

Rundt om Søndervang



Maj 2019

*Hjerterum, rummelighed og plads
til forskellighed – hele døgnet*

PLEJEHJEM
Søndervang

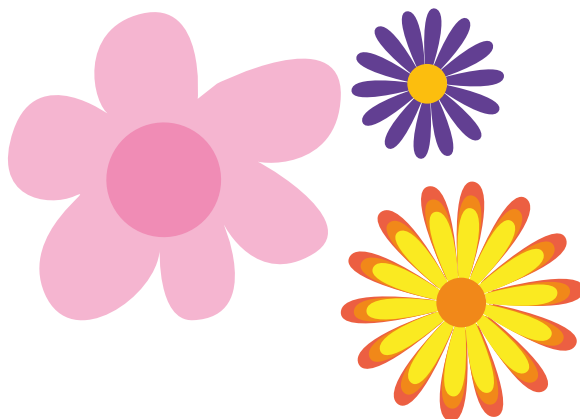
Nyelandsvej 87

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, Kurt Svendsen, Christina

Redaktionsmøde maj 2019

Den 1. og 15. maj i Kultur-Værkstedet kl. 10.15.

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!

Månedens forsidebillede

Vi kan rigtig godt lide musik i Kultur-Værkstedet, derfor får vi tit besøg af en kunstner eller bruger vores anlæg til at høre dejlige toner. Vi vil helst rundt i alle genre alt fra



opera, operetter, dansk top-

pen, pop og rock. Den 8. april havde vi booket Lise Ness til at komme og synge for os. Hun optrådte med sange fra 1920'erne til 1960'erne. Hun var fantastisk dygtig, og alle som var med til aftenens optræden var enige om, at Lise skulle komme igen. Så til dem som var med eller andre kan vi allerede nu love, at vi igen får besøg af Lise Ness hen over sommeren. På billedet ses Lise Ness i flot kjole syngende for de næsten 30 der var til stede. Tak for en rigtig hyggelig aften.

Billedet på denne side er taget fra da vi havde besøg af børnehaven Børneambassaden. De søde børn og voksne kom forbi og underholdte med 5 sange som de havde øvet sig på, og man må sige de tog salen med storm. Efter sangene blev der klappet og besluttet, at Plejehjemmet skulle være børnehavens venskabs Plejehjem. Så det er ikke sidste gang vi har set noget til hinanden. En lille sidehistorie er, at da børnene kom tilbage til børnehaven, ville de lege plejehjem, fordi I beboere havde gjort et kæmpe stort og godt indtryk på børnene. På billedet ses beboere lytte til børnenes gode sange.

Hilsner fra Redaktionsgruppen og Kultur-Værkstedet

Kære Alle

Så kom foråret - og alle træer og blomster er sprunget ud. Haven er ordnet og indbyder til hygge.

Den 20. maj afholdes der beboer- pårørendemøde kl. 15.30 i spisestuen. Mødet er for alle beboere og pårørende på Søndervang. På mødet vil jeg informere om: økonomi, organisering, aktiviteter – og svarer på spørgsmål fra jer. Desuden skal der igen vælges en beboer som repræsentant til Søndervangs bestyrelse. Jeg håber meget på, at nogen har lyst til at stille op til valg. Interesserede er meget velkomne til at henvende sig til mig for evt. at høre mere om, hvad arbejdet består i.

Det vil også være muligt at møde de nye medarbejdere i staben. Christina fra aktivitets teamet, samt Rasmus fra fysioterapien. De vil fortælle om deres planer og de modtager naturligvis gerne idéer til særlige aktiviteter fra jer beboere og pårørende.

På beboermødet vil der også være mulighed for at drøfte kosten. Køkkenchefen og hans team vil deltage og tage imod feedback og gode ideer til endnu bedre mad på Søndervang. Planerne for en modernisering af Søndervang fortsætter, hvilket jeg også vil orientere om på mødet den 20. maj. Indtil moderniseringen er en realitet, må vi indrette os så godt som muligt i de nuværende rammer. Desværre kan lejlighederne på Nylandsvej ikke gøres større, men vi prøver at holde orden og gøre fælles- områderne indbydende. Og faktisk er mange beboere rigtig glæde for at bo i de små boliger, som jo alle fortsat udlejes efter serviceloven, og som derfor er billigere og bl.a. ikke kræver indskud, når man flytter ind. Jeg vil dog rigtig

gerne have idéer til, hvordan det kan blive endnu bedre at bo – også i de små boliger. Dette vil være naturligt også at drøfte på næste beboer-pårørendemøde.

I ønskes alle en dejlig maj måned.

