

Rundt om Søndervang



Oktober 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



Redaktionen

Jacob og Christina

Redaktionsgruppen er pt sat på standby da fremmødet er meget svingende. Vi oplever derfor ikke at gruppen lever op til den oprindelige tanke at være et rum for beboernes medbestemmelse. Vi vil i stedet søge medbestemmelsen i de andre grupper vi afholder, når vi er rundt i huset eller hvis/når I hiver fat i os. Kom gerne med jeres tanker om dette.



Månedens forsidebillede

Den sidste torsdag i august holder vi altid vores traditionsrige Havefest. I år var temaet Jazzfestival, så der var selvfølgelig booket jazzband samt en masse underholdning som vi plejer. Køkkenet grillede i haven og lavede en flot menu til os. Der var også mulighed for at få candyfloss eller popcorn og som vi plejer var vejret med os. Vi havde det flotteste sensommervejr og en rigtig dejlig aften sammen. Derfor er denne månedsfor-sidebillede også taget fra denne aften. Billedet er taget i haven og viser en masse af jer beboere og pårørende samt den store forhindringsbane. I baggrunden ses balloner og man kan med meget god vilje se hesten bag rosenbuskene. Vi var cirka 250 mennesker med denne hyggelige aften.

Billedet på denne side er taget fra en vores museumsture. Denne gang var vi på Nivågaard og se deres malerisamling. På billedet er vi ved frokosten som blev indtaget i deres hyggelige café. Efter at vores maver var fyldte drog vi rundt og så de flotte malerier. Der var desuden en sjov udstilling ude i deres have, som vi også så, om truede og spirende ord i det danske sprog. Drønnert er for eksempel et ord som vi ikke bruger mere og som ungdommen ikke ved hvad betyder. Til gengæld vil vi måske have sværere ved at forstå hvad Selfie betyder som er et ord de unge kender alt til.

Efterårshilsner fra Kultur-Værkstedet

Kære Alle

Efteråret er nu for alvor sat ind. Alle hygger sig inden døre og nyder hyggen i det "gamle hus", mens planlægningen af "et nyt Søndervang" fortsætter også i dette efterår.

På næste beboer/pårørende møde den 18. november 2019 kl 15.30 i spisestuen vil konstitueret social-, sundheds- og arbejdsmarkedsdirektør Torben Laurén deltage sammen med repræsentanter fra projektgruppen på Frederiksberg Kommune. Her vil I blive nærmere orienteret om planerne og der vil være lejlighed til at stille spørgsmål.

Der er endnu ikke udarbejdet tegninger mm. af den nye bygning – ligesom der heller ikke er forhandlet færdig med "Forsyningen" om køb af grund. Først i 2020 forventes det, at de indledende forhandlinger, tegninger mm. er færdige, og at byggeprocessen kan gå i gang. Hvis nogen beboere/pårørende er interesseret i at deltage i den fremadrettede planlægning, må I meget gerne henvende jer til mig. Så jeg ved, hvem jeg kan spørge, når den tid kommer.

Den 16. september blev første netværksmøde for pårørende afholdt. Det var en meget dejlig aften, hvor ca. 20 pårørende var mødt op. Alle havde lyst til at fortælle deres særlige historie og oplevelse ved at have en nær pårørende boende på et plejehjem. 1000 tak for et meget inspirerende møde, som vi vil fortælle mere om på beboer/pårørendemødet i november. Det er planen at afholde endnu et netværksmøde først i det nye år.

Desuden er jeg glad for at kunne fortælle, at vi nu har ansat sygeplejerske Annette Rothenborg som ny afdelingssygeplejerske i Team 1.

Det var et enigt ansættelsesudvalg bestående af: Pårørende Birgitta Lund, beboer Birgitte Porse, udviklingssygeplejerske Lise Hofman-Bang, SSH Charlotte Vang (Team 1), sygeplejerske Kiri Kopae (Team 1) afdelingssygeplejerske Louise Lange (Team 2, 3 og 4) og undertegnede, der valgte Annette blandt mere end 10 kvalificerede ansøgere.

Annette har mange års erfaring som afdelingssygeplejerske fra Rigshospitalet, samt et plejehjem i Københavns Kommune. Annettes referenceperson beskriver Annette som: Dygtig, flittig, empatisk, samlende, vedholdende og med en god evne til at skære igennem på rette tidspunkt.

Annette starter som afdelingssygeplejerske 1. november 2019. Sygeplejerske Lene Erecius fortsætter naturligvis som konstitueret afdelingssygeplejerske frem til Annettes start.

I ønskes alle en dejlig oktober måned.

