

Husavis for Solgaven Valby

**Juni
2025**



Solgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby

Juni

Tillykke til Solgaven Valby som nu har fejret sin 6-års fødselsdag.

Inden længe skal vi traditionen tro skifte den daglige frokost ud med en pølsevogn. Husk at væbne jer med tålmodighed, der vil være ventetid på maden.

Juni er også måneden for sankthansfejring og det gør vi atter i haven, hvis vejret arter sig, ellers rykker vi indenfor. I år læser vi båletalen op om eftermiddagen i afdelingerne, så alle har mulighed for at høre den. Lyden i haven er ikke stærk nok til at komme rundt i alle kroge, så i får i stedet talen indenfor på forskud.

Snart er det også sommerferiesæson, det betyder at der ikke er cykeltræning på vanlig vis i afdelingerne. Når din aktivitetsmedarbejder holder ferie, vil der blot være cykling én dag om ugen i din afdeling, det vil altid være på en onsdag. Så snart skal der holdes ekstra meget øje med aktivitetsplanen.

Musik, kaffe og hygge er meget populært, det skriver Birgit om længere fremme i avisen.

Mobility vil i denne måned give et foredrag om AMD.

Der er fokus på ældres seksualitet og vi vil gerne bidrage til viden på området. Vi får derfor besøg af seksualvejleder Lone Bøgeskov fra IBOS. Hun vil gennem en workshop fortælle hvilke seksuelle hjælpemidler der findes nu om dage, hvor man kan finde hjælp og vejledning og ikke mindst hvor man kan købe hjælpemidlerne.

Der er som sædvanligt mange dejlige billeder i avisen fra måneden der gik.

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet



Fødselsdage i juni

Den 20. juni – Jørn Dige – bolig 517 – 81 år

Den 20. juni – Jonna Hampe – bolig 308 – 83 år

Den 21. juni – Gerda Christiansen – bolig 603 – 88 år

Den 25. juni – Ira Birgith Bidstrup – bolig 303 – 95 år

Den 26. juni – Ebba Høøck Bjarkild – bolig 216 – 87 år

Den 29. juni – H. Torben Larsen – bolig 209 – 82 år

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen



Velkommen til nye beboere

Eva Maria Gulacsi i bolig 606
John Max Andersen i bolig 402

Velkommen til nye medarbejdere

Vera Sosu-ass på afd C i et vikariat



Musik, kaffe og hygge i Mødestedet

Succesen med "Musik, kaffe og hygge" hveranden fredag på skiftevis 3. og 5. sal har på det seneste overgået sig selv med så mange deltagere, at vi knap har kunnet være i spisekøkkenet. Så for at give god plads til alle, bliver arrangementet fremover flyttet til Mødestedet.

Det vil fortsat være en pose blandede bolsjer ift. musikgenrer for at tilgodese så mange som muligt. Musiksmag er en meget individuel størrelse, og jeg ved, at der er interesse for bl.a. de gode gamle danske sange, bigband musik, musical og klassisk.

Mange af jer kommer med specifikke musikønsker, hvilket er fornøjeligt og inspirerende. Jeg synes også, at det er sjovt at præsentere jer for noget af det musik, som jeg godt selv kan lide eller lige bliver inspireret til, når jeg hører det i radioen eller andetsteds.

Jeg håber, at I finder vej ned i Mødestedet til endnu flere timer med musik, kaffe og hygge. Vel mødt!

Mange hilsener Birgit

DONER DINE GAMLE BRILLER/SOLBRILLER

Doner dine gamle briller og solbriller til Afrika. Aflever dem til Helle Mobility som vil sørge for at de kommer videre og bliver til gavn for andre

Frokost på Solgaven Valby den 4. juni 2025

Pølsevognen kommer atter forbi og serverer:
Bøfsandwich, Ristede pølser, pølser i svøb, frankfurtere, halal pølser
og veganer pølser der serveres med brød og div tilbehør



Køkkenet serverer vaffelis som dessert

Velkommen til Sankthansaften på Solgaven Valby

Mandag den 23. juni kl. 18.30 - 20.00 fejrer vi Sankt Hans i haven



Vi vil om eftermiddagen læse båletalen i afdelingerne, da det er svært at høre talen ude i haven. Vi vil synge midsommersangen og der vil blive tændt et lille bål, hvorpå heksen vil blive afbrændt



Vi serverer øl, vand, vin og chips



Pårørende er velkommen som hjælpere.
Ved dårligt vejr rykker vi indenfor.