*De bedste hilsner
Lene Wichmann
Forstander*



Beboer og pårørendemøde

Mandag den 20. maj 2019 kl. 15.30-17.00 i spisestuen

Dagsorden:

- Organisering af plejen samt stabsafdelinger
- Økonomi - klippekort
- Ideer til køkkenet
- Netværksgruppe for pårørende – hvilke temaer er der ønske til at drøfte
- Modernisering af Søndervang
- Valg af beboerrepræsentant til bestyrelsen
- 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

Endelig kom foråret og påsken har vejrmæssigt været helt fantastisk. Kalenderen viser nu maj som kommer med lys og forårsblomster. I gamle dage blev maj kaldt for Thors måned. Man mener at navnet var afledt af tord, der betød gødning, hvilket bliver gjort i maj. Nu da vi har skiftet til sommertid, kan vi for alvor mærke lyset om aftenen igen.

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

I Kultur-Værkstedet i maj sker der mange ting. Vi skal blandt andet starte en damegruppe op, vi skal quizze og spille banko, høre musik, spille banko, ud og køre forårsture med vores røde hus-bus, cykelture med vores hus-cykel og en masse mere.

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

Redaktionsgruppe

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.

Forårsture

Traditionen tro starter vi vores røde bus op og kører ud i naturen når træerne springer ud. Vi kører flere ture i maj måned så det er med at melde sig til og få den fantastiske oplevelse som disse ture giver. Vi kører første gang onsdag den 1. maj klokken 12.45.

Billardgruppe

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 kop kaffe til dem der trænger. Alle er velkomne.

Klaverspil på de forskellige teams

Kristoffer kommer om mandagen kl. 16:00 og spiller forskellige numre på klaveret en times tid. Han skifter mellem de forskellige teams og alle er velkomne. Hold øje i aktivitetskalenderen, hvornår han kommer på besøg. Han er sød og dygtig og en oplevelse værd.

Filmklip fra befrielsen

Mandag den 6. maj kl. 18.30 ser vi filmklip fra dagene omkring befrielsen. Det er blevet en tradition at vi i Kultur-Værkstedet mindes disse jubeldage for afslutningen på 2. verdenskrig. Vi viser flere filmklip og efterfølgende snakker vi om dem. Det er altid meget spændende og fascinerende at høre jeres historier

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

som I kan fortælle så direkte via jeres egne øjenvidne beretninger. Det plejer at være en bevægende men også en god aften vi har sammen. Efter filmklip og snak får vi kaffe og kage til at fordøje det hele.

Avisgruppe

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.

Damegruppe

Søndervang har en meget populær mandegruppe som mødes hver tirsdag. En del damer har givet udtryk for, at de savner en damegruppe. Dette ønske vil vi imødekomme, så vi laver en gruppe "kun for damer" på tirsdage kl. 13.30. Samme tid som Mandegruppen. Indholdet i damegruppen skal vi sammen i gruppen finde ud af. Det bruger vi maj måned til, sådan at der fremmedadrettet vil være et fastlagt indhold, ud fra hvad damerne har lyst til. Overskriften vil være hyg-geligt samvær med relevant indhold. Så vil du være med i damegruppen så kom ned i kulturværkstedet tirsdage kl. 13.30.

Cykelture

Hvis vejret i maj er til det vil cykle ture på vores hus-cykel. Skulle du være interesseret i dette så kom forbi Kultur-Værkstedet og Book en tid. På hver tur kan der komme to beboere med som sidder foran og nyder turen mens Jacob eller Christina er hestekræfterne. Cykelturene er tit i nærmiljøet. Vi har blandt andet været forbi den gamle Porcelænsfabrik og set hvordan området nu ser ud. Vi har også været forbi Smallegade, bag om rådhuset, forbi Frederiksberg Runddel og ned af Frederiksberg Alle. Det er altid nogle rigtig dejlige ture. Tilmelding er nødvendigt. I tilfælde af dårligt vejr aflyses cykelturene.

Quiz: Tips din viden

Tips din viden er en quiz opbygget som en god gammel tipskupon. 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 onsdag den 15. maj klokken 14.00. Efter spillet serveres kaffe, the og kage.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Banko

Torsdag den 16. maj klokken 12.30 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.



Musikunderholdning med Merete Laursen

Mandag den 20. maj klokken 14.00 spiller Merete Laursen op til god musik og lidt fællessang. Merete har efterhånden været her mange gange med stor succes hver gang. Derfor er det endnu en gang en glæde at vi kan byde Merete velkommen i Kultur-Værkstedet igen. Efter al den gode musik og sang serveres kaffe, the og kage.

