

# Rundt om Søndervang



Juli 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 juli 2019**

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

Nye medlemmer til redaktionen er altid velkommen!

## Månedens forsidebillede



Musik giver rigtig meget glæde. Derfor forsøger vi at der hver måned kommer en dygtigt sanger eller musikker som kommer forbi og optræder for os. Denne måned havde vi booket Merete Laursen til at komme og spille klaver og synge for og med os. På billedet ses Merete Laursen i baggrunden spille på klaver og synge for os. På billedet ses også en del beboere, nogle som blot nyder musikken og andre som synger med. Vi havde en rigtig hyggelig eftermiddag sammen som sluttede af med god kage og kaffe. En gang i efteråret er det vores plan at Merete igen kigger forbi og synger med os.

Billedet på denne side er taget fra den nyoprettede men længe ventede damegruppe. På billedet ses damerne i færd med at dyrke yoga i Kultur-Værkstedet. Det hele er dog ikke hårdt arbejde i damegruppen. Der er også tid til at snakke sammen, få noget lækkert at drikke og spise samt få ordnet negle, hud hår med mere. Damegruppen er pt en åben gruppe men vil efter sommeren blive en lukket gruppe hvor man skal være medlem. Skulle denne gruppe have interesse så snak med Christina eller Lone om dette.

*Sommerhilsner fra Redaktionsgruppen og Kultur-Værkstedet*

# Kære Alle

---

Allerede nu tegner sommeren til at blive varm og solrig. Det er dejligt at se jer beboere nyde roen og hyggen i haven under rosenbuskene.

Tak til jer, som deltog i et konstruktivt kostmøde den 24. juni. Overordnet oplever jeg, at der er tilfredshed med maden. Der er allerede justeret i aftensmaden. Bl.a. er mere mad portionsanrettet og der vil komme flere slags rugbrød. Endvidere er der ønske om flere grøntsager til middag og et konstant ønske om mere mørt kød. Dette vil Martin arbejde videre med. Anretningen af maden blev også drøftet. Der er ønske om små portioner anrettet overskueligt på tallerkenen. Dette vil der også blive arbejdet med – både hos køkkenpersonalet og plejepersonalet. Alle var meget begejstrede for initiativet med "Madklubben". Der vil være mulighed for at deltage i Madklubben igen efter sommerferien. Overordnet kan vi alle glæde os over, at Søndervang har sit eget køkken med et vælg af muligheder. For jer, som ikke deltog i mødet, vil der snarest komme et referat i jeres post.

Søndervang har længe haft en "herreklub". Jeg glæder mig over, at der nu også er etableret en "dameklub" med særlige tilbud om "dame-snak". Desuden vil der

---

efter sommerferien komme tilbud om et "kaffemøde" med bestyrelsesformand Birgitte Veit og jeg. Dette kommer til at erstatte den tidligere studiekreds som Birgitte Veit og Lone Work stod for.

Et andet nyt initiativ er "netværk for pårørende". Første møde holdes den 16. september 2019 fra kl. 18-20 i Kulturværkstedet. På dette møde aftales det hvad indholdet på møderne skal være, samt hyppighed. Der vil være muligt evt. at invitere oplægsholdere. Dette drøftes på mødet. Jeg glæder mig til at se så mange pårørende som muligt.

Det samme gælder for sommerfesten, der i år holdes den 29. august 2019 i haven. I år vil det blive jazz-festival.

Rigtig god sommer til alle.

De bedste hilsner  
Lene Wichmann



# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Så blev det juli og det er nu officielt den første sommer måned. **Juli** er opkaldt efter Jupiters hustru, Juno. Hun var ægteskabslykkens gudinde. Hun blev også kaldt Himlens og Jordens dronning.

Vi håber også vejret er klar over det er blevet sommer så vi rigtig kan nyde vores have og ture ud i sommervejret. Vi håber at rigtig mange vil ud, og er man ikke til så meget sol, er der også muligheder for plads i skyggen. Udover at vi skal på forskellige ture, skal vi også spille Banko, udendørs volley, og vi har en del musikarrangementer. Vi får igen besøg af Anette Bohn som kommer og fortæller om sit spændende liv.

Så som altid får vi en travl og spændende måned. Vel mødt i Kultur-Værkstedet.

## Til den oldemor som savner et fotoalbum

Vi er kommet i besiddelse af et fotoalbum med billeder af et barnebarn, oldebarn samt en lille ny på vej. Vi håber meget at det vil finde hjem til rette ejermand. Fotoalbummet kan hentes i Kultur-Værkstedet. Hilsen Kultur-Værkstedet



---

## **Jacob og Christina sommerferie**

Kulturværkstedet har åben hele sommeren, og vi håber det bliver med dejligt vejr, så vi kan nyde vores skønne have.

