

Rundt om
Søndervang



November 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.



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

Månedens forsidebillede er et skønt billede taget den 13. oktober som viser vores flotte solsikker med en smuk blå himmel i baggrunden. Det kunne næsten være et sommerbillede og viser lidt det dejlige milde efterår vi har haft. Skulle man have lyst til at se dem i virkeligheden står de i vores urte-/køkken-have. Det er køkkenet som har plantet solsikkerne og de vil lade dem stå så fuglene har noget at spise til vinter.

Billedet på denne side er også taget ude fra vores have slut oktober. Det viser de smukke efterårsfarver i vores små kirsebærtræer samt vores hvide krukke med den flotte lilla lyng i midten af haven ved vores skulptur. Efteråret er stadig mildt så det kan anbefales at kigge ud i vores have som er rigtig smuk for tiden.

Med ønske om en dejligt sidste efterårsmåned.

Mange hilsner fra Kultur-Værkstedet



Kære Alle

Uret er stillet tilbage og de fleste havemøbler er også tilbage i haveskuret for vinteren. Aftenerne er mørke og det er tid til hygge inde. I den forbindelse vil jeg gerne minde om, at det ikke er tilladt at hygge med levende lys i boligerne eller andre steder på Søndervang. LED-lys og batterier kan købes i kiosken. Søndervang havde en brand i 2019, netop fordi et levende lys fik fat i et gardin.

Samtidig vil jeg også henstille til, at rygning, så vidt muligt, foregår på altanen eller i haven på de anvisede områder (retningslinje for beboere der ryger kan udleveres). Kan det ikke lade sig gøre at ryge ude, henstiller jeg til, at rygning kun foregår efter særlige aftaler med personalet. Rygning skal gerne foregå så sikkert som muligt af hensyn til vores alles sikkerhed. Ønsker nogen beboere at stoppe med at ryge, vil personalet rigtig gerne hjælpe med at finde alternative løsninger i form af nikotinplastre eller E-Cigaretter.

COVID-19 præger stadig hverdagen i verden, i Danmark og på Søndervang. Søndervangs personale testes fortsat hver 14. dag og beboerne testes i forbindelse med indlæggelse eller ved symptomer. Ingen har endnu været positive for COVID-19, hvilket er

rigtig glædeligt. Derfor fortsætter vi med de restriktioner, som I allerede kender:

- At man kun mødes i små grupper
- At det kun er primærpårorende, som må komme på besøg i boligen.
- Når pårorende færdes på Søndervangs fællesområder skal de anvende mundbind eller visir.
- Hvis man som beboer færdes uden for Søndervang, skal man følge gældende retningslinjer, dvs. der skal anvendes mundbind/visir på: offentlige steder, på hospitaler, ved transport i tog, bus eller taxi samt i butikker og indkøbscentre.

Vi er i november måned og juleplanen for medarbejderne er ved at være på plads. Vi må allerede nu forberede os på, at julen 2020 vil blive anderledes. Det vil formodentlig fortsat kun være muligt for primærpårorende at deltage i julen på Søndervang. Ønsker man at spise julemad sammen, kan der købes en madbillet i kiosken. Der vil komme en liste på hvert team, hvor man kan skrive sig på – dette af hensyn til køkkenets planlægning. Julemaden vil blive serveret i boligen.

Som reglerne er lige nu, vil det være muligt for jer beboere at besøge pårørende og fejre jul hos dem privat. Dette aftales blot i god tid med personalet af hensyn til transport mm. For alle jer, som vælger at fejre julen på Søndervang uden pårørende, vil personalet som altid inviterer til en hyggelig juleaften. Dog i mindre grupper.

Julegudstjenesten er, ifølge aftale med præsterne i Søndervangs bestyrelse, aflyst. I stedet vil der på bestemte tidspunkter, som vil fremgå af decemberbladet, blive vist julegudstjenester på skærmen i Kulturværkstedet. Det vil være gudstjenester, som er optaget i forskellige kirker på Frederiksberg. Det er naturligvis stadig muligt at tale med en præst. I skal blot henvende jer til personalet, så vil der blive lavet en aftale. Søndervang er et menighedsplejehjem knyttet til: Mariendal Sogn, Lukas Sogn og Godthåb sogn.

Personalet fortsætter med at bære mundbind og visir, når det færdes på Søndervang og ved personlig pleje. Mundbind kan anvendes i 4 timer. Det anbefales, at man ikke genanvender mundbindet. Har man kun haft mundbindet på i kort tid, da kan man dog komme det i en pose og anvende det igen, men det skal

skiftes dagligt. Husk kun at røre ved det i siderne. På Søndervang er det kun tilladt at anvende godkendte engangsmundbind eller visir.

De sidste nye undersøgelser i forhold til forebyggelse af spredning af CORONA-virus, viser at det fortsat er vigtigst at holde afstand og lufte ud. Samtidig anbefales det, at alle vaccineres for almindelig influenza. På Søndervang vil de sidste beboere og personaler blive vaccineret i uge 45.

Hold sammen – og hold afstand.