Søndervang Menu

Menuplan for maj 2019

- On. 01. Kogt torsk med æg og rødbede
Hjemmelavet vaniljeis
- To. 02. Muslingesuppe
Forloren hare med flødesauce og waldorfsalat
- Fr. 03. Gammeldaws kylling med persille, skilt sauce, kartofler og agurkesalat
Arme riddere med jordbær
- Lø. 04. Millionbøf med mos og syltede rødbeder
Rabarbergelé med engelsk creme
- Sø. 05. Tomatsuppe med suppehorn
Irsk stuvning med gratineret mos
- Ma. 06. Tarteletter med rejer og ramsløg
Sprængt nakkekam med blomkål, brunet smør og kapers
- Ti. 07. Rødbedebøffer med flødekartofler og salat med mormordressing
Rødgrød med fløde
- On. 08. Æbleflæsk med hjemmesaltet flæsk
Karbonader med mælkebraiseret gulerødder

-
- To. 09. Brændende kærlighed med køkkenets egne
rødbeder
Mettes hofdessert – marengs med flødeskum
- Fr. 10. Stjernes kud ala Søndervang
Æble-solbærgrød med piskefløde
- Lø. 11. Tunmousse med flûtes og salat
Kyllingefrikassé med kartofler og trøffel
- Sø. 12. Grøngryde med mos og rødbedesalat
Sveskerand med piskefløde
- Ma. 13. En tur til Wien
Wienerschnitzel mit alles
Apfelstrudel mit fløde
- Ti. 14. Aspargessuppe med croûtons
Fiskefrikadeller med kartoffelsalat
- On. 15. Spiseklubben holder til i værkstedet og
maden er fra Spanien. Der er 30 pladser efter
først-til-mølle princippet. Tilmelding i køkkenet
Ellers er der medister med spidskål
Rabarbergrød med piskefløde
- To. 16. Samosa med kartoffel og ærter
Butter chicken med raita og fladbrød

-
- Fr. 17. Pølser med varm kartoffelsalat
Ymerfromage med karamel
- Lø. 18. Hjerter i flødesauce med sellerimos
Pandekager med is
- Sø. 19. Tarteletter med svampe og tyttebær
Kalkun med kartofler og paprikasauce
- Ma. 20. Hawaii Stang – ananas med skinke
Appelsin surprise
- Ti. 21. Asparges med hollandaise og sprøde fjordrejer
Kåldolmer med tyttebær. Hertil kartofler
- On. 22. Tatar med estragonmayo, sprøde kartofler
og karse
Lun leverpostej med bacon og svampe
Pocheret æg med Rømmørej
- To. 23. Farsbrød med persillekartofler og skysauce
Bagte æbler med marcipan
- Fr. 24. Jordskokkesuppe med dild
Skinke med stuvet spinat og brune kartofler
- Lø. 25. Flødegullasch med mos
Koldskål med kammerjunker
- Sø. 26. Gris og svampe med ris
Hindbærfromage

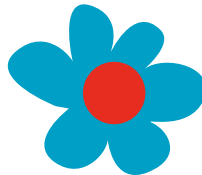
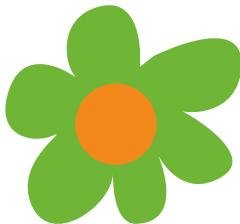
Ma. 27. Hakkebøffer med sommersalat
Rabarber med crumble

Ti. 28. Stegte sild (måske hornfisk)
med persillesauce og kartofler
Camembert frit med solbær

On. 29. Rejecocktail
Surrrib med kartofler, sennep og rødbeder

To. 30. Hønsesalat med ananas og bacon
Kalvefrikassé med kartofler

Fr. 31. Krebinetter med stuvet forårsgrønt
Hyldeblomst panna cotta



Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Jeopardy

Mandag den 20. maj kl. 18.30 spiller vi Jeopardy, hvor det gælder om at være så modig, at man samler flest point sammen. Her deles vi også op i to hold, hvis vi er nok. Spørgsmålene er delt op i kategorier, som f.eks. byer med K, så skal holdet beslutte sig til hvor svært deres spørgsmål skal være ved at vælge antal point. Vi plejer at få en god snak om de forskellige emner og vi slutter af med kage, kaffe og the.

Fællessang med Henriette

Tirsdag den 21. maj kl. 13.30 i kirkerummet kommer Henriette, som kan noget med sang og bevægelse, så man efterlades med den dejligste fornemmelse i kroppen. Det bliver et forløb for en lukket gruppe som varer 8 gange. Så tilmelding er nødvendig. Kom ned i Kulturværkstedet og hør mere og meld dig til eller sig det til Jacob og Christina, når du møder os i huset.

Frokosttur ud i det blå

Onsdag den 22. maj 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, noget lækkert at spise samt noget godt at drikke. Turen er egenbetaling (cir-

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

ka 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 os om det. Dem som kommer med får udstedt billet.

Vi spiller Petanque og Krolf

Vi spiller Petanque i Kultur-Værkstedet mandag den 28. januar klokken 14.00. Her dyster vi mod hinanden i det verdenskendte spil. 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 grusbane, men i kultur-Værkstedet spiller vi på vores ujævne gulv for at blive ekstra udfordret.

