

# Rundt om Søndervang



November 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 november 2018**

Den 7. og 21. november i Kultur-Værkstedet kl. 10.15

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!



## Månedens forsidebillede

Denne måneds forsidebillede er taget fra et musik arrangement i Kultur-Værkstedet. Her havde vi besøg af Malene Mortensen som underholdte os med sin dejlige stemme og klaverspil. Malene havde også sangbøger med så der blev sunget med på alle de gode melodier. Billedet viser Malene syngende ved klaveret med alle jer beboere i baggrunden. Vi var rigtig mange til arrangementet, omkring 40 mennesker, som nyd det. Da der var så mange som var så glade for sangen kan jeg allerede nu oplyse at vi igen i december skal have besøg af Malene, denne gang med julesange.

Det lille billede på denne side er fra vores tur i Operaen.

Vi var 8 personer afsted inde og se Trubaduren.

Efter forestillingen kørte vi hjem til god natmad.

På billedet ses Operaen i silhuet oplyst med byen i baggrunden. Hvis man kigger meget godt efter kan man også få øje på en lille måne over et af hustagene.

*Mange hilsner Redaktionsgruppen og Kultur-Værkstedet*

# Kære Alle

---

Efter 3 fantastiske uger i USA (sen sommerferie), er det dejligt at vende tilbage til Søndervang og se at alle har det godt. Jeg glædes over roen og venligheden, som altid møder mig rundt på Søndervang. Ordsproget "ude er godt, men hjemme bedst" er evigt gældende. Det er godt at rejse rundt i verden, for det er når man rejser rundt, at man bliver glad for og stolt af det danske samfund. Vi har det godt her i Danmark og alle har en reel mulighed for at skabe "et godt liv". Også et godt liv på plejehjem er muligt, hvilket faktisk ikke rigtig findes tilsvarende i fx USA.

Jeg glæder mig derfor ekstra meget til igen at mødes med jer til beboer/pårørende møde den 12. november 2018. Mødet foregår i spisestuen fra kl. 15.30-17.00 (dagsordenen findes længere fremme i bladet).

Som jeg skrev i sidste blad, så er Frederiksberg Kommune begyndt at planlægge en tilbygning/renovering af Søndervang. Lige nu er der nedsat en gruppe som indsamler ideer til "det nye Søndervang". Derfor vil der være 2 repræsentanter fra firmaet Rambøll med til beboer/pårørendemødet. De vil gerne høre jer om jeres drømme og ønsker i forhold til et "nyt Sønder-

---

vang". Jeg håber at rigtig mange vil benytte sig af muligheden for at komme i dialog med Rambølls repræsentanter.

Husk fortsat at henvende jer til personalet, hvis I har ønsker om at anvende jeres klip (1/2 times ekstra hjælp pr. uge). I november og december vil Lone Work fra kiosken fortsat gerne hjælpe, hvis nogen af jer ønsker ledsagelse til fx julegaveindkøb, julepyntning, deltagelse i julegudstjeneste eller andet.

Alle ønskes en rigtig dejlig november måned. Jeg skal som altid til Rom i første weekend i november. Her fejre jeg traditionen tro min bryllupsdag med et glas Champagne på den Spanske trappe. Så pas godt på Søndervang indtil vi ses igen tirsdag den 6. november.

*De bedste hilsner  
Lene Wichmann  
Forstander*



# Beboer og pårørendemøde

**Mandag den 12. november 2018  
kl. 15.30-17.00 i spisestuen**

## **Dagsorden:**

- Ideer til renovering af Søndervang (møde med repræsentanter fra Rambøll)
- Organisering – herunder ledelse og personale i de enkelte teams
- Økonomi
- Ideer til køkkenet
- Ny fodterapeut på Søndervang
- Status klippekort – ½ time ekstra pr. uge
- Evt.

