

Rundt om Søndervang



Januar 2020

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

PLEJEHJEM
Søndervang

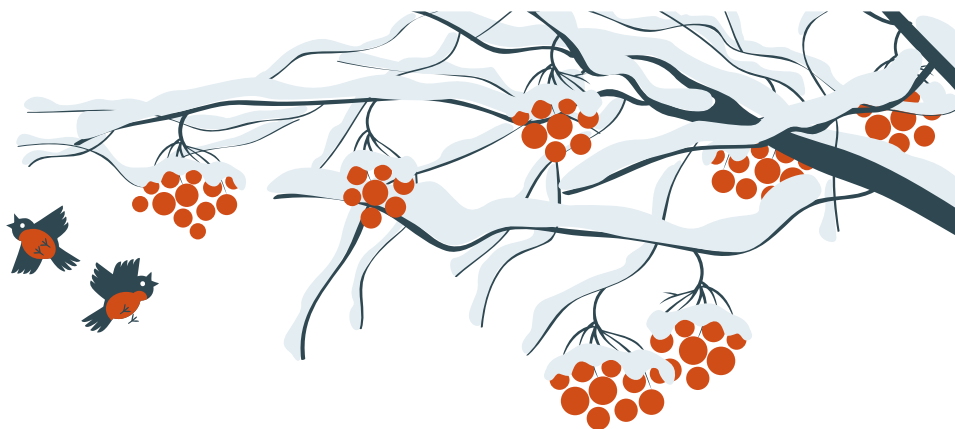
Nyelandsvej 87

2000 Frederiksberg

Telefon 38 87 32 16

sdr.vang@frederiksberg.dk

www.plejahjemmet-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

December måned stod i julens tegn. Vi fik hørt og sunget julesange, pyntet juletræ, afholdt den traditionrige julefrokost og meget mere. Derfor slipper vi ikke helt julen i januar månedsblad. I hvert fald ikke i forhold til månedens forsidebillede. Det blev taget den da vi har besøg af Frederiksberg hospitalskor oppe i Spisestuen som sang julesange for og med os. Det er efterhånden også en tradition at de kommer og det var igen en hyggelig stund vi havde sammen. Billedet viser det 14 mand store kor med kapelmester Lise på klaver samt jer beboere syngende med. Billedet på denne side er taget fra den dag hvor vi havde besøg af ponyen Monamie. Monamie kunne køre i elevator og var rundt i huset og hilse på jer. Det gav rigtig mange smil på læben at få en hest på besøg i sin lejlighed. Det gør vi igen en anden gang.

Tak for det forgange år. Vi glæder os til en masse gode oplevelser i det nye år med jer.

Mange hilsner fra Kultur-Værkstedet.

Kære Alle



Velkommen til 2020.

Jeg håber, at alle har haft en god jul og et godt nytår.

Som de fleste af jer ved, opstod der den 14. december 2019 brand i en bolig på 4. sal i plejehjemmet på Nyelands vej 87.

10 boliger blev påvirket af branden. De 9 boliger blev heldigvis meget hurtigt rengjort og beboerne flyttede tilbage inden for få dage. Boligen, hvori branden opstod, er dog først færdig renoveret medio januar 2020 jf. nyhedsbrev af 18. december 2019.

Heldigvis kom ingen til skade ved branden. Personalet handlede professionelt og efter reglerne. Vores brandanlæg og vores alarmering til brandvæsenet fungerede efter forskrifterne. Alligevel vil jeg henstille til, at alle endnu en gang hjælper med til at forebygge en ny brand. Jeg gør derfor igen opmærksom på, at levende lys ikke må forekomme i boligerne. Det er for farligt. Søndervang udleverer LED-lys og batterier.

Desuden appellerer jeg til, at rygning i boligerne begrænses til minimum, jf. Søndervangs rygepolitik for beboere. Kan rygning ikke undgås i boligen, vil personalet medvirke til at sikre beboeren og boligen med

brandafvisende forklæder og tæpper mm. Men jeg vil endnu en gang gøre opmærksom på, at det er bedst, hvis rygningen foregår ude.

I januar undervises hele personalet igen i elementær brandbekæmpelse og vores lokale beredskabsplan evalueres og revideres sammen med brandvæsenet. Der vil også blive afholdt brandøvelse med udgangspunkt i den aktuelle situation.

Har nogen yderligere spørgsmål, er I altid velkomne til at komme forbi mit kontor.

