

HUSAVISEN

Nybodergården



Maj - Juni 2025



Skoleelever er nysgerrig på plejehjem

Onsdag den 19. marts fik vi besøg af en folkeskoleklasse fra Nyboder Skole i forbindelse med skolens emneuge. Der kom 25 friske elever samt lærere for at finde ud af hvad det betyder for fysikken at blive ældre, samt hvilke typer jobs der findes på et plejehjem. Til det fik de en rundvisning hvor de mødtes med Ellen Margrethe i hendes lejlighed, de besøgte vores simulationsrum med vores simulationsdukke. Dukken er en simulator af hele kroppen, der er designet til at hjælpe personale, elever og studerende med at lære at håndtere

almen og speciel sygepleje af ældre. Da emneugens tema var Arbejde, sluttede de med at interviewe 4 beboere om deres arbejdsliv og om hvordan det er at passe et arbejde i lang tid. I løbet af emneugen fik klassen også lånt en kørestol, 2 rollatorer og nogle krykker for selv at afprøve hvordan man bruger den slags hjælpemidler. Eleverne var også meget glade for at se vores træningsrum og høre om hvad fysioterapeuter og ergoterapeuter laver i huset. Til sidst fik eleverne demonstreret hvordan man flytter en lærer fra kørestol til sofacykel.

2 Nyttige oplysninger

Telefonnumre til ansatte

Hovednr./omstillingen Nybodergården	3317 6000
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
Forstander	3317 6008

EAN: 5798 009 2830 30

Ved indflytning

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

Ved dødsfald

Se udflytningsproceduren. Kontakt personalet, afdelingssygeplejersken eller kontoret i åbningstiden.

Vil du tale med en præst?

Præster tilknyttet Nybodergården

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

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	

Susanne Skovhus Frederiks Kirke	2367 4237
e-mail: sus@km.dk	

Kære Alle i Nybodergården,

Foråret er kommet med sit lune-fulde skifte, og vi står foran maj og juni måneder. Det betyder for de fleste, at vi opnår større lyst til at nyde vejret udenfor. Gårdhaven er allerede taget i brug af beboere, gæster og pårørende; og der er plantet nye blomster.

Den kommende tid begynder personalet også at holde deres sommerferie på skift. Som de forrige år er sommerperioden vel tilrettelagt, så der altid er fast personale til stede sammen med vores faste afløserre. Der kan være vagter, hvor vi er afhængig af vikarer fra Københavns Kommunes interne vikarkorps.

Vi er ved at tilrettelægge aktiviteter for maj og juni måneder. Nogle aktiviteter er planlagt: Fællessang den 16. maj, fællesspisning om aftenen (grillmad) den 22. maj, erindrings-salon den 12. juni og Promenade Trio den 23. maj samt 27. juni.

Med afsæt i seneste beboerforums møde er vi også i gang med at planlægge to busture før sommer. Næste beboerforums møde holder vi i maj måned. Hold gerne øje med den ugentlige aktivitetsplan og opslag.

I sidste Husavis beskrev jeg vores kommende samarbejde og forløb med Meyers Madhus, hvor vi ser frem til at modtage rådgivning,

vejledning og inspiration til mad, kvalitet og måltider. Ud over dette er vi i gang med at planlægge et forløb sammen forvaltningen med fokus på at styrke den omsorgsfaglige kvalitet i hverdagslivet i Nybodergården. Formålet er at styrke et fælles sprog for arbejdet med omsorg, beboerens stemme og en tryk teamkultur på tværs af alle fagligheder. Forløbet tilpasses plejehjemmets aktuelle behov og kontekst. I begge udviklingsforløb vil vi integrere Brugerundersøgelsen, de åbne besvarelser fra beboerne, beboer forums møder og øvrige indsatser, vi tværfagligt arbejder med i forvejen.

Fra 1. maj 2025 modtager vi ikke 1000 kr. sedler fra før 2009 (gamle seddelserier) i Caféen.

Onsdag den 7. maj gennemføres den årlige test af varslings-systemerne.

Den 3. juni er: "Hvad er vigtig for dig" dagen. Dagen inviterer til dialog med familie, pårørende eller personalet om, hvad der er vigtigt for dig.

