

Kærbo avis



JULI

2025 - nummer 7

Royal side Run på Kærbo

Der var gang i den og fart over feltet til vores Royal side Run. Konkurrencen var hård og alle gik op i det med liv og sjæl.

Der blev løbet, gået og ræset frem og tilbage på for-
tov og cykelsti mod
Nordre Frihavns-
gade og tilbage til
Kærbo Plads, som
blev indviet, ved
samme lejlighed.



Heibergskolens minikoncert

Heibergskolens 2. og 3. klasser kom og sang for os i center-salen på deres sidste dag inden sommerferien.

Det var simpelthen så dejlig en oplevelse.



I DETTE

SØRENS HJØRNE

ROYAL SIDE RUN

HAVNEBUSRUNDFAKT

L'ORÉAL BESØG - WELLNESS
OG NÆRVÆR I FOKUS

MED MEGET MERE...

Forord

Kære beboere, pårørende og medarbejdere

Denne måneds avis og især august-avisen bliver noget anderledes end vanligt fordi redaktionen går på ferie på skift og overlappende i løbet af juli og august.

I denne avis, vil den observante læser allerede have opdaget, at der mangler en leder fra Jannie og i aktivitetskalenderen er der et par tomme huller, fordi vi er gået i feriemode.

Augustavisen kommer meget tidligt - allerede D. 11. juli - og består udelukkende af aktivitetskalender og menuplan.

Så lover vi til gengæld en billed- og informationsspækket avis for september, hvor vi forhåbentlig kan se tilbage på en dejlig sommer og mindes ved hjælp af avisen.

Du ønskes en skøn sommer!

Varme hilsner fra redaktionen
Jannie, Matthias, Marianne & Lea

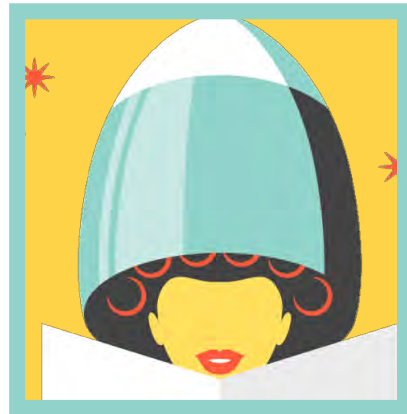


Løst og fast

Frisørtid

Torsdag D. 17. juli fra kl. 10-14

Du kan bestille tid i frisørsalonen i kælderens og har du brug for hjælp hertil, så gør personalet det gerne.



Fodterapeuttid

Camilla er i huset denne dag i juli:

2. og 6. sal: onsdag D. 2. juli

Tider for øvrige etager følger på opslag i elevator og opslagstavlen.



Medlemmer af Bruger-/pårørenderådet

Beboermedlemmer:

René lejl. 2.8

Tony lejl. 3.8

Else Eline lejl. 4.5

Yvonne lejl. 5.6

Steffen lejl. 6.3

Pårørendemedlemmer:

Hanne, datter af Tove (1.7)

Gitte, datter af Arne (5.8)

Lennart, mand til Grete (6.6)

Er der noget, du mener rådet skal tage op ved næste Bruger-/pårørende-rådsmøde D. 4 august, så er det en af disse 8 personer, du skal tale med.

Kontaktoplysninger

Forstander	Jannie	35 30 29 80	ee5z@kk.dk
Afdelingsleder team 1	Henriette	35 30 29 92	mf93@kk.dk
Afdelingsleder team 2	Aneela	35 30 29 95	z03a@kk.dk
Kontor service	Susanne	35 30 29 94	vw05@kk.dk
Pedel	John	35 30 29 75	ejdja@doma.dk
Aktivitetsmedarbejder	Matthias	35 30 29 58	cn43@kk.dk
Kontor i stuen	Lea	35 30 29 50	zq0l@kk.dk
Hjemmeside: https://boligertilaelldre.kk.dk/plejehjem/kaerbo			

