

# Rundt om Søndervang



Februar 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.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

I slutningen af januar måned har vi tradition for at køre ture til ældreunderholdning på Frederiksberg Rådhus. Som altid var Henrik Krogsgaard kapelmester klar til at underholde os med en række kendte solister. I år var det Amalie Dollerup, Jens Jacob Tychsen og Signe Asmussen. Månedens forsidebillede er fra netop en af de ture, hvor vi ser scenen med kapelmester Krogsgaard og Signe Asmussen i flot kjole, syngende en smuk sang for os.

Billedet på denne side er taget fra Mandegruppens tur til Restaurant Silo i Det nye Nordhavn. Her serveres fin mad på 17. etage med flot udsigt i mange kilometers omkreds. Skulle sådan en tur være noget for dig/ jer, så sig til, så finder vi ud af det.

Husk endelig også at komme forbi Kultur-Værkstedet hvis I skulle have andre forslag. Jeg sikker på vi nok skal få jeres ønsker opfyldt.

Rigtig god februar til jer alle sammen.

*Vinterhilsen fra Kultur-Værkstedet*

# Kære Alle

---

Efter den varmeste og vådeste januar nogensinde, er vi nu kommet ind i februar og lyset begynder at tage over. Dagen er tiltaget med over en time. Den megen regn og det for årstiden lune vejr, gør dog, at vi alle ved, at der sker nogle store ændringer i vores klima i disse år.

Ændringer, som endda er endnu voldsommere i andre dele af verden, hvor storme, skovbrande, tørke, jordskælv og senest Coronavirus epidemien forårsager store lidelser hos mange mennesker.

FN's 17 Verdensmål for en "*bæredygtig verdensudvikling*" er ikke længere til at overse. Målene er skitseret på side 7.

I forhold til livet på Søndervang, vil jeg især fremhæve Verdensmål 3 – *sundhed og trivsel*.

I dette mål står der, at vi skal sikre et sundt og værdigt liv for alle aldersgrupper. Verden har da også generelt fået en bedre sundhedstilstand – bare siden 90'erne. Den gennemsnitlige levealder i verden er inden for 20 år steget fra 65 til 71, og er, som I ved, højere i Danmark. Her lever kvinder i gennemsnit 82,9 år mænd 79 år. Hvilket I beboer om nogen repræsenterer, da mange af jer allerede er langt over gennem-

---

snitsalderen og fortsat fører et "sundt og værdigt liv" understøttet af Søndervangs plejepersonale.

I verdensmål 3 er der en klar forventning til, at alle mennesker i alle lande sikres et godt helbred, bl.a. ved at forbygge epidemier og smitsomme sygdomme. Dette er ikke helt let. Coronavirus-epidemien er det seneste eksempel. Risikoen for epidemier er stadig en udfordring i vores moderne samfund. Flere indbyggere i Kina er døde af lungesygdommen som følge af virusset, og der er fundet flere smittede personer i Europa. Heldigvis kan man i denne tid virkelig se, at verden står sammen om at bekæmpe, forebygge og udrydde virusset.

Smitsomme sygdomme og vira er alvorlige udfordringer. Men flere af vores sundhedsproblemer handler desværre også i høj grad om livsstil, og mange mennesker i både rige og fattige lande har alvorlige problemer med diabetes, lungekræft, stofmisbrug og alkoholisme. Verdensmålene opfordrer ikke til forbud mod de dårlige vaner, men til at styrke forebyggelsen og behandlingen af stofmisbrug, heriblandt både nar-kotiske stoffer og alkohol, og til at modvirke udbredelsen af tobaksrygning.

---

Sidst, men ikke mindst, skal der også sættes ind overfor at nedbringe antallet af døde og sårede i trafikulykker på verdensplan. Cirka 1,25 millioner mennesker bliver hvert år dræbt i trafikken. Og selv hvis bilen ikke rammer fysisk, er luftforurening i byerne blevet en usynlig, men enorm dræber. Verdenssundhedsorganisationen WHO har beregnet, at luftforurening slår omkring 7 millioner mennesker ihjel hvert år. Derfor sigter Verdensmål 3 også mod, at vi skal reducere antallet af dødsfald og helbredsproblemer på grund af forurening af luft, vand og jord.

