

Rundt om Søndervang



April 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 Hauch
Kirsten Søndergaard, Søs, Jacob

Redaktionsmøde april 2018

Den 4. april i Kultur-Værkstedet kl. 10.15

og den 18. april kl. 10.15 i Konferencerummet.

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!



Månedens forsidebillede

Vi er alle glade for musik og sang her på Søndervang. Og vi er så heldige, at der er mange som vil komme og synge og spille for os. Billedet på forsiden er taget den aften vi havde besøg af Spirekoret fra Skt. Lukas Kirke. Koret består af børn i alderen 4-11 år. Flere af dem har været her mange gange før. De ledes af Pernille, som virkelig får børnene til at synge og ikke nok med det, de kan også synge kanon og lave fagter til, mens de synger. Vi er altid glade, når de kommer. Desværre var det blevet lidt for sent for dem, så de ikke kunne blive og drikke sodavand med os.

Billedet ovenfor er taget den dag Lone præsenterede os for den nye slags is, som fremover kan købes i kiosken. Hun havde inviteret på gratis smagsprøver. Det var populært. Alle var glade for de nye is. Nu mangler vi bare noget sol og varme. På billedet ser vi to glade is spisere.

Kære Alle

Uret er sat en time frem og aftnerne er lysere, men varmen lader vente på sig. Påsken var kold og kun til indendørs hygge med god mad og påskeæg. Jeg håber, I alle nød årets "Søndervang påskeæg" fra Frederiksberg chokolade. Og til dem som savnede en mere formel påskefrokost, så er der mulighed for at deltage i en "forsinket" frokost den 10. april, her byder køkkenchefen på påskefrokost i spisestuen og på afdelingerne, se i menuplanen for april måned.

I marts måned fik vi den første tilbagemelding på plejeboligundersøgelsen, ca. halvdelen af jer har været med i undersøgelsen, som blev forestået af Epinion. Hele 63% er meget tilfredse og 21% er tilfredse med at bo på Søndervang. Langt de fleste, 71% er meget tilfredse med rengøringen og den praktiske hjælp i hverdagen. Der hvor Søndervang umiddelbart kan blive bedre, er i forhold til arrangementer og maden. Så snart den endelige version af undersøgelsen kommer, vil I få et eksemplar, og på beboer/pårørende mødet i maj, kan vi drøfte hvad der skal til for, at I bliver endnu mere tilfredse med at bo på Søndervang.

Maden arbejdes der fortsat på at gøre endnu bedre, således er der nu også ansat en ny souschef i køkkenet. Han hedder Jean Lee Ryberg og er kok. Jean har arbejdet mange forskellige steder bl.a. på Karmaman Frederiksberg Allé, Skagen Fiskerestaurant Illum Rooftop, Fredensborg

Store Kro og Admiral Hotel. Jean brænder lige som Martin for at lave god og sund mad fra bunden, hvilket allerede kan smages og læses ud af menuplanen, hvor Martin og Jean tager fat i mange af de "gamle nordiske" retter. Ligeledes er økologi og begrænsning af madspild begges store interesser.

I marts måned havde Søndervang igen uanmeldt kommunalt tilsyn. Søndervang scorer 5 point ud af 5 mulige i forhold til temaerne: Pleje og omsorg, Tone og tilgang, Aktiviteter, Rengøring og hygiejne samt Medarbejderoplevelsen på tværs. Der hvor vi har udfordringer, er i forhold til dokumentationen, hvor Søndervang scorede 3 point. Dette bl.a. fordi der hos nogle beboere, var nogle ikke relevante handleplaner og nogle ikke dokumenterede målinger (vægt og BT). Hele personalet arbejder systematisk på at rette op på dette. Desuden har alle store forventninger til det nye omsorgssystem CURA, som implementeres i hele Frederiksberg Kommune 1. maj. Dette system giver et bedre overblik og fordrer ikke at der skrives lige så meget fritekst, som i det nuværende CARE. Alle medarbejdere er lige nu til workshops og alle har store forventninger til det nye system.