Jacob holder ferie i ugerne 29-30-31 fra mandag den 15. juli til og med fredag den 2. august.

Christina holder ferie i ugerne 33-34-35 fra fredag den 9. august til og med fredag den 30. august.

## **Cykelture og café i haven**

Hvis vejret i juli er til det vil vi mødes i haven til nogle caféeftermiddage.

Mandag d. 1 juli kl. 14 og fredag d. 12 juli kl. 13.30. Her vil vi hygge og snakke om løst og fast. Samtidig vil vi cykle ture på vores hus-cykel. På hver tur kan der komme to beboere med som sidder foran og nyder turen mens Jacob eller Christina er hestekræfterne. Dem der kører afsted forrest på cyklen, bestemmer hvorhen turen skal gå rundt om i lokalområdet.

## **Langelinietur**

Mandag den 1. juli kl. 18.30 kører vi en aftentur til Langelinie og håber på dejligt sommervejr.

Helt ude på det yderste af molen køber vi en is, og nyder aftenstemningen ved vandet og de mange skibe.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## 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.

## 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. Vær opmærksom på at den 3. juli starter redaktionsgruppen klokken 10.00.

## Damegruppe

Der er blevet taget rigtig godt imod damegruppen, og der har været et dejligt fremmøde. Vi fortsætter gruppen i kulturværkstedet hver tirsdag kl. 13:30. Tiden går hurtigt, når vi har været samlet. Snakken går lystigt og alle er begyndt lige så stille at lære hin-



---

anden lidt bedre at kende. Lone fra kiosken er nu også en fast del af gruppen, så vi har også lidt skønhedspleje på programmet, hvis man har lyst.

### **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.

### **Tur til Louisiana Museum**

Onsdag d. 3. juli kl. 11.00 starter vi vores røde bus op og kører til Humlebæk for at besøge Louisiana. Vi spiser frokost og ser bag efter udstillingen om Dea Trier Mørcks grafiske værker. Der vil være en egenbetaling på indgang og frokost på ca. kr. 350,-. Da det er en køretur i vores bus er der begrænset tilmelding. Dem som kommer med får udstedt billet.

### **Besøge Jacobs hus og have i Hvidovre**

Mandag d. 8. juli starter bussen op og kører en tur ud til Hvidovre, for at se Jacobs hus og have. Vi får lov at møde hans 2 små prinsesser og svigermor som serverer kaffe i haven.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## **Musikforedrag med Ida Riegel**

I maj måned var Ida Riegels ude på en 500 km lang koncerttur på cykel.

Hun tog fra København til Skagen og spillede 40 koncerter undervejs, nogle i kirker andre på højskoler og slotte, og så en lidt speciel koncert for 6 venlige æsler på Djursland.

D 8. juli kl 18.30 skal vi høre historier fra turen, se billeder og video og høre smuk musik for solo cello, som Ida spiller på en cello hun selv har bygget.

## **Klaverspil på de forskellige teams**

Mandage kl. 16.00 kommer Kristoffer rundt på de forskellige teams 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. Det kan være meget afslappende at lytte til Kristoffer.

## **Quiz i haven**

Onsdag d. 10. juli kl. 13.30 laver vi Quiz i haven. Vi deler os op i to hold og konkurrerer på paratviden fra spillet Danmarksmester. Selvfølgelig bliver der også serveret kaffe, te og kage.

# Søndervang Menu

Menuplan for juli 2019

---

- Ma. 01. Ærtesuppe med peberrodsfløde  
*Frikadeller med agurkesalat og skysauce*
- Ti. 02. Sprængt spidsbryst med peberrodsfløde.  
Hertil bagt selleri  
*Earl Grey Panna Cotta med hvid chokolade*
- On. 03. Pocheret æg med rejer og spinat  
*Kalkun med pesto, dampede broccoli og  
ristede kartofler*
- To. 04. Amerikas uafhængighedsdag  
– vi går i Abraham Lincolns fodspor
- Fr. 05. Kold agurkesuppe med syrnede fløde  
*Hakkebøf med bløde løg, syltede asier  
og et spejlæg*
- Lø. 06. Millionbøf med kartoffelmos og rødbeder  
*Karamelrand med piskefløde*
- Sø. 07. Gris og kål med nye kartofler. Hertil tyttebær  
*Kærnemælkskoldskål med jordbær og  
kammerjunker*