Jeg glæder mig til et konstruktivt møde med en god og åben dialog

*De bedste hilsner  
Lene Wichmann, Forstander*

*(Der serveres kaffe, frugt og et glas vin)*

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

*Vi har indtil videre haft et fantastisk dejligt efterår med varmt vejr og flotte efterårsfarver. Men mørket sænker sig over os og vi går en kold tid i møde. November er den sidste efterårsmåned og nu er de fleste blade faldet fra træerne. Mange mener, at november er en lang og kedelig måned men det er jo også den måned vi forbereder os til lysfesten i december samt Søndervangs hyggelige tradition med at tænde juletræet i haven torsdagen før 1. søndag i advent.*

*I Kultur-Værkstedet holder vi os derfor inde i varmen med en masse forskellige aktiviteter. Vi skal blandt andet i teateret og se Phantom of the Opera, høre en masse musik, se filmklip fra det gamle Danmark, til debatforedrag og spille Tidslinje-spillet.*

*Vi gælder os til at se jer i Kultur-Værkstedet i november.*

## Reception for fodterapeuten



Torsdag den 1. november klokken 13.00 afholdes der reception for vores nye fodterapeut Marianne, ved cafeen og kiosken. Her vil der være mulighed for at hilse på, se det ny renoverede fodterapeut-lokale samt få lidt godt til ganen og maven.

*Vel mødt.*

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## **Vi spiller Banko**

Så blev det tid til endnu en gang Banko i Kultur-Værkstedet. Vi spiller fredag den 2. november klokken 13.30. 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 lytter til klassisk musik**

Mandag den 5. november klokken 14.00 sætter vi klassisk musik på vores anlæg nede i Kultur-Værkstedet. Søs laver et program med varieret musik klar til jer, så har I ønsker, skal I hive fat i Jacob eller Søs og give det til kende. Efter al den klassiske musik serveres kaffe, the og kage.

## **Vi spiller spil**

Onsdag den 7. november klokken 13.30 spiller vi forskellige spil i Kultur-Værkstedet. Det kunne være skak, Yatzy, Matador eller andre spil efter jeres ønsker. Denne dag er det også Operations Dagsværk, så vi får besøg af to piger som hedder Sara og Tessa som vil hjælpe til. Operations Dagsværk støtter hvert år et godt formål og i år er det ensomme Grønlandske unge som får deres hjælp. Efter alle spillene serveres kaffe, the og kage.



---

## **Debatforedrag med Annette Bohn**

Fredag den 9. november klokken 13.30 afholder Annette Bohn debatforedrag om *De Fire Religioner*. Så kom forbi Kultur-Værkstedet og bliv klogere eller bekræftet i alt det I ved i forvejen. Undervejs og efter foredraget er der mulighed for debat. Vi afslutter med kaffe, the og kage.

## **Vi spiller Otto Leisner Quizzen**

Otto Leisner behøver ingen introduktion og ligeledes heller ikke hans quiz. Spørgsmålene er finurlige og kan give hovedbrud, men er samtidig sjove og tankevækkende. Vi spiller Otto Leisner quizzen mandag den 12. november klokken 18.30. Efter alle spørgsmålene serveres velfortjent kaffe, the og kage.

## **Underholdning med Merete Laursen**

Merete Laursen kommer igen forbi med sin smukke stemme og gode klaverspil tirsdag den 13. november klokken 13.30. Her vil Merete underholde os med sange som I kender og kan synge med på. Der vil blive serveret kaffe, the og kage.

## **Tips din viden**

Tips din viden er opbygget som en god gammel tipskupon. Her er der dog kun 10 spørgsmål men med 1,

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

X og 2 som svarmuligheder. Vi spiller enten i to hold mod hinanden eller som et stort hold. Efter spillet serveres kaffe, the og kage.

## **Film: Klinkevalsen**

Klinkevalsen er en dansk film bygget over Jane Aamunds roman af samme navn. Filmen beretter medrivende og sanseligt om Jane Aamunds christianske forfædre – om sin stærke farmor Juliane og hele hendes farverige familie. Filmen fik blandt andet årets Robert for årets kvindelige hovedrolle samt årets kvindelige birolle. Vi viser **Klinkevalsen** mandag den 19. november klokken 14.15 i Kultur-Værkstedet. Under filmen serveres kaffe, the og kage.