Præsentation af sexlegetøj og hjælpemidler på Solgaven

D. 20.6. får I besøg af Lone fra Dansk Blinde Institut, som vil præsentere jer for en række forskellige seksualprodukter.

I kan roligt glæde jer 😊 Lone er en dygtig og engageret seksualvejleder, der kender og forstår de udfordringer, I som synshandicappede kan stå overfor – ikke mindst i forhold til kærligheds- og sexlivet.

I forbindelse med denne workshop, vil Lone præsentere jer for en række forskellige relevante produkter, jeg forventer vil have jeres interesse.

Der vil være både små sansestimulerende vibratorer og store bløde kroppe af silikone og med frække detaljer, der inviterer til at blive rørt på... hold jer nu ikke tilbage!

Jeg plejer altid at sige, at intime produkter bør ses med "hænderne" og det glæder mig inderligt, at Lone med hendes besøg giver jer denne mulighed.

De pågældende produkter – og mange, mange flere – kan købes i min webshop; <https://hjmkshop.dk/> (HJMK er et akronym "Hjælpemiddelskonsulent").

Lad mig her benytte lejligheden til at præsentere mig selv;

Mit navn er Helle Koldsø og jeg er uddannet og autoriseret som Specialist i Sexologisk Rådgivning.

Gennem mere end 30 år har jeg dog specifikt arbejdet med hjælpemidler til (enhver type af) seksuel aktivitet og i dag er mit arbejde som hjælpemiddelskonsulent slet og ret min kerneopgave i virksomheden [Center for Personlig Trivsel](#)

Som produktspecialist fokuserer jeg på fagligt at kende og forstå det store og komplekse marked af seksualprodukter i alle dens former.

Det kan være sexlegetøj, der pirrer fantasien og stimulerer sanserne. Det kan være hjælpemidler, når et eller flere handicap udfordrer sexlivet, for blot at nævne to.

At finde det bedst mulige seksualprodukt er lige så personligt som at købe f.eks. sko. Et er at de har den rigtige størrelse, at de er moderne eller måske på tilbud; de bedste sko er dem, der passer din fod.

Med *udgangspunkt* i den enkelte person og med *hensyn* til et konkret handicap, finder vi frem til at godt produkt. Ikke omvendt!

Et synshandicap kan bestemt stille sex og intimitet på prøve og gøre det svære endnu sværere. Workshoppen med Lone skal heldigvis handle om muligheder; om hvordan seksualprodukter kan bringe (mere) sjov og nydelse ind i privatlivet.

Bliver nogen af jer undervejs fristet til at købe lidt ind, kan jeg tilbyde Solgaven en rabat på 10 % på ALLE varer i webshoppen (skriv blot "Solgaven", så retter jeg manuelt prisen til).

Rigtig god fornøjelse med arrangementet 😊

De bedste hilsner fra Helle Koldsø

Menuplanlægningsmøde med beboerne - Solgaven Valby

Tid, sted og dato

Tirsdag den 6. maj 2025 kl. 14.00 – 15.00 afholdt i Mødestedet.

Deltagere

Beboere, 25 i alt, fra hele huset, aktivitetsmedarbejdere Lotte, Jane, Cecilie og fra produktionskøkkenet Daniel, Bettina, Christina samt Kirsten.

Velkommen til menuplanlægningsmøde med beboerne

Daniel bød varmt velkommen til mødet. Og ridsede kort op hvad mødet kunne indeholde. Faste punkter på mødet er næstkommende aftenmenu og ellers drøftelser om kommende frokostmenuer samt eftermiddagstilbuddet, som kan være andet end kage, det kunne for eksempel være frisk frugt, boller eller noget helt tredje.

Nyt fra produktionskøkkenet

Køkkenet vil i den næste tid komme op på alle etager og være med til aftensmåltiderne, med opstart den 5. maj og ugen ud samt den første uge i juni måned. Der vil I have rig mulighed for at få en drøftelse med en produktionskøkkenet om løst og fast i forhold til maden.

Hvis I vil give enten ris eller ros, er det som altid muligt via feedbackskema, som I kan bede aftenvagterne om hjælp til at udfylde, der er ligeledes muligt ved brug af ris/ros-postkassen, som er placeret i stueetagen, ved caféen. Sidst men ikke mindst kan I også altid kontakte køkkenleder, Daniel. Ved individuelle ernæringsmæssige behov, kontaktes kvalitetsmedarbejder i ernæring, Kirsten Witte.