Menu juli side 1

		Blå tekst er bilet
1	Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, samt sprød frisésalat	Blomkålssuppe med sprøde parmesanflager
2	Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og nye kartofler	Jordbærkoldskål
3	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & broccoli-blomkålssalat	Gammeldags rabarberkage med skum
4	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille	Hindbærsuppe med makronflødeskum
5	Labskovs af kalkun med kartofler serveres med kogte ærter, rugbrød, rødbede & smør	Jordbær is med vaniljekys
6	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts	Yoghurt pannacota med rabarberkompot
7	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner	Rabarbersuppe med smørristede croutoner
8	Grøntsagsmoussaka med blomkålssalat med brøndkarse	Tomatsuppe med kødboller
9	Grillet pølse, barbecue kylling, kartoffelsalat og grøn salat med radiser og asparges	Gammeldags isvaffel
10	Fiskekrebinetter med stuvede blomkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner	Ananaskoldskål med kammerjunker
11	Hakkebøf med bløde løg, grillede peberfrugter, hertil baserede kartofler og bearnaise-sauce	Rødgrød med fløde
12	Fransk gryderet med kylling, hvidvin, bacon og svampe, hertil kartoffelmos og persilledrys	Hindbærfromage med flødeskum
13	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys	Chokolademousse med flødetop
14	Kylling med paprikasauce, ris & blomkålssalat med kapers og dild	Kartoffel-porresuppe med sprød bacon
15	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner	Kærnemælkskoldskål med kammerjunker

Menu juli side 2

Blå tekst er biret

Menu juli side 2		Blå tekst er biret
16	Forloren hare med vildtsauce, kartofler & agurkesalat, lilla spidskål med pinjekerner	Hindbærtærte med smuldredej og flødeskum
17	Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Jordbærgrød med fløde
18	Majsdeller med knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med mandler og sesam	Lakserillette serveret med citron og brød
19	Bistrogryde m. cocktailpølser, løse ris & ærter	Pandekager med syltetøj
20	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli	Vaniljeis med chokolademarengs
21	Stegt medister, med sennepssauce, kartofler, blommechutney og sprød frisésalat	Ymercreme med bær og knas
22	Grøntsagsgratin med kryddersmør, og tomat-salat med basilikum	Tunmousse med citron og flutes
23	Grillet pølse, hakkebøf, kartoffelsalat, salat og bageres gode boller	Gammeldags isvaffel
24	Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta og årstidens sauteret grønt	Stikkelsbærgrød med fløde
25	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder & hollandaise	Kirsebærfromage med flødeskum
26	Hvidvinsbraiserede svinekæber m. forårsgrønt, kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg	Råsyltede bær med rå-creme
27	Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon	Panna cotta med rabarberkompot
28	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat	Jordbærkoldskål med knas
29	Grønsagslasagne med grøn salat og dressing	Alliancegrød med fløde
30	Fiskefrikadeller med kold remuladesovs, kartofler & spidskål med ærter og dild	Gulerodssuppe m. kokosmælk, sprøde græskar-kerner
31	Græsk farsbrød m. feta med stegt kartofler, tzatziki og græsk salat	Brombærtærte med smuldredej og vaniljeflødeskum

Aktivitetskalender juli side 1

<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Formiddag</u>	<u>Eftermiddag</u>
1	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	Sang og quiz i centersalen/gården fra <u>kl. 14.30 til 16.30</u>
2	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen Fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u>
3	Torsdag	Manicure & hygge i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	<i>Ingen aktivitet i centersalen</i> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
4	Fredag	Gåtur kl. 10 - 11 Hygge i dagligstuen <u>kl. 11 - 12</u>	<i>Ingen eftermiddagsaktivitet</i>
5	Lørdag		
6	Søndag		
7	Man- dag	Gymnastik & sang med Søren <u>kl.10-12</u>	Quiz og hygge med Søren I gården eller centersalen kl. 14 - 16 Litteraturklub i stuen fra kl. 15 til 16
8	Tirsdag	<i>Ingen aktivitet</i>	<i>Ingen aktivitet pga. sommerferie</i>
9	Onsdag	<i>Ingen aktivitet</i>	Dans og boldspil i centersalen kl. 14.00 til 16.00
10	Torsdag	Manicure & hygge i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	<i>Ingen aktivitet i centersalen</i> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
11	Fredag	Gåtur kl. 10 -11 Hygge i dagligstuen <u>kl. 11 - 12</u>	Musik og fredagshygge med Cecilie i centersalen eller gården <u>kl. 14 -16</u>
12	Lørdag		
13	Søndag		
14	Man- dag	Gymnastik & sang i stuen <u>kl. 10-12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u> Litteraturklub i stuen fra kl. 15 til 16

