

# Rundt om Søndervang



September 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, Lonny Nielsen, Axel Juul, Karin Højskov, Ruth Sørensen, Bente Nielsen, Kirsten Søndergaard, Inger Nissen, Valborg Jensen, Jacob, Søs

## **Redaktionsmøde september 2018**

Den 5. og 19. september i Kultur-Værkstedet kl. 10.15

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!



## Månedens forsidebillede

Vi har jo været så heldige at have en fantastisk sommer som er blevet nydt til fulde i vores have. Det varme vejr har også gjort at vores hus-cykel henover sommeren er blevet luftet med jer beboere. Denne måneds forsidebillede er taget fra netop sådan en tur. På billedet ses Karin og Valborg fra team 4 som er klar til at komme ud på cykeltur. Denne tur gik til Porcelænsfabrikken gamle område som er blevet lavet om til boliger, skole og kollegie. Derefter kørte vi ind i Frederiksberg Have, ud af hovedindgangen og ned af Frederiksberg Alle. Det var en rigtig smuk og hyggelig tur vi havde.

Skulle der være interesse for at komme så kom forbi Kultur-Værkstedet og forhør dig hos Søs eller Jacob om det er muligt.

Det ovenstående billede er fra vores have hvor vi i afholder en grill-frokost. Vi fik dejlig mad og nyd vejret. Køkkenet havde i det varme vejr lavet is-the til os som smagte rigtig godt og kølede os i varmen. På billedet ses en masse beboere med kokkene arbejdende i baggrunden.

Vi håber I har nydt sommeren og vi glæder os til at gå efteråret i møde med jer.

*Hilsen Redaktionsgruppen og Kultur-Værkstedet*

# Kære Alle

---

Så kom regnen - og alligevel lykkes endnu en sommerfest. For første gang i de mere end 40 år hvor havefesten på Søndervang har været afholdt, måtte festen rykkes ind på grund af regn. Festens tema var "Mallorca". Regnen kom helt i tråd med at også Mallorca i 2018 har oplevet et mere regnfuldt forår, og en sommer afbrudt af byger, helt som vi kender det fra Danmark. I medierne tales der hver dag om klimaforandringer, og noget er der ved at ske. I hvert fald har sommeren i Danmark i 2018 været den varmeste nogen sinde, så ærgerligt med regnvejrsfesten. Vejret til trods, lykkes det hele, takket være fleksible beboere, pårørende og personale.

En særlig tak til alle jer pårørende for jeres opbakning, det betyder rigtig meget for jeres nærmeste og for personalet, at I møder så talstærkt frem til vores arrangementer. Samtidig en **kæmpe** tak til alle ansatte på Søndervang, jeg er stolt over hvad I sammen kan få til at ske også i regnvejr.

*"Hvordan staver man til kærlighed" spurgte Grisling. "Man staver det ikke... man føler det" svarede Peter Plys. Sådan er det med køkkenet på Søndervang. Man staver ikke til kærlighed ... men man føler køkkenets kærlighed til at lave god mad. Stor tak til køkkenchef Martin Becker Rasmusen og hele hans hold for fantastisk mad til festen, og den kærlige "mormormad" som tilberedes i hverdagen. I efteråret vil der blive sat endnu mere fokus på god mad i hverdagen, herunder mad til småt spisende. Der vil komme et særligt fokus på mellemmåltiderne, samt maden til*

---

de beboere, som har en risiko for at fejlsynke. En særlig fristevogn med små retter bliver indført på de enkelte teams, og hele personalet vil blive ekstra uddannet i mad/ernæring til beboere som fejlsynker.

På beboer/pårørende mødet den 12. november 2018 kl. 15.30, vil der blive mulighed for en nærmere drøftelse af ønsker til bl.a. maden. Men andre emner (pleje, organisering, renovering af Søndervang) vil naturligvis også blive drøftet. Har nogen af jer forslag til dagsordenen, er I meget velkommen til at sende en mail til: [lewio1@frederiksberg.dk](mailto:lewio1@frederiksberg.dk).

