

HUSAVISEN

Nybodergården



September-Oktober

Projekt om biologisk lys

Lys påvirker menneskers velvære og daglige energiniveau. De fleste mennesker kender til at blive trætte om vinteren som følge af mindre dagslys. Dette problem kan være større for ældre, end for andre. Mange ældre på plejehjem opholder sig mere inden-dørs og kommer mindre ud i almindeligt sollys.

Indretning af mange plejeboliger med ét vindue betyder også, at lyset kan være begrænset i løbet af dagen. Samtidig er en gradvis forværring af øjnenes funktion med til at mindske optaget af det blå lys, så den ældre skal have mere lys end yngre mennesker for at fungere optimalt.

Rette lys til rette tid

Forskning har påvist, at den rette type lys på bestemte tidspunkter af dagen, kan påvirke ældres søvnmønster, styrke døgnrytmen og mærkbart forbedre energiniveauet hos den ældre. Der er også antagelser om, at den rigtige lyspåvirkning kan påvirke og modvirke demens.



Københavns Kommune har i en årrække arbejdet med døgnryttemelys som værktøj til at støtte ældre og fremme trivsel på kommunale plejecentre. Således har kommunen implementeret helhedsløsninger på plejehjem i form af nagelfaste installationer bygget ind i nybyggeri eller de eksisterende fysiske rammer. Desuden har kommunen samarbejdet om forskellige mobile og personlige løsninger individualiseret til den enkelte borger. På Nybodergården er vi glade for nu at blive en del af sådan et vigtigt projekt og vi ser frem til de gode effekter for fællesskabet og trivslen, det måtte bringe.

2 Nyttige oplysninger

Telefonnumre til ansatte

Hovednr./omstillingen Nybodergården	3317 6000
Forstander	3317 6008
Kontorfunktionær: mandag og torsdag	3317 6001
1. sal	3317 6010
2. sal	3317 6020
Afdelingssygeplejerske	3317 6029
Ledende økonom	3317 6003
Teknisk medarbejder	5161 9731
Kultur- & Frivilligkoordinator	3317 6005

EAN: 5798 009 2830 30

Ved indflytning

Henvendelse til den pågældende afdelingssygeplejerske, hvor beboeren skal flytte ind.

Ved dødsfald

Se udflytningsproceduren. Eller kontakt afdelingssygeplejersken eller kontoret i åbningstiden.

Vil du tale med en præst?

Præster tilknyttet Nybodergården

Marie Ørgaard, Holmens Kirke 2382 8291
e-mail: mo@km.dk

Jacob Ørsted, Garnisons Kirke 3031 0678
e-mail: jo@km.dk

Mikkel Wold, Frederiks Kirke 3312 0012
e-mail: mikkel-wold@marmorkirken.dk

Peter Thyssen, Holmens Kirke 2222 7198
e-mail: thyssen@holmenskirke.dk

Kære Alle i Nybodergården,

Jeg håber, at I alle har haft en god sommer. Personalet er ved at være fuldtallig igen efter at have holdt deres sommerferie. I juni måned havde vi det planlagt tilsyn fra Styrelsen for Patientsikkerhed. Vi var udtaget via en såkaldt stikprøve. Rapporten er endelig og kan tilgås via vores hjemmeside. Nybodergården har på baggrund af tilsynet udarbejdet en handleplan for at sikre, at alle personale følger vores instrukser og vejledninger. Styrelsen for Patientsikkerhed har afsluttet tilsynet, fordi handleplanen opfylder deres henstillinger.

Nybodergården har i sommer revideret vores velkomstmateriale til nye beboere og pårørende. Vi arbejder på, at materialet over tid kan blive lagt på vores hjemmeside. På anmodning kan man få materialet udleveret via personalet.

For at opfylde vores GDPR - regler vil alle beboere de kommende uger blive forelagt en ny samtykkeerklæring jf. brug af billeder til fx husavisen. Vi har hidtil på foranledning af Københavns Kommune anvendt deres erklæringer. For at opfylde vores GDPR - regler vil

alle beboere de kommende uger blive forelagt en ny samtykkeerklæring jf. brug af billeder til fx husavisen. Vi har hidtil på foranledning af Københavns Kommune anvendt deres erklæringer.