Det vigtige, er man velkommen at notere på et lille kort/papir; og vi indsamler dette til om muligt brug i hverdagslivet i Nybodergården.

Jeg ønsker jer alle en dejlig for sommer.

Jette.

...Og flere børn på besøg

Torsdag den 20. marts fik vi atter besøg af Nyboder Skole, denne gang var det en 1. klasse der også fik en rundvisning og derefter besøgte de vores torsdagslæseklub med frivillig Marianne. Børnene havde indstuderet to sange, 'min kat den danser tango' og 'Anemoner', som de sang for beboerne.

Børnene var glade og havde meget at fortælle og udover sange, havde de også forberedt oplæsning til læseklubben.

En pige fra klassen læste en hel (lille) bog op. Vi er enorm glad for at have sådan et godt forhold til vores naboer og håber på flere af den type arrangementer i fremtiden.



Temadag om fællesskaber



Den 31. marts var plejehjem og plejecentre i Københavns kommune inviteret til temadag om fællesskaber på plejehjem. Udover god og nyttig erfaringsudveksling blev vi introduceret til et nyt forskningsprojekt der skal hjælpe plejehjemmene med bedre trivsel. Forskningsprojektet hedder ABC for mental sundhed. Visionen er at fremme mental sundhed og trivsel i den danske befolkning. Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt.

ABC har tre centrale budskaber: A) Gør noget aktivt, B) Gør

noget sammen og C) Gør noget meningsfuldt. Dermed kan vi forbedre og styrke vores mentale sundhed. Der er mange forskellige måder og niveauer, vi kan handle på. Fx ved at gøre noget godt for andre, være med i en madklub, læse en bog, spille et spil, cykle en tur på vores sofacykler, gå en tur, snakke med naboen, eller deltage i en af aktiviteterne på Nybodergården. Det handler om at finde ud af, hvad der giver glæde og værdi for den enkelte. For det er helt fundamentalt for vores mentale sundhed, at vi har følelsen af at have noget og nogen at stå op til om morgenen.

Forårsbrunch i caféen

Onsdag den 12. marts holdt vi vores forårsbrunch i caféen. Køkkenet havde givet den hele armen og der var bestemt ikke mangel på noget. Det var i øvrigt rigtig fint at se, at også nogle af vores frivillige, cykelpiloter og banko-damer, havde fundet vejen til os. Vi ser dem som venner af huset som altid er velkomne til en kop kaffe og et stykke himmelsk hjemmebagt wienerbrød.



Reception om forbedringer



Tirsdag den 18. marts holdt vi en lille reception i caféen for at fejre at vi nu var helt færdige med forskønnelser og forbedringer i huset. Der blev serveret chokolade, kransekager og et glas bobler til dem der havde lyst. Der var bred enighed om at arbejdet var gået godt og uden alt for mange gener. Særligt det flotte nye akvarium og den store nye tv-skærm blev fremhævet som gode forbedringer.

■ VI TESTER SIRENERNE OG S!RENEN

FØRSTE ONSDAG I MAJ kl. 12:00



FRA MASTER OG MOBILER

Du skal ikke blive bekymret,
når vi tester systemerne
første onsdag i maj kl. 12.

Det er for at sikre, at de
virker og for at huske dig på,
hvad det betyder, når der er
fare på færde.

Læs mere om
testen på brs.dk



Nybodergårdens fødselsdag

Traditionen tro fejrede vi Nybodergårdens fødselsdag den 4. april med lagkage.

Flaget blev hejst og køkkenet lavede nogle fantastiske lagkager. Og så blev der hygget i caféen og i afdelingerne. Det er vigtigt for os at holde fast i traditionerne og samtidig er vi så heldige at have rigtig dygtig personale der sammen skaber livskvalitet og glæde hos beboerne.



Træf på tværs i København



Vores koordinator af Cykling uden alder projektet, Chris, var af sted på foreningens årsmøde, træf på tværs. Dagen bød på masser af inspiration om arbejdet med cykling of frivillighed samt debat med politikere og sundhedspersonale om ældres selvbestemmelse og hvilken rolle civilsamfundet spiller i at styrke det.