Trods fortsat kolde vinde ønskes i en dejlig april måned.

De bedste hilsner
Lene Wichmann, Forstander

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Månednavnet april menes at komme af det latinske ord *aperire*, som betyder at åbne sig. Det vil sige, jorden er klar til at blive tilsået. I april åbner året sig for alvor mod foråret og sommeren.

Aprils måneds gamle nordiske navn var *græsmåned* eller *fåremåned*. I denne måned kom fårene og kreaturerne på græs igen efter den lange vintertid.

I april kan vi forhåbentlig også komme på græs, altså ud i haven, og mærke at foråret rigtig er kommet med sol og varme.

Foråret betyder også sæsonskifte i Kultur-Værkstedet. Vi håber at kunne bruge haven rigtig meget de kommende måneder til gåture, forskellige spil og meget andet. Havegruppen starter så småt op igen her i april. Det er dog vejret der bestemmer hvor meget vi kommer ud. Er vejret for koldt og blæsende bliver vi inde og læser avisen. Som vejret har været indtil nu, så bliver det først til maj, vi får gjort noget i haven.

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

Redaktionsmøde

Den 1. og 3. onsdag i måneden klokken 10.15 afholdes der redaktionsmøde i Kultur-Værkstedet. Her planlægges hvad der skal foregå af aktiviteter med mere den kommende måned/måneder. Så hvis du for alvor

vil have indflydelse på hvad der skal foregå, så er det her, man skal være med.

Vi spiller Brainstorm

Onsdag den 4. april kl. 13.30 skal vi prøve et nyt spil. Brainstorm, årets voksenspil 1992, er et spil som virkelig sætter de små grå celler på prøve. Spillet går i alt sin enkelthed ud på at kunne nævne så mange associationer under et givent emne. Et emne kunne for eksempel være Ugeblade. Her gælder det så om at nævne så mange ugeblade som muligt. Hver nævnt ugeblad giver 1 point. Vi spiller i to hold mod hinanden.

Tips din viden

Fredag den 6. april klokken 13.30 spiller vi Tips din viden. Tips din viden er en quiz opbygget som de gamle tipskuponer. Her gælder det om at svare rigtig på de 10 spørgsmål i forskellige kategorier. Ved hvert spørgsmål er der tre valgmuligheder til hjælp. Vi har formået at gætte rigtigt på alle 10 spørgsmål. Skulle dette have interesse så kom forbi og gæt med. Efter spillet får vi kaffe, the og kage.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Matiné med operasangerinde Karen Dalsgaard

Mandag den 9. april klokken 14.15 afholder vi en Matiné i Kultur-Værkstedet med operasangerinde Karin Dalsgaard. Karin har været her en gang før med stor succes, så det er fornøjelse at byde hende velkommen igen. Alle er velkomne til at møde op og høre den skønne musik. Efter endt koncert får vi kaffe, the og kage.

Filmklip fra besættelsestiden

Vi har efterhånden mange traditioner i Kultur-Værkstedet. En af dem er at mindes de mørke år under 2. verdenskrig. Mandag den 9. april klokken 18.30 ser vi derfor filmklip fra besættelsestiden. Vi ser flere filmklip og efterfølgende snakker vi om dem. Det er altid meget spændende og fascinerende at høre jeres historier som I kan fortælle så direkte via jeres egne øjenvidneberetninger. Det plejer at være en bevægende men også en god aften vi har sammen. Efter filmklippene og snak får vi kaffe og kage til at fordøje det hele.

Vi kører til Louisiana og ser Picasso-udstillingen

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”.

Vi kører afsted til Louisiana onsdag den 11. april klokken 10.30. Husk at turen er egenbetaling på cirka 250 kroner. Dem som kommer med får udstedt billet.

