes Otzen	027
10. marts Henny Jensen	001
11. marts Erik Andersen	014
12. marts Peder Noes Skou	312
25. marts Ebba Otzen	027
27. marts Magdeleine Imbert	018
27. marts Finn Nielsen	310
29. marts Jette Gregers Juul	031



Nye beboere	Bolig
Jette Marianne Kirstine Jacobsen	022
Anna Lise Christman	306
Ebba Elinor Aagesen	312
Zofia Wajs	410