Krolf spiller vi på græsplænen. Krolf er en mellemting mellem Krocket og Golf og er et rigtig sjovt spil. Vi har en 12 hullers konkurrence godkendt bane på vores græsplæne i midten af vores park.

Har man lyst til at spille eller blot kigge på så vel mødt til en hyggelig og aktiv eftermiddag på plænen. Efter spillet serveres kaffe, the og kage.

Grill aften på græsplænen foran Kultur-Værkstedet

Mandag d. 17. maj henter vi en masse gode pølser fra Slagter Lund. Vi tænder grillen til kl. 18 og griller pølser og brød, som vi spiser udenfor alt efter vejret.

Der vil være en egenbetaling på kr. 25,-
Tilmelding til Kulturværkstedet.

Vi bager vafler

Onsdag d. 29. maj kl. 13.30 varmer vi op under vaffeljernet og bager lækre vafler i kulturværkstedet. Vi hygger og taler om løst og fast i den skønne duft vaffelbagning efterlader, og til kaffen nyder vi selvfølgelig de dejlige vafler.

Quiz med Christina

Kom ned i Kultur-Værkstedet fredag d. 31. maj kl. 13:30 og test din viden indenfor mærkedage. Vi quizzer på viden indenfor påskedagene, St. Bededag, Kr. Himmelfart og pinse. Hvad er det egentlig de forskellige dage betyder og hvilke traditioner knytter sig til dem.

Efter quizzen får vi kaffe, the og kage.

Nyt fra terapien

Sommermånederne nærmer sig og Tour de France ligger lige i svinget. Derfor kommer der igen træning til cykel-entusiasterne. Cykelhold har begrænset antal, så slå til hurtigt!



Endvidere skal fredagen startes godt. Den bedste måde at gøre det på er ved at komme ned i tempoet og mærke os selv. Afspænding afholdes nu hver fredag i den Store Trænings Sal.

Der vil stadig være mulighed for at komme til åben træning Tirsdag og Torsdag, hvor vi fokuserer på lige præcis det DU gerne vil nå.

Derfor kommer ugens skema til at se således ud:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Åben sal 10.00-11.00		Åben sal 10.00-11.00	Afspænding 10.00-11.00
Cykelhold 11.00-12.00	Åben sal 11.00-12.00	Cykelhold 11.00-12.00	Åben sal 11.00-12.00	Cykelhold 11.00-12.00

Med venlig hilsen Terapien



På billedet ses Tove og nogle de skønne børn fra børnehaven Børneambassaden. Tove har engang haft en datokalender, med nogle sjove vittigheder på bagsiden, som hun stadig kan huske. Børnene synes, de var sjove, og fortalte dem selv videre, da de kom tilbage til børnehaven. De sendte også en vits tilbage, vi skulle sige til Tove. Den lød sådan her:

*Hvordan kom pandaerne fra lufthavnen til ZOO?
Svaret var: - de tog bambussen*

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 bestillings-seddel i kiosken senest tirsdag eftermiddag og varerne kan afhentes samme sted om torsdagen.

Nu er det forår og rigtig is sæson igen. Der kan købes is fra PREMIER. 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 kan bestilles, hvad jeg ellers finder på.

Mandage er der linser fra køkkenet i kiosken
Oplæsning. Se aktivitetslisten.

Kom over i caféen, der ordnes negle, hygges osv. kom og lav en aftale og brug dine klip. Har du en altankasse der skal tilplantes, kan jeg være behjælpelig med at få lavet en aftale med blomsterhandleren.

Lone er på arbejde 18. og 19. maj.

Onsdag den 10. maj er der studiekreds i konferencelokalet på gallerigangen kl. 15.00, med pastor Birgitte Veit ved Mariendals kirke og bestyrrelses formand.

Lone afvikler lidt ferie i maj måned. Muligvis lidt ændring i åbningstider, som vil blive annonceret hen ad vejen.



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"Husker du dengang vi slog"

(dette er syvende linje i første vers i en kendt frederiksbergsang af Axel Kjerulf)

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. maj 2019.

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

Aprils måneds quizvinder blev: Frans Sidenius

Aprils måneds quizsvar: "Danmark frit: En lærke letted"



Maj 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

Else Binderup-Schultz..... Bolig 017

Bo Barnewitz..... Bolig 322

Månedens navne i maj 2019

Fødselsdage		Bolig
01. maj	Birgit Blicher Dehlbæk	408
06. maj	Birgitte Porse	028
10. maj	Henning Skjold Larsen	215
28. maj	Laura Boolsen	016
29. maj	John Kjellmann Andersson	039
30. maj	Jytte Alice Christensen	310



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere		Bolig
Jørgen Glarborg.....		322
Per Olav Christensen.....		017

Flyttet bolig		Bolig
Jytte Alice Christensen.....		017