

# Rundt om Søndervang



Marts 2019

*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,  
Valborg Jensen, Jacob

## **Redaktionsmøde marts 2019**

Den 6. og 20. marts i Kultur-Værkstedet kl. 10.15.

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!



## Månedens forsidebillede

Vi spiller banko en gang om måneden og det er altid et tilløbsstykke. Både fordi der er gode præmier at vinde men også fordi vi hygger os rigtig godt sammen og snakken livligt går efter endt spil hvor vi serverer kaffe, the og god kage. Denne måneds forsidebillede er taget da vi spillede banko den 8. februar. På billedet ses en masse beboere som er i fuld gang med at spille banko. Det var en hyggelig dag vi havde sammen.

Billedet på denne side er fra et andet arrangement i februar måned i Kultur-Værkstedet. Her er det vores debat-foredragsholder Annette Bohn som denne gang fortalte om Christian den 4. På billedet ses Annette Bohn i gang med at fortælle historien om Christian den 4. med beboere aktivt lyttende. Det var spændende at høre om og gjorde os lidt klogere på en af vores mest berømte konger. Jeg kan allerede nu afsløre at Annette Bohn kommer igen en gang til april med endnu et debat-foredrag.

*Hilsner fra Redaktionsgruppen og Kultur-Værkstedet*

# Kære Alle

---

Så er vi allerede nået til marts måned. Måneden, hvor lyset igen bryder frem og dagene med sikkerhed er længere. Sidste år havde vi den koldeste marts i mange år, og i 2019 tegner det til, at vi får en af de varmeste. Skønt at solen atter bryder frem.

Mandag den 4. marts byder Søndervang ergoterapeut Helle Andersen velkommen til. Efter at stillingen har været vakant i mere end et halvt år, er vi sikre på endelig at have fundet den rette. Helle har været uddannet ergoterapeut siden 2011 og har erfaring inden for ældreplejen, idet Helle tidligere har arbejdet på forskellige sundheds- og rehabiliteringscentre. Desuden har Helle det meget eftertragtede FOTT kursus, som betyder, at hun er specielt uddannet i at vurdere synke og spiseproblemer. Så Helles kompetencer, sammen med køkkenets og plejepersonalets, skulle gerne fører til, at madens konsistens i endnu højere grad tilpasses den enkelte borgers behov. Helle vil også få ansvaret for indstilling og anskaffelse af kørestole mm., samt indretning af boliger i forhold til fornuftig anvendelse af hjælpemidler. Der er bl.a. bestilt yderligere 5 loftlifte til beboere med særlige behov i plejeboligerne.

Jeg er også glad for at kunne fortælle, at der starter en ny fysioterapeut den 1. april. Vi er heldige at have

---

ansat fysioterapeut Rasmus Pabst, som har arbejdet flere år som selvstændig fysioterapeut. Her har han særligt fået erfaring i genoptræning af ældre. Så når fysioterapeut Noora Kukunion er tilbage fra barsel til juni, vil terapeutteamet igen være næste fuldtalligt – lige med undtagelse af Camilla, som er på barsel fra april og et år frem.

Jacob i Kultur-Værksted får også ny kollega, når pædagog Cristina Pedersen starter 1. april. Christina er udvalgt blandt rigtig mange ansøgere – bl.a. fordi hun er et meget positivt og nærværende menneske fyldt med gode ideer til, hvordan jeres hverdag kan blive endnu bedre. Har nogen af jer idéer til nye aktiviteter, er I meget velkomne til at tale med Jacob og nu også Christina om det.

Endvidere glæder jeg mig over, at der næsten er malet over alt på gangene i plejeboligerne i Team 1. Efter mange år uden maling, er det virkelig forfriskende at komme rundt på gangene. Forfriskende og forårsagtigt!

Må solen skinne i hele marts måned.

*Kærlige hilsner*  
*Lene Wichmann, Forstander*



På Søndervang fejrer vi  
**FASTELAVN**

Mandag den 4. marts kl. 14.00

Vi mødes i spisestuen  
hvor vi slår "katten af tønden"  
og kårer kattekonge og -dronning

Kom i godt humør og gerne udklædt  
– f.eks. med hat på!

