

Rundt om Søndervang



September 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.plejihjemmet-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.



Ny coronavirus

Beskyt dig selv og andre

Ny coronavirus spreder sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.
Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit
eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme
– ikke dine hænder



Undgå håndtryk, kindkys
og kram – begræns den
fysiske kontakt



Vær opmærksom på
rengøring – både hjemme
og på arbejdspladsen



Hold afstand
- bed andre tage hensyn

Månedens forsidebillede

Vejret i august vidste sig langt hen af vejen fra sin solrige og varme side. Det blev nydt efter en temmelig kold juni måned. Det varme og det solrige vejr var vi meget glade for i Kultur-Værkstedet da det gjorde at vi kunne afholde koncerter mandag aften.

I august måned blev det til 4 koncerter med forskellig musik, alt fra jazz, højskolesang til Giro413 musik. Derfor var det oplagt at månedens forsidebillede skulle være fra netop sådan en aften. Denne aften var det Tin Roof Jazzband som underholdte med gode jazz toner. Vejret var dejligt, dog skulle flere lige have et tæppe for at holde varmen. Det var en rigtig dejlig aften vi delte sammen og som blev nydt velvidende at aften koncerter ude i haven ikke varer ved eftersom vi går mod koldere tider. Vi satser dog på endnu en mandags koncert i starten af september og krydser fingre for en solrig aften.

Billedet her på siden er taget fra en anden mandags aften koncert. Som vi lovede i sidste månedsblad skulle vores huspianist Kristoffer komme igen og spille jazz for os med sit band Trio Håb. Trio Håb består af Ronja på 19 år, Kristoffer på 20 og Torben på 22 år. Så det er nogle unge og talentfulde musikere vi har

fornøjelsen at høre. Måske bliver Trio Håb med tiden vores husorkestre. Det var også en aften som gav glæde og vi er allerede i snak om at trio'en skal komme igen og synge højskolesange med os.

Sensommerhilsner fra Kultur-Værkstedet



Kære Alle

I mit septemberindlæg fra 2019 kan jeg se, at jeg skrev om Søndervangs dejlige havefest. På det tidspunkt havde ingen hørt om CORONA endnu. Tænk, at verden kan ændre sig så meget på et år. At samle mere end 200 mennesker i Søndervangs gamle have synes lige nu helt utænkeligt, og dog håber alle, at en kommende vaccine vil nedbringe smitterisikoen og lette sygdommens alvorlighedsgrad, så store forsamlinger på et plejehjem igen vil være forsvarlige. Men indtil da, er alle fortsat nød til at holde afstand og opretholde en omhyggelig håndhygiejne.

Sundhedsmyndighederne anbefaler fortsat, at der er 2 meters afstand mellem særligt udsatte (f.eks. plejehjemsbeboere) og hvis dette ikke kan lade sig gøre, skal der anvendes visir og eller mundbind. Alle skal nu anvende mundbind og/eller visir i taxi og offentlig transport. Søndervang udleverer mundbind til de beboere, som skal til læge eller andre ambulante behandlinger. Vi anbefaler også beboerne at have mundbind på i butikker og indkøbscentre. Til disse formål vil I fra den 15. september 2020, kunne købe mundbind i Søndervangs kiosk, der nu igen er åben alle dage. Gitte Hansen vil indkøbe mundbind til videresalg. Man kan købe mundbindene stykvis. Ønsker



man f.eks. en kasse skal, kan disse bestilles forud hos Gitte.

Fra september begynder Søndervang igen at tilbyde Yoga, Kaptain Jespersen gymnastik og wellness, men det bliver på mindre hold end tidligere. Hvis mange ønsker at deltage, kan man ikke være sikker på at komme helt så hyppigt til træning som tidligere. Fysioterapeut Camilla Dosjanh er tilbage fra barsel, hvilket giver bedre muligheder for at tilbyde træning i små grupper. Stort velkommen til Camilla.

Der vil også blive mulighed for små udflugter i bus- sen, men kun for få personer af gangen. Der skal anvendes visir eller mundbind under kørslen.

Der vil fortsat være musik underholdning for små forsamlinger. Desværre kan vi ikke starte sang op



endnu, da dette kræver 4 meters afstand mellem deltagere. Til gengæld starter Søndervang igen med at afholde gudstjenester hver 14. dag. Disse afholdes nu i Kulturværkstedet, da kirkesalen ikke længere er stor nok til formålet.