De bedste hilsner
Lene Wichmann
Forstander



Løvfaldstur



Kære beboere

I oktober kører vi vores populære løvfaldsture. Her kører vi ud i skovene rundt om på Sjælland og ser de flotte eftersårsfarver. Vi plejer at planlægge løvfaldsturene og sætte dem ind i vores aktivitetsplan, men da vejret er lunefuldt og vi aldrig helt ved hvornår det starter gør vi det anderledes i år. Så, når løvfaldet for alvor starter, kører vi afsted og de aktiviteter som ellers er planlagt ændres til køreture. Dette gør vi fordi vores erfaring er ved de planlagte ture at nogen ser en mørkegrøn skov, andre ser det flotte løvfald og de sidste ser en skov uden blade groft sagt. I vil selvfølgelig få besked om aflysninger af aktiviteter via information fra personalet samt opslag om aflyste aktiviteter som vil blive sat op rundt om i huset.

Skulle disse ture have interesse så tilmeld jer på tilmeldingssedlerne eller snak med Christina eller Jacob om det. I vil modtage en billet om hvornår I skal afsted.

Mange hilsner fra Kultur-Værkstedet

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

I oktober bliver aktiviteterne præget af efterårets kommen og vi bliver for det meste indendørs. Dog vil vi køre en del løvfaldsture med bussen, så så mange som muligt kan komme ud og beundre naturens smukke sensommer farver.

Efterår betyder for mange hygge indendørs og det skal vi også. Vores skønne have bliver jo også klædt i smukke efterårsfarver og dem kan vi sammen nyde fra vinduerne i Kulturværkstedet eller rundt omkring i huset. Vi glæder os til at se jer. Vel mødt i Værkstedet.



Avisoplæsning

Hver tirsdag klokken 10.00 læser vi op fra avisen. Vi har både Berlingske Tidende og Frederiksberg Bladet som bliver læst højt og diskuteret til en kop kaffe. Den første tirsdag i måneden læser vi også Søndervangs månedsblad op. Vi glæder os til at se jer.

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. Damegruppen er nu en lukket gruppe, da der er et stort fremmøde. Det vil sige, at de damer som har deltaget indtil nu er "medlem". Har du lyst til at deltage, så tal med Lone eller Christina om det.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Oplæsning af "De gode glæder"

Onsdag den 2. oktober og onsdag den 9. oktober, klokken 10.30 vil Jacob læse op fra bogen "Den lille bog om De gode glæder".

Bogen er fra år 1956 og er en samling af forskellige forfatters beretninger inden for interesseområder der særligt fornøjer og stimulerer dem. Det er fx emner som "Tobakkens pris, Den lykkelige musiklytten, Om teatrets glæder og meget mere.

Kom hen i Caféen ved Kiosken og lyt med. Alle vil helt sikkert få vækket minder og erindringer fra deres eget liv.

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

Café i Kultur-Værkstedet

Onsdag den 2. oktober kl. 13.30

Mandag den 7. oktober kl. 14.00

Mandag den 14. oktober kl. 14.00

Mandag den 28. oktober kl. 14.00

Vi vil forsøge at lave et hyggeligt forum, hvor vi udover at servere kaffe, te og kage, også vil tale om fra løst til fast. Det er også bl.a. her I kan komme med ideer til ture og aktiviteter. Alle er velkomne.

Børn på genbesøg

Torsdag d. 3. oktober kl. 10.00 kommer børnene fra Ny Grundvigsvejens skole som var på besøg i august for at lave interviews, tilbage og fremlægger deres fortællinger for os, som tager udgangspunkt i de historier som I fortalte dem. Vi glæder os til at se jer.

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, griner og hygger os, samt får en kop kaffe til dem der trænger. Alle er velkomne.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Grublerier med Jacob

Fredag den 4. oktober klokken 13.30 er der mulighed for at komme ned i Kultur-Værkstedet og få trænet hjernecellerne. Jacob vil have sjove, spændende og måske svære grublerier fra bogen Tænketanken klar til jer. Han vil også servere kaffe, the og kage.

Kristoffer spiller klaver

Hver mandag klokken 16.00 kommer Kristoffer og spiller klaver i huset. Han spiller meget forskelligt fra klassisk til Beatles. Og er man heldig kan man også få ønsker opfyldt. Se i bladet under aktiviteter hvor Kristoffer spiller den enkelte mandag. Alle er velkomne.

Danseeftermiddag

Mandag d. 7. oktober kl. 14.00 har vi danseeftermiddag oppe i Spisestuen. Vi starter med at byde hinanden velkommen med et lille glas champagne og lidt mundgodt. Herefter sætter vi dejlig musik på gram-mofonen og danser løs indtil benene ikke kan mere. Så tag danseskoene på, medbring det gode humør og glimt i øjet, til en hyggeligt eftermiddag sammen i dansens tegn.

Søndervang Menu

Menuplan for oktober 2019

- Ti. 01. Forloren hare med skysovs, hvide kartofler og ribsgele
Frugtrand med vaniljecreme
- On. 02. Klar suppe med kødboller og vinterurter
Fiskefilet med hjemmelavet remoulade og fritter
- To. 03. Svinebryst med rødbeder, solbær og blomkålspuré
Arme riddere med krydderflødeskum
- Fr. 04. Frikadeller med rødkål og hvide kartofter
Hyldebærssuppe med tvebakker
- Lø. 05. Gullashsuppe med creme fraiche
Frikassé med sprængt oksespidsbryst
- Sø. 06. Boller i selleri med kartofler
Ananas fromage med romcrème
- Ma. 07. Champignonsuppe med fløde
Stegt kalvenyre med sennepssauce og kartoffelmos
- Ti. 08. Tomatsuppe med fiskeboller
Kødsovs med makaroni
- On. 09. Skinke med stuvet spinat. Hertil brune kartofler
Tykke pandekager med bær og flødeskum

-
- To. 10. Irish pie med ærter og kartoffel
Engelsk brødbudding
- Fr. 11. Rejecocktail med cocktailsovs og icebergsalat
Oksesteg stegt som vildt med grønne bønner og stegte kartofler. Hertil rødvinssovs
- Lø. 12. Lasagne med tomatsalat
Vaniljebudding med bærsauce
- Sø. 13. Rio Bravo-gryde med ris
Frugtsalat med flødeskum og revet chokolade
- Ma. 14. Karrysuppe med kylling
*Kalvetunge med peberrodssauce.
Hertil kogte kartofler*
- Ti. 15. Tarteletter med kylling og grønærter
Brunkål med kogt flæsk
- On. 16. Skinkestang med hjertesalat og mormordressing
Frugtgelé med engelsk sauce
- To. 17. Salat med røget and og ferskner
Kogt skinke med broccoli og citronsovs

-
- Fr. 18. Stegt sild med kartofler og sennepssovs
Prinsesseris med kirsebær
- Lø. 19. Kyllinglevermousse med portvinsgelé
Kalveragout med svampe. Hertil rodfrugtemos
- Sø. 20. Hakkebøf med brun sovs og en masse brune løg
Citronfromage med flødeskum
- Ma. 21. Rødbedemarineret laks med peberrod
og rødbeder
Stegt flæsk med persillesovs. Hertil kogte kartofler
- Ti. 22. Svin i sursød sovs med ris
Ananas med kokos
- On. 23. Hønskødssuppe med melboller
Indbagt laks med spinat
- To. 24. Løgssuppe med ost
*Bacon-porretærte med bittersalater
og sennepsdressing*
- Fr. 25. Braiseret svinekæber med jordskokker
og ristede mandler
Æblekage med flødeskum

-
- Lø. 26. Millionbøf med kartoffelmos
Syltede pærer med chokoladesovs
- Sø. 27. Blomkålssuppe med ristede bacon
Kalvefrikassé med sensommergrønt
- Ma. 28. Stegt lever med bløde løg og rød peber.
Hertil sellerimos
Varm frugtsuppe med kanelfløde
- Ti. 29. Tarteletter med skinke og stuvet grønt
Stegte rødspætter med dildsovs og kogte kartofler
- On. 30. Jägerschnitzler med svampe.
Hertil brasede kartofler
Strudel med apfle und rosinen
- To. 31. HALLOWEEN UUUUUUUUUUUUUUH
Noget uhyggeligt med græskar



Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Dametøjsalg fra butikken "Zizzi" i Kultur-Værkstedet

Mandag d. 7. oktober kl. 18.30 har vi fået lokket det søde personale fra dametøjsbutikken Zizzi i Frederiksberg centeret til Søndervang.

De vil have et godt udvalg med fra butikkens efterårskollektion, som de vil vise frem.

Det er selvfølgelig muligt at købe tøjet, og har de ikke størrelsen med, kan vi bestille til senere levering.

Det er kun muligt at betale kontant eller med mobilepay denne aften.

Er der noget du specielt mangler eller gerne vil se denne aften, så kontakt endelig Christina. Det er jo sjovest, hvis der er et udvalg af fx tynde strikbluser eller frakker, hvis det er dét man lige står og mangler. Denne aften er "Damernes aften" og foregår i Kultur-Værkstedet. Vi serverer selvfølgelig lidt at drikke også.

Vi ser filmen "Døde poeters klub"

Onsdag d. 9. oktober kl. 13.00 drikker vi eftermiddagskaffe til filmen Døde poeters klub.

Filmens handling:

En yngre lærer ankommer til en amerikansk drengekostskole. Året er 1959, og der hersker en barsk, militæragtig ånd på skolen, så da den nye lærer møder

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

eleverne med budskabet "Grib dagen, - lev mens du kan, realiser dig selv", bliver han af drengene betragtet som en forløser og en afgud. Han giver dem ideer, hvis konsekvenser de ikke kan overskue, og det ender i tragedie.

Vi spiller Ballonbadminton

Fredag den 11. oktober klokken 13.30 spiller vi ballonbadminton Kultur-Værkstedet. Her spiller med og mod hinanden med balloner og "ketcher". Det er altid en eftermiddag hvor man får sved på panden og smil på læben. Undervejs serveres koldt vand og vi slutter som altid af med kaffe, the og kage.

Foredrag med Anette Bohn: "Grevinde Danner"

Mandag den 14. oktober klokken 18.30 fortæller vores huskendte debatforedragsholder et foredrag om Louise Christine Rasmussen senere kendt som Grevinde Danner. Vi skal høre om hendes korte liv fra 1815 til 1874, som ikke var som de flestes på den tid. Så vel mødt i Kultur-Værkstedet til en spændende aften. Efter foredraget serveres kaffe, the og kage.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi besøger børnehaven Børneambassaden

Onsdag den 16. oktober klokken 10.00 skal vi ud og besøge vores venskabsbørnehave Børneambassaden. De har inviteret os til at se hvordan de bor. Vi får sikkert en rundvisning i deres hus samt en sang eller to. Derefter spiser vi frokost med børnene hvorefter vi kører hjem. Har man lyst til at tage med er det vigtigt I melder jer til eller tilkendegiver over for Christina eller Jacob at I gerne vil med. Dem som kommer med får en billet.

Vi spiller Skak

Onsdag d. 16. oktober klokken 13.30 spiller vi igen skak i Kultur-Værkstedet. Vi har fået indkøbt nye flotte skakspil så vi nu har 3 i alt, næsten nok til at lave en lille turnering. Så skulle man have lyst til et spil skak eller blot kigge på er i meget velkomne. Undervejs serveres kaffe, the og kage.

Vi ser Søren Ryge dokumentar

Mandag d. 21. oktober kl. 18.30 skal vi se endnu en Søren Ryge dokumentar. Vi skal nyde hans rolige jyske stemme fortælle om flere skønne personer han har besøgt rundt om i landet. Vi drikker aftenkaffe med dertil hørende kage til filmen.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi spiller Europaspillet

Onsdag d. 23. oktober kl. 13.00 tager rundt i Europa og besøger byer og seværdigheder. Spillet går ud på at svare rigtigt på spørgsmålene, for at komme hurtigst rundt og besøge de byer man skal. Vinderen er det hold som først får besøgt alle deres byer.

Vi giver kaffe og kage efter spillet.

Musikaften med Malene Mortensen

Mandag den 28. oktober klokken 18.30 kommer Malene Mortensen forbi og spiller musik for os. Malene spiller på klaver og synger, meget gerne i fællesskab med os. Så skulle du have lyst til en aften med musik og hvor muligheden for at træne sangstemmen samtidigt så kig forbi. Der serveres kaffe, the og kage efter al sangen.

Vi spiller Banko

Onsdag den 30. oktober 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. Vi glæder os til at se jer.

Holdtræning

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.00		Balance/ Ganghold Lille træningssal		Balance/ Ganghold Lille træningssal	Afspænding Store træningssal
11.00-12.00	Cykelhold Lille træningssal	Styrkehold Lille træningssal	Cykelhold Lille træningssal	Styrkehold Lille træningssal	Cykelhold Lille træningssal
				Siddende gymnastik Store træningssal	

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 bestille varer i kiosken.

Det er ligeledes muligt at bestille blomster.

Selv om det efter kalenderen er blevet efterår, er det stadig istid, der er Premier is i kiosken. 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 eller hvad køkkenet kan finde på at lave af lækkerier, eller hvad jeg finder på.

Mandage er der linser i kiosken.

Lone er på arbejde lørdag den 12. oktober

Ønsker/forslag til aktivitet modtages gerne.

Opslag følger.



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"alt flygted storken over strand"

(dette er fjerde linje i første vers af en kendt efterårssang skrevet af N. F. S. Grundtvig i 1844)

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. oktober 2019.**

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

September måneds quizvinder blev: Valborg Jensen
September måneds quizsvar: "Septembers himmel er så blå"



Oktober 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



Månedens navne i oktober 2019

Fødselsdage		Bolig
06. okt.	Bodil Salquist Mogensen	216
14. okt.	Kamma Jespersen	415
15. okt.	Jürgen Fauth	218
31. okt.	Ulla Elmer	411



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere		Bolig
Atle Woldvik.....		204
Lola Nielsen.....		201
Tonnie U. Jespersen.....		419