Nybodergården har ansøgt og fået en cykel mere. Den er indkøbt og har allerede været på flere ture. Der er nu mulighed for, at flere beboere kan opleve ture og på samme tid. Pårørende er mere end velkommen til at blive introduceret og oplært i at cykle. Kontakt blot vores kultur og frivilligkoordinator for aftale om oplæring. I skrivende stund er vejret solrigt og dejligt, hvilket ofte er tiltrækkende for en cykeltur. Cyklen er navngivet "Nybodergården II". Vi er i fuld gang med at indhente tilbud til forskønnelse i Nybodergården. Midler der skal anvendes i år. Så snart alle tilbud er indhentet på begynder arbejdet rundt omkring i huset. Vi arbejder på at forskønne med malerarbejde, ny gulvbelægning hvor det er nødvendigt, et nyt nøglechip system, lyd anlæg i caféen og konferencen med teleslynge og nyt element til cafédisken. Vi må se, om midlerne rækker helt - men jeg tænker, at vi kommer et godt

4 Nyt fra forstanderen

stykke på vej.

Københavns Kommune har iværksat et projekt om etablering af Biologisk lys i Nybodergården. Det betyder, at mange lyskilder udskiftes og erstattes af nye, der understøtter biologisk lys hele døgnet. Der vil også blive etableret biologisk lys i boligerne. Hvilken lyskilde, skal vi først afprøve.

Vi får et livligt efterår i Nybodergården, når alle disse dejlige tiltag sættes i gang.

Det er nogen tid siden, at vi har afholdt Beboer og pårørende møde i Nybodergården. Bestyrelsen og jeg vender tilbage, når der er fastsat en dato i efteråret. Beboer og pårørendemødet vil blive annonceret via opslag i god tid, så pårørende også kan nå at notere sig dato og tidspunkt.

Den 22. og 23. oktober i tiden 10:00 – 16:00 vil Epinion foretage beboer interviews. Det er den årlige Brugerundersøgelse, der gennemføres i Københavns Kommune. Der vil også være interviews af pårørende, hvilket aftales mellem de interviewede beboere, interviewer og pårørende. Undersøgelsen blandt de pårørende vil blive afholdt telefonisk. Opslag om årets BRUS

(brugerundersøgelse) vil blive sat op i løbet af den kommende uge.

I efteråret vil der vanligt også være undervisning af personalet. I september starter vi med at opfriske praktisk brand, som Hovedstadens Beredskab underviser i. Derudover vil der være faglig undervisning af personalet indenfor relevante og ønskede områder.

Husk vi har fællesspisning den 17. september i Caféen om aftenen og fælles halloween brunch onsdag den 30. oktober i Caféen.

Hold øje med aktivitetskalenderen og den ugentlige plan for aktiviteter.

Jeg ønsker alle et godt efterår.

Mange hilsner

Jette



Musikfestival på plejehjem: 52 koncerter på 2 uger

Den 19. august kunne vi lægge hus til masser af livsglæde, fællesskaber og musik i forbindelse med 'musikfestival på plejehjem', som blev afholdt igen i år. Programmet bugner med alt fra værtshussange til nyfortolknin-ger af gamle hits og Disney-jazz. Musikfestivalen løb af stablen fra 19. til 30. august. Her spillede 9 forskellige bands i alt 52 koncerter på 38 plejehjem.

På Nybodergården havde vi fornøjelsen af duo'en Salomon & Frida, som spillede gamle hits i nye versioner. Blandt andet 'Jolene' med Dolly Parton, 'Dreams' med Fleetwood Mac og 'Come Together' med The Beatles. Både beboere, frivillige, personale og pårørende fik en rigtig hyggelig eftermiddag med Salomon & Frida og som afslutning blev der også serveret flødeboller og is til

Fernisering i Konferencen

Som I måske har bemærket har vi i løbet af august måned haft en udstilling af en række tegninger i Konferencen. Værkerne er tegnet af Kirsten Cruse, som er beboer på Rosengårdscentret, der også ligger på Kronprinsessegade. Udstillingen hedder 'cruseduller - min fantasi og glade farver' og viser en række farvestrålende tegninger af fantasidyr og planter. Udstillingen fortsætter september ud og alle værker er til salg (70 kr. med ramme) ved interesse kan du henvende dig til kontoret eller til Kultur- og frivilligkoordinator Chris.