Vi siger farvel og tak til to skønne damer

Vores to mangeårige frivillige Marianne og Irene stopper med udgangen af april. Marianne, også kendt som damen med det blå hår, har afholdt læseklubben om torsdagen gennem 7 år. Vi kommer til at savne hende, og hendes tro følgesvend, hunden Lumi, enormt meget. Herfra en hjertelig og oprigtig tak til Marianne. Vi fik også sagt pænt farvel med lagkage fra køkkenet.



Irene har styret slagets gang, til banko-mandag på 1. sal, helt forrygende i efterhånden en del år. Irene bor jo i Kaysergården ved siden af og hun er simpelthen det bedste eksempel på, hvad godt naboskab er. Irene har også lovet at skulle der være brug for hende, vil hun gerne vikariere til banko. Det er vi utrolig glad for!



10 Den kommende tid

Fødselsdage i Maj og juni

Maj

1. sal

d. 10. Per, 80 år

d. 17. Conny, 92 år



2. sal

d. 14. Elsebeth, 78 år



Juni

1. sal

d. 04. Finn Ove, 90 år

d. 30. Joanna, 90 år



2. sal

d. 9. Jan, 79 år

d. 17. Finn, 76 år



HJERTELIG TIL LYKKE

Nybodergården byder velkommen til...

1. sal

Niels

Vi har taget afsked med:

Christa
Ole



Kommende arrangementer

Maj

- 7. maj** Gudstjeneste i Konferencen
v. Peter Thyssen, Holmens Kirke **kl. 13:30**
- 16. maj** Musik & Sang m. Lis Damm i Caféen **kl. 13:30**
20. maj Teater Kriskat spiller Pelzz **kl. 10:00**
- Bustur Københavns tårne og kirker **kl. 15:00**
- 21. maj** Gudstjeneste i Konferencen
v. Mikkel Wold, Marmorkirken **kl. 13:30**
- Sommerkoncert med koret 'You Name It' i
Caféen **kl. 18.30**
- 22. maj** Fællesspisning (Grillmad) i caféen **kl. 17.30**
- 23. maj** Beboerforum i Konferencen **kl. 11:00**
Promenadeorkesterets trio i Caféen **kl. 13:30**
- 3. juni** Hvad er vigtigt for dig dag

Kommende arrangementer

Juni

- 3. juni** Hvad er vigtigt for dig dag
- 4. juni** Gudstjeneste i Konferencen
v. Marie Ørgaard, Holmens Kirke
kl.13:30
- 6. juni** Foredrag 'Røverhistorier' med
pensioneret politibetjent Tom Skovgaard
i Konferencen **kl. 13:30**
- 12. juni** Erindringssalon i Konferencen **kl. 13:30**
- 18. juni** Gudstjeneste i Konferencen
v. Mikkel Wold, Marmorkirken **kl. 13:30**
- 19. juni** Isbar i Caféen **kl. 13:00 – 15:00**
- 20. juni** Koncert med kor Nordenklang **kl. 16:00**
- 23. juni** Sankt Hans grill **kl. 11:30-12:30**
- 27. juni** Promenadeorkesterets trio i Caféen
kl.13:30

Kontinenssygeplejerske på Nybodergården

Vi kommer her med en lille hilsen fra continenssygeplejerske Anne Klyver som fremover vil tage imod hjemmeboende borgere.

Jeg hedder Anne Klyver og er ansat i Hjemmeplejen Indre by/Østerbro (IBØ), hvor jeg arbejder som continenssygeplejerske. Det betyder, at jeg har en specialiseret rolle, hvor jeg fokuserer på at hjælpe borgere med blære- og afføringsinkontinens. Jeg tager oftest på hjemmebesøg hos borgerne, men flere borgere har efterspurgt at komme til mig. Derfor er jeg utrolig glad for, at jeg nu også kan modtage borgere på jeres hyggelige adresse i Nybodergården, hvor jeg har fået lov til at låne et kontor. Det er kontoret i stueetagen lige overfor kantinen, og her vil jeg være mandag, onsdag og torsdag. Ofte er jeg ude på hjemmebesøg, men det er disse dage, hvor borgere også kan komme til mig på Nybodergården. At kunne tilbyde borgerne et sted at mødes med mig er et kæmpe løft og taler godt ind i Københavns

Kommunes ønske om mere hverdagsrehabilitering for borgerne. Jeg vil også gerne sige mange tak for den gode modtagelse. Jeg fornemmer en god ånd på Nybodergården – det er rigtig dejligt



Frisør og fodterapeut

Frisøren kommer i huset ca. hver 14. dag. Se opslag med dato for næste besøg ved frisørlokalet. Her kan man booke tid ved at

skrive sig på listen. Fodterapeuten kommer i huset efter aftale med beboere, pårørende eller personalet.