Bagefter serveres  
kaffe og fastelavnsboller

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

*Endelig kom foråret. Kalenderen viser nu marts som kommer med lys og forårsblomster. I gamle dage blev marts kaldt for Thors måned. Man mener at navnet var afledt af tord, der betød gødning, hvilket bliver gjort i marts. Det er også i marts vi skifter til sommertid, hvor vi for alvor mærker lyset om aftenen igen.*

*Af gamle vejrvarsler i marts kan nævnes, "høres der torden i marts får vi sne i maj" og "svaler i marts varsler en god sommer". Skal vi ikke håbe på det sidste.*

*I Kultur-Værkstedet i marts sker der mange ting. Vi skal blandt andet holde Fastelavnsfest i Spisestuen, quizze og spille spil, høre musik, spille banko, ud og køre med vores røde hus-bus og en masse mere.*

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

## **Fastelavnsfest i Spisestuen**

Mandag den 4. marts afholder vi, som traditionen byder, Fastelavnsfest i Spisestuen. Her skal vi slå katten af tønden og se hvem der bliver kattedronning og kattekonge. Vi starter klokken 14.00 med at slå katten af tønden. Herefter får vi en dejlig fastelavnsbolle, kaffe og the. Kom gerne udklædt og i festligt humør. Vi glæder os til at se jer. Alle er velkomne.

## **Blandet musikaften**

Mandag den 4. marts klokken 18.30 hører vi blandet musik i Kultur-Værkstedet. Her skal vi høre alt fra

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

dansktoppen, populær musik til rock. Har du nogle ønsker er du velkommen til at komme forbi Kultur-Værkstedet. Jeg er sikker på de kan blive opfyldt.

## **Billardgruppen**

Vi spiller billard hver fredag klokken 10.00 i Dagligstuen på 1. sal. Her dystes i Keglebillard til stor fornøjelse for alle deltagere og tilskuere. Vi snakker og hygger os, får en enkelt Gammel Dansk til at smøre leddene og en kop kaffe til dem der trænger. Alle er velkomne.

## **Avisgruppen**

Hver tirsdag klokken 10.00 læser vi op fra avisen. Vi har både Berlingske Tidende og Frederiksberg Bladet som bliver læst højt og diskuteret. Den første tirsdag i måneden læser vi også Søndervangs månedsblad op. Vel mødt i Kultur-Værkstedet.

## **Redaktionsgruppen**

Redaktionsgruppen afholdes den 1. og 3. onsdag i måneden klokken 10.15 i Kultur-Værkstedet. Det er her man er med til at lave månedsbladet, snakke om hvilke aktiviteter vi skal lave fremadrettet, lave indlæg i bladet samt finde billeder til bladet og meget mere. Så kunne du tænke dig at snakke med andre engagerede beboere, samt have dit eget præg på Søndervang, tager vi imod dig med åbne arme.



---

## **Vi spiller Tidslinjespillet**

I tidslinje-spillet går det ud på at gætte det rigtige årstal på det stillede spørgsmål og sætte det rigtigt ind på tidslinjen. For eksempel hvilket år sluttede 1. verdenskrig? Og var det før eller efter attentatet mod ærkehertug Franz Ferdinand. Jo flere spørgsmål der ligger på tidslinjen jo sværere bliver det. Vi hjælpes ad med at svare på de til tider lidt svære spørgsmål, enten som et eller to hold. Vi spiller Tidslinje-spillet mandag den 6. marts klokken 13.30 i Kultur-Værkstedet. Efter spillet får vi kaffe, the og kage.

## **Køretur til Dansk Arkitektur Center (DAC)**

Torsdag den 7. marts klokken 12.45 kører vi til Dansk Arkitektur Center. Her har de for tiden en udstilling der hedder Jørn Utzon, Horisont. Jørn Utzon i 2018 ville være fyldt 100 år. Det fejrer de på DAC ved en soloudstilling af den danske stjernearkitekt, der viser Utzons mange rejser og den nysgerrighed for fremmede kulturer, der prægede hans vidunderlige ikoniske arkitektur. I udstillingen kommer du med på Utzons utallige rejser fra de arabiske lande over Nordafrika, Mellemamerika, Asien og til hans andet hjem på Mallorca. Efter vi har set udsendelsen tager en kop kaffe eller andet oppe i DAC's cafe. Vi er hjemme igen ud på eftermiddagen. Der er brugerbetaling

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

på turen, 110 kroner for indgangen samt til egen forplejning. Skulle dette have din interesse så meld dig til turen eller snak med Jacob om det. De som kommer med får udstedt billet inden afgang.