6 Kommende aktiviteter

Efterårsaktiviteter

Nu hvor sommeren går i hæld kan vi se frem til at genstarte nogle aktiviteter som har været på sommerferie, samt nogle nye initiativer.

Vi kan allerede her i løbet af september hilse frivillige fra SOSU-skolen i København velkommen tilbage. Vi har fortsat samarbejdet med uddannelsen omkring hyggelige gåture og cykelture, som vil blive afholdt hver onsdag. Vi starter med et godt og grundigt introforløb, hvor de kommende frivillige skal møde huset og beboerne og blandt andet får et cykelkursus.

Ligeledes skal vi her i starten af september holde et møde med vuggestuen Trekløveren, som har været på besøg om tirsdagen for at hygge og synge med beboer-

ne. Vi er utrolig glad for at huset bliver fyldt med glæde og til tider lidt vilde vuggestuebørn og vi satser på at vi finder et godt format for besøg af Trekløveren til efteråret.

I efteråret får vi også et månedligt besøg af Lis Dam fra Københavns musikskole igen. Lis spiller klaver og synger fællessange med beboerne. Pårørende er selvfølgelig også inviteret. Vi fortsætter ligeledes med en månedlig koncert af trio fra Promenadeorkestret. De tre er efterhånden nogle velkendte ansigter her i huset og også her er pårørende eller frivillige meget velkommen. Hold øje med månedsoversigten eller ugeplanerne for dato og tidspunkter.



7 Den kommende tid

Fødselsdage i september og oktober

September

1. sal

d. 15. Ole Anton, 98 år



2. sal

d. 12. Else, 90 år

d. 13. Grete, 85 år

d. 16. Ib, 91 år

d. 18. Ida, 84 år



Oktober

1. sal

d. 27. Karen. 100 år



2. sal

d. 12. Susanne, 86



HJERTELOG TIL LYKKE

Nybodergården byder velkommen til...

1. sal

Karen

2.sal

Lasse

Vi har taget afsked med:

1. sal

Miroslav

2. sal

Rosa



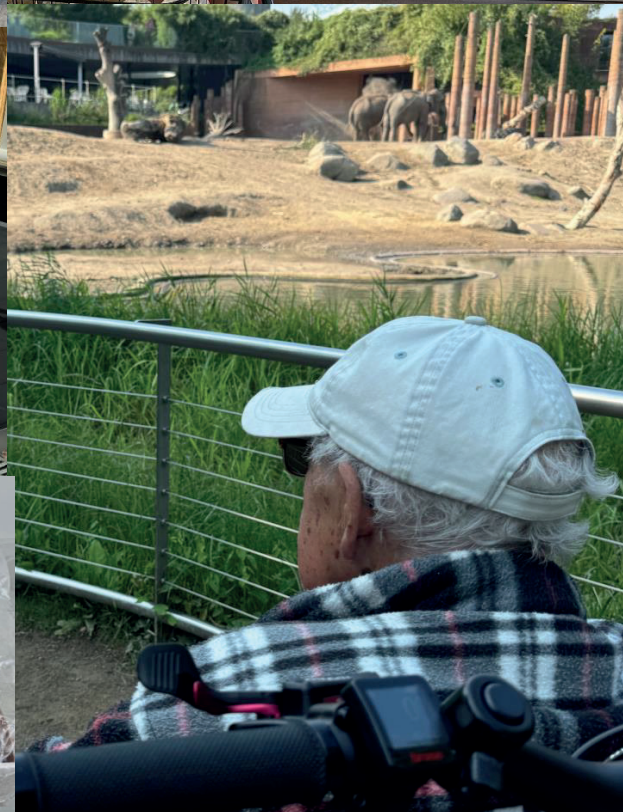
Kommende arrangementer

September/Oktober

- 4. september** Gudstjeneste i Konferencen
v. Mikkel Wold, Marmorkirken **kl. 13:30**
- 6. september** Musik & Sang m. Lis Damm i Caféen **kl. 13:30**
- 17. september** Fællesspisning tema: Thaimad **kl. 17:30**
- 18. september** Gudstjeneste i Konferencen
v. Mikkel Wold, Marmorkirken **kl. 13:30**
- 27. september** Koncert i Caféen med Promenadetrío
kl. 13:30
- 2. oktober** Gudstjeneste i Konferencen
v. Marie Ørgaard, Holmens kirke **kl. 13:30**
- 4. oktober** Musik & Sang m. Lis Damm i Caféen **kl. 13:30**
- 10. oktober** Københavns Bibliotek bringer og henter
bøger
- 16. oktober** Gudstjeneste i Konferencen
v. Peter Thyssen, Holmens kirke **kl. 13:30**
- 25. oktober** Koncert i Caféen med Promenadetrío
kl. 13:30

9 Stemningsbilleder

Øverst: Koncert med Salomon & Frida med flødeboller og is (nederst) I midten: Fernisering med Kirsten Cruse og beboerne nyder sensommersolen. Nederst: Carl på cykeltur til elefanterne i Frederiksberg Have.



10 Vasketøj



VI KLARER VASKETØJET PÅ PLEJECENTERET

Textilia er valgt til vask af dit private tøj og linned. Hos os er dit vasketøj i sikre hænder på erfarne medarbejdere, som kan deres håndværk.

Vaskeordning

Vaskeordningen gælder dit VASK- OG TUMBLERBARE tøj og linned. Vi sikrer god hygiejne i vasken og anvender allergivenlige vaskemidler. Alle tøjdele bliver personligt indmærket, så vi kan følge dit tøj, fra vi modtager det, til vi leverer til dig igen.

Ekstra vask og rens

Hvis du har behov for at få ekstra vask - udover den fyldte vaskesæk eller rens af tøj, kan du via personalet på plejecentret kontakte vaskeriet og tilkøbe ekstra ydelser, så som rens og vask af dyner og puder m.m.

Tilkøb af ekstra service kræver tilmelding til betalingservice (PBS). Er du ikke tilmeldt, vil tøjret blive returneret uvasket. Frameldes PBS kan vi ikke tilbyde tilkøb af services.

Har du spørgsmål eller særlige ønsker til f.eks. vask af dyner eller rens, så ring og hør om dine muligheder:

4422 0707

vaskeservice@textilia.dk



Saml vasketøjet

Saml vasketøjet i din personlige vaskesæk – du skal ikke sortere det.



Fast leveringsdag

Fast vaskemand afhenter på en aftalt dag.



Svanemærket vask

Vaskeriet er Svanemærket. Alle vaskemidler er uden parfume og skånsomme for både dig og dit tøj.



Vi vasker efter vaskeanvisningen

Ordningen gælder dit vask- og tumblerbare tøj.



Returnering af tøj

Tøjet leveres rent retur til dig ugen efter – samme ugedag.



Vaskeseddel

Hver gang får du en vaskeseddel med oplysning om de artikler, du har sendt til vask og modtaget retur.



Tilkøb af services

Vi vasker gerne ekstra eller får dit tøj rens. Tilmeldingsfolder til PBS får du via personalet på plejecentret.