I ønskes en hyggelig november måned.

*De bedste hilsner
Lene Wichmann
Forstander*



Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Mens oktober lagde op til november, kom vores statsminister med lidt flere restriktioner og varsler for den kommende tid.

Corona er desværre kommet for ikke at forsvinde lige med det samme. Så i dette efterår og vinter må vi rykke endnu "tættere sammen" end vi plejer på denne årstid for at holde varmen og humøret oppe. Men vi er nød til at gøre det, mens vi holder afstand.

Løvfaldsturene kan vi desværre ikke køre i år da vi ikke må sidde så mange tæt sammen i vores lille røde bus, så i stedet må vi nyde naturen i haven enten ved gåture eller ved at kigge ud gennem vinduerne, da den lige nu tager sig ud fra én af sine smukkeste sider.

Køkkenet har nu høstet det sidste grønne fra haven og fra højbedene. Solsikkerne er blevet stående i håb om at fuglene vil hygge sig og spise solsikkekernerne fra blomsterne, og så vil vi samle frøene fra alle de afblomstrede blomster, som skal sås til næste år.

Julehygge

Vi vil i Kultur-Værkstedet forsøge at få julen i år til at blive lige så hyggelig på Søndervang som den har været de andre år, men vi kommer under alle omstændigheder til at have en anderledes jul. Vi kan ikke invitere folk og gæster indenfor til forskellige arran-

gementer, men vi kan mødes i mange små grupper til forskellige aktiviteter. Vi har indkøbt forskellige julekoncerter og har forskelligt andet i tankerne. Mere om det i december. Julen er i hvert fald ikke aflyst. Vores juletræstænding bliver i år torsdag d. 26. november. Træet tændes klokken 16.00. Arrangementet bliver sådan, at der i år serveres gløgg og æbleskiver både oppe på afdelingerne og nede i haven. Vi kan ikke samles så mange udendørs eller i værkstedet, men vi finder en god måde at få tændt træet og afholdt denne tradition. Dem som kan komme med ned i haven får besked.

Aktiviteter

På aktivitetsplanen for denne måned har vi skrevet de faste aktiviteter ind.

Kristoffer spiller klaver mandag og onsdag kl. 16:00 på forskellige afdelinger. Se i kalenderen hvor du kan finde ham den specifikke dag.

Avislæsning tirsdag kl. 10:00 i Kultur-Værkstedet.

Billard fredag kl. 10:00 i bolig 15

Dame og mandegruppen samt Wellness-gruppen er faste grupper, og har du interesse i at deltage, så tag kontakt til Jacob eller Christina. Dette fordi vi har begrænsningen på antallet af personer.

Der ud over vil vi selvfølgelig samles i Kultur-Værk-

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

stedet til forskellige aktiviteter efter hvad I har lyst til. Vi forsøger at opsamle forslag rundt omkring i huset og finde noget, der passer. Fx har vi fået ønsker til forskellige film og koncerter, vi har indkøbt.

Vi har i Kultur-Værkstedet næsten lige så mange og daglige aktiviteter som vi havde før corona-pandemiens indtog i vores alle sammens dagligdag.

I aktivitetsplanen kan I se hvilke formiddage og eftermiddage vi er her.

Fra november vil vi onsdage og torsdage komme mere fast op på Team 1, Team 2, Team 3 og Team 4. Dette står i aktivitetskalenderen. Vi vil i samarbejde med de forskellige teams finde ud af, om det skal være aktiviteter hvor vi samles i dagligstuen, eller om vi kommer på besøg hos jer hver især på skift.

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.

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.

- Sø. 01. Cremet græskarsuppe med sprød peberbacon
Oksesteg med bagte rodfrugter og pebersovs
- Ma. 02. Frikadeller med lun kartoffelsalat og surt
*Lun blåbærsuppe med smuldrekage og
sød creme fraiche*
- Ti. 03. Jægerschnitzel med brasekartofler, jægersovs,
samt ærter
Kejsertoast med æble og rosin
- On. 04. Smørstegte rødspættefileter med remoulade,
rugbrød og agurkesalat
*Hønsesalat med bacon og svampe
Sødt til kaffen*
- To. 05. Søndervangs vildtgryde med enebær og
rodfrugtemos
Blomme i Madeira
- Fr. 06. Kalkuncuvette med blomkålsgratin
Jordbærrand med flødeskum
- Lø. 07. Stegt flæsk med persillesovs og hvide kartofler
Vafler med solbærflødeskum
- Sø. 08. Boller i karry med ris og chutney
Verdens bedste trifli med mandel og kirsebær

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

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.

Gudstjenesterne er desværre stadig lukket ned, i hvert fald de næste måneder.

Mange glade efterårs hilsner fra Jacob og Christina

Småreparationer af tøj

Vi har fået en forespørgsel om småreparationer af tøj og vi kan godt forstille os andre kan have samme udfordring. Derfor kommer der lidt information her hvis man for eksempel har et lille hul i et par bukser, i en striktrøje eller en knap som er faldet af. Så vil man kunne gå til Kultur-Værkstedet og få det tilset hvis man ikke har andre som kan hjælpe en.