## Quiz: Tips din viden

Tips din viden er en quiz opbygget som en god gammel tipskupen. Her er der dog kun 10 spørgsmål men med 1, X og 2 som svarmuligheder. Vi spiller enten i to hold mod hinanden eller som et stort hold. Det plejer altid at være en hyggelig stund når vi spiller Tips din viden. Hjernecellerne får en omgang gymnastik og vi får nogle gode og sjove snakke om de enkelte spørgsmål. Så kom forbi og vær med når vi spiller løst fredag den 8. marts klokken 13.30. Efter spillet serveres kaffe, the og kage.

## Café i Kultur-Værkstedet

Mandag den 11. marts og mandag den 25. marts afholdes der cafe i Kultur-Værkstedet klokken 14.00. Her vil der være mulighed for at møde andre ligesindede beboere, få en god kop kaffe, te og lidt kage. Vi snakker om lidt af hvert, vejret, hvad sker der i verden og så videre. Er der stemning for et spil eller en quiz finder vi det frem. Måske laver køkkenet en drinks til os? Kom forbi og find ud af det. I er i hvert fald mere end velkomne i Kultur-Værkstedet.

# Søndervang Menu

Menuplan for marts 2019

- Fr. 01. Bøfsandwich med det hele  
*Vaniljeis med vafler*
- Lø. 02. Boller i selleri med ris  
*Chokolademousse med flødeskum*
- Sø. 03. Laksepaté med flutes og salat  
*Millionbøf med kartoffelmos og syltede rødbeder*
- Ma.04. Stegt kartoffelpasta med and og tomat  
*Rabarber-stikkelsbærgrød med vaniljefløde*
- Ti. 05. Vildtsuppe med kødboller  
*Grøntsagstimbale med urtecreme og hjertesalat*
- On. 06. Forloren skildpadde med pocheret æg  
*Blommer med romcreme og marengs*
- To. 07. Skorzonerrod eller fattigmands-aspargessuppe  
*Hakkebøf med bløde løg. Hertil kartofler,  
brun sovs og agurkesalat*
- Fr. 08. Indbagt feta og spinat med ahornsirup  
*Moussaka med tomatsalat*
- Lø. 09. Sursød kylling med bambus og ris  
*Kaffebudding med flødeskum*

- 
- Sø. 10. Mørbradgryde med skovsvampe.  
Hertil mos med rodfrugter  
*Hjertevafler med æbleflødeskum*
- Ma. 11. Hønssekødssuppe med melboller  
*Tarteletter med kylling og ramsløg fra Søndermarken*
- Ti. 12. Fiskelasagne med spinat og mornay sauce  
*Varm pæresuppe med kanelfløde*
- On. 13. Pocheret æg med røget laks og havesyre-  
creme fraiche  
*Hakkebøf med pebersauce, stegt kartofler og grønne bønner*
- To. 14. Saltbagt selleri med brunet smør og kapers  
*Frikadeller med hvide kartofler, skysauce og agurkesalat*
- Fr. 15. Jordskokkesuppe med trøffel  
*Dolmer med Hindsholmgris. Hertil hvide kartofler, tyttebær og flødesauce*
- Lø. 16. Paprikagryde med kalkun og bacon.  
Hertil kartoffelmos  
*Citronfromage med flødeskum*

- 
- Sø. 17. Porterbraiseret svinekæber med rodfrugtemos  
*Syltede ananas med mascarponecreme*
- Ma. 18. Grøntsagstærte med bacon og salat  
*Koteletter i fad med paprika og ris*
- Ti. 19. Vandgrød med æble og kanel  
*Farsbrød med hasselbagte kartofler,  
brun sovs og surt*
- On. 20. Stegt sild med løgsovs og kartofler  
*Fløderand med passionsfrugt og havtorn*
- To. 21. Maskeret blomkål med rejer og hollandaise  
*Stegt flæsk med hvide kartofler og persillesovs*
- Fr. 22. Lollandsk skinkestang med broccolisalat  
*Pannacotta med blodappelsin og hvid chokolade*
- Lø. 23. Pølser med sursød kartoffelsalat  
*Frugtsalat med råcreme og chokolade*
- Sø. 24. Hamburgerryg med grønlangkål og  
brunede kartofler  
*Vaniljeparfait med hindbærsaube*
- Ma. 25. Tunmousse med flûtes  
*Okseragout med svampe og grøntsager*