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.

Vaskoordning

Vaskoordningen 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 ren

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

Tilkøb af ekstra service kræver tilmelding til betalingsservice (PBS). Er du ikke tilmeldt, vil tøjret blive returneret uvasket. Frømløses 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.

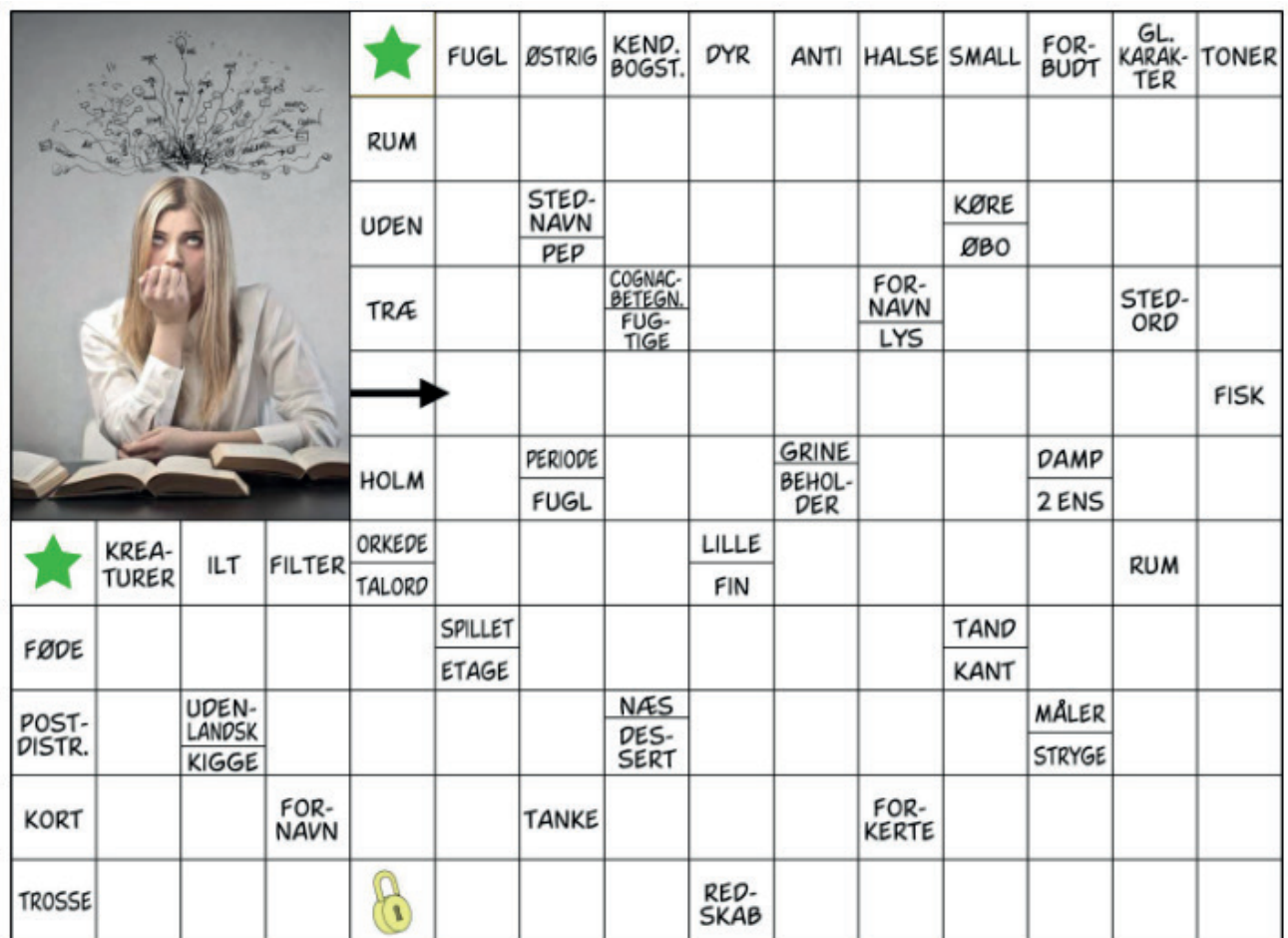
EKSTRA



Tilkøb af services

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

LET KRYDSORD



Find 5 fejl

Menuplan for maj 2025

Menuplan Maj 2025

Tor. 1-5	Stroganoff, kart. Mos og syltede asie	A-38 fromage med hindbærsovs
Fre. 2-5	Grønsagsfrikadeller, urtesovs, kartofler i både, majs	Frugtsalat med råcreme
Lør. 3-5	Glaseret skinke, fløde kartofler og broccoli	Jordbærmousse
Søn. 4-5	Thai kyllingegryde, løse ris og bønner	Æblekage
Man. 5-5	Revelsben, grove fritter, skysovs og coleslaw	Kold frugtsuppe med skum
Tirs. 6-5	Karry koteletter i fad, løse ris og ærter	Ost, kiks og druer
Ons. 7-5	Spinattærte, salat, dressing	Koldskål m. kammerjunker
Tors. 8-5	Pølser med kold kart. Salat, sennep og ketchup	Is med vafler
Fre. 9-5	Stegt rødspætte, kold remoulade sovs, kartofler, råkost	Jordbærgrød med mælk og fløde
Lør. 10-5	Kalkun stegt som vildt, skysovs, kartofler, waldorfsalat	Fløderand med kirsebærsovs
Søn. 11-5	Chilie con carne. Løse ris og majs	Abrikostrifli
Man. 12-5	Boller i selleri, kartofler og persilledrys	Hybensuppe med skum