Fra oktober måned vil al personale skulle testes hver 6. uge, så længe smittetrykket er lavt, og hyppigere, hvis smittetrykket stiger. Dette kommer til at foregå på Søndervang, hvor noget af personalet uddannes til at udfører tests. Beboere som udviser symptomer vil fortsat blive testet på Søndervang via pode-bilen. Der udføres nu automatisk to test. 1. test efterfulgt af ny test 4 dage efter. I perioden op til testsvaret foreligger, henstiller vi til, at beboeren bliver i egen bolig under måltider etc. og anvender mundbind, når man færdes på gange.

Besøgende skal fortsat gå direkte i boligen. Søndervang kan stadig ikke tilbyde kaffe mm. i fællesarealerne, ligesom pårørende heller ikke må anvende vaskemaskinerne i vaskeriet i team 1.



Den 24. august 2020 blev der afholdt beboer-pårørendemøde i team 1. Dette blev afholdt i haven, hvor vejret stadig var lunt. Den 14. september 2020 afholdes der beboer-pårørendemøde i team 2, 3 og 4 ligeledes i haven. Også her håber vi på godt vejr. Se dagsorden længere inde i bladet.

Referatet fra mødet udleveres til beboerne i team 1. Er andre interesseret i et referat, kan dette få i kiosken.

På mødet blev der blandt andet informeret om at køkkenchef Martin Becker Rasmussen er stoppet med øjeblikkelig varsel. Martin stopper efter at det har vist sig, at der var store uregelmæssigheder i driften og





i regnskabet. Jean Lee Ryberg konstitueres som køkkenchef. Frem over laves der menuplan for én uge ad gangen. Menuplanen vil kunne findes på opslagstavler, i elevatoren eller de kan udleveres i kiosken.

Desuden er afdelingssygeplejerske Annette Rothemborg stoppet efter 10 måneder i stillingen. Annette oplevede det meget anderledes at være afdelingssygeplejerske på et plejehjem. Derfor har Annette valgt at stoppe. Held og lykke til Annette.

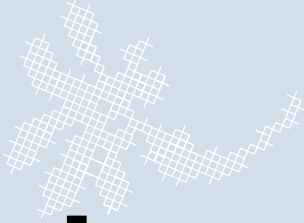
Sygeplejerske og stedfortræder for afdelingssygeplejerske Lene Erecius fra team 2, 3 og 4 konstitueres som afdelingssygeplejerske i det næste år. Lene kender team 1 og både personale og beboere er meget tilfredse med denne løsning. Så stor tak til Lene og tak til alle for et godt møde i team 1.

Der er valg til bestyrelsen. Ønsker man at stille op som beboerrepræsentant til bestyrelsen, er man velkommen til at komme og sige det til mig. Birgitte Porse fra team 1 stiller op til valg, men repræsentanter fra team 2, 3 og 4 er også velkomne til at stille op. Dette drøftes nærmere på deres beboer-pårørendemøde i september.

I ønskes en dejlig september måned.

*De bedste hilsner
Lene Wichmann*





Beboer og pårørendemøde for team 2, 3 og 4

**Mandag den 14. september 2020
kl. 16.00-17.00 i haven**

Dagsorden:

- Organisering og økonomi
- "Nyt Søndervang"
- Ideer til køkkenet
- Trivsel i team 2, 3 og 4
- Valg som beboer repræsentant til bestyrelsen
- Evt.

Jeg glæder mig til et konstruktivt møde med en god og åben dialog

*De bedste hilsner
Lene Wichmann, Forstander
Der serveres kaffe/te og vand*

- Ma. 31. Lille snitte med sild, løg og kapers
Stegt flæsk med persillesovs og hvide kartofler
- Ti. 01. Dampet kylling med svampesauce tilsmagt med
cognac og estragon
Arme riddere med økohonning og bærkompot
- On. 02. Stegt sild med dildstuede kartofler og surt
Gammeldags æblekage med æbler fra haven
- To. 03. Klar suppe med urter
Koteletter i karry med ris og chutney
- Fr. 04. Hamburgerryg med stuvet spinat og kartofler
Romsyltet ananas med vaniljecreme
- Lø. 05. Laksemousse med salat og dressing
Skipperlabskovs med rødbede og purløg
- Sø. 06 Mørbradgryde med ris
Jordbær panna cotta med flødeskum

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Så kom september, årets første efterårsmåned. Månedens gamle danske navn er Fiskemåned. Det skyldes at man netop i denne måned fiskede meget store mængder af den fede høstsild, disse blev nedsaltet og gemt til vinteren.