Som flere har bemærket, er Søndervangs fodterapeut igennem 20 år, Hanne Jacobsen gået på pension. Jeg er glad for at kunne fortælle at fodterapeut Marianne Liljehult starter i stillingen. Marianne starter den 1. oktober 2018 og overtager klinikken på førstesal, den er ved at blive malet og renoveret. Flere beboere kender allerede Marianne, da hun i flere år har været tilknyttet plejeboligerne og er kommet privat i boligen hos nogen. Marianne vil i næste blad sende mere information ud om priser, booking etc. Velkommen til Marianne.

Rigtig god sensommer til alle – solen har allerede vist sig igen og vejret er stadig lunt. Der er stadig mulighed for en kop kaffe i haven.

*De bedste hilsner Lene Wichmann, Forstander*

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

*Tiden flyver af sted og det er allerede blevet efterår. Vi har haft en fantastisk sommer som er blevet nydt til fulde og vi vil også nyde den smukke sensommer inden vi går den mørkere tid i møde. I september får vi som sædvanligt travlt. Vi skal ud på cafeture med vores bus, have en hotdog aften, spille spil, underholdes musikalsk af Tamra Rosanes, spille ballonbadminton samt meget mere. Vi håber at se rigtig mange af til nogle sjove og glædelige stunder i Kultur-Værkstedet.*

## **Vi kører cafetur**

I september kører vi flere gange på cafeture da mange har efterspurgt dette. Vi kører mandag den 3. september, onsdag den 5. september og tirsdag den 11. september. Skulle man have lyst til at komme med er det vigtig i tilmelder jer eller giver besked til Søs eller Jacob om dette. Dem som skal med på de enkelte ture får en billet udstedt. Husk at der er egenbetaling på cafeturene, cirka 100-150 kroner.

## **Hotdog-aften i haven**

Mandag den 3. september klokken 17.30 tænder vi op i grillen i haven. Vi lægger gode pølser og brød på og får også noget godt at drikke til. Skulle vejret ikke være med os sidder vi inde i Kultur-Værkstedet. Husk

---

at melde jer til så vi ved hvor meget vi skal købe ind til. Det koster 50 kr at være med som går til mad, tilbehør og drikkeelse.

## **Vi spiller bankospil**

Endelig sker det. Bankosæsonen banker igen på døren efter en lang sommerferiepause. Vi spiller fredag den 7. september 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.

## **Musik underholdning med Tamra Rosanes**

Tamra Rosanes er en dansk-amerikansk sanger og sangskriver.

Rosanes er uddannet talepædagog i New York. Hun kom til Danmark i 1972. Tamra begyndte allerede året efter at optræde som countrysanger i ViseVersehuset i Tivoli , hvor Thøger Olesen var den første der gav Tamra et sangjob. Allerede i 1974 medvirkede hun på sit første album, Just Another Revolution med Brødrene Olsen fra 1974. Hun dannede samme år Flair med bl.a. Sanne Salomonsen og i 1979 countrygruppen The Pack. I 1980'erne var hun korsanger for bl.a. Nanna

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

og Blast. Hun gik solo i 1987 med popalbummet 22, men har siden 1988 helliget sig countrymusikken. I 1994 fik hun en Grammy for albummet Foot Loose, der blev kåret til Årets Danske Folk/Country/Blues Udgivelse. Sammen med Lis Sørensen og Sanne Salomonsen dannede hun i 2001 trioen Cowgirls. Tamra Rosanes kommer og underholder os med god musik mandag den 10. september klokken 14.00 i Kultur-Værkstedet.

## **Vi spiller Danmarksspillet**

Mandag den 10. september klokken 18.30 skal vi ud og rejse rundt i Danmark med Danmarksspillet. Her skal rundt i hele Danmark, fra Skagen til Gedser, og svare på spørgsmål omhandlende de steder vi besøger. Vi spiller enten sammen eller i to hold mod hinanden. Efter spillet snakker vi over en kop kaffe, the og et stykke kage.