Cafétime med Birgitte Veit

Onsdag den 11. april kl. 15.00 holder præst Birgitte Veit Studiekreds ved Caféen sammen med Lone. Hvilke emner der tages op, er I med til at bestemme.

Vi besøger Børnehuset Midgården

Midgården er en børnehave som har besøgt os flere gange. Så torsdag den 12. april klokken 09.30 er det vores tur til at besøge dem. Børnehaven Midgården har eksisteret siden 1980. I 2013 fik de bygget et nyt og flot hus på Virginiavej tæt ved Den Gamle Porce-lænsfabrik. Udover voksne og børn har Midgården også en masse dyr. De har pt. Høns, fisk, og kaniner. Vi glæder os til at besøge dem alle. Dem som kommer med får udstedt en billet.

Debatforedrag med Anette Bohn

”I have a dream” er nok et af de mest kendte citater i verden. Det blev sagt under en tale i Washington D. C.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

i 1963 som handlede om de sortes rettigheder i USA. I 1964 modtog Martin Luther King Nobels fredspris for sit arbejde. Han blev på tragisk vis myrdet på en hotelbalkon i 1968, 39 år gammel. Alt dette krydret med lidt historie om USA kommer Anette Bohn og fortæller om fredag den 13. april klokken 13.30.

Mannequinopvisning

Mandag den 16. april kl. 14.30 afholdes den traditionsrige Mannequinopvisning i Spisestuen. Her er det jer beboere som fremviser de seneste nye kreationer inden for bukser, bluser, skjorter med mere. Skulle du/I have lyst til at være model for en dag så kontakt endelig Lone, Søs eller Jacob. Til arrangementet bliver der serveret hvidvin og kransekage. Vi glæder os til at se jer alle sammen.



- Ma. 02. *Tomatsuppe med fløde og suppehorn*
Hakkebøf med bløde løg, skysovs og hvide kartofler - hertil agurkesalat
- Ti. 03. *Jordkokkesuppe med jordkokkechips*
Fiskelasagne med mørksej og spinat
- On. 04. *Salat med pocheret æg og rugbrød*
Kyllingelår med cremet perlebyg og rødbeder
- To. 05. *Rejecocktail med det hele*
Roastbeef med flødekartofler - hertil bønner med bacon
- Fr. 06. *Blinis med stenbiderrogn, rødløg og creme fraiche*
Krebnetter med stuede grøntsager og hvide kartofler
- Lø. 07. *Millionbøf m. kartoffelmos og syltede rødbeder*
Vaniljebudding med karamelsauce
- Sø. 08. *Krabbesalat med flutes*
Tarteletter med høns i fattigmandsasparges
- Ma. 09. *Sursød kartoffelsalat med medister*
Rabarbercrumble med flødeskum

-
- Ti. 10. Forsinket påskefrokost - så køkkenet giver en snaps og en øl
- On. 11. Fiskefrikadeller med spidskålssalat og bagte kartofler
Varm æblesuppe med flødeskum og honning-ristet havre
- To. 12. Paneret flæsk med persillesovs og hvide kartofler
Gamle Ole med sky, rom og radiser på surdejsbrød
- Fr. 13. (græsk tema – yamas!)
Græsk farsbrød med feta - hertil saltbagte kartofler og tzatziki
Græsk yoghurt med honning og ristede mandler
- Lø. 14. *Kyllinglevermousse med bitter salat og portvinsgelé*
Paprikagryde med gris og svampe - hertil ris
- Sø. 15. Kalvefrikassé med majroer
- hertil rodfrugtmos
Chokolademousse med flødeskum og puffet honning