September er fuglenes store trækmåned, og de yngle-dygtige ål begynder deres store rejse fra Sargassohavet. September måned er også farvel til sommeren men goddag til en masse flotte efterårsfarver. I september har jorden de fleste steder afleveret årets udbytte, og det er tid til at starte årets cyklus igen

Vi håber at sensommervejret vil være med os i september, så vi kan nyde haven, blomsterne, den friske luft og måske en sidste aften koncert.

Vi glæder os til at se jer.

Kultur-Værkstedet

Ud over Kultur-Værkstedet er der hvor de fleste aktiviteter foregår så er det jo faktisk også jeres rum døgnet 24 timer. Men det bliver ikke brugt meget når vi, Christina og jeg, ikke er til stede. Det vil vi gerne have lavet om på. Kultur-Værkstedet er et dejligt lyst lokale hvor I kan mødes. Der ligger altid dagens avis i form af Politikken og Berlingske tidende, vi har vores "Bibliotek hvor I kan låne og bytte bøger". Den sidste tid

har der også ligget et puslespil på 1000 brikker som har skulle lægges. Det er nu færdigt og kan ses frem til onsdag. I kan møde nye mennesker og få interessante snakke med andre beboere. Men det er jer som skal skabe dette. Vi vil meget gerne hjælpe til så snak med os om dette hvis ovenstående har skabt interesse.

Aktiviteter

Skulle man have en følelse af at der ikke sker noget i Kultur-Værkstedet så tager man fejl. Der sker dagligt ting som mange beboere har glæde af. Selvfølgelig på afstand og med god hygiejne for at holde smitten på afstand. Vi har set og nydt flere koncerter på vores storskærm. Både Opera men også andre stilarter inden for musikken. Vi har mandegruppe og damegrupper. Tirsdag læser vi avisen højt og fredag spiller vi billard i bolig 15 på team 1. Vi har indkøbt en del dokumentarfilm, som vi viser flere gange om ugen. Og bankospil afholder vi også. Kristoffer kommer hver mandag og nu også onsdag kl. 16 og spiller klaver en time. I kan holde øje på aktivitetskalenderen hvilket team han spiller på. Og I må gerne komme på besøg, der hvor han spiller. Så der sker stadig en masse i Kultur-Værkstedet, men det kan være svært at orientere sig, når vores arrangementer ikke bliver

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

annonceret som tidligere. Vi er også stadig begrænset af antallet på 12 personer, så derfor slår vi ikke arrangementer og grupper op, da mange vil komme til at gå forgæves og det vil være synd. I stedet kommer vi rundt i huset og hører jer hvad I vil. Men da det er et stort hus så kan det være svært at nå alle. Så hvis I ikke møder os så kontakt personalet på jeres afdeling og snak med dem, så giver de beskeden videre til os. Det er vigtigt for os at der ikke sidder nogen tilbage og ikke føler de bliver set og hørt.

Og til sidst lidt nye gode nyheder. I september vil vores Wellness hold starte op igen efter en lang pause grundet Corona. Her vil der være mulighed for at få bevæget sin krop under kyndig vejledning fra Wellness lærer Søs. Dog med et mindre hold end tidligere. De tidligere medlemmer vil blive kontaktet for at høre om de vil fortsætte på holdet. Skulle det have interesse for nye beboere så giv besked til personalet eller Christina og Jacob, så ser vi om der kan blive plads på holdet.

En anden god nyhed er at der her i efteråret vil blive lukket op for at vi igen kan køre ture ud af huset i vores røde bus. Vi vil få mulighed for at tage 3 beboere

med. Det vil dog blive anderledes end normalt da vi skal have Visir på og have et ekstra øje på hygiejnen. Men dette på trods, så er det glædeligt at vi igen kan komme ud i "verden". Så skulle dette have interesse så giv lyd, så ser vi om den tur du/I vil ikke kan lade sig gøre.

En anden ting som også er glædelig er at vores gudstjenester igen starter op 3. september. De flyttes dog ned i Kultur-Værkstedet da der er mere plads her. På grund af Corona'en vil der være begrænsning på antallet, så der kan være 12 beboere med. Giv besked om du skulle have lyst til dette. Vi vil også komme rundt og høre om I vil deltage. Der vil være opslag rundt om i huset når der er gudstjeneste samt personalet vil få besked på jeres afdelinger.

Fællessanget vil endnu ikke kunne gå i gang på grund af Corona'en. Så de sangglade på disse hold må væbne sig med tålmodighed et stykke tid endnu.