Frisør på Nybodergården

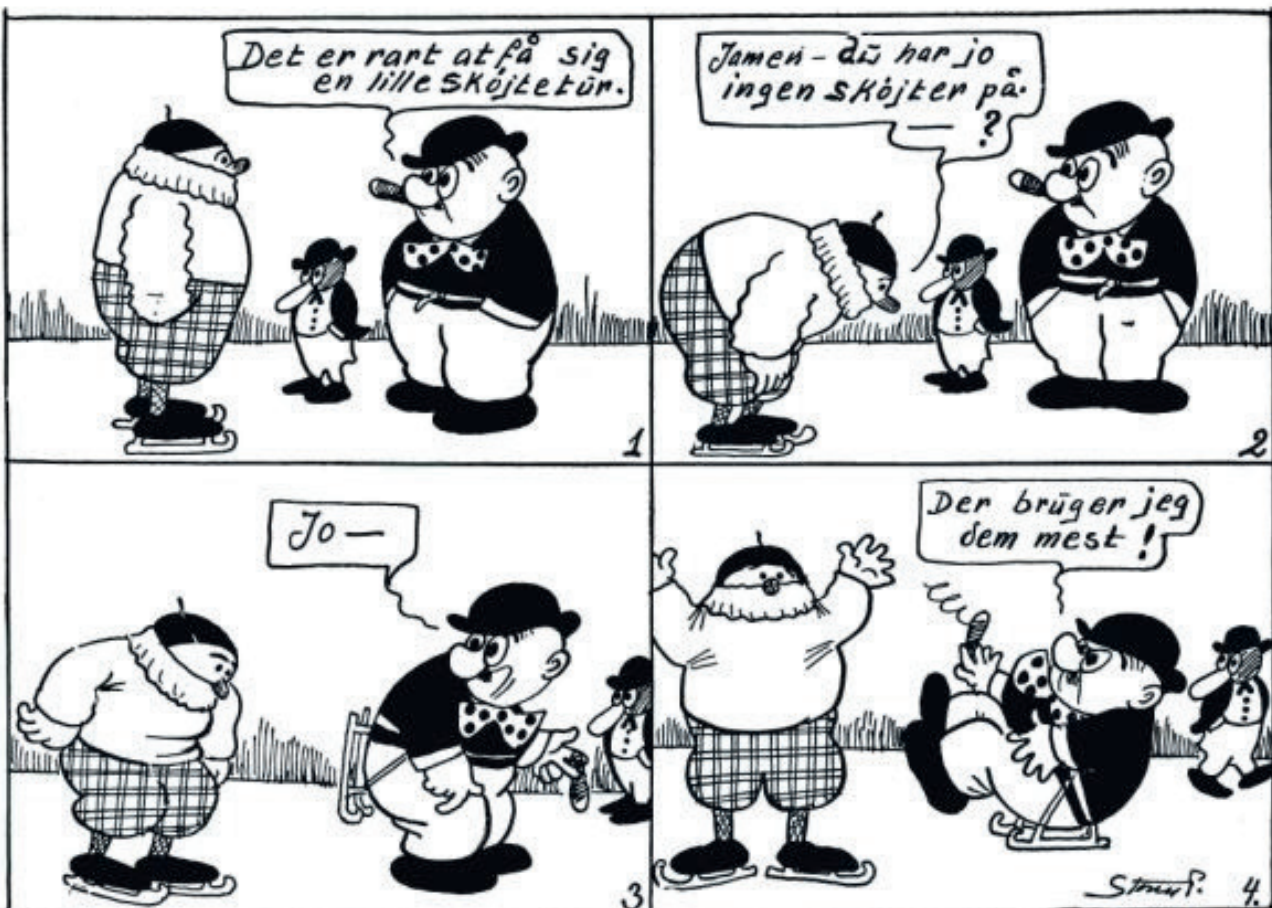
Den mobile frisør Dan kan kontaktes på telefon: 2888 8859. Betaling kan ske via Dankort/Visa, Master Card, kontant eller faktura. Faktura er oftest efter aftale med pårørende/familie.

Der hænger et opslag ved frisør lokalet om, hvornår Dan kommer næste gang i Nybodergården.

LET KRYDSORD

Hvem skrev romanen "Huckleberry Finn"?