Ud over brandkurser, arbejdes der videre på kompetenceudviklingen af Søndervangs personale inden for demens, ernæring og medicin håndtering. Ligeledes følges rengøringspersonalet fortsat med en ekstern supervisor fra firmaet Mundus og Engell, så den høje rengøringsstandard fastholdes.

I ønskes en dejlig januar måned. Jeg ser frem til vores nytårskur sidst på måneden.

*De bedste hilsner
Lene Wichmann
Forstander*



Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Her i vintermørket er vi nu nået til en ny begyndelse i et nyt år, januar 2020. Januar er opkaldt efter den romerske gud Janus som havde to hoveder, et som så tilbage og et som så frem. Januar måneds gamle danske navn glugmåned er afledt af ordet glug, som betyder kikhul. Og det, der kikkedes ind i, er naturligvis det nye år. Det gør vi også i Værkstedet hvor januar måned er planlagt med dans, Rådhusdage, musik, spil og selvfølgelig den traditionsrige nytårskur samt meget mere. Vi ønsker jer alle godt nytår og et stort velkommen i 2020.

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.

Lone på arbejde – Se opslag rundt om i huset

Mandag d. 6. januar kl. 14.00 har vi danseeftermiddag i Kulturværkstedet. Vi starter med at byde hinanden velkommen med et lille glas champagne og lidt sødt til. Herefter sætter vi dejlig musik på grammofonen og danser løs indtil benene ikke kan mere. Så tag



danseskoene på, medbring det gode humør og glimt i øjet, til en hyggelig eftermiddag sammen i dansens tegn.

Danseeftermiddag

Mandag d. 6. januar kl. 14.00 har vi danseeftermiddag i Kulturværkstedet. Vi starter med at byde hinanden velkommen med et lille glas champagne og lidt sødt til. Herefter sætter vi dejlig musik på grammofonen og danser løs indtil benene ikke kan mere. Så tag danseskoene på, medbring det gode humør og glimt i øjet, til en hyggelig eftermiddag sammen i dansens tegn.

Kristoffer spiller klaver

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

Debatforedrag: Iværksæt dit liv

Mandag d. 6. januar kl. 18.30 kommer Simon Baldissera og vil fortælle om "Iværksæt dit liv" i et

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

debatforedrag. Simon Baldissera er Terapeut og sundheds-iværksætter og "Iværksæt dit liv" er et kropsprojekt "om kroppen som nøgle til succes". Ud over Simon holder foredrag vil han rigtig gerne have en god debat med os efter foredraget hvor der serveres kaffe, the og god kage til at fordøje det hele.

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. Den første tirsdag læser vi også Søndervangs månedsblad op. Vi glæder os til at se jer.

Køretur til den Hirschsprungske Samling

Onsdag den 8. januar klokken 13.00 kører vi en museumstur til den Hirschsprungske Samling. Museet blev stiftet af tobaksfabrikanten og kunstsamlere Heinrich Hirschsprung og hans hustru Pauline og åbnede i 1911. Her vil der være mulighed for at se danske guldaldermalere som Eckersberg, Købke, Krøyer og Hammerhøi. Husk at melde jer til. De som kommer med får udstedt billet. Egenbetaling for indgangen til Museet på 95 kr. Vel mødt.

Café i Kultur-Værkstedet

Fredag den 10. januar kl. 13.30 holder vi Café i Kultur-Værkstedet. 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.

Jacob på arbejde – Se opslag rundt om i huset

Lørdag den 11. januar er Jacob på arbejde. Når tiden nærmer sig vil der komme et opslag op om hvad der vil ske. Giv gerne besked om hvad I kunne have lyst til at lave.

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

Quiz med Christina

Mandag den 13. januar klokken 18.30 er der mulighed for at quizze med Christina i Kultur-Værkstedet. Det vides endnu ikke hvilken quiz det bliver så kom gerne med forslag, hvis du kender en god en.

Køretur til Flintholm Svømmehal

Onsdag den 15. januar klokken 09.10 kører vi en tur til Flintholm Svømmehal. Her vil der være mulighed for at komme ud og bade i det varmebassin. Skulle dette have interesse så giv besked til personalet eller til Kultur-Værkstedet. Dem som kommer med får udstedt billet.



Vi spiller Skak

Onsdag den 15. januar 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.