Kartoflerne er desværre stadig lidt til den kedelige side, så det bliver rigtigt skønt, når de nye kartofler rigtigt kommer frem.

Priserne på kød er steget utroligt meget den seneste tid, oksekødet koster pt. 180 kr. kiloet, grundet urolige tider på verdensmarkedet. Produktionskøkkenet tilrettelægger menuerne, så kødretterne bliver serveret jævnt fordelt over måneden.

Drøftelser og input

Der kom som sædvanligt mange gode forslag til de kommende menuer. Alle forslag bliver bragt med videre til menuplanlægningsmødet i produktionskøkkenet. Det er ikke sikkert at alle retter kommer på den kommende faste menu, men det kan være at de for eksempel vil blive serveret til den lune ret om torsdagen til frokost. Påskefrokosten blev rost og snapsen faldt ligeledes i god jord. Der var lidt omkring de Skidne æg, hvor kommunikationen ikke helt havde været i top og derfor blev der serveret æggemadder, da sennepssaucen først kom om lidt senere end æggene. Vi fik dog det ud af den fejl at vi fik historien omkring, hvorfor retter bliver kaldt Skidne æg.

Hvorfor Skidne æg har fået det lidt mindre flatterende navn?

Skidne henviser til at retten er rustik, kraftig eller fed. Retten blev før i tiden spist for at fejre at fasten var ovre efter påske, og blev derfor indtaget påskelørdag.

På menuplanlægningsmødet fik vi ligeledes en historie at rettens navn stammer fra påskelørdag, hvor der var stor-rengøringsdag, som blev udført efter helligdagene, hvor der ikke måtte gøres rent.

Afslutningsvis

Daniel afsluttede med at takke for det fine fremmøde og for at komme med gode input til maden og et ønske om forsat god dag.

Billeder fra måneden der gik

Kick off med elever fra Københavns Åbne Gymnasium.

Her på Solgaven har vi et frivillighedsprojekt kørende mellem Cykling uden alder, Københavns Åbne Gymnasium og Frivillighedscenter Valby. De unge mennesker er udlært som cykelpiloter fra Cykling uden alder, og har siden 2024 cyklet med vores beboere tirsdage eftermiddage. Nogle af jer har allerede mødt dem.

Vi fortsætter samarbejdet og har i den forbindelse åbnet op for, at de unge ikke kun behøver at cykle sammen med jer, men at de også kan gå ture, spille spil, lave kryds og tværs, oplæse, samtale mm. og nu også på andre dage og tidspunkter.

Ved kick off'et d. 6. maj fik de unge mennesker en snuser til specialet.

De fik lov at være svagtseende og blinde for en stund. Og de blev præsenteret for diverse udfordringer, som trappegang, orientering i trafik og at navigere ved et måltid.

Der blev væltet sodavand, spildt vand og nej hvor var det svært at finde pizzaen og at række den til rette vedkommende. Der blev grinet, reflekteret og sat gode tanker i gang.....De unge mennesker var så søde, engagerede, nysgerrige og interesserede. Vi håber at de unge mennesker, på trods af eksaminer og travlt ungdomsliv, har lyst til at fortsætte med deres gode frivillige indsats. Det er guld værd for Solgaven.



Her ses blandt andet lærer Jens, Jakob, Topper, Emil, Karla, Silja, Nova og Anna fra frivillighedscentret.



Når drømme på trods af alder, kan lade sig gøre...

Else Holm drømte om at få lov at køre sidevogn igen. Som barn kørte hun nemlig med sin plejefar på motorcykel. Han kørte og Else sad i sidevognen med sine 2 mindre pleje søskende på skødet.

Det var nogle dejlige minder.

Vi lagde Elses forespørgsel op på Facebook og flere ønskede at hjælpe.

Marten stillede frivilligt op med sin flotte grønne hjemmelavede Harley Davidson og Else fik en lang tur til Solrød Strand. Vejret var flot med høj sol og det var varmt i motorcykeljakke og hjelm. Men sej så Else ud, da hun kørte ud fra Solgavens parkeringsplads, med armen hævet til et vink.