-
- Ma. 16. (Tillykke til dronning Margrethe II)
Stegte svinekoteletter med kål, ansjoser og citron - hertil bagt selleri og brunet smør
Græskarsuppe med ristet chorizo
- Ti. 17. Dagens fisk med jordskokke-æblekompot, ærter og mynte
Muslingesuppe med ramsløg fra Frederiksberg have
- On. 18. Pocheret kylling med skysovs, rabarber og syltet agurk
Stegt banan med karamel og flødeskum
- To. 19. Frikadeller og kartoffelsalat med rygeost og agurk
Rødbedesuppe med peberrodsfløde
- Fr. 20. Stegt kalvelever med bacon, svampe a la creme og tyttebær
Syltet pære med vaniljecreme og revet chokolade
- Lø. 21. *Tunmousse med flutes*
Kalkun i flødesovs med ærter og ris
- Sø. 22. Braiseret oksetykkam med waldorfsalat og bagte kartofler
Citronfromage med flødeskum

-
- Ma. 23. Brændende kærlighed med kartoffel-
kålrabimos og rødbedesalat
*Rabarber med creme anglaise og brændt
hvid chokolade*
- Ti. 24. Stegt hornfisk (*hvis den er kommet endnu,
køkkenet krydser fingre*) med persillesovs og
aspargeskartofler
Salat med røget laks og dilledressing
- On. 25. Skipperlabsskovs med purløg, smør og rugbrød
Grønne asparges med æg, ramsløg og røget makrel
- To. 26. Tærte med løg og bacon - hertil salat
Svampesuppe med estragonolie
- Fr. 27. Biksemad med spejlæg
Øllebrød med chokolade og flødeskum
- Lø. 28. Gule ærter med røget flæsk og sønderjysk
kålpølse
Laksemousse med flutes
- Sø. 29. Coq au vin med perleløg, bacon og persille
Prinsesseris med kirsebærsaube
- Ma. 30. Koteletter i fad med jordskokker og blomkål
Løgssuppe med bacon

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi lytter til blandet musik

Mandag den 16. april klokken 18.30 lytter vi til blandet musik. Som sædvanligt bliver der spillet meget alsidigt musik. Alt fra dansk toppen, operette, jazz, rock 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. Efter al den gode musik serveres kaffe, the og kage.

Vi spiller Banko

Så blev det Banko tid endnu engang. Vi spiller onsdag den 18. april klokken 13.30. Det koster 10 kroner for en plade og der spilles 1 række, 2 rækker og fuld plade af 3 omgange med fine præmier hver gang.

På grund af et andet arrangement i Kulturværkstedet afholdes bankospillet i spisestuen. Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag sammen med en masse af de andre beboere. Efter Banko får vi god kage og kaffe.

Vi fejrer det første år som Kultur-Værkstedet

Efter en gennemgående og tiltrængt renovering af vores lokale sidste år fejrer vi fredag den 20. april klokken 13.30 at vi nu i et år har gået under navnet Kultur-Værkstedet. I det år der er gået har vi haft en masse gode og dejlige oplevelser som vi skal mindes.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Der vil blive serveret champagne og lidt godt til ganen. Vel mødt.

Ændringer i Uge 17 - Jacob og Marla rundt i huset

Mandag den 23. april kommer Jacob rundt i huset med sin lille datter Marla på 5 måneder. Marla og Jacob vil besøge Dagligstuen, Spisestuen og Team 2, Team 3 og Team 4 om formiddagen og frem til frokost.

Kostmøde

Mandag den 23. april kl. 14.00 inviterer køkkenet til kostmøde i spisestuen. Her kan du høre om Gufs idéer for fremtiden og du kan selv komme med dine ønsker.

Mandegruppe

Tirsdag den 24. april er der ikke avisoplæsning og fællessang, mens mandegruppen samles i caféen hos Lone kl. 13.30.

Koncert i spisestuen

Som noget ekstra vil der onsdag den 25. april blive spillet musik under spisningen af aftensmad i spisestuen. Så hvis du vil høre musikken kan du komme ned i spisestuen og spise den aften. Der vil være musik fra 17.30 til 18.30. Og Guf vil finde noget ekstra lækkert frem I kan spise.