Søndervang Menu

Menuplan for januar 2020

- On. 01. Bøfsandwich med det hele
Citronfromage med flødeskum
- To. 02. Bouillonsuppe med tern af selleri og kødboller
Kyllingesteg med agurkesalat, skysovs og hvide kartofler
- Fr. 03. Rejecocktail med flûtes
Gammeldaws oksesteg med grønne bønner og rødvinssovs
- Lø. 04. Millionbøf med rodfrugtemos og syltede rødbeder
Vaniljefromage med citrussalat
- Sø. 05. Jordskokkesuppe med persillepesto
Vildtgryde med vinterurter og råstegte kartofler
- Ma.06. Frikadeller med stuvet kål og surt
Varm hyldebærsuppe med kanel fløde
- Ti. 07. Kålsuppe med bacon
Laksesoufflé med stegt blomkål og estragon

-
- On. 08. Svampetoast med parmesanchips
Farsbrød med fransk linsesalat
- To. 09. Svenskekødboller med mos og tyttebær
Frugtsalat med flødeskum og revet chokolade
- Fr. 10. Majssuppe med stegt majs
Bankekød med mos og rødbeder
- Lø. 11. Vinterfrikassé med lam
Chokolademousse med kandiseret violer
- Sø. 12. Tomatsuppe med suppehorn
*Braiseret nakke med gratinerede jordskokker
og kartofler*
- Ma. 13. Salat med stegte kyllingehjerter og balsamico
Pocheret kylling med løgkompot og dild
- Ti. 14. Glaseret skinke med stuvet spinat
Pocherede æbler med marcipan
- On. 15. Pocheret æg med røget makrel og salat
Boller i karry med ris og mango

-
- To. 16. Maskeret blomkål med skaldyrsdressing
Kåldolmer med sennepssovs og hvide kartofler
- Fr. 17. *Køkkenchefens fødselsdag*
Tarteletter med høns og selleri. Hertil trøffel
Biksemad med bearnaisesauce og surt
- Lø. 18. Fransk landterrin med kyllingelever og syltede rødløg
Cassoulet (fransk bønneragout)
- Sø. 19. Mørbradgryde med svampe.
Hertil kartoffelmos
Gammeldaws æblekage med flødeskum
- Ma. 20. Cremet muslingesuppe med karryolie
Stegt flæsk med persillesovs og kogte kartofler
- Ti. 21. Forloren hare med sveskekompot, skysovs og kartofler
Frugtrand med luftig vaniljefløde
- On. 22. Gulerodssuppe med ingefær
Ribbenssteg med stegt rosenkål, mandler og persille

-
- To. 23. Boller i selleri med kartofler
Citrusrand med flødeskum
- Fr. 24. Medister med sønderjysk knudekål
Sveskegrød med kandiserede mandler
- Lø. 25. Brunkål med kogt flæsk og sennep
Lun æblesuppe med kardemomme-fløde
- Sø. 26. Tunmousse med flûtes og salat
Gullasch med ris
- Ma. 27. Blomkålsuppe med bacon
Rullesteg med skysovs og kartofler
- Ti. 28. Stegte sild med løgsovs og kartofler
Pærevælling
- On. 29. Kålrabisuppe med plukket and
Korteletter i fad med ris og urter
- To. 30. NYTÅRSKUR
- Fr. 31. Hjerter i flødesovs med SELLERIMOS
Nøddekurve med nougatis



Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi ser en Søren Ryge dokumentar

Elsker du Søren Ryge og hans haveprogrammer så er muligheden for at se dem på Kultur-Værkstedets store lærred fredag den 17. januar klokken 13.30. Her vil Christina sætte en af hans mange udsendelser på serveret med kaffe, the og kage til. Efter udsendelsen er der mulighed for at snakke om lyst og fast. Eventuelt om ens egen have hvis man har haft sådan en.

Christina på arbejde – Se opslag rundt om i huset

Søndag den 19. januar er Christina på arbejde. Når tiden nærmer sig vil der komme et opslag op om hvad der vil ske. Giv gerne besked om hvad I kunne have lyst til at lave.

Vi ser Leif Davidsen Danmarkskrønike del 5

Leif Davidsen Danmarkskrønike er en uafhængig fortsættelse af Paul Hammerich Danmarkskrønike 1945-1975. Denne gang er vi nået til del fem og året 1982 hvor en kendt dansk statsminister skulle have udtalt "ja, ja, ja, nu kommer jeg". Under udsendelsen serveres Kaffe, the og kage, og der vil være mulighed for debat bagefter. Skulle dette have interesse så kom forbi Kultur-Værkstedet mandag den 20. januar klokken 18.30.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Køretur til Dyrehaven

Onsdag den 22. januar klokken 10.00 starter vi vores røde bus op og kører til dyrehaven og op til Eremitageslottet. Vi håber vejret vil være smukt solskin med måske lidt sne liggende i haven. Hvis vi er heldige får vi også lidt vildt at se. Hvis folk er interesseret kan vi gå en tur ud i bussen og mærke vejret og luften på krop og sjæl. Husk at melde jer til. Dem som kommer med får udstedt billet.