Redaktionsgruppen

Redaktionsgruppen har haft pause i nu over et halvt år. Den går vi og tænker på om skal starte op igen som den var eller måske på en ny måde.

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Der er også kommet mange nye beboere på Søndervang med mange nye ideer og ønsker til, hvad der kan give et værdifuldt indhold i jeres hverdag her på Søndervang.

Kom meget gerne ned til en snak om dette, eller sig til personalet hvis vi skal komme til jer. Det er vigtigt for os at have god kontakt til jer. Er interessen der, starter vi glædeligt gruppen op igen. Kultur-Værkstedets målsætning er nemlig, at vi helst skal opfylde så meget som muligt af jeres ønsker og behov, samt at vi afspejler så stor medbestemmelse som muligt.

Bøger fra biblioteket

Flere beboere har meldt sig til en ordning der hedder: "Biblioteket kommer". Det er muligt at låne bøger fra biblioteket, nøje udvalgt efter jeres ønsker. Det kan være fra specifikke forfattere eller inden for emner I interesserer jer for, hvorfra biblioteket så udvælger forskellige bøger, I kan låne. Hver anden måned bliver der leveret en pose med bøger, som så igen bliver byttet ud efter 2 måneder. Og sådan fortsætter det. Vi vil meget gerne forklare nærmere og hjælpe jer med at komme på denne ordning, hvis det har interesse.

Mange glade sensommer hilsner fra Christina og Jacob

Nyt fra Terapien

Camilla er tilbage fra sin barsel, så derfor vokser holdtilbuddene. Fra september opstarter vi igen Yoga og Kaptajn Jespersen. Rasmus fortsætter holdene i den lille holdsal og Camilla laver hold i den store sal jf. nedenstående skema:

(Da vi ikke må være for mange i holdsalen vil holdene være adskilt mellem plejehjemmet og plejeboliger)

Stor Holdsal	Tirsdag	Fredag
Plejehjem	Kl. 10.30 Kaptajn Jespersen	Kl. 10.30 Yoga
Plejebolig	Kl. 11.15 Kaptajn Jespersen	Kl. 11.15 Yoga

Og husk at "den der ranker sig, slanker sig"

God træning :)

Vi har sagt farvel til

Ole Hansen..... Bolig 303

Info og nyt fra kiosken

Som noget nyt vil der nu være åbent i Kiosken om fredagen også, så Kiosken nu er åben alle ugens dage. Åbningstiderne er mandag til fredag 10.00-14.00 og lørdag-søndag 11.00-15.00. Der kan dog forekomme lukkedage og andre tider så hold øje i bladet og opslag om dette.

Jeg vil starte op med små arrangementer i caféen i september. Her vil der være mulighed for at tegne og male, is smagning eller andet. Vi må dog kun være 5 af gangen, så jeg kommer rundt og snakker med jer om hvem der vil være med til hvad.

Mandage er der som altid linsler fra køkkenet i kiosken.

Fra den 1. september vil det være muligt at købe mundbind i Kiosken.

Jeg har ferie fra den 1.-7. september, men Kiosken vil være åben. Ferien går til Bornholm, så I må komme forbi og høre om ferien når jeg er tilbage.

Mange hilsner fra Gitte i Kiosken

Efterårs quiz om høsttid

September måned er jo vores første efterårsmåned som også er høsttid. Derfor en lille quiz om jeres viden om dette emne. Har du/I brug for hjælp kan svarene læses nederst på siden.

- 1: Er kvæde en frugt?
- 2: Hvad er det for en kornsort der har bjælder på?
- 3: Hvad slags frugter er Clare Friis og Conference?
- 4: Hvordan vokser abrikoser?
- 5: Hvor sidder jordskokkerne på en plante?
- 6: Hvilken plantegruppe hører majs til?
- 7: Vokser bananer på træer?
- 8: Hvad er enkorn, emmer og spelt?
- 9: Hvilke slag frugter er Braeburn og Royal Gala?
- 10: Hvad bruger man byg til?