I forhold til større reparationer henstiller vi til jeres pårørende eller andre som kan hjælpe jer. Hvis ikke det er muligt så kom til os, så ser vi på det.

På Smallegade 56 ligger **Tailor & Son** som syr og reparerer tøj. Her vil det være muligt at få lavet større ting. De kan kontaktes på 38 34 07 14 eller via mail: info@tailorsons.dk.

Skulle I have spørgsmål så kom endelig til os.

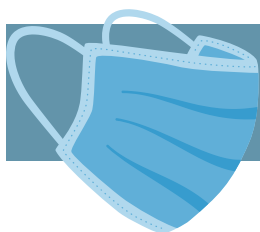
*Mange hilsner Christina og Jacob
fra Kultur-Værkstedet*



Nyt fra terapien

November bliver formentlig en kold måned igen i år, så hvis I skal have lidt varme i kroppen, så kan I komme ned til holdtræning på 1. sal, enten i den store holdsal eller i den lille cykelsal. I skal bare lige høre Rasmus eller Camilla hvornår det passer bedst, da vi jo ikke må være for mange i holdsalen af gangen.

OBS: Følgende dage er aflyst; Der er ikke Yoga den 6. november og Kaptajn Jespersen og yoga er aflyst i uge 48.



Der er nu mulighed at
købe mundbind i Kiosken

Vi har sagt farvel til

Bente Rosenbom..... Bolig 004

A photograph of a Christmas tree illuminated with warm white lights, standing in a snowy forest at night. The tree is the central focus, glowing against the dark blue and purple twilight sky. The ground is covered in snow, and the background shows the silhouettes of other trees.

Vi tænder Søndervangs juletræ

Torsdag den 26. november
kl. 16.60

Der serveres glögg og æbleskiver
både oppe på afdelingerne og nede i haven

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 kigge nærmere på den kvindelige forfatter **Jane Aamund**.

Jane Weibel Aamund blev født den 8. november 1936 på Frederiksberg. Hun var uddannet Journalist og Korrespondent men blev en af Danmarks største og mest afholdte forfattere.

Hun blev i 1954 uddannet som korrespondent i engelsk på købmandsskolen og arbejder herefter som freelancejournalist på danske dag- og ugeblade frem til 1968. I 1968 startede hun sit eget PR-bureau og fra 1973 var hun informationsmedarbejder i pelsfirmaet Birger Christensen. I 1978 studerede hun spansk ved Colorado State University. I 1980 blev hun ansat som journalist ved Berlingske Tidende. Fra 1997 koncentrerede Jane Aamund sig om at skrive bøger.

Foto lånt fra www.dr.dk



Gennem sit virke som forfatter modtog Jane Aamund mange priser, den største af dem må være De Gyldne Laurbær hun modtog i 1998. Jane Aamund fortæller altid en historie i sine bøger. Mennesker hun kendte godt, var sommetider ude for, at de havde oplevet nøjagtigt det samme, som hun fortæller eller skriver om. Men historierne kom altid til udtryk med mere fantasi og med stor formuleringsevne. Virkeligheden bliver en anekdote, der omslutter et forløb med en pointe. Jane var anekdotens mester. Hun løj ikke, men Jane Aamund så bare mere end de fleste. Hun levede også mere end de fleste og havde en eminent hukommelse og indlevelsessevne i de personer og situationer, som mødte hende.

Jane Aamund var gift tre gange og fik to sønner og fire børnebørn.

Jane Aamund nåede at udgive 19 romaner i løbet af sit spændende alsidige 82 årige liv. Jane Aamund døde den 29. jan. 2019 i Hvide Sande omgivet af sin familie.

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 et par gådefulde vittigheder:

- 1) Hvad tilhører dig, men bliver brugt af andre?
- 2) Hvad der går op og kommer aldrig kommer ned?
- 3) Hvilket ord i ordbogen er stavet forkert?

1) Dit navn, 2) Din alder, 3) Forkert



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:

"da må hjertet selv lyse"

(Dette er 4. linje i første vers af en efterårssang skrevet af Thorkild Bjørnsvig i 1959 til indvielsen af Båring Højskole)

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. november 2020.

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

Oktober måneds quizvinder blev: Torben Bernhardtzen, bolig 406

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 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 november 2020

Fødselsdage		Bolig
02. nov.	Jørgen Pries Hansen	035
04. nov.	Alice Sønderup	003
06. nov.	Kai Brandt Kristiansen	033
11. nov.	Karin Birk Højskov	418
21. nov.	Anne-Lise Brøns	032
24. nov.	Kirsti Lykke Ryelund	409
25. nov.	Torben Bernhardtzen	406



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere		Bolig
Lone Eskov Johannesen.....		413
Kirsten Johannesen.....		306
Waltraud Elfriede Køngerskov.....		403
Jørgen Pries Hansen.....		035
Kai og Mariann Kristiansen.....		033

Flyttet		Bolig
Lissa Shin	fra bolig 033 til bolig 303	