- 
- Ma.o8. Tomatsuppe med suppehorn  
*Krebinetter med stuvet ærter og kartofler*
- Ti. 09. Revelsben, majsolber og coleslaw.  
Hertil bagekartofler  
*Iskold bærsuppe med vaniljecreme  
(der vil også blive dækket op i gården,  
hvis vejret er til det)*
- On. 10. Pandestegt rødspætte med dildkartofler og  
hjemmelavet remoulade  
*Bærtrifli*
- To. 11. Cremet champignonsuppe med ristet brød  
*Svinenakke med stegt sommerkål og kryddersmør*
- Fr. 12. Pocheret kylling. Hertil stampede kartofler  
med løvstikke og rygeost  
*Iskold stikkelsbærsuppe med ingefær*
- Lø. 13. Salat med nye ærter, laks og mormordressing  
*Kalvefrikassé med sommergrønt og nye kartofler*
- Sø. 14. Skinke med spinattimbaler og smørsauce  
*Nougat-is med ristede hasselnødder*

- 
- Ma. 15. Fish'n Chips med Tatare Sauce  
*Rabarbercrumble og creme fraiche*
- Ti. 16. Skinkestang fra Lolland  
*Citronfromage med flødeskum*
- On. 17. Kold spansk tomatsuppe  
*Risotto med ærter*
- To. 18. Rejecocktail med det hele  
*Medister med ærtepuré og salat med mormordressing*
- Fr. 19. Jordskokkesuppe med saltet torsk  
*Biksemad Royal (Jean og Martins yndlingsret)*
- Lø. 20. Skipperlabskovs med spidsbryst og purløg  
*Hyldebærsuppe og piskefløde*
- Sø. 21. Tomatsalat med mozzarella og basilikum  
*Kyllingefrikassé med sommerurter og persille*
- Ma. 22. Tarteletter med kylling og ærter  
*Stegt lever med karamelliseret rødløg og spidskålsalat*

- 
- Ti. 23. Stegt rødspætte med fennikel og smørsauce  
*Rødgrød med lavendelfløde*
- On. 24. Klar oksekødssuppe med urter  
*Braiseret oksetykkam med kartoffelmos og  
Waldorfsalat*
- To. 25. Koteletter i fad m. tomater og fløde. Hertil ris  
*Stikkelsbærgrød med flødeskum og ristet rug*
- Fr. 26. Hummersuppe med tomat  
*Frikadeller med varm kartoffelsalat*
- Lø. 27. Lasagne med melonsalat  
*Karamelrand med hasselnøddekrokant*
- Sø. 28. Lakseterrin med asparges og cocktaildressing  
*Braiseret kalkun med perleløg og hvidvin.  
Hertil bagte rodfrugter*
- Ma. 29. Hjerter i flødesovs med persillekartofler  
*Mazarintærte med jordbær og chokolade*
- Ti. 30. Salat med røget and og radiser fra haven  
*Fiskefrikadeller med hvide kartofler og  
persillesovs*

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## **Vi spiller Ballonbadminton**

Mandag d. 15. juli kl. 14.00 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 quizzer om Matador**

Mandag den 15. juli kl. 18.30 tester vi vores viden om TV-serien Matador i Kultur-Værkstedet. Hvilken rolle spillede Per Pallesen og hvem var gift med grisehandler Larsen? Disse og cirka 3000 andre spørgsmål kan du blive stillet når vi spiller Korsbæk-spillet. Efter spillet serveres kaffe, the og kage.

## **Foredrag af og med Anette Bohn**

Onsdag den 17. juli kl. 13.30 har vi overtalt Anette Bohn til at besøge os igen. Denne gang for at fortælle os om hendes spændende liv. Alle de gange Anette har holdt foredrag her på Søndervang om forskelli-

## Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

ge berømt heder, har hun altid krydret dem med små spændende anekdoter fra hendes eget liv og færd. Nu får vi det serveret i et helt specielt foredrag som udelukkende handler om hendes liv. Der serveres kaffe, te og kage til arrangementet.

### **Film i Kulturværkstedet**

Det er længe siden, vi har set en film i kulturværkstedet, så det skal vi mandag d. 22. juli kl. 18.30. Denne gang skal vi se filmen "Så længe jeg lever" som handler om sangeren John Mogensen og hans liv, som både var fyldt med op og nedture. John spilles af Rasmus Bjerg og den er fyldt med hans musik og sange. Vi vil få kaffe, te og kage til filmen.