## **Vi spiller Danmarksmester**

Danmarksmester har siden 1997 været en fast radioudsendelse på DR's radiokanaler, hvor deltagerne dyster i en quiz på land og by, i fortid og nutid, fra Skagen til Gedser. Nu har I muligheden for at blive Danmarksmester i brætspilsudgaven, som vi spiller i Kultur-Værkstedet mandag den 19. november klokken 18.30. God fornøjelse – og må den bedste spiller blive Danmarksmester.

---

## **Vi spiller Jeopardy**

Onsdag den 21. november klokken 13.30 spiller vi Jeopardy i Kultur-Værkstedet. I kender det måske fra Tv hvor Søren Kaster i mange år styrede løjerne. Jeopardy er et quizspil. Her gælder det om at svare rigtigt på så mange spørgsmål så muligt og dermed vinde over sine modstandere. Enten spiller vi i to hold eller hjælpes ad som et. Efter spillet serveres kaffe, the og kage samt hyggelig snak.

## **Vi lytter til blandet musik**

Fredag den 26. november klokken 13.30 afholdes der fredagsbar i kultur-Værkstedet i samarbejde med køkkenet. Her vil der bliver serveret en kold eller varm drinks som køkkenet laver. Der vil være mulighed for at spille et spil, hygge sig med de andre beboere eller blot en snak over en god drink. Vi glæder os til at se så mange som muligt.

## **Tur til Domus Vista**

Domus Vista er 102 meter højt og Skandinaviens næsthøjeste bygning. Bygningen blev tegnet af arkitekt Ole Hagen og stod færdig i 1969. Domus Vista består af 30 etager og 470 lejligheder. Butikscenteret i stueplan havde oprindeligt et supermarked samt

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

butikker samt lægepraksis. I de første etageplan var der hotel med restaurant, selskabslokaler og værelser. Hotellet lukkede dog i begyndelsen af 1970'erne. Vi kører afsted i vores røde bus mandag den 26. november klokken 14.00 og ser hvordan området samt centeret ser ud nu. Skulle dette have interesse så kom forbi Kultur-Værkstedet og meld dig til hos Jacob.

## Vi spiller Tidslinje-spillet

I tidslinje-spillet går det ud på at gætte det rigtige årstal på ens spørgsmål og sætte det rigtigt ind på tidslinjen. For eksempel hvilket år blev John F. Kennedy myrdet? Og var det før eller efter Neil Armstrong tog det første skridt på månen. Jo flere spørgsmål der ligger på tidslinjen jo sværere bliver det. Vi spiller Tidslinje-spillet mandag den 26. november klokken 18.30 i Kultur-Værkstedet. Efter spillet får vi kaffe, the og kage.

## Juletræstænding

Torsdag den 29. november klokken 15.30 afholdes den årlige tradition i haven, nemlig vores juletræstænding. Her vil der blive serveret varm kakao og Gløgg samt lune æbleskiver. Der vil som altid være snegaranti. Husk det varme tøj og det gode humør. Vi glæder os til at se jer.

- To. 01. Stegt flæsk med persillesovs og hvide kartofler  
*Varm æblesuppe med flødeskum*
- Fr. 02. Butterdejstærter med svampe a la creme og salat  
*Rullesteg med svesker – hertil persillekartofler, gulerødder og skysovs*
- Lø. 03. Boller i selleri med rodfrugtmos  
*Citrontærte med marengs*
- Sø. 04. Skaldyrsrand med cocktailsauce og iceberg  
*Grøntgryde med kartofler og urter*
- Ma. 05. Svampesuppe med estragon olie  
*Skinkestang a la Lolland – hertil hjertesalat med sennepsdressing*
- Ti. 06. Dampede kylling med brændt selleri og pesto – hertil kålsalat og eddikedressing  
*Vafler med havtornsmarmelade*
- On. 07. Brunkål med timian medister – hertil æble/fennikel salat  
*Pannacotta med kirsebær*

