

Rundt om Søndervang



Marts 2020

*Kjerterum, 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

I februar var vi ude på to museumsture. Den ene gik til Arken hvor vi så en udstilling med Picasso og den anden gik til Hirschsprungske samling. Her så vi deres flotte faste udstilling med danske guldaldermalere og fik også en snak med en af museumsbetjentene. Månedens forsidebillede er taget fra netop den situation og viser beboere i fuld koncentration om det spændende som museumsbetjenten fortæller. I baggrunden ses de smukke malerier samt en skulptur.

Selvom vi har haft en rekordvarm vinter (vist nok den varmeste hidtil målt) og vi faktisk længe har kunne se forårsløg rundt omkring, synes jeg alligevel, vi skulle have et billede som symboliserer at vi nu officielt er kommet gennem vinteren og nu er kommet til foråret. Billedet på denne side viser vintergækker og andre forårsløg ude i vores have. Desuden ses vores rosenbusk hvor tydelige knopper er skudt frem. Så skulle nogen have lyst, trods regn og blæst at våge sig ud i haven er der mange forårstegn at se. God tur :)

Forårshilsner fra Kultur-Værkstedet

Kære Alle

Regn, regn, regn og så lidt blæst og storm, det har været en forrygende februar måned. Kun de lysere dage afslører at foråret nærmer sig. Alle glæder vi os til igen at mærke solens varme... mon ikke den dukker frem igen i marts?

Marts måned er, når jeg ser tilbage i tidligere nyhedsbreve, en måned hvor vi ofte siger velkommen til nye medarbejdere. I år byder vi velkommen til sygeplejerske Pia Madsen, der starter som fagkoordinator og stedfortrædende afdelingssygeplejerske i team 1, plejeboligerne. Pia har erfaring fra bl.a. Gentofte, Brøndby og Ballerup kommune, hvor hun har arbejdet i hjemmeplejen og senest som afdelingssygeplejerske på et plejehjem. Desuden er social- og sundhedsassistent Anna Maria Pállsdóttir startet i aftenvagt og social- og sundhedshjælper Nana Holmberg starter i nattevagt, også i team 1.

I plejehjemmet starter der en ny medarbejder i aftenvagt, hun hedder Nana Marott og er social- og sundhedsassistent og til første april starter sygeplejerske Daniella Opiola som teamkoordinator om aftenen. Fra april vil der således igen være aftensygeplejersker i vagt på langt de fleste aftener. Velkommen til jer alle.

Flere har spurgt til fysioterapeut Camilla Dorsanjh, bl.a. fordi hendes gymnastikhold savnes. Camilla kommer desværre først tilbage fra barsel i midten af august, men vi er så heldige, at Ole Sørensen (søn til Meta i nummer 48)

gerne vil komme lave gymnastik med jer om torsdagen fra 11-12. Her vil han undervise i stav- og stolegymnastik med udstrækning. Faktisk var det Ole som for år tilbage lærte Camilla om stav- og stolegymnastik. Stor tak til Ole.

Det vil fremgå af aktivitetsplanen på hvilke datoer Ole kommer.

Tidligere har Søndervang været vært for en studiekreds, ledet af bestyrelsesformand Birgitte Veit i samarbejde med Lone Work, denne erstattes nu af en **"kaffe salon"** med bestyrelsesformanden og forstander. Første "kaffe salon" er den 1. april kl. 13.30 i Kultur-Værkstedet. Her vil det være muligt at tale med både bestyrelsesformanden og forstanderen. I kan få svar på spørgsmål eller give feedback på livet som beboer på Søndervang. Det er jer beboere, der kan bringe temaer op, som kan drøftes i "salonen".

Må solen begynde at skinne i marts måned.

Kærlige hilsner
Lene Wichmann
Forstander



Ny plan for menuen for Søndervang

Kender du det, at du bare har lyst til stegt lever med bløde løg, men det står ikke på månedens menuplan – og hvis du ønsker det i køkkenet, går der en hel måned før du kan få det serveret?

I køkkenet har vi lyst til at give jer muligheden for at få jeres ønske-retter på menuen hurtigere end før – tættere fra tanke til handling.

Derfor vil der fra marts måned komme en ugemenu i stedet for en menu der gælder for hele måneden, som vi har brugt hidtil.

Det gør vi af flere årsager; dels for at imødekomme jeres ønsker til maden, dels for at vi i køkkenet har bedre mulighed for, at være tættere på de råvarer der er i sæson. Med den nye ugemenu er vores forventning, at vi får lavet mad der er endnu mere vedkommende og velsmagende for jer.