Flere afdelinger har været på tur til Rødovre Centeret, her er der billeder fra afdeling B's tur



Hanne og Karrina har sat sig op til et rigtigt Instagram billede og det samme kan man sige om Birthe A.P.'s billede af hende og maden



Alberte, Lillian C. og Birthe J. sidder klar til at modtage deres mad, mens Annie er klar til at erobre en kæmpe burger med pommes frites

Nyttige telefonnumre:

Frisør

Vicki: 26 29 16 87

Købmand

Walther Holmberg kommer i huset 1 x om ugen

Du kan ved personalets hjælp bestille varer hver mandag

Købmanden kan også træffes på tlf.nr.: 30 40 14 46

NOTA

Bestilling af lydbøger fra biblioteket

kan ske på tlf.nr.: 39 13 46 00

Flextrafik/ Movia

70 26 27 27

Kirken

Præst Frank Bjørn Christensen kan træffes på mail: fbc@km.dk

eller på tlf.nr.: 36 16 01 25

Dansk Blindesamfund

38 14 88 44

Din konsulent fra Dansk Blindesamfund

Joy Nowicki Pedersen

e-mail: joy.nowicki.pedersen@blind.dk

Tlf.nr.: 23 40 92 14

Telefontavle for Solgaven Valby

Solgaven Valbys hovednummer:	35 30 48 00
Forstander Bettina Routhe Wiegaard Mail: b92c@kk.dk	24 42 03 45
Afdelingsleder Afdeling A 1. + 2. sal, Pia: Mail: KR73@kk.dk	27 62 92 69 51 61 97 01
Afdelingsleder Afdeling B 3. + 4. sal, Birgith: Mail: PV06@kk.dk	21 34 75 76 51 61 97 03
Afdelingsleder Afdeling C 5. + 6. sal, Mari-Carmen: Mail: BS78@kk.dk	27 62 92 63 51 61 97 05
Mobility, Helle:	51 61 97 19
Mobility, Kirsten:	51 61 97 18
Aktivitet, Bente:	51 61 97 07
Aktivitet, Lotte/ Birgit:	51 61 97 25
Aktivitet, Tobie:	51 61 97 16
Aktivitet, Jane:	51 61 97 25
Køkkenet: ag3p@kk.dk	35 30 48 02
Daniel:	27 62 92 68
Kirsten Witte:	51 61 97 17
Lokalkontoret AKB KBH SYD Telefonnummer:	36 30 37 07
Mailadresse: LK-AKBSYD@KAB-BOLIG.DK Adresse: Sjøelør Boulevard 46, 2450 København SV Åbningstider:	
Mandag	08:30 – 10:30
Tirsdag	08:30 – 09:30
Onsdag	08:30 – 09:30
Torsdag	16:00 – 18:00
Fredag	08:30 – 09:30

Beboerrådets medlemmer på Solgaven Valby:

Formand: Rita Varmby bolig 510 – Tlf.nr.: 61 15 02 23

Næstformand: Lilian Bech bolig 217 – Tlf.nr.: 21 74 72 84

Medlem: Gerda Torbensen bolig 202

Medlem: Connie Jensen bolig 307 – Tlf.nr.: 25 61 05 11

Medlem: Bjarne Bryde bolig 415 – Tlf.nr.: 36 16 62 56 eller 51 81 62 56

Medlem: Laila Bennedsen bolig 505

Medlem: Anne Marie Aaskilde bolig 604 – Tlf.nr.: 26 19 65 21

Bestyrelsens medlemmer på Solgaven Valby:

Formand: Jannie Hammershøi (DBS)

Næstformand: Henrik Jensen (DBS)

Medlem: Rita Varmby

Medlem: Lilian Bech

Medarbejderrepræsentant: Bente Bak Brolev

Afdelingsbestyrelsen for AKB:

Formand: Peter Hansen 27 43 27 42

Medlemmer: Bjarne Bryde 22 19 42 38, Rita Varmby 61 15 02 23, Gitte Thygesen 30 68 81 11,

Repræsentantskabsmedlemmer: Peter Hansen, Inger Pedersen

Redaktion:

Du er meget velkommen til at komme med indlæg til avisen, kontakt aktivitetspersonalet, hvis du vil have noget i avisen.

HUSAVISEN PÅ MAIL

Kunne du som pårørende tænke dig at modtage husavis, aktivitetsplan, menuplan og nyhedsbreve på mail, så send besked til:

Li84@kk.dk

Skriv hvem du er, så vil du blive tilføjet på listen
over pårørende