															
LET 138		IMAGE	FHV.	NORGE	TVE-KAMP		FEDTERI		PIGE-NAVN	MÆRKE	UDSE-ENDE	VITA-MIN	TJAVS	STRØM	FILM-FISK
MODE-TEN-DENSEN								PLAN-TEN							
SÆT				LAND-FOR-NAVN				BAL-LADE-SJOV				DRENGE-NAVN-BIL-MÆRKE			
ILT	NEDBØR					TRE ENS-FILM-FIGUR				PÅLÆG-HOLDER AF				METER-RANG-ORDNET	
1100			LØBE-VELHA-VENDE				SIND-GRYDE						DYR-SØM		
?											SLIDE-GRUND-STOF			FLINKE	
TONE	3-TIDS-RUM					RØG-BE-MÆRK			MELDER-OPTAGET-PLANTE						
DRAG								KIGGER-BJÆFFE				FOR-NAVN-FØJ!			
ROGN							DYR								
DRIKKE					UGIDE-LIG					GØRE-GAVN					



Menuplan for september 2024

Søn. 1-9	Flæskesteg, hjemmelavet rødkål , sovs og kartofler	Appelsinfromage
Man. 2-9	Forloren hare m/ vildtsovs , kartofler, rødkålsråkost	Maskeret blomkål m. rejer og citron
Tirs. 3-9	Mari nede kyllingelår, kartoffelbåde, skysovs, majs	Årstidens frugt
Ons. 4-9	Æggekage, m. bacon, purløg, tomat og rugbrød	Alliancegrød med mælk og fløde
Tors. 5-9	Frikadeller m/ stuede bønner, kartofler og rødbeder	Hindbærkoldskål
Fre. 6-9	Torskefad m. sennepssovs, kartofler og bønner	Hybensuppe m. flødeskum
Lør. 7-9	Kylling i sur sød sovs, ris og chutney	Is med marengs
Søn. 8-9	Skinke m/ kold kartoffelsalat og grøn salat	Jordbærfromage
Man.9-9	Stegt lever m. løg, løgsovs, kartofler og græskar	Stikkelsbærgrød m. mælk og fløde
Tirs. 10-9	Wienerpølse, varm kartoffelsalat, ketchup og sennep	Budding med skum
Ons.11-9	Lakselasagne, flute, grøn salat og dressing	Blommetærte m. creme fraiche
Tors.12-9	Krebinetter m/ stuede ærter og gulerødder, kartofler	Kærnemælkssuppe m/rosiner
Fre. 13-9	Broccoligratin, tomatsalat, smørsovs og flute	Gelerand med råcreme
Lør. 14-9	Mørbradgryde, kartoffelmos og surt	Panna Cotta m. brombærsovs
Søn.15-9	Honning marineret skinke, små ristede kartofler, sovs coleslaw	Abrikostrifli
Man.16-9	Irsk stuvning, rugbrød, rødbede og persilledrys	Pandekager med syltetøj
Tirs. 17-9	Vi spiser Thailandsk	
Ons.18-9	Biksemad, spejlæg, HP sovs og rødbeder	Jordbærgrød m. mælk og fløde
Tors.19-9	Porretærte, salat og dressing	Krenoline m/ hindbær
Fre.20-9	Hellefisk m/ krydderurtecrunch, kartofler, hollandaisesovs, kroblanding	Øllebrød med flødeskum
Lør.21-9	Rødvinskam, rødvinssovs, kartofler og Waldorfsalat	Baileysfromage
Søn.22-9	Benløse fugle, kartoffelmos, asie og gele	Islagkage
Man.23-9	Hakkebøf m. bløde løg, skysovs, kartofler og surt	Minestroneuppe
Tirs. 24-9	Grønsagsmoussa , flute og majs	Frugtsalat med råcreme
Ons.25-9	Paneret flæsk m/ persillesovs, gulerødder og kartofler	Bagt æble m/ flødeskum
Tors.26-9	Gule ærter, flæsk, pølse, sennep, rugbrød og rødbeder	Æbleskiver m. syltetøj
Fre.27-9	Kyllingefrikadeller, kartofler, champignonsovs, ærter	Rødgrød m. mælk og fløde
Lør.28-9	Farseret ribbensteg, skysovs, kartofler og rødkål	Tiramizu
Søn.29-9	Bøf stroganoff m/ kartoffelmos og syltede agurker	Rabarberkage med skum og gele
Man.30-9	Forloren and, kartofler, skysovs og blomkål	Hyldebærssuppe med tvebakker

Deadline for bidrag til næste Husavis er d. 24. oktober