- 
- Ti. 26. Revelsben med varm kartoffelsalat og surt  
*Rabarberkompot med kanel og fløde*
- On. 27. Øllebrød med flødeskum  
*Fylt kyllingebryst med stuede kartofler  
vendt med dild og rejer*
- To. 28. Rullesteg med bagte tomater og polenta  
(majsgørød)  
*Tiramisu med chokolade og solbær*
- Fr. 29. Fransk løgsuppe med ostebrød  
*Hane i rødvin med svampe, bacon og syndig mos*
- Lø. 30. Cordon Bleu med bådkartofler og ærter  
*Vaniljebudding og jordbærsovs*
- Sø. 31. Kartoffel-porresuppe med peberbacon,  
creme fraiche og purløg  
*Karbonader med stuet kål og kartofler*

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## **Film: En overraskelse**

Mandag den 11. marts klokken 18.30 sætter vi en film på i Kultur-Værkstedet. Filmen vi skal se bliver en overraskelse. Er man ikke til overraskelser så forhør dig hos Jacob om hvilken film det bliver. Der serveres kage, te og kaffe til filmen.

## **Vi taler om gamle fabler og ordsprog**

onsdag den 13. marts klokken 13.30 snakker vi om gamle fabler og ordsprog. Her kigger på de sjove historier og ordsprog og finder ud af hvad de betyder. Efter al det kulturelle serveres kaffe, the og kage.

## **Vi spiller Otto Leisner Quizzen**

Mandag den 18. marts klokken 14.00 quizzer vi finurlige spørgsmål, i selskab med Otto Leisner. Det er i hvert fald Otto Leisner der har lavet de sjove, svære og gådefulde spørgsmål som vi skal forsøge at svare på. Vi dyster enten i to hold mod hinanden eller sammen som et hold hvor vi hjælpes ad. Efter spillet får vi en varm kop kaffe eller the med kage til.

## **Ønskekoncert m. Radiounderholdningsorkestret**

Mandag den 18. marts klokken 18.30 skal vi høre ønskekoncert med Radiounderholdningsorkestret. Blandt numrene kan nævnes, Københavnermarch, Ræk mig din hånd, du kære og Hvorfor er lykken så

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

lunefuld. Solisterne som understøtter den gode musik er, Poul Dissing, Eva Madsen, Merete Sveistrup, Jesper Lundgaard og Børge Wagner. Efter musikken får vi kaffe, the og kage.

## **Vi spiller Ballonbadminton**

Onsdag den 20. marts klokken 13.30 spilles der 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, the og kage.

Det er efterhånden en tradition der også er lidt tilskuere tilstede i "hallen" når vi spiller. Det er med til at skabe en god stemning, så har du ikke lyst til at spille med, så kom og kig på. Vi glæder os til at se jer.

## **Vi spiller Banko**

Fredag den 22. marts klokken 13.30 i spiller vi igen banko i Kultur-Værkstedet. En plade koster 10 kroner og vi spiller 3 spil af 1 række, 2 rækker og fuldplade. Kom forbi og vær med til at opleve den dejlige stemning samt muligheden for at vinde en god præmie. Efter spillet hygger vi med en kop kaffe og god kage. Vel mødt.

## **Vi spiller Danmarksmester**

Danmarksmester er et spil efter den populære radi-



---

oudsendelse på DR1. Her får du/I chancen "for at deltage i konkurrencen om den fineste titel vi har her i landet, nemlig at blive Danmarks mester. Alt hvad du behøver er et hjerte, der banker for Danmark og alt, hvad der er dansk", og så selvfølgelig skal du/I også svare rigtigt på spørgsmålene for at vinde. Vi spiller Danmarks mester mandag den 25. marts klokken 18.30. Efter spillet serveres kaffe, the og lidt til maven.