Film

Torsdag den 26. april kl. 13.30 vil der blive vist en gammel dansk film i Kulturværkstedet. Denne torsdag hedder filmen: "Ingen tid til kærtegn" , som handler om en lille pige, hvis forældre har alt for travlt til at være noget for hende og hun bliver ensom.

Store bededag den 27. april kl. 13.30 vises en film med Peter Malmberg. " det begyndte ombord".

I øvrigt vises der film hver lørdag kl. 13.30. I kan se i Aktivitetskalenderen hvilke film der bliver spillet.

Terapeuterne fortæller om sundhed

Mandag den 30. april kl. 14.00 vil fysioterapeuterne fortælle om, hvordan man kan holde sig sund og i form, selv om man bor på et plejehjem. De vil også byde på lidt til ganen.

Vi har sagt farvel til

Ole Peter Christensen	Bolig 006
Hans Christian Brøns	Bolig 032
Ruth Mandsbjerg	Bolig 037
Jon Steven Bøttner	Bolig 039
Tove Lille Berneholm	Bolig 309

Nyt fra Terapien

Glæden ved fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet medvirker til at fastholde og eventuelt styrke vores mobilitet og funktionsevne, og dermed muligheden for selvstændighed. Hvis muskelstyrke og kondition er faldende, fordi man er for inaktiv, mindskes kroppens ydeevne, balancen påvirkes, og man risikerer ydermere at være i faldrisiko. Efterhånden bliver det vanskeligere og vanskeligere at gennemføre dagligdags fysiske opgaver som at gå på trapper, rejse sig fra stolen, løfte, bære osv. Regelmæssig og let tilgængelig adgang til fysisk aktivitet og træning er afgørende for at vedligeholde muskelkraft og udholdenhed og ikke mindst humøret.

Såfremt man ønsker at deltage på holdene, bedes man rette henvendelse i Terapien, hvorefter vi vurderer hvilke hold der er bedst for dig at deltage på.

Aflyste hold

Følgende hold er aflyst i april pga. helligdage og andet;

- 2. april - Yoga aflyst
- 3. april - Kaptajn Jespersen aflyst
- 9. april - Yoga aflyst
- 27. april - Yoga aflyst



De bedste ønsker fra terapeuterne



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"thi uden for vor bolig
man kan for søl ej gå"

(dette er sidste linje af tredje vers en kendt 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 13. april 2018.

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

Marts måneds quizvinder blev: Bente Nielsen bolig 203

Marts måneds quizsvar: Den blå anemone



April måneds sang er: _____

Indsendt af: _____

Bolig: _____

Info og nyt fra kiosken



Jeg tilstræber at have et varieret og sæsonbestemt udvalg.

Det er muligt at bestille varer i kiosken, eller aftale at komme med ud at handle.

Nu er det forår og rigtig is sæson igen.

Der er taget godt imod Premier is.

Der er Skarø is, så længe lager haves.

Kom over i kiosken og nyd en kop kaffe, the eller lidt koldt at drikke.

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.

Torsdag er der friske blomster, ved særlige ønsker, kan de bestilles i forvejen.

Studiekreds den 11. april kl. 15-16 i caféen ved kiosken med Birgitte Weit.

Lone er på arbejde lørdag den 7. april, opslag følger.

Onsdag 25. april kommer Merete og spiller klaver og synger for/ med os i spisestuen kl. 17.30 og Martin vil overraske med lidt ekstra lækkerier til aftensmaden.



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 april 2018

Fødselsdage	Bolig
02. april Tyge Høegh Bek	308
04. april Grete Jeppesen	034
04. april Niels Erik Carlo Petersen	205
05. april Allan William Munck	204
07. april Zofia Wajs	410
08. april Ole Hansen	303
18. april Anna Lise Christman	306
20. april Leif N. Hansen	009
23. april Jørgen Bertelsen	008



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere	Bolig
John Kjellmann Andersson	039
Bente Andersson	039
Ulla Elmer	403
Børge Sigurd Elmer	411