## **Fernisering på Gallerigangen**

Torsdag den 13. september klokken 13.00 afholdes der fernisering på Gallerigangen. Udover forhåbentlig lidt godt for øjet vil der også være lidt godt til hals og mave. Vel mødt.



---

## **Debatforedrag om Nelson Mandela**

Fredag den 14. september klokken 13.30 skal vi høre foredrag om Nelson Mandela i Kultur-Værkstedet. Annette Bohn fortæller den fantastiske historie om denne mand som ændrede Sydafrika.

## **Cykelture**

Mandag den 17. september fra klokken 14.00 er der mulighed for at blive cyklet rundt på Frederiksberg og omegn. Vores hus-cykel er en fremragende måde at komme rundt og se byen. Man skal blot sætte sig tilrette og så bliver man kørt hvorhen man vil. Se eventuelt forsiden hvor der er et billede af vores cykel. Skulle dette have interesse så meld dig til eller kontakt Søs eller Jacob så I kan komme med. Er vejret dårligt eller for koldt aflyses cykelturen. I stedet bliver vi hjemme i Kultur-Værkstedet og læser op fra besættelsestiden mens vi får kaffe og kage.

## **Filmaften: Idealisten**

Mandag den 17. september klokken 18.30 sender vi filmen Idealisten i Kultur-Værkstedet. Idealisten er en dansk thriller som blev meget anmelderrost da den udkom i 2015.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

"Under den kolde krig i 1968 styrter et amerikansk B-52 bombefly, lastet med 4 brint bomber, ned ved Thule i Grønland. Umiddelbart efter meddeler de danske myndigheder, at atomulykken er under kontrol, og indsætter et større antal danske arbejdere i en gigantisk oprydningsauktion. 20 år senere opsøges radiojournalisten Poul Brink af en tidligere thulearbejder, der hævder, at gamle kollegaer lider af mystiske hudsygdomme, som skyldes oprydningsarbejdet". Idealisten er baseret på virkelige begivenheder – omhandlende et af de mest hemmeligholdte kapitler i nyere danmarkshistorie. Under filmen serveres kaffe, the og kage.

## Vi spiller Globetrotter

Globetrotter er spillet for den rejselystne. Her starter spillerne i Alaska og skal så rejse ned gennem Nord- og Sydamerika, over til Afrika og videre gennem Europa, Asien for til sidst at ende i Australien. Rundt på rejsen skal man svare på spørgsmål omhandlende det kontinent man er på. Dem der er dygtigst og bedst til at svare rigtigt kommer hurtigst rundt på rejsen og vinder spillet. Vi spiller Globetrotter onsdag den 19. september klokken 13.30 i Caféen. Efter spillet får vi kaffe, the og kage.

# Søndervang Menu

Menuplan for september 2018

---

- Lø. 01. Bikssemad med spejlæg  
*Chokolademousse med orangeflødeskum*
- Sø. 02. Kyllingemousse med bitter salat  
*Grøntsagsgryde med kartoffelmos*
- Ma. 03. Thaisuppe med kokosmælk  
*Forloren hare med brun sauce og agurkesalat  
– hertil hvide kartofler*
- Ti. 04. Sprængt kyllingebryst med champignonsauce  
*Fromage med citrusfrugt og flødeskum*
- On. 05. En dag på Rio Bravo  
*(Snitte med røget laks – Rio Bravo Gryde  
– friteret camembert)*
- To. 06. Brændende kærlighed med syltede rødbeder  
*Stikkelsbærsuppe med flødeskum*
- Fr. 07. Cottage pie – okseragout med mos og ærter  
*Gammeldaws æblekage*