Tirs. 13-5	Kogt poulard, kaperssovs, kartofler og bønner	Hønsekødssuppe med fyld
Ons. 14-5	Biksemad, spejlæg, rødbeder og HP sovs	Æblegrød m. mælk og fløde
Tors. 15-5	Fiskefrikadeller, remouladesovs, kartofler og råkost	Kærnemælkssuppe med rosiner
Fre. 16-5	Broccoligratin, smørsovs, tomat salat og flute	Brombærtærte med skum
Lør. 17-5	Marineret mørbrad, skysovs, stegte kartofler, grønt	Tirimizu
Søn. 18-5	Ungarsk gullasch, kartoffelmos og syltede agurker	Baileysmousse med skum
Man. 19-5	Kogt laks, hollandaise, kartofler og bønnesalat	Chokoladebudding
Tirs. 20-5	Stegt flæsk, kartofler, persillesovs og rødbeder	Blommegrød m. mælk og fløde
Ons. 21-5	Bangkok kylling, løse ris og topping	Hindbærkoldskål
Tors. 22-5	Fællesspisning : Grillmad	Is
Fre. 23-5	Grønsagsmousssaka, flute, asparges broccoli	Hytteostdessert
Lør. 24-5	Husarsteg, skysovs, kartofler, rosenkål og perleløg	Muldvarpeskud
Søn. 25-5	Forloren skildpadde, ½ æg og flute	Skovbærfromage
Man. 26-5	Frikadeller, kold kartoffelsalat, grøn salat m. dressing	Aspargessuppe m. flute
Tirs. 27-5	Champignonpate, kold krydderurtesovs, flute og råkost	Kold frugtsuppe med skum
Ons. 28-5	Stegt lever m. bløde løg, løgsovs, kartofler og asie	Bagte æbler med skum
Tors. 29-5	Flækesteg, skysovs, kartofler og rødkål	Valnøddefromage
Fre. 30-5	Fisk Florentine, kartofler og blandet grøn salat m. tomat	Sveskegrød m. mælk og fløde
Lør. 31-5	Butter chicken, løse ris og broccoli	Ostelagkage

Deadline for bidrag til næste Husavis er d. 22. juni