Vi spiller Banko

Onsdag den 22. januar klokken 13.30 spiller vi årets første Banko spil. Her kan du møde beboere fra andre dele af huset samt, hvis du er heldig, vinde skønne præmier. Vi spiller 3 spil af 1 en række, 2 rækker og fuld plade. En plade koster 10 kroner. Efter spillet serveres god kage, kaffe og the. Vi glæder os til at se jer.

Quiz om Søndervang Plejehjem

Fredag den 24. januar klokken 13.30 er der quiz om Søndervang plejehjem. Her vil der være mulighed for at få ny viden om Søndervang eller dele ud af den. Hvornår blev Søndervang Plejehjem for eksempel bygget, og hvilket kongeligt familiemedlem har været med til at indvie Søndervang Plejehjem. Der serveres kaffe, the og kage efterfølgende.

Køretur til ældrekoncerter på Rådhuset

Fra mandag den 27. januar til onsdag den 29. januar afholdes de traditionsrige ældrekoncerter på Frederiksberg Rådhus. Igen i år skal vi selvfølgelig underholdes af kapelmester Henrik Krogsgaards fantastiske orkester samt en række kendte kunstnere. Temaet i år er en Musikalsk Mosaik og I kan vi se frem til en eftermiddag i selskab med selvfølgelig Kapelmester Henrik Krogsgaard, men også solisterne Amalie Dolle-rup, Signe Asmussen og Jens Jacob Tychsen.

Vi kører afsted i vores bus klokken 12.30 og er hjemme igen cirka 17.00. Har dette interesse så meld dig til. Der udstedes billetter til dem som kommer med. Se opslag i bladet.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi tager til New Orleans og New York

Mandag den 27. januar klokken 18.30 fortæller Christina om sin tur til New Orleans og New York. Ud fra billeder og videoer vil vi få et kendskab til disse byer og områder men også få en fornemmelse af Christinas ferie derover. Måske vil der også være lidt smagsprøver fra over there. Vi glæder os til at jer.

Søndervangs nytårskur

Torsdag den 30. januar klokken 14.30 afholdes der i Spisestuen Søndervangs nytårskur. Her skal vi have nogle gode bobler at drikke samt nyde lækkert chokolade og petitfure. Der vil også være mulighed for en kop kaffe eller sodavand. Klokken cirka 14.45 skal vi underholdes af god musik og sang. Se opslag som sættes op rundt om i huset når tiden nærmer sig. Vi glæder os til at se jer alle sammen.



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 ønsker jer alle et godt nytår og tak for det gamle med mange hyggelige stunder med jer i kiosken, caféen, værkstedet og ude i byen.

Jeg tilstræber at have et varieret og sæsonbestemt udvalg. For at sikre I får det I har brug for, er det muligt at bestille, få leveret og evt. komme med ud og handle.

Selv om det nu er vinter og lidt køligere, er det stadig muligt at købe is i kiosken. Is kan man spise hele året. 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.

Mandage er der linser fra køkkenet i kiosken.

Torsdage er der friske blomster mod forudbestilling.

Når vejret tillader det går vi ture i området, til Føtex, eller hvad ønsket er. Kom og lav en aftale med Lone i kiosken.

**Lone er på Søndervang søndag 5. januar.
Nærmere info herom.**



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"giv tid! og hver en kvist får blad"

(dette er tredje linje i andet vers af en kendt sang med tekst af B. S. Ingemann)

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 23. januar 2020.

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

December måneds quizvinder blev: Margit Lehner
December måneds quizsvar: "Dejlig er den himmelblå"



Januar 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 januar 2020

Fødselsdage		Bolig
05. jan.	Gudrun Vestergård Jensen	214
05. jan.	Agnes Sandfeld	407
06. jan.	Karen Elise Ravn	021
11. jan.	Valborg Jensen	420
13. jan.	Ruth Sørensen	035
14. jan.	Ingrid Nielsen	422
14. jan.	Gerda Fabricius Laustesen	408
15. jan.	Lissa Shin	033
21. jan.	Brigitte Damsholt	314
21. jan.	Carl Erik Lund	036
22. jan.	Alville Laursen	404
23. jan.	Annie Ege	014
28. jan.	Anna Gerda Hemberg	319
29. jan.	Iben Nørhede	038



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere		Bolig
Lise og Leo Nielsen.....		012