Aktivitetskalender juli side 2

15	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Fællessang og quiz i gården fra <u>kl. 14.30 til 16.30</u>
16	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Vi fejrer Kærbos fødselsdag i gården Men masser af hygge og lækker kage fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
17	Torsdag	Quiz & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
18	Fredag	Eventyr & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	<i>Ingen aktivitet pga. sommerferie</i>
19	Lørdag		
20	Søndag	Underholdning med Matthias I centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u>	
21	Mandag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u>
22	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Fællessang og quiz i gården fra <u>kl. 15.00 til 16.30</u>
23	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Dans & boldspil i centersalen <u>kl. 14 - 16</u> Øl og Rock på 6. sal fra. 16.30 - 17.30
24	Torsdag	<i>Ingen formiddags-aktivitet</i>	Gudstjeneste i centersalen <u>kl. 14 - 15</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
25	Fredag	<i>Ingen formiddags-aktivitet</i>	God film på storskærm i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
26	Lørdag		
27	Søndag		
28	Mandag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u>
29	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Fællessang og quiz i gården fra <u>kl. 15.00 til 16.30</u>
30	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u>
31	Torsdag	<i>Ingen formiddags-aktivitet</i>	Mindfulness på 5. sal - <u>kl. 14 til 15</u> Hygge i gården fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>

Arrangementer i nærområdet

Tag din nabo eller pårørende under armen og oplev et af byens mange, spændende tilbud. Dette er blot tilfældigt udvalgte arrangementer, som er på plakaten i nærheden af Kærbo i juli måned.

New Standards Trio - Jazz på Østerbro'sk

New Standards Trio er et nyskabende jazzprojekt, hvor tre af Danmarks mest virtuose musikere kaster nyt lys over den amerikanske jazztradition. Med udgangspunkt i velkendte harmonier og melodiske temaer skaber trio en nye fortolkninger gennem innovative rytmer, friske melodier og hæsblæsende improvisationer.



Billetter koster 95kr og købes via hjemmesiden: Billetto.dk

Dato, tid, sted: D. 6. juli, kl. 17-19, Krudttønden, Serridslevvej 2, Kbh. Ø

Koncert med High T Big Band sammen med Malene Mortensen

Glæd dig til en aften fyldt med swing, varme toner og klassisk bigbandstemning, når Malene Mortensen indtager scenen sammen med High T Big Band.

Billetter koster 100kr og bestilles via hjemmesiden: Billetto.dk.

Dato, tid, sted: 10. juli, kl. 19.30-21.45, Kildevæld kulturcenter, Bellmansgade 3c, Kbh. Ø



Frokostgudstjeneste i Lutherkirken

Gudstjeneste ved præst, Rikke Juul, efterfulgt af frokost.

Kræver tilmelding via hjemmesiden: rosenvaengets-sogn.dk

Dato, tid, sted: 24. juli, kl. 11.30, Lutherkirken, Randersgade 3, Kbh. Ø



Arrangementer på Kærbo

Grillfrokoster på Kærbo

Vi griller til frokost disse dage i juli:

Onsdag D. 9. juli: Grillet pølse, barbecue kylling, kartoffelsalat og grøn salat med radiser og asparges

Onsdag D. 23. juli: Grillet pølse, hakkebøf, kartoffelsalat, salat og bageres gode boller

Begge dage spiser vi som vanligt klokken 12.30, så kom gerne ned i gårdhaven lidt før.



Kærbos fødselsdagsfest



Kærbo bliver 28 år og dét skal fejres. Vi holder fødselsdagen i gårdhaven onsdag D. 16. juli kl. 14.

Vi serverer lækre jordbærkager, kaffe og portvin.

Musikfestival på Kærbo

Mandag D. 11. august er der musikfestival lige i vores egen gårdhave. Det er Københavns kommune der står bag festivalen, som alle plejehjem i hele kommunen får glæde af.