Tak til beboere og personale for nogle hyggelige timer i forbindelse med nytårskuren 2020, hvor jeg i min tale nævnte de 17 Verdensmål. Det er mit håb, at vi på Søndervang kan stå sammen og støtte op om ikke kun Verdensmål 3, men om alle 17 Verdensmål.

Trods disse lidt alvorlige ord, er jeg er sikker på, at også 2020 bliver et rigtig godt år for beboere, pårørende og personale på Søndervang. Jeg er stolt over at stå i spidsen for en organisation, hvor der er fokus på bæredygtighed bl.a. i køkkenet, i ledergruppen og i planlægningen af "Nyt Søndervang". Nyt Søndervang vil jeg kunne fortælle mere om i marts bladet.

*Kærlig hilsen Lene Wichmann, Forstander*

# FN'S VERDENSMÅL FOR BÆREDYGTIG UDVIKLING





På Søndervang fejrer vi  
**FASTELAVN**

**mandag den 24. februar kl. 14.00**  
**Vi mødes i spisestuen**

Vi slår "katten af tønden"  
og kårer kattekonge og -dronning

Kom gerne udklædt f.eks. med hat på!

Der serveres kaffe og fastelavnsboller



# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

*Så siger kalenderen februar og årets sidste vintermåned. Vi går hastigt mod lysere tider. I skrivende stund er dagen blevet hele 1 time og 10 minutter længere, det kan både ses om morgenen og om eftermiddagen.*

*Aktiviteterne i Kultur-Værkstedet i februar bærer stadig præg af årstiden. Vi skal se videre på Leif Davidsens Danmarkskrønike, quizze, være aktive med ballon badminton og petanque, se "De Tre Tenorer" på vores storskærm. på museums besøg og meget mere.*

*I februar må vi også undvære Christina i Kultur-Værkstedet da hun skal opereres i skulderen. Vi ønsker hende held og lykke og glæder os til at se en opdateret udgave af hende i marts.*

*Vi glæder os til at se en masse af jer. Rigtig god februar herfra og vel mødt i Kultur-Værkstedet.*

## **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

## Danseeftermiddag i Kultur-Værkstedet

Mandag d. 3. februar kl. 14.00 har vi igen 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 gram-mofonen 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.

## Vi ser Leif Davidsens Danmarkskrønike del 9

Leif Davidsen Danmarkskrønike er en uafhængig fortsættelse af Paul Hammerich Danmarkskrønike omhandlende årene 1945-1975. Mandag den 3. januar klokken 18.30 fortsætter vi med Leif Davidsen Danmarkskrønike. Denne gang er vi nået til del 9. Det er næstsidste afsnit i serien og denne gang er overskrif-



Kære alle

Endelig er elevatoren i stuen ved Team 1 og hovedindgangen blevet repareret.

Den er blevet næsten som helt ny.  
Hilsen Personalet

---

ten "Forunderlige lille land". Under udsendelsen serveres Kaffe, the og kage, og der vil være mulighed for debat bagefter.

### **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.

### **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.

### **Vi spiller Petanque**

Petanque er et fransk spil hvor målet er at kaste ens Petanquekugler så tæt på en lille kugle. Den som kommer tættest får point. Den som får flest point vinder. Normalt spilles Petanque på en hård sand-/grus-bane eller græs, men onsdag den 5. februar klok-

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

ken 13.30 spiller vi Petanque på gulvet i Kultur-Værkstedet. Den som først lurer det skræve gulv af løber nok med sejren. Undervejs får vi kaffe, the og kage.

## Vi spiller Banko

Fredag den 7. februar klokken 13.30 i Kultur-Værkstedet spiller vi årets andet 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 til en snak om hvordan det gik. Vi glæder os til at se jer.



## Vaskemaskinerne

**på Team 1 er selvdoserende**

Derfor må der **ikke** komme sæbe eller andet i vaskemaskinerne

# Søndervang Menu

Menuplan for februar 2020

---

- Lø. 01. Millionbøf med kartoffelmos  
Hertil hjemmesyltede rødbeder  
*Vaniljefromage med saltkaramel*
- Sø. 02. Kyllingefrikassé med vinterurter. Hertil ris  
*Sveskegrød med fløde*
- Ma. 03. Klar suppe med kylling og estragon  
*Fiskefrikadeller med sursød kartoffelsalat*
- Ti. 04. Grøntsagstærte med fransk dressing og salat  
*Syltede pærer med vaniljeparfait og violer*
- On. 05. Stegt flæsk med persillesovs  
Hertil hvidekartofler  
*Arme riddere med farinflødeskum*
- To. 06. Grøntsagesuppe med grøn olie  
*Hjemmelavet medister med stuvet kål*
- Fr. 07. Andebryst med bagt pastinak  
Hertil rødkålssalat  
*Lun suppe med pære og æble. Hertil kanelfløde*

- 
- Lø. 08. Moussaka med græsk salat  
*Græsk yoghurtfromage med akaciehonning  
og mandler*
- Sø. 09. Tunmousse med salat og flûtes  
*Paprikagryde med cocktailpølser. Hertil ris*
- Ma. 10. Gullaschsuppe med creme fraiche  
*Pandekager med bærkompot*
- Ti. 11. Farserede porrer med agurkesalat, brun sovs  
og hvide kartofler  
*Kiksekage*
- On.12. Hamburgerryg med flødekartofler  
og stegte gulerødder  
*Ananas med kogecreme og ristet kokos*
- To. 13. Kinesisk dag
- Fr. 14. Champignonsuppe tilsmagt med portvin  
*Hakkebøf med bearnaisesovs, pommes frites  
og dampede ærter*

- 
- Lø. 15. Kalkungryde med rød peberfrugt  
Hertil kartoffelmos  
*Appelsinfromage med flødeskum*
- Sø. 16. Farsbrød med rabarberkompot og flødesovs  
Hertil hvide kartofler  
*Vafler med syltetøj og flødeskum*
- Ma. 17. Cremet kyllingesuppe med skorzonerrod  
*Kylling á la Milanese med makaronisalat*
- Ti. 18. Maskeret blomkål med rejer  
*Karbonader med stuede grøntsager*
- On. 19. Kærnemælkesuppe med rosiner  
*Revelsben med skysovs og kartofler*
- To. 20. Kartoffelporresuppe med bacon  
*Frikadeller med stuede jordkokker og persille*
- Fr. 21. Forloren skildpadde med pocherede æg  
*Frugtsalat med råcreme*
- Lø. 22. Mælkebraiseret nakkefilet med stegte  
grøntsager, kapers og salvie  
*Tiramisu med solbær og chokolade*

- 
- Sø. 23. Fransk landpostej med flûtes og cornichoner  
*Hvidvinsbraiseret høns med champignoner  
og bacon. Hertil kartoffelmos*
- Ma. 24. Grøntkålssuppe med bacon  
*Ribbensteg med blomkålpure  
Hertil rosenkål og mandler*
- Ti. 25. Kogt flæsk med hjemmelavet surkål  
*Apfelstrudel med rosiner*
- On. 26. Koldrøget laks med stuvet spinat  
*Kåldolmer med flødesovs og tyttebær*
- To. 27. Kødrand med dampet grønt og citronsovs  
*Budding med kirsebærsovs*
- Fr. 28. Cesarsalat med kylling og parmesan  
*Skinkestang med svampe*
- Lø. 29. Brunkål med flæsk  
*Æblecrumble med havregryn  
og hvid chokolade*





# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## **Lone på arbejde – Se opslag rundt om i huset**

Søndag den 9. februar er Lone på arbejde klokken 14.00 i Kultur-Værkstedet. Denne gang vil der blive afholdt Portvinssmagning. Det koster 150 kroner at være med og man skal tilmelde sig til Lone i Kiosken for at kunne komme med. Vel mødt.

## **Vi spiller Skak og hygger os**

Mandag den 10. februar klokken 14.00 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. Alle er velkomne.

## **Vi spiller Århundrede spillet**

Mandag den 10. februar klokken 18.30 spiller vi Århundrede spillet i Kultur-Værkstedet. Det er et Quizspil i paratviden om årene 1900-1999. Spillet rummer 7.500 spørgsmål fordelt på 5 kategorier. Teknik og videnskab, underholdning, Verden, Danmark og sport. Vi spiller i to hold mod hinanden i venskabelig dyst. Efter al hjernegymnastikken får vi kaffe, the og kage.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

## Køretur til den Hirschsprungske Samling

Onsdag den 12. februar 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.

## Danske rekorder og mærkværdigheder

"Danmark er dejligt og intet kan få hjertet til at svul-



Tøjsalg vil fremover foregå  
i Kultur-Værkstedet

---

me i brystet på en ægte dansker som en (mærk-) værdig rekord – sat af en dansker. Vi er jo de bedste". Sådan lyder forordene til bogen Danske rekorder og mærkværdigheder. Den dykker vi ned i mandag den 17. januar klokken 14.00 i Kultur-Værkstedet. Får at fordøje det hele serveres kaffe, the og kage.

### **Vi ser "De 3 Tenorer" på vores storskærm**

Mandag den 17. januar klokken 18.30 ser vi "de 3 Tenorer" i Kultur-Værkstedet på vores storskærm. Koncerten er optaget tilbage i 1994 på Dodger Stadium i Los Angeles og blev set af over en billion tv-seer dengang. Her optræder de tre legender med nogen af deres bedste numre. Så er du til klassisk musik så mød op til en hyggelig aften i musikkens tegn. Vi glæder os til at se jer.

### **Køretur til Arken**

Onsdag den 19. februar klokken 11.00 kører vi en tur til Arken Museum i Ishøj. Her er der blandt andet mulighed for at se en særudstilling med Pablo Picasso. "Udstillingen er blevet til i tæt samarbejde med musée national Picasso-Paris og præsenterer i alt 51 værker indenfor maleri, skulptur, tegning og grafik – heriblandt talrige mesterværker fra museets samling.

# Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

---

Inden alt det kulturelle starter vi med en god frokost i Arken Cafe. Meld jer til hvis dette skulle have interesse. De som kommer med får tildelt billet. Der er egenbetaling på turen på cirka 300 kroner som dækker entre og frokost.

## Quiztid – Ved de det?

Ved de det? er en quiz som i mange år var i ugebladet Hjemmet. Her stilles der spørgsmål til jeres paratviden inden for nærmest alt. Er spørgsmålene for svære hjælpes vi ad med at løse dem. Vel mødt til en eftermiddag i hjernegymnastikkens tegn. Vi får selvfølgelig kaffe, the og kage efter quizzen.



## Fastelavn i Spisestuen

Mandag den 24. januar klokken 14.00 holder vi traditionen tro fastelavn i Spisestuen. Her vil der være mulighed for at slå katten af tønden eller blot kigge på med en fastelavnsbolle i hånden. Dem som bliver årets kattekonge og kattedronning er der en lille præmie til. Kom gerne udklædt. Alle er velkomne.

## Vi ser Leif Davidsens Danmarkskrønike del 10

Mandag den 24. januar klokken 18.30 ser vi sidste del af Leif Davidsens Danmarkskrønike. Denne gang er vi kommet til årene i sluthalvfemserne og afsnittet hed-

---

der derfor "Danmark mod Årtusinde skiftet". Disse udsendelser har været utrolig populære og godt besøgt, men fortvivl ikke selvom det er det sidste afsnit. Vi har nemlig indkøbt Paul Hammerich Danmarkskrønike som der vil være mulighed for at se de kommende måneder.

## **Vi spiller Ballonbadminton**

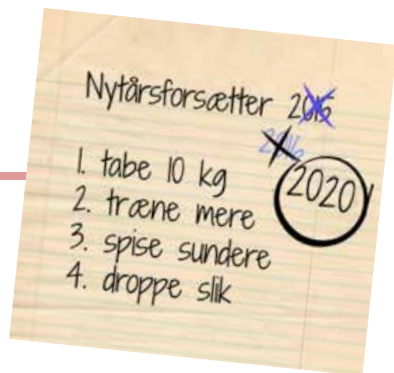
Onsdag den 26. februar klokken 13.30 i Kultur-Værkstedet spiller vi Ballonbadminton på opfordring. Vi plejer at spille en gang om måneden men fik ikke sat Ballonbadminton på i januar. Det blev bemærket og derfor er aktiviteten tilbage på programmet. Så kom forbi og få sved på panden og smil på læben. Vi får en vandpause undervejs og kaffe, the og kage bagefter.

### **Vi har sagt farvel til**

Elona C. Ballerup Christiansen.....	Bolig 309
Kurt Svendsen.....	Bolig 011
Kate Hanna Werchmeister.....	Bolig 304
Jytte Alice Christensen.....	Bolig 017
Lillian Molin.....	Bolig 207
Inger Brenting.....	Bolig 046
Edita Scheller.....	Bolig 213
Jakob Kristian Lomholt.....	Bolig 411

# Velkommen til det nye år!

Vi fra Terapien ønsker jer velkommen til 2020 og er klar til at hjælpe jer med jeres nytårsforsæt. Hovedsageligt hvis disse nytårsforsæt indeholder mere træning. Vi står altid klar til hjælpe jer med de mål i har for de nye år!



I Terapien har vi også vores egne nytårsforsæt – ét af disse var at give endnu flere tilbud til træning for dem som ønsker det. Vi har lyttet med bag døren og er glade for at kunne tilbyde eftermiddagstræning til dem af jer som ikke er klar om formiddagen til træning. Indtil videre bliver det "åben sal" – her menes der mulighed for at komme som du er og ønske hvad du vil træne.

Holdene ligger fra 14.30-15.30 mandag og onsdag. Træningen kommer til at foregå i lille træningssal bag kiosken.

Hvis du har svært ved at holde styr på holdene, er der i denne måned vedlagt en opdateret holdoversigt.

*Rigtig godt 2020 fra Terapien*

# Holdtræning

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.00		<b>Balance/ Ganghold</b> Store træningssal		<b>Balance/ Ganghold</b> Store træningssal	<b>Afspænding</b> Store træningssal (10.30-11.00)
11.00-12.00	<b>Cykelhold</b> Lille træningssal	<b>Styrkehold</b> Lille træningssal	<b>Cykelhold</b> Lille træningssal	<b>Styrkehold</b> Lille træningssal	<b>Cykelhold</b> Lille træningssal
14.30-15.30	<b>Åben sal</b> Lille træningssal		<b>Åben sal</b> 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 aflevere en bestillingsseddel i kiosken om mandagen og varerne kan afhentes samme sted om torsdagen.

**Kom over i kiosken og nyd en kop kaffe, the eller lidt koldt at drikke. Inviter gerne dine gæster med. Der vil ofte være nyheder, som frisk frugt, kage/brød fra bageren, blomster eller hvad jeg ellers finder på**

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

**Torsdage** er der friske blomster mod forudbestilling.

**Der vil være mulighed for portvinssmagning i starten af februar.**

**Nærmere info for tilmelding, betaling, dag og tid.**





Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

**"talte lidt om kærlighed"**

(dette er fjerde linje i første vers af en kendt sang  
med tekst af Halfdan Rasmussen)

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 20. februar 2020.**

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

**Januar måneds quizvinder blev: Ruth Johanne**

**Januar måneds quizsvar: "I sne står urt og busk i skjul"**



Februar 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 februar 2020

<b>Fødselsdage</b>		Bolig
01. feb.	Renate Zahn Andersen .....	315
04. feb.	Helle Poulsen .....	007
04. feb.	Flemming Alberts .....	403
06. feb.	Bente Nielsen .....	203
08. feb.	Tove M. Rasmussen .....	210
08. feb.	Lonny Anna Nielsen .....	414
10. feb.	Anne Grethe T.Wilhelmsen .....	042
14. feb.	Ulla Jørgensen .....	005
15. feb.	Anina Dunbar Desler .....	222
15. feb.	Randi Micheelsen .....	013
15. feb.	Herluf Nielsen .....	307
17. feb.	Bente Rosenbom .....	004
18. feb.	Ingrid Mikkelsen .....	025
26. feb.	Esben Dybkjær .....	405
28. feb.	Betty Lunde Møllmann .....	205

<b>Nye beboere</b>		Bolig
Kirsten og Leif Nielsen.....		029
Grethe Pedersen.....		207
Eva Margareta Sørensen.....		304
Bonnie Heinemann.....		215
Ruth Ingeborg Olsen.....		309
Hanne Kjeld Hertz.....		411

## **Flyttet bolig**

Birgit Dehlbæk..... fra bolig 408 til bolig 011