Menuplanen får en fast dag hvor den sendes ud, så i stadig se hvad i skal have den følgende uge, og snakke om hvilken ret i skal gå i køkkenet og ønske til den kommende uge.

I er, som altid, meget velkommen til at stikke hovedet ind i køkkenet, og få en snak med os når i har lyst.

*De bedste hilsner fra
Os alle i køkkenet*

- 
- Sø. 01. Millionbøf med rodfrugtemos og syltede rødbeder
Kaffemousse med flødeskum
- Ma. 02. Jordskokkesuppe med sprød jordskokke og urteolie
*Glaserede frikadeller med lille tærte fyldt med ærte-
pure. Hertil peberodsfldesum og brønd-karsesalat*
- Ti. 03. Stegt lever fra Hindsthalm med røget marv
og brune løg. Hertil kartoffelmos
Chokolademousse med havsalt og olivenolie
- On. 04. Stenbidderrogn med hjemmelavede vafles med
brunet smør, creme fraiche og kartoffel-chips
*Hjemmelavet medister med pastinakpuré og stegte
pastinakker. Hertil persillesalat med grov sennep*
- To. 05. Æbleflæsk med timian hertil smørristede
ristede rugbrød
Gelérand med skovbær. Hertil vaniljesauce
- Fr. 06. Kyllinglevermousse med æblegele og
hjemmelavet flûtes
*Friteret svinenakke med løvstikke.
Hertil kartoffelmos og æblesalat*
- Lø. 07. Laksemousse med flûtes
Millionbøf med kartoffel-rodfrugte mos + rødbeder
- Sø. 08. Paprikagryde med ris. *Fløderand med grape*

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Så blev det marts og årets første forårs måned. Vinteren har jo været mild så erantisser og vintergækker synger allerede på sidste vers. Til gengæld kan vi glæde os over at dagene er blevet meget lysere og at man allerede nu kan se knopper på træerne. Det er også i marts I skal huske at stille urene en time frem. Så kan vi for alvor mærke de længere dage.

Selvom kalenderen siger forår præger vejret stadig aktiviteterne i Kultur-Værkstedet. Derfor vil vi også i marts måned mest forholde os i indenfor dog med et par museumsture på programmet. Derudover skal vi tage hul på Paul Hammerich Danmarkskrønike, have en ønskeaften med musik, spille spil og quizzer, være aktive med Ballonbadminton og petanque, have besøg af en hesten Monamie og meget mere.

Vi glæder os til at se jer alle sammen.

Lone på arbejde – Fællessang med Henriette

Søndag den 1. marts er Lone på arbejde. Lone har denne gang inviteret vores fællessanglærer Henriette til at komme forbi og spille klaver og synge med jer. Skulle dette have interesse så mød op i Kultur-Værkstedet klokken 13.30. Der vil blive serveret kaffe, the og kage efterfølgende.

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 spillet. Normalt spilles Petanque på en hård sand-/grus-bane eller græs, men mandag den 2. marts klokken 14.00 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 ser Paul Hammerich "Gamle Danmark" del 1

Med sin kolossale viden, sympatiske fremtoning og formidlingstalent, lykkes det Paul Hammerich at gøre sin Danmarkskrønike "Gamle Danmark" til et interessant, lærerigt, let forståeligt og yderst underholdende bekendtskab. På sin sædvanlige joviale facon fører Paul Hammerich os stille og roligt gennem en af de mest interessante perioder i Danmarks historie, nemlig perioden 1945-1975. Skulle dette vække interesse så ser vi første del af trilogien mandag den 2. marts klokken 18.30 i Kultur-Værkstedet.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

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.

Stav- og stolegymnastik

Skulle du have lyst til at røre dig lidt er muligheden nu hver torsdag i marts klokken 11.00 til 12.00 i den store træningssal. Her vil instruktør Ole Sørensen stå for en rigtig god og givtig gang træning for krop og sjæl. Skulle dette have interesse så giv besked til personalet eller kom forbi til træningen.

Billardgruppe

Vi spiller billard hver fredag klokken 10.00 i Dagligstuen på 1. sal. Her dystes i Kegelbillard 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.

Quiz fredag

Fredag den 6. marts klokken 13.30 er der quiz fredag i Kultur-Værkstedet. Her finder vi en quiz frem som vil udfordre vores hjerneceller. Det er endnu ikke bestemt hvilken quiz det bliver, så kom forbi hvis du har en god ide. Vi glæder os til at se jer.

Cafe i Kultur-Værkstedet

Mandag den 9. marts klokken 14.00 holder vi cafe i Kultur-Værkstedet. Her er der mulighed for at møde andre beboere til en snak om alt mellem himmel og jord. Vi sørger for der er friskbrygget kaffe og the og kage samt god stemning.