### **Besøg af børn fra vores venskabsbørnehave**

Onsdag d. 24. juli kl. 10.00 får vi igen besøg af de søde børn. Sidst var de rundt og besøge forskellige afdelinger på Søndervang, og denne gang har vi aftalt at mødes i haven. De vil gerne lege nogle lege fra gamle dage og ellers skal vi bare hygge os sammen. Kom ned og mød børnene, både hvis du har lyst til at være med i gamle lege eller vil se på.



---

## **Quiz med Christina**

Onsdag d. 24. juli kl. 13.30 mødes vi igen i haven foran kulturværkstedet. Denne gang for at sommerquizze. Christina finder forskellige spørgsmål som handler om årstiden, Frederiksberg, nutid og datid. Der vil være kaffe, te og kage også.

## **Banko**

Fredag den 26. juli kl. 13.30 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, og ikke mærke mindst spændingen, når man lige mangler det sidste nummer. Efter spillet hygger vi med en kop kaffe og god kage. Vel mødt.

## **Isvafler i haven**

Mandag d. 29. juli kl. 14.00 ved Kultur-Værkstedet vil vi mødes og spise lækre isvafler og nyde sommeren og blomsterne og fuglene der synger omkring os. Tilmelding er nødvendig, så vi ved, hvor meget is, vi skal indkøbe.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## Tapas og rødvin

Mandag d. 29. juli kl. 18.30 skal vi nyde en dejlig aften, med tapas (små mundrette hapsere) og et glas rødvin. Vi lægger ternede duge på bordene og sætter skøn musik på og nyder det er sommer.

Tilmelding til kulturværkstedet.

## Vi spiller Volleyball

Onsdag den 31. juli kl. 13.30 spiller vi volleyball i haven hvis vejret tillader det. Rasmus og Christina sætter net op og hjælper til undervejs. Er man i kørestol kan man også sagtens spille med. Efter al aktiviteten serveres kaffe, the og kage.

## Tour de France i Kultur-Værkstedet

I juli måned cykles der Tour de France og vi ved flere af jer meget gerne vil se det. Derfor sender vi Tour de France på udvalgte dage i Kultur-Værkstedet. Hold øje i aktivitetskalenderen med hvornår det er. Er der en bestemt etape I vil se så forhør jer om det er muligt at den hos Christina og Jacob. Vel mødt.

### Vi har sagt farvel til

Inger Obinge.....	Bolig 042
Annie Christensen.....	Bolig 302

# Film om lørdagen

---



Efter ønske fra flere beboere, vil vi henover sommeren vise Matador.

Serien følger livet i en dansk provinsby fra 1929 til 1947. Hovedpersonen Mads Andersen-Skjern kommer i 1929 som handelsrejsende til den søvnige stationsby Korsbæk. Han opfatter hurtigt, at byens næringsliv stagnerer og grundlægger en tøjforretning, der udkonkurrerer byens enerådende Damernes Magasin.

Serien tegner et fint portræt af tiden under 1930'ernes depression og Danmark under besættelsen. Serien følger familiernes liv og får samtidig en ganske præcis beskrivelse af tiden.

**Matador vises lørdag eftermiddag  
kl. 13.30 i Kulturværkstedet.  
Første afsnit blev vist lørdag den 1. juni.**

## Info og nyt fra kiosken

---



Jeg tilstræber at have et varieret og sæson bestemt 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.

**Nu er det sommer og is sæson igen.**

**Der er Premier is i kiosken og sommeren er højsæson til at nyde en is.**

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

**Jeg holder ferie en del af juli måned, men kiosken er åben.**

**Mandage** er der linser fra køkkenet i kiosken.





Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"over mark, under strand"

(dette er femte linje i første vers af en sommersang  
med tekst af Holger Drachmann)

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 21. juli 2019.**

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

**Juni måneds quizvinder blev: John og Grete Jeppesen**  
**Juni måneds quizsvar: "I sommersonne ved den Hvide hest"**



Juli 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

### Nyt Fra Terapien!

Vi er meget glade for at have Noora tilbage på pinden igen! Noora har været på barsel det sidste år og er nu tilbage på posten, klar til at hjælpe Jer med at opretholde en aktiv hverdag. Imens Noora kommer på plads igen, vil holdtræningstiderne være uændret.

*Velkommen tilbage Noora! Hilsen Terapien*



# Månedens navne i juli 2019

<b>Fødselsdage</b>		Bolig
13. juli	Lillian Molin .....	207
16. juli	Edita Scheller .....	213



*Vi ønsker stort tillykke til alle*

<b>Nye beboere</b>		Bolig
Erik Møller .....		302
Brigitte Damsholt .....		314
Gerda Fabricius Laustsen .....		408

<b>Flyttet bolig</b>		Bolig
Anna Grethe Tjener Wilhelmsen .....		042