- 
- To. 08. Stegt kråse med figner og hjertesalat  
*Torskedeller med syltede blomkål og fritter*  
– hertil tatarsauce
- Fr. 09. Glaseret skinke med stuvet spinat og brunet  
kartofler  
*Blomme trifli med madeira creme og knas*
- Lø. 10. MORTENSAFTEN med alt  
*Nougat fromage med flødeskum*
- Sø. 11. Pastinaksuppe med ristede kryddersesam  
*Mørbradgryde med paprika og ris*
- Ma. 12. Janssons fristelser – kartoffel med ansjoser  
*Æbleskiver med blåbær marmelade*
- Ti. 13. Bøfsandwich med det hele  
*Regnbueris med vafler*
- On. 14. Græskedeller med tzatziki og stegt aubergine  
*Hyldebærsuppe med flødeskum*
- To. 15. Kyllingelår med bagte sensommergrønt  
– hertil citronsky  
*Risfromage med jordbærsauce*
- Fr. 16. Blodpølse med æblemos og sirup  
*Flæskesteg med rødkål, hvide kartofler*  
– hertil skysauce

- 
- Lø. 17. Tunmousse med flutes  
*Skipperlabskovs med sprængt spidsbryst*  
– *hertil rødbede*
- Sø. 18. Jordskokke/æble suppe med trøffel  
*Millionbøf medkartoffelmos* – *hertil syltede asier*
- Ma. 19. Gnoggi med salvie – hertil vildsvin ragout  
*Tiramisu med chokolade og solbær*
- Ti. 20. Smørbrødsdag – køkkenet laver 2 af de  
højeste stykke smørrebrød set på  
Frederiksberg – hertil snaps
- On. 21. Mælkebraiseret svinenakke med cremet  
polenta – hertil bagte tomater  
*Armeridder med kanel og syltede svesker*  
– *hertil flødeskum*
- To. 22. Kylling i karry med mango chutney  
– hertil stegte ris  
*Pærevælling hertil vaniljeflødeskum*
- Fr. 23. Laksemoussen med fennikelsalat  
*Tærte med bacon og porre* – *hertil julesalat*  
*med appelsin*
- Lø. 24. Braiseret oksetykkam med flødekartofler  
– hertil syltede perleløg  
*Pandekager med appelsin syltetøj*

- 
- Sø. 25. Tarteletter med kylling  
*Sveskegrød med fløde*
- Ma. 26. Cremet kyllingesuppe med melboller  
*Hakkebøf med blødeløg – hertil agurkesalat*
- Ti. 27. Stegt sild med sennepsovs  
– hertil hvide krototfler  
*Pavlova – hertil bærkompot*
- On. 28. Biksemad med spejlæg  
*Dadelkage med flødeskum*
- To. 29. Hummersuppe med tomat  
*Hjerter i flødesauce med kartoffelmos*
- Fr. 30. Frikadeller med kartoffelsalat  
*Ananas med råcreme*

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



# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---



## **Vi spiller Petanque**

Fredag den 30. november klokken 13.30 tager vi til Sydfrankrig (rent mentalt) og spiller Petanque. Her er målet at kaste ens Petanquekugler så tæt som muligt på "grisen" som er en hvidkugle. Spillet spilles normalt på en hård sand- eller grus-bane, men i Kultur-Værkstedet spiller vi på vores ujævne gulv for at blive ekstra udfordret. Efter spillet får vi kaffe, the og kage.

# Kære beboere

---



Jeg hedder Marianne Liljehult.  
Er 35 år og Søndervang  
Plejhjems nye fodterapeut.

Jeg har i 7 år været uddannet statsautoriseret fodterapeut og været tilknyttet plejeboligerne på Søndervang i lidt over 5 år. Så jeg kender huset lidt i forvejen. Jeg har 2 dejlige børn. Bor i indre by, men lige så snart foråret kommer er jeg at finde i mit kolonihave hus i Valby.

Klinikken kommer til at have åbent tirsdag, onsdag og torsdage. Som det er nu kan jeg kontaktes på telefon 26 25 44 41 eller I kan komme forbi klinikken i forhold til Booking.

**Åbningstilbud hele november:  
Gratis lakering af fingernegle.**

I anledning af reoveringen af fodterapeutklinikken samt min ansættelse holder jeg indvielse/reception den **1. november kl. 13.00.**

---

## **Priser:**

Fodbehandling koster 360 kr. og er inklusiv fodbad og en let fodmassage.