Koncerten er med de 5 friske fyre fra Det Brune Værtshus, som også spillede for os sidste år og her satte gang i centersalen med sange af John Mogensen og Kim Larsen og meget andet. Deres egen beskrivelse af deres repertoire lyder: når værtshussange møder søens folk.

Det skal nok blive rigtig sjovt og festligt! Koncerten er fra **13.30-14.30** i gårdhaven.

Mere info følger på opslag.



Sørens hjørne - Thekanden

Jeg kom gående langs vandet, på stranden våd og sommerlet. Havde badet i stolte bølger og min hud var saltet. Jeg gik med min ven Leif, som jeg besøgte. Vi passerede et hus og jeg kiggede ind til haven. Blandt blomsterne, som er så særlige for området, sad en meget smuk kvinde og ordnede haven, siddende på hug og ja, jeg burde slet ikke have kigget ind, men igen: der er så meget, vi ikke bør, men det gjorde jeg alligevel og vores øjne mødtes kort og hun vinkede til mig. Jeg vinkede tilbage, og vi gik videre, jeg og min vært, Leif.

Pludselig følte jeg mig alene og tom. "Ved du hvem det var der vinkede til dig?", spurgte Leif mig. "Nej, svarede jeg. Det gør jeg ikke. Hun virker dog bekendt." "Hun er en meget kendt fotomodel", sagde Leif. Så kom jeg i tanke om at for 33 år siden, da jeg boede på Nørrebro, opholdt jeg mig en eftermiddag på Sct. Hans torv. Torvet var fuld af leende mennesker. Det var sommer og støvet, og varmen komplementerede de kølige drikke, vi indtog. Det var før kvarteret blev moderniseret, og det var derfor almindeligt at slå sig ned på brostenene, når bænkene var optaget. Der var ikke rigtigt et café-miljø, som i dag, der var flest værtshuse. Det var rigtigt skønt. Det gamle velkendte København.

På det ene hjørne lå Joe's kaffebar, dér kom taxachaufførerne og holdt frokost og gamle mænd fra kvarteret spillede kort der. Der var også et billard bord, hvor jeg tjente en del penge i en svær periode af mit liv. På det andet hjørne lå Kim Larsens stamværtshus Pepino. Det betyder for øvrigt Agurk på Italiensk. Det var et af flere af hans stamsteder. Han kom også på den franske cafe ved Peblingsøen, har jeg ladet mig fortælle.

Blandt de mange der sad på torvet, var et smukt ungt ansigt på min alder, og da var jeg vel omkring 22 år. Hun kiggede på mig og smilte til mig og vores øjne ramte hinanden - Lyn over brostenene.

Jeg boede på det tidspunkt i Møllegade med en ligeså smuk kvinde ved navn Susanne, så vores øjnes stævnne satte sig blot som et minde. Et kært minde.

Så sker der det her i år 2025 at dagen efter jeg havde vinket tilbage til kvinden blandt blomsterne i den smukke have, da fandt jeg en thekande stående i vejgrøften, og jeg tænkte straks, at jeg ville forære den til hende. Men hvordan? Jeg måtte skrive en besked med mit telefonnummer - én besked blandt tusinder til en kendt person. Det gjorde jeg. Jeg måtte sende den som brev, da slagteren i den nærliggende by, var udgået for brevduer. Jeg fandt en postkasse og vupti røg konvolutten ind i postkassen.

Mine venner syntes at jeg gik for langt. Men vil man ikke gå hele vejen for kærligheden?

Nu skriver jeg så dette. Det kan jo nemlig også bruges til en historie, jeg vil skrive til Kærbo bladet. Måske hendes mor er én af de mange skønne kvinder, der bor på Kærbo? Eller hun har en onkel blandt de mange gæve mænd der også bor på Kærbo? Thekanden, som er i mit køkken, er hendes i alle tilfælde, og den venter bare på selskab.

Ja det var lidt om strand, sommer og the samt haver.

Jeg vil til sidst afsløre af blomsterne hun sad iblandt var hyben roser.

Nyd Juli måned.

K. H. Søren



Hilsen fra Gitte

Kære beboere og medarbejdere
på Kærbo

Først og fremmest, skal I beboere have en stor tak, for at dele ud af jeres liv, være så imødekommende og være med