- 
- Lø. 08. Boller i selleri med kartoffelmos  
*Blomme-crumble med creme fraiche*
- Sø. 09. Tomatsuppe med suppehorn  
*Pasta med kødsauce – hertil kålsalat*
- Ma. 10. Aspargessuppe  
*Bøflindstrøm med bagte rodfrugter*
- Ti. 11. Minestronesuppe  
*Bagt peberfrugt med ris og gris – hertil fetasalat*
- On. 12. This is England. Fish'n'chips  
*Breadpudding with custard*
- To. 13. Confiteret andelår med kartoffelmos  
og linsesalat. *Tarte tatin med æbler*
- Fr. 14. Farseret kalkun med kastanjer og svampe  
– hertil hvidvinssauce og kartofler  
*Tiramisu*
- Lø. 15. Lørdagskylling med bølgefritter og remoulade  
– hertil agurkesalat  
*Vaniljebudding med frugtsauce*

- 
- Sø. 16. Paprikagryde med kartoffelmos og asier  
*Hindbærroulade med jordbærflødeskum*
- Ma. 17. Tomatsalat  
*Svamperisotto med parmasan*
- Ti. 18. Legeret kyllingesuppe med trøffel  
*Grøntsagslasagne*
- On. 19. Klar suppe med kødboller  
*Hamburgerryg med stuvet spinat og glaserede kartofler*
- To. 20. Frikadeller med varm kartoffelsalat  
*Peach melba – fersken med hindbær og vaniljecreme*
- Fr. 21. Smørrebrødsbord med sild og lunt
- Lø. 22. Fiskefrikadeller med blomkålsgratin  
*Bærsuppe med pisket creme fraiche*
- Sø. 23. Medisterpølse med kartoffelsalat  
*Frugtsalat med creme*
- Ma. 24. Wienerschnitzel med behørig garniture  
*Koldskål med kammerjunkere*

- 
- Ti. 25. Kartoffel-porresuppe med sprød bacon  
*Hakkebøf med bløde løg og kartofler*
- On. 26. Benløse fugle  
*Sveskegrød med kanelflødeskum*
- To. 27. Revelsben med ovnkartofler og asier  
*Ananas på caribisk med romrosiner og fudge*
- Fr. 28. Kyllingeballotine med syltede svampe  
*Krebinetter med stuede grøntsager*
- Lø. 29. Laksemousse og sprøde salater  
*Millionbøf og mos*
- Sø. 30. Vildtgryde med svampe og perleløg  
*Bailey panna cotta med chokoknas*

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

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## **Musikalsk ensemble i Kultur-Værkstedet**

Kan du lide musik har du her muligheden for at nyde symfoniorkestret Copenhagen Phil. Symfoniorkestret består normalt af 70 mand, men i denne anledning deler de sig op i et mindre ensemble. Det får vi fornøjelsen af fredag den 21. september klokken 13.00 i Kultur-Værkstedet. Det musikalske indslag vil være i cirka 45 minutter hvorefter vi får kaffe, the og kage samt en snak om den gode musik.

## **Vi bager vafler**

Så sker det igen. Vi bager vafler i Kultur-Værkstedet mandag den 24. september klokken 14.00. Dertil serveres kaffe og the og måske sætter vi en video på om Erindringsdans som vi havde så meget sjov med selv at danse henover sommeren. Vel mødt.

## **Vi spiller ballonbadminton**

Mandag den 24. september spiller vi igen Ballonbadminton i Kultur-Værkstedet. Det er et spil der giver smil på læben og sved på panden. Vi spiller med/mod hinanden med ballon og "ketcher". Der bliver holdt vandpause undervejs og vi slutter selvfølgelig af med kaffe, te og kage.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

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

## **Køretur ud i det blå**

Onsdag den 26. september klokken 13.00 starter vi vores røde bus op og kører ud i det blå. Er løvfaldet startet kører vi ud for at se det. Er det ikke kan det både blive en cafetur eller en sightseeing tur i København. Dem som kommer med bestemmer hvad vi gør. Skulle dette have interesse så giv til kende I gerne vil med. Dem som kommer med får udstedt billet.

## **Den nye aftenskolesæson**

Den 3. september kl. 10.00 begynder Wellness undervisningen i med Pia Olsen som lærer. Der er stadig plads til flere, så meld jer til hos Jacob eller Søs.





Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

**"men vildvinsranker gløde"**

(dette er sidste linje af tredje vers en kendt høstsang)

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 21. september 2018.**

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

**August måneds quizvinder blev: Valborg Jensen, bolig 420**

**August måneds quizsvar: Vipper springer**



September 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 og jeg køber til jer.

**Selv om sommeren går på hæld, er det stadig istid. Vi har PREMIER is hele året.**

**Kom over i kiosken og nyd en kop kaffe, te eller lidt koldt at drikke. Inviter gerne dine gæster med.**

**September måned byder forhåbentlig på nogle dejlige dage, kom og lav aftale om en gåtur/indkøb.**

**Der er portvin smagning søndag den 23. september for tilmeldte.**

**Oplæsning starter igen mandage i september 14.30-15.30 i caféen.**

**Samtalegruppe onsdag den 19. september i caféen kl. 15-16.**

---

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 buketter mod forudbestilling.

## 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*

# Nyt fra terapien

---

## Holdtræning

**Yoga:** *Stor holdsal (overfor køkkenet)*

stolesiddende, alle kan deltage. Fokus på mobilitet og respiration. Styrke af små lokale muskler omkring rygsøjle og bækkenbund. (Camilla)

**Kaptajn Jespersen:** *Stor holdsal (overfor køkkenet)*

Stolesiddende eller stående, alle kan deltage. Stavgymnastik - "Den der ranker sig, slanker sig". Ved brug af staven, som understøtter en øget kvalitet i bevægelsen, arbejder vi med mobiliteten. Særligt folk med rygproblematikker har gavn af den milde passive mobilisering af ryggen. (Camilla)

**Styrkehold:** *Lille holdsal (på gallerigangen)*

Alle kan deltage. Her fokuseres på at træne i maskiner både for overkrop og ben. Der øves teknik og der lægges et styrke program for hver enkelte deltager. (Martin)

**Fitnesshold:** *Stor holdsal (overfor køkkenet)*

Her er fokus på opvarmning af alle led, ledbevægelighed samt let styrke og udholdenhed. Stående øvelser ved ribbe og gangbarre. (Martin)

---

### **Cykelhold:** *Lille holdsal*

Her cykles der på siddecykler og alm. cykler. Der cykles mellem 20-30 min. Hver cykeltur skrives ned for at kunne se forbedring i løbet af tiden. (Martin)

### **Ganghold:**

Vi mødes i gangen foran kulturværkstedet og går i samlet flok.

Kræver at man har gangfunktion.

Foregår udendørs, på og omkring

Søndervang. (Camilla)



	<b>Formiddag kl. 11.15</b>	<b>Eftermiddag kl. 13.15</b>
<b>Mandag</b>		Yoga/Cykelhold
<b>Tirsdag</b>	Kaptajn Jespersen	Styrketræning
<b>Onsdag</b>	Cykelhold	Styrketræning
<b>Torsdag</b>	Fitnesshold	Ganghold (udendørs)
<b>Fredag</b>	Yoga	

- 
- 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

### **Vi har sagt farvel til**

Anne Hestbæk .....	Bolig 028
Vagn Frederiksen .....	Bolig 013
Kurt Aage Hansen .....	Bolig 011
Eva Risgaard Hansen .....	Bolig 408
Gunnar Hybertsen .....	Bolig 221

# Månedens navne i september 2018

<b>Fødselsdage</b>		<b>Bolig</b>
12. sep.	Annie Christensen .....	302
13. sep.	John Jeppesen .....	034
16. sep.	Kate Hanna Werchmeister .....	308
18. sep.	Henning Kyhn .....	006
22. sep.	Inge Sørensen .....	048
26. sep.	Frans Rasmus Sidenius .....	026
29. sep.	Inger Brenting .....	046



*Vi ønsker stort tillykke til alle*

<b>Nye beboere</b>		<b>Bolig</b>
Kirsten Ravn .....		220
John Berg .....		411
Birgitte Porse .....		028

## **Flyttet til andet plejehjem**

Lillian Jensen