Klip/rens/filning af fingernegle 50 kr.

Lak på negle 50 kr.

Der vil være mulighed for at købe cremer, neglefile og diverse aflastninger til fødderne.

## **Tilskud:**

Er du medlem af Sygesikring Danmark (gr.1 og gr.2) kan du få tilskud til fodbehandlingen.

Er du folkepensionist kan du søge helbredstillæg gennem kommunen som yder tilskud på op til 85 %. Jeg hjælper selvfølgelig med papirarbejdet.

*Jeg glæder mig til at forkæle jer.*

*Venlig hilsen  
Marianne Liljehult, statsautoriseret fodterapeut*

# Nyt fra terapien

	Stor holdsal	Lille holdsal
<b>Mandag</b>	Yoga kl. 13.15	Cykling/styrke kl. 10-12
<b>Tirsdag</b>	KN Jespersen kl. 11.15	Cykling/styrke kl. 10-12
<b>Onsdag</b>		Cykling/styrke kl. 10-12
<b>Torsdag</b>		Cykling/styrke kl. 10-12
<b>Fredag</b>	Yoga kl. 11.15	Cykling/styrke kl. 11-12

## **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)

**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)



# Info og nyt fra kiosken



## **Klippekorts-ordningen:**

**Det er muligt at lave aftaler med mig og bruge dine klip.**

**Kom endelig og sig frem hvad du har lyst til, en tur i tivoli, bio, ud og shoppe, spise frokost, følges til diverse læge/ speciallæge, tandlæge og så videre.**

Jeg tilstræber at have et varieret og sæsonbestemt udvalg. For at sikre i får det i har brug for, er det muligt at bestille varer i kiosken.

**Selv om det efter kalenderen er blevet efterår, er der stadig godt salg i Premier is.**

**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.

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

---

## **Lone er på arbejde weekenden den 3. og 4. november.**

Lørdag skal vi se film kl. 13.30 "Konkyliesamlerne".  
Om formiddagen kl. 10.30 i værkstedet læser jeg et  
kapitel op af "Konkyliesamlerne" som vi er i gang med  
at læse.

Program for søndag følger. Ønsker modtages gerne

Du kan også købe din skrabe kalender hele november  
og måske er det dig der vinder i år.

## **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*



Kom og vær med, når vi tænder  
**Søndervangs juletræ**

Torsdag den 29. november 2018

Vi mødes i haven kl. 15.30

Alle er velkomne

Ved boderne serveres varme drikke  
og smagsprøver på julen.

Køkkenet har lidt julelækkerier på aftenbuffet'en til  
almindelig buffetpris: kr. 25,- ekskl. drikkevarer.

**Husk det varme tøj**





Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"**hvor kan man finde kærlighed**"

(dette er tredje linje af næstsidste vers en kendt folkevis)

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 22. november 2018.**

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

**Oktober måneds quizvinder blev: Keld Cordsen bolig 043**  
**Oktober måneds quizsvar: Nu falmer skoven trindt om land**



November måneds sang er: \_\_\_\_\_

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

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

- 
- 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**

Erik Andersen ..... Bolig 014

Bent Enevold Eriksen ..... Bolig 209

# Månedens navne i november 2018

<b>Fødselsdage</b>		Bolig
01. nov.	Ebba Elinor Aagesen .....	312
04. nov.	Alice Sønderup .....	003
11. nov.	Karin Birk Højskov .....	418
13. nov.	Robert Vilfred Andersen .....	220
18. nov.	Liselotte Garberg .....	413
21. nov.	Anne-Lise Brøns .....	032
24. nov.	Kirsti Lykke Ryelund .....	409
25. nov.	Torben Bernhardtzen .....	406
26. nov.	Bo Barnewitz .....	314



*Vi ønsker stort tillykke til alle*

<b>Nye beboere</b>		Bolig
Marie Nielsen .....		045
Verner Nielsen .....		045

## **Flyttet til andet plejehjem**

Allan Munck bolig 204