1: Ja 2: Havre 3: Pærer 4: På træerne
5: På rødderne 6: Græs
7: Nej, bananplanten er i virkeligheden en kæmpe stor urt
8: Kornsorter 9: Æbler 10: Brygning og dyrefoder

Det muntre hjørne og unødvendig viden

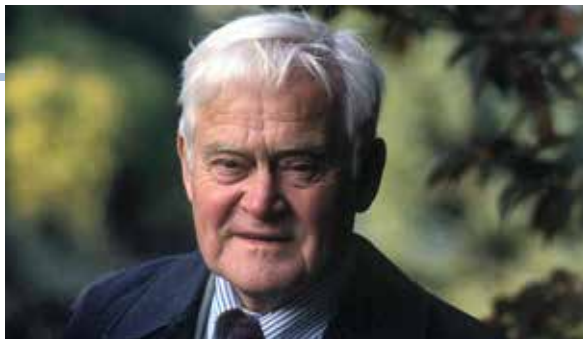
Berømte danskere

Den kommende tid under denne rubrik vil der blive taget kendte danskere op. Skulle du have et forslag til en spændende dansk berømtthed som du godt kunne tænke dig at vide mere om så kontakt Kultur-Værkstedet. Denne gang skal vi høre nærmere om en kendt skuespiller, nemlig **Ove Sprogø**.

Ove Wendelboe Sprogø Petersen blev født den 19. december 1919 i Odense, som søn af typograf Arthur Sprogø og Inger Sprogø. Ove havde to ældre søskende, Arthur og Inger der var opkaldt efter forældrene. Barn-domshjemmet var en treværelses lejlighed Østergade 22, 2th i Odense.

Ove blev student ved Mulernes Legatskole og blev uddannet som skuespiller ved Alliancescenernes Elevskole i 1944 i en alder af 24 år. Det var dog ikke let at blive optaget som elev som skuespiller. Ove blev afvist optagelse to gange på Det Kongelige Teaters Elevskole. "Med sådan et ansigt får de aldrig arbejde som skuespiller" fik Ove Sprogø at vide. Der må man sige at de tog grueligt fejl.

Foto lånt fra
www.billedbladet.dk.
Fotograf: All Over



Ove Sprogø fik i 1945 sit teatergennembrud som Nicolai i forestillingen Nøddebo Præstegård.

Ove Sprogø havde også succes inden for filmens verden. I begyndelsen af sin filmkarriere spillede Sprogø i mange år sammen med Dirch Passer i en række lystspil med stor succes. Senere fik han rollen som doktor Hansen i Matador-serien, Egon Olsen i Olsen-bande-filmene og Huset på Christianshavn.

Sprogø spillede også revy og teater og optrådte flere gange som sanger. Sprogø medvirkede i 154 film. Sprogø spillede også mere seriøse karakterroller, herunder Teodor Amsted i Den forsvundne fuldmægtige (1971). Rollen var med til at slå hans navn fast i også i mere seriøse roller.

I 1998 indstillede Sprogø sin lange skuespillerkarriere efter at have medvirket i den 14. og sidste Olsen-banden-film, Olsen-bandens sidste stik.



Ove Sprogø døde den 14. september 2004, men vil for altid være folkelig elsket og udødeliggjort gennem sit virke som skuespiller.

Bogreolen i Kultur-Værkstedet

I Kultur-Værkstedet har vi en bogreol som er til fri afbenyttelse. Her kan man låne en bog eller man kan tage en bog med ned som andre kan læse. Mangler i læsestof er I også velkomne til at henvende jer til Christina eller Jacob som måske kan hjælpe jer med nyt læsestof.

Til slut lige et par citater til eftertanke:

"Alder er ikke et spørgsmål om år,
men om sindstilstand" - *Douglas McArthur*

"Modgiften mod halvtreds fjender er en god ven"
- *Aristoles*

"I fællesskab lærer vi os at leve, i ensomhed at dø"
- *Lord Byron*

"Sorg er kærlighed, man ikke kan komme af med"
- *Johannes Møllehave*

"Modvind er en god ting - når du skal den anden vej"
- *Storm P*



Gæt en sang – og vind en præmie!

Du vælger selv: chokolade, vin eller en blomst

Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:

"Fjernt fra byens larmende trafik"

(Dette er sidste linje i en meget populær sensommersang fra 1982 skrevet af Kirsten og Finn Sørensen)

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 25. september 2020.

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

August måneds quizvinder blev: John og Grete bolig 34

August måneds quizsvar: "Jeg gik mig ud en sommerdag"



September 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 må pt. max spise 30 personer ad gangen

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. 10.00-14.00

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 september 2020

Fødselsdage		Bolig
01. sep.	Leo Verner Nielsen	012
03. sep.	Kate Nielsen	221
13. sep.	John Jeppesen	034
18. sep.	Henning Kyhn	006
22. sep.	Inge Sørensen	048
26. sep.	Frans Rasmus Sidenius	026
26. sep.	Jørgen Glarborg	322



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere		Bolig
Frode Jørgen Jarli.....		318
Steve Hold Ves Lund.....		413