### **Musikunderholdning med Peter Sinding**

Onsdag den 27. marts klokken 13.30 kommer musiker Peter Sinding forbi Kultur-Værkstedet og underholder med John Mogensen og Four Jacks sange. Der vil du med stor garanti kunne høre "Der er noget galt i Danmark", "Så længe jeg lever", "Slentre gennem regn" og "Det var på Capri" med mange flere. Efter al den gode musik serveres lidt til gane og mave.

### **Frokosttur ud i det blå**

Torsdag den 28. marts klokken 11.00 kører vi på frokosttur ud i det blå. Målet er at finde en god restaurant hvor vi kan få en god udsigt, lækker smørrebrød samt noget godt at drikke. Turen er egenbetaling (cirka 300 kroner alt efter hvor sulten man er). Skulle dette have din/jeres interesse, så meld jer til eller kom forbi Kultur-Værkstedet og snak med Jacob om det. Dem som kommer med får udstedt billet.

## Nyt fra terapien



Vi har det seneste år kunne tilbyde rigtig meget holdtræning, bl.a. Yoga, Kaptajn Jespersen, cykling og styrketræning. Det har været skønt at se hvor mange der benytter sig af holdtilbuddene og får succeser med træningen, enten i form af mere bevægelighed, styrke, udholdenhed og glæde. Fra Marts måned bliver vi dog nød til at skære ned på holdene, grundet Martin er stoppet og Camilla går på barsel i slut marts.

I stedet for vil vi afholde "Åben sal", hvor Camilla vil være til stede i den lille træningssal tirsdag og torsdag i Marts måned fra kl. 10-12. Her er der mulighed for at lave lige den træning der er relevant for dig, hvad enten det er lungetræning, styrketræning eller cykling.

Så benyt Jer af muligheden for at komme ned og få noget individuelt tilpasset træning. Der vil være "åben sal" på følgende dage; 5/3, 7/3, 12/3, 14/3, 19/3 og 21/3.

Onsdag den 27. marts  
klokken 13.30 i  
Kultur-Værkstedet

# Peter Sinding underholder

med Four Jacks og  
John Mogensen sange



Efter underholdning  
får vi kaffe og kage

# 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 **Premier is** i kiosken.

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  
Mandag den 11. og 18. marts er der højtlesning i caféen kl. 14.30.

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

**Lone er på arbejde i weekenden 9. og 10. marts.**

**Lørdag er der mulighed for at komme ud og handle, på cafe eller hvad du har lyst til.**

**Søndag kommer Malene og spiller og synger for/ med os kl. 14.00.**

**Vi havde en dejlig dag i februar med kager fra La Glace, hvor flere af jer ytrede ønske om en tur derind. Kom og aftal det med mig.**



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"Nu vil gå ud og købe hyacinter"

(dette er fjerde linje i første vers i en forårssang af Ludvig Holstein)

Titlen på sangen skrives på kuponen nederst på siden,  
og **afleveres i den sorte postkasse**, der hænger  
ved siden af døren til Kultur-Værkstedet

**inden den 22. marts 2019.**

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

**Februar måneds quizvinder blev: John og Grete Jeppesen**

**Februar måneds quizsvar: "I sne står urt og busk i skjul"**



Marts måneds sang er:

---

Indsendt af:

---

Bolig:

---

## 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

### Vi har sagt farvel til

Vagn Haldbæk..... Bolig 044

Tonny Adler Knudsen..... Bolig 307

Inger Alice Gaarde-Nissen..... Bolig 318

# Månedens navne i marts 2019

<b>Fødselsdage</b>	<b>Bolig</b>
01. marts Agnete Andersen .....	417
02. marts Henry Hansen .....	023
04. marts Helga H. V. Sørensen .....	310
10. marts Henny Jensen .....	001
12. marts Peder Noes Skou .....	312
19. marts Mette Kyhl .....	037
21. marts Ruth Olesen .....	301
25. marts Ebba Otzen .....	027
27. marts Magdeleine Imbert .....	018
29. marts Jette Gregers Juul .....	031
30. marts Bente Andersson .....	039



*Vi ønsker stort tillykke til alle*

<b>Nye beboere</b>	<b>Bolig</b>
Elva og Svend Svendsen.....	047
Helga Hanna Valborg Sørensen.....	310
Hanna Købgaard Petersen.....	403
Louise Augusta Sehested Leonhardt.....	416