Ønskeaften med musik

Kan du lide musik så er her en oplagt mulighed for at ønske og høre nogle af dine ynglings numre når Kultur-Værkstedet afholder ønskeaften med musik mandag den 9. marts klokken 18.30. Her er det jer

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

som bestemmer hvilken slags musik og hvilken genre vi skal afspille. Kom gerne forbi hvis I allerede nu har et nummer I gerne vil høre, eller skriv det på tilmeldingssedlen. Så skriver vi nummeret på listen. Vel mødt til en aften i musikens tegn.

Køretur til Nivågård Museum

Onsdag den 11. marts klokken 10.30 kører vi en tur til Nivågård museum. Her er udover deres faste udstilling med blandt andet danske guldaldermalere en særudstilling med maler og forfatter Hans Scherfig. Udstillingen invitere dig til et kært møde med Scherfig vidunderlige univers af jungle, savanne, elefanter, giraffer og næsehorn. Trods hans fantasifulde billeder og globetrotterlængsel var Hans Scherfig aldrig ude og rejse men fik i stedet sin inspiration fra Botanisk Have og Zoologisk Have. Skulle dette have interesse så meld dig til turen. Turen er egenbetaling på cirka 250-300 kroner som dækker indgang og frokost. Dem som kommer med får udstedt billet.

Danseeftermiddag i Kultur-Værkstedet

Mandag d. 16. marts kl. 14.00 afholder vi vores månedlige danseeftermiddag i Kultur-Værkstedet. Vi starter med at byde hinanden velkommen med et lille glas champagne og lidt sødt til. Herefter sætter vi dej-

lig musik på grammofonen og danser løs indtil bene 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 Paul Hammerich "Gamle Danmark" del 2

Vi ser anden del af Paul Hammerich "Gamle Danmark" mandag den 16. marts klokken 18.30. Serien byder på et rigt og underholdende stykke Danmarks-historie, som sætter nutiden i relief og giver stof til eftertanke. Hvert afsnit indledes med Hammerich op-rids af højdepunkterne for den periode, der beskrives i efterfølgende. Afsnittet denne gang har overskriften "Der må være en grænse".

Vi spiller banko

Onsdag den 18. marts klokken 13.30 spiller vi igen banko i Kultur-Værkstedet. Her kan du møde beboere fra andre dele af huset samt, hvis du er heldig, vinde skønne præmier. Banko er meget populært og vi er op til 30 som spiller med hvilket er rigtig hyggeligt. 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.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Vi spiller Tidslinjespillet

Fredag den 20. marts klokken 13.30 spiller vi Tidslinjespillet i Kultur-Værkstedet. Det er spillet hvor det går ud på at ligge den givne begivenhed i den rigtige rækkefølge på tidslinjen. I starten er spillet nemt, men det bliver sværere og sværere jo flere kort der kommer på. Det er et rigtig sjovt spil som også giver anledning til nogle gode snakke og udfordre vores hjerner. Efter spillet serveres kaffe, the og kage.



Vi bager vafler

Mandag den 23. marts klokken 14.00 bager vi vafler i Kultur-Værkstedet og hygger os sammen. Kom ned og nyd duften samt smagen af Christinas skønne vafler. Christina serverer også kaffe og the til.

Vi viser "de tre tenorer" på storskærmen

Mandag den 23. marts klokken 18.30 i Kultur-Værkstedet ser vi resten af den storslåede koncert med "de 3 Tenorer" fra deres koncert i Los Angeles i 1994. En mandag i februar så vi den første halvdel af koncerten. Nu ser vi den sidste del. Alle der var med var meget begejstret og der blev flere gange klappet af den gode musik. Så er du til klassisk musik så mød op til en hyggelig aften i musikkens tegn. Vi glæder os til at se jer.

Vi spiller Ballonbadminton

Onsdag den 25. marts klokken 13.30 spiller vi Ballonbadminton i Kultur-Værkstedet. Vi spiller op til tolv personer af gangen rundt om bordet med fem "bolde" i luften. Det er god motion og rigtig skægt. Så kom forbi og få sved på panden og smil på læben. Vi får en vandpause undervejs og kaffe, the og kage bagefter.

Køretur til Statens Museum for kunst

Fra den 8. februar til den 24. maj har Statens Museum for kunst en særudstilling om maleren Anne Ancher. Her kan man "komme helt tæt på en kunstner, der var meget mere moderne end hendes samtid indså". Anne Ancher blev født i 1859 som datter af hotel- og kro-vært Erik Brøndum. Via kroen kommer hun i

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

kontakt med mange kunstnere som skulle få stor betydning for hendes liv. På hendes 21 årige fødselsdag giftede hun sig med maleren Michael Ancher hvilket gav hende muligheden for at udfolde sig kunstnerisk hvilket blev en gave for Danmark. Skulle dette have interesse så kører vi afsted til Statens Museum for kunst torsdag den 26. marts klokken 13.00. Turen er egenbetaling dækkende indgang og eventuelt en kop kaffe eller andet (cirka 200 kroner). Dem som kommer med får udstedt billet.

Cafe i Kultur-Værkstedet

Kultur-Værkstedet afholder igen cafe fredag den 27. marts klokken 13.30. 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.

Besøgssponyen Monamie kommer forbi

Søndag d. 29. marts klokken 13.30 kommer den lille pony fra sommerfesten igen på besøg. Ponyen Monamie kan køre i elevator, så derfor har vi inviteret den indenfor, så den kan gå en tur rundt i huset og sprede smil og glæde til dem som synes en lille hest er fantastisk.

Holdtræning

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10.00-11.00		Balance/ Ganghold Store træningssal		Balance/ Ganghold Store 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
14.30-15.30	Åben sal Lille træningssal		Åben sal Lille træningssal		

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Modeshow i Spisestuen

Mandag den 30. marts kl. 14.30 afholdes den traditionsrige modeshow i Spisestuen. Her er det jer beboere som fremviser de seneste nye kreationer inden for bukser, bluser, skjorter med mere. Skulle I have lyst til at være model for en dag så kontakt endelig Lone, Christina eller Jacob. Til arrangementet bliver der serveret bobler og kransekage. Vi glæder os til at se jer alle sammen.

Vi spiller et spil eller quizzer

Mandag den 30. marts klokken 18.30 spiller vi et spil eller en quiz i Kultur-Værkstedet. Det er i skrivende stund ikke besluttet hvilket spil eller quiz vi skal begive os ud i. Så skulle du have et forslag så giv det endelig til kende i Kultur-Værkstedet eller til personalet. Efter endt aktivitet serveres kaffe, the og kage til at fordøje det hele.

Vi har sagt farvel til

Grethe Pedersen.....	Bolig 207
John Ejner Damgaard.....	Bolig 206
Hanne Kjeld Hertz.....	Bolig 411



Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"den første dag i marts"

(dette er fjerde linje i første vers af en kendt dansk forårssang af Kaj Munk)

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 24. marts 2020.

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

Februar måneds quizvinder blev: Karin Højskov

Februar måneds quizsvar: "Snemand frost og frøken tø"



Marts måneds sang er:

Indsendt af:

Bolig:

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 senest tirsdag eftermiddag og varerne kan afhentes samme sted om torsdagen.

Der forhandles Premier is i kiosken.

Kig endelig ned i kiosken, der vil ofte være nyheder, som frisk frugt, kage/brød fra bageren, blomster eller hvad jeg ellers finder på.

Altid mulighed for en kop kaffe i cafeen.

Mandage er der linser fra køkkenet i kiosken.

Torsdage er der friske blomster mod forudbestilling.

Lone er på arbejde søndag den 1. marts.





Kære beboere, pårørende og kolleger
Dette er et lidt anderledes nyhedsbrev

Det har ikke været nogen let beslutning,
men jeg har besluttet at gå på efterløn efter
13 ½ gode år på Søndervang.

Der er mange ting jeg gerne vil gøre mere af,
som være sammen med mine børnebørn, få tid
til mine hobbyer, min mand og campinglivet.

Jeg vil komme til at savne jer alle sammen og
alt det vi har hygget os med gennem årene.

Min sidste dag i kiosken er den 2. april
og i den anledning vil der være
reception i Kultur-Værkstedet kl. 14.00,
hvor jeg håber rigtig mange af jer kommer
forbi og giver en krammer.

Kærlig hilsen Lone

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. 10.00-13.00

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 i Kiosken

I Kioskens åbningstider



Månedens navne i marts 2020

Fødselsdage	Bolig
01. marts Agnete Andersen	417
02. marts Henry Hansen	023
07. marts Atle Woldvik	204
10. marts Henny Jensen	001
12. marts Peder Noes Skou	312
19. marts Mette Kyhl	037
20. marts Per Olav Christensen	017
21. marts Ruth Olesen	301
25. marts Ebba Otzen	027
26. marts Karen M. S. Ravn	211
27. marts Magdeleine Imbert	018
29. marts Jette Gregers Juul	031
30. marts Bente Andersson	039



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere	Bolig
Helle Bonnie Busk.....	213
Egon Tage Hansen.....	206
Lone Kraa	207
Henriette Bjørn Rasmussen.....	411