

Rundt om Søndervang



November 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.plejhjemmet-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

Igen i år har vi kørt mange løvfaldsture rundt med vores røde bus og har nydt de meget smukke efterårsfarver denne årstid bringer med sig. Vi har været i og omkring Hareskoven, Dyrehaven, Rådvad, Rude skov og vi har nydt naturen langs Strandvejen.



Billedet er fra et lille stop midt i den skønne idylliske natur mellem Rådvad og Dyrehaven en dag hvor solen skinnede. En anden dag var vi også i det område, hvor vi kørte helt op til Eremitageslottet. Denne dag var der støvregn og tåge, men beboerne ønskede alligevel at komme ud af den varme bus og mærke vinden i ansigtet. Det har været nogle meget dejlige ture.

Billedet på denne side er taget fra damegruppens biograftur til Falkoner Bio. Vi var 13 damer afsted og vi skulle se filmen "Downton Abbey". For manges vedkommende var det meget længe siden, de havde været i biografen, og vi fik en meget fin ***** 5 stjernet behandling. Filmen blev vist i biografens mindste sal, og der var ikke mange flere gæster end os. Det var ren luksus at læne sig tilbage i de bløde sæder med fod og nakke støtter.

På vej ind til filmen fik vi besøg af Frederiksbergs borgmester Simon Aggesen, som kom forbi for at hilse på os og ønske god fornøjelse med filmen. Han havde selv set den, og var meget begejstret. Ydermere havde borgmesteren betænksomt medbragt en goodiebag med lidt sødt, frugt og nødder, som vi kunne nyde til forestillingen.

Efterårshilsner fra Kultur-Værkstedet

Kære Alle

Så er uret stillet tilbage og de fleste havemøbler er stillet ind i haveskuret for vinteren. Aftenerne er mørke og det er tid til at hygge inde.

I november begynder en mere detaljeret planlægningen af "*det nye Søndervang*". FSB, som er bygherrer på projektet, går i samarbejde med brugergruppen (Søndervangs medarbejdere, medarbejdere i Frederiksberg kommune og FSB) i gang med at udfærdige det byggeprogram, som skal danne baggrund for den senere arkitektkonkurrence.

I den forbindelse ønsker projektgruppen at nedsætte en følgegruppe blandt beboere og pårørende. Vi vil derfor opfordre 3-4 pårørende og 3-4 beboere, der måtte have lyst til at deltage, til at melde sig. Som følgegruppe orienteres man løbende om byggeprojektet og er med til at drøfte forskellige emner omkring det. Interesserede beboere og pårørende bedes henvende sig til undertegnede. Så vil jeg give jeres navne videre til projektgruppen og I vil blive indbudt til nogle møder.

Der vil desuden blive yderligere orienteret om byggeprojektet på næste beboer-pårørendemøde, som bliver den 25. november 2019 kl. 15.30 i spisestuen (obs. mødet er flyttet fra den 18. november). Her vil repræsentanter fra Frederiksberg Kommune orienterer

nærmere om byggeprojektet (se dagsorden længere fremme i bladet).

Det er også i november, at afdelingssygeplejerske Annette Rothenborg starter i Team 1. Alle i Team 1 glæder sig til at Annette starter og kan fortsætte det gode arbejde, som Lene Erecius har startet i sin periode som konstitueret afdelingssygeplejerske. En særlig tak til Lene for hendes positive arbejde med den kliniske sygepleje og dokumentationen i Team 1. Lene Erecius vil efter en uge sammen med Annette, vende tilbage til Team 2, 3 og 4 som stedfortræder for afdelingssygeplejerske Louise Lange. Lene Erecius vil fortsætte sit arbejde med dokumentationen i CURA og er desuden udnævnt til arbejdsmiljøleder.

Der vil være en velkomstreception for Annette Rothenborg den 3. november 2019 kl. 13.30 i Kultur-Værkstedet. Alle er velkomne.

Endnu en vigtig dato i november er juletræstændingen den 28. november 2019 kl. 15.30. Jeg glæder mig til at se så mange som muligt.

Alle ønskes en rigtig dejlig november måned.

De bedste hilsner
Lene Wichmann, Forstander

Beboer og pårørendemøde

**Mandag den 25. november 2019
kl. 15.30-17.00 i spisestuen**

Dagsorden:

- Orientering om byggeprojektet
"Det nye Søndervang"
- Etablering af følgegruppe til byggeprojektet for beboere/pårørende
- Velkommen til Annette Rothenborg afdelingssygeplejerske i team 1
- Organisering af plejen (kontaktperson, ansvarshavende)
- Netværksgruppe for pårørende
– refleksion over 1. møde
- 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 en sandwich)



Kom og vær med, når vi tænder
Søndervangs juletræ

Torsdag den 28. november 2019

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

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

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. Her på Søndervang tænder vi juletræet i haven torsdagen før 1. søndag i advent. Forhåbentlig kommer kulden og sneen ikke så tidligt i år, men når vi har været på vores efterårsture og set på løvfaldet, har vi set der er mange bær på buske og træer og det plejer at betyde at vinteren vil blive hård og kold. Men der er sørget for fuglene.

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. *OBS! D. 15. og 22. november vil Jacob ikke være til stede, men I er velkomne til at spille selv.*

Quiz: Tips din viden med Jacob

Fredag d. 1. november kl. 13.30 vil I blive udsat for en tipskupon med paratviden omkring interessante emner. Kom ned i Kultur-Værkstedet til en hyggelig eftermiddag og få samtidig mulighed for motion af hjernecellerne tilsat smil og en kop kaffe eller the. Vi glæder os til at se jer.

Kristoffer spiller klaver

Hver mandag klokken 16.00 kommer Kristoffer og spiller klaver i huset. Han spiller meget forskelligt fra klassisk til Matador. Se i bladet under aktiviteter hvor Kristoffer spiller den enkelte mandag og kom og nyd de skønne toner. Alle er velkomne.

Danseeftermiddag

Mandag d. 4. november kl. 14.00 har vi danseeftermiddag i Kultur-Værkstedet. Vi starter med at byde hinanden velkommen med et lille glas champagne og lidt mundgodt. Herefter sætter vi dejlig musik på grammofonen og danser løs indtil benene ikke kan

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

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

mere. Så tag danseskoene på, medbring det gode humør og glimt i øjet, til en hyggeligt eftermiddag sammen i dansens tegn.

Vi ser filmen "Den tid på året"

Mandag den 4. november klokken 18.30 er der mulighed for at komme ned i Kultur-Værkstedet og se en lidt anderledes julefilm. "Den tid på året" er en satirisk film af Paprika Steen og hun spiller også selv med. Filmen handler om en familie med en masse traditioner, og om hvor galt det kan gå.

Katrine og Mads skal samle hele familien til julemiddag. Men højtidsstemningen har svære vilkår, når teenagedatteren er i oprørsstemning, de fraskilte bedsteforældre ikke kan udstå hinanden, Katrines søster lige er kommet hjem fra afvænnning, og den tredje søster dukker op med sin ulidelige søn og en hidtil hemmeligholdt ægteemand!

Til filmen serverer vi kaffe, the og kage.

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

Damegruppen er fortsat meget populær, og der er stor interesse. Vi fortsætter gruppen i Kultur-Værkstedet 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. OBS. Damegruppen er aflyst d. 19. november.

Vi spiller Otto Leisner quiz

Fredag d. 8. november kl. 13.30 quizzer vi finurlige spørgsmål, næsten 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 som et hold hvor vi hjælpes ad. Efter spillet får vi en god kop kaffe med kage til.

Café i Kultur-Værkstedet

Mandag d. 11. november kl. 14.00,
Vi vil igen forsøge at lave et hyggeligt forum, hvor vi udover at servere kaffe, te og kage, også vil tale om løst og fast. Det er også bl.a. her, I kan komme med ideer til ture og aktiviteter.
Alle er velkomne.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi ser Leif Davidsens Danmarkskrønike

Mandag d. 11. november kl. 18.30 skal vi se klip fra de mange gyldne øjeblikke i Danmarks historie i Kultur-Værkstedet. Årene er 1972-1998 som Leif Davidsen skildrer med en blanding af saglig og humoristisk underholdning leveret i form af arkivklip fra nyhedsudsendelser, politikerinterviews, Tv-serier m.m.

Kom ned så vi sammen kan mindes og dele oplevelser fra disse år.

Vi drikker selvfølgelig kaffe og the med lidt sødt til.

Syngeeftermiddag i Kultur-Værkstedet

Kom ned i Kultur-Værkstedet onsdag d. 13. november kl. 13.30 til en hyggelig eftermiddag med sang. Dem som møder op, bestemmer hvilke sange vi synger fra vores sangbøger, og alle kan være med.

Husk! Hver fugl synger med sit næb. Og når vi gør det i kor, sker der ofte noget magisk. Man kan ikke undgå at mærke lethed og glæde, og det kan vi ikke få for meget af. Efterfølgende drikker vi en kop kaffe/the med lidt sødt til.

Søndervang Menu

Menuplan for november 2019

- Fr. 01. Gulerodssuppe med ingefær
*Ribbenssteg med hvide kartofler, rødkål
og brun sovs*
- Lø. 02. Lasagne med bagte tomater og hjertesalat
Vaniljebudding med romkaramel
- Sø. 03. Laksemousse med flûtes og salat
Hjerter i flødesovs med kartoffelmos. Hertil surt
- Ma.04. Champignon a la creme på toast med tyttebær
Stegt kylling med honningbagte rodfrugter
- Ti. 05. Hakkebøf med dampet broccoli og sellerimos
Lun æblesuppe med kanalfløde
- On. 06. Svampesuppe med flûtes
Confiteret svinebryst med blomkål og estragon
- To. 07. Bikssemad med pocheret æg
Ananas med flødeskum og revet chokolade

-
- Fr. 08. Kalvespidsbryst i egen suppe med urter og peberrodsfløde
Pandekager med appelsin og mandler
(Rådhuspandekager)
- Lø. 09. Forloren hare med skysauce, agurkesalat og hvidekartofler
Kaffefromage med chokoladesauce
- Sø. 10. MORTENSAFTEN
- Ma. 11. Karrysuppe med kylling
Frikadeller med skysauce, agurkesalat og hvide kartofler
- Ti. 12. Laksessouffle med spinatsauce og pastinakker
Lun solbærsuppe med flødeskum
- On. 13. Bagt knoldselleri med hasselnødder og trøffel
Korteletter i fad med paprika. Hertil ris
- To. 14. Grøntsagstærte med purløgs-creme fraiche
Kogt saltet flæsk med grønål og kartofler
- Fr. 15. Bagt blomkål med Mornaysauce (ostesauce)
Braiseret skank med mos og gremolata a la Rom (i Italien)

-
- Lø. 16. Løgsuppe med ostebrød
Kalveragout med rodfrugter
- Sø. 17. Flæskesteg med kartofler, skysovs og surt
Bagte blommer med calvadoscreme
- Ma. 18. Fiskefrikadeller med bagte kartofler og remoulade
Banan i romcreme og revet chokolade
- Ti. 19. Rødbeder med gedeost og brøndkarse
Krebinetter med stuede ærter
- On. 20. Stegte sild med sennepssovs og kartofler
Arme riddere med lavendelfløde
- To. 21. Jordkokkesuppe
Brunkål med flæsk og sennep
- Fr. 22. Vildsvinepaté med valnødder
*Indbagt oksehale med svampe.
Hertil blomkålspuré*
- Lø. 23. Jægergryde med mørbrad og estragon
Citronfromage

-
- Sø. 24. Ananas med kyllingesalat og bacon
Farsbrød med flødesovs og tyttebær.
Hertil brasede kartofler
- Ma. 25. Minestrone suppe
Kalkun med pesto og kartoffelpasta
- Ti. 26. SMØRREBRØD
- On. 27. SPISEKLUBBEN – tilmelding i køkkenet,
denne gang går turen til fremtiden
Æggekage med flæsk, purløg og tomat
Frugtsalat med råcreme
- To. 28. Klar suppe med urter og brød
Bøfsandwich med det hele
- Fr. 29. Sprængt kylling med peberodssauce
Bread Pudding med vaniljecreme
- Lø. 30. Gullaschsuppe
Fiskegratin med gratineret kartoffelmos

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi Quizzer i cafeén

Mandag d. 18. november kl. 14.00 mødes vi cafeén til en quiz med Jacob. Kom og gør brug af din viden, eller bliv klogere på de andres. Vi skal hygge og have det sjovt, og vi får også kaffe, the og kage.

Ønskekoncert i Kultur-Værkstedet

Mandag d. 18. november kl. 18.30 skal vi høre god musik i Kultur-Værkstedet og I bestemmer hvilken. Det kan være alt fra rock, operette, gl. danske sange, jazz osv. Der er ingen grænser. Skriv på tilmeldings-sedlen hvad I ønsker at høre eller sig det til Jacob og Christina og vi vil forsøge at finde det hele og spille det denne aften.

Vi drikker selvfølgelig også aftenkaffen/theen sammen.

Damegruppefrokosttur

Tirsdag d. 19/11 tager en del af damerne fra damegruppen til restaurant SILO i "det nye Nordhavn" og spiser frokost. Sig til Lone eller Christina hvis du vil med. Vi kører også en tur i januar. Damegruppen er denne tirsdag aflyst.

Vær opmærksom på at der udstedes billet til denne tur, og at der vil være en egenbetaling på ca. kr. 300,-

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi spiller Skak

Onsdag d. 20. november klokken 13.00 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.

Danseforestilling i Grundtvigskirken

Onsdag d. 20. november mødes vi kl. 14.30 i Kultur-Værkstedet og kører til Grundtvigskirken på Bispebjerg. Vi skal se Copenhagen Dance Arts opføre en ny danseforestilling af koreograf Lotte Sigh inspireret af generationers menneskelige arv. 30 dansere fra hele Europa akkompagneres bl.a. af Mads Høck på kirkens orgel i en visuelt stort anlagt forestilling.

Vær opmærksom på at dem som kommer med får udstedt en billet.

Vi spiller Banko

Torsdag den 21. november 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

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet



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.

Vi ser Søren Ryge dokumentar

Mandag d. 25. november kl. 13.30 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 og se deres smukke haver.

Vi drikker kaffe med dertil hørende kage til filmen.

Spansk aften med Tapas

Mandag d. 25. november kl. 18.30 tager vi en tur til Spanien nærmere betegnet Tenerife. Vi skal nyde spanske specialiteter, drikke et glas sangria og så vil Jacob fortælle om øen, han kender så godt, og om sin netop overståede ferie dertil.

Kom ned og få lidt spansk hygge og varme på denne mørke efterårsaften.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Tur til Den Hirschsprungske samling

Onsdag d. 27. november kl. 13.00 kører vi til Den Hirschsprungske Samling som ligger ved det smukke Østre Anlæg midt i København.

Museet, der er grundlagt af tobaksfabrikanten og kunstsamleren Heinrich Hirschsprung og hans hustru Pauline, åbnede i 1911. Museet huser mere end 100 års dansk kunst fra det 19. og starten af det 20. århundrede - fra den danske guldalder til skagensmalerne og symbolisterne. Samlingen rummer hovedværker af bl.a. C.W. Eckersberg, Christen Købke, Anna Ancher, P.S. Krøyer og Vilhelm Hammershøi. Museet er indrettet med møbler og mange malerier på væggene, som giver en intim og hjemlig atmosfære.

Der vil være en egenbetaling på kr. 100,- og der udstedes billet til denne tur.

Luciaoptog i hele huset

Torsdag d. 28. november vil de største børn fra vores venskabsbørnehave Børneambassaden komme på besøg og synge Lucia for os. De vil gå rundt i huset og synge for os på gangene i Team 2, 3 og 4 samt i Kultur-Værkstedet for beboerne fra Team 1.

Børnene starter kl. 10.



Juletræstænding på Søndervang

Kom og vær med når vi sammen tænder vores flotte juletræ i haven kl. 15.30.

Der vil være boder med varme drikke og smagsprøver på julegodter.

Husk julehumøret og det varme tøj.

Vi spiller ballonbadminton

Fredag den 29. november 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.

Vi har sagt farvel til

Arne Ib Jønsson	Bolig 211
Bjørn Ole Strandberg	Bolig 219

*"Gid det var jul! Hvor var det rart.
Men nu må den da komme snart,
det varer ikke længe... (J. Krohn)*

Kære pårørende

Julen nærmer sig og vores juleforberedelser er i fuld sving. Julemiddagen serveres om aftenen.

I det nedenstående kan I se vores ønsker til jer:

- Ønsker I, at fejre jul sammen med os på Søndervang, skal vi blot vide, hvor mange I bliver?
- Fejrer jeres kære jul hos jer vil vi ligeledes gerne have besked?

Sidste mulighed for tilmelding og indkøb af spisebiletter er den 18/12.

Spisebiletter indkøbes i kiosken.

Deltagelse registreres via lister der hænger fremme på de enkelte Teams. I kan altid henvende jer til personalet, så vil de sikre, I registreres korrekt på listerne.

Julehilsner fra personalet

Holdtræning

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.00		Balance/ Ganghold Lille træningssal		Balance/ Ganghold Lille træningssal	Afspænding Store træningssal (10.30-11.00)
11.00-12.00	Cykelhold Lille træningssal	Styrkehold Lille træningssal	Cykelhold Lille træningssal	Styrkehold Lille træningssal	Cykelhold Lille 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.

Selv om det efter kalenderen er blevet efterår, er der stadig godt salg i Premier isene. Kom over i kiosken og nyd en kop kaffe, te 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 søndag den 24. november
Om formiddagen er der mulighed for en lille tur ud af huset. Om eftermiddagen snakker vi om rim og remser, samt drikker kaffe og evt. bage noget dertil. Opslag følger.

Der kan igen i år købes skrabe-kalendere i kiosken, måske det er dig der løber med den store gevinst.



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"da må vort hjerte selv lyse"

(dette er fjerde linje i første vers af en vintersang skrevet af
Thorkild Bjørnsvigs i 1959 og er optaget i højskoleskolesangbogen)

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. november 2019.

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

Oktober måneds quizvinder blev: Gudrun Vestergård

Oktober måneds quizsvar: "Nu falmer Skoven trindt om land"



November 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 få kaffe

Mandag kl. 10.00-14.00

Tirsdag kl. 10.00-14.00

Onsdag kl. 10.00-12.00

Torsdag kl. 10.00-14.00

Fredag kl. 10.00-14.00

Lørdag samt søn- og helligdage kl. 11.00-15.00

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 november 2019

Fødselsdage		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 Bernhardtsen	406



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere	Bolig
Karen Margrethe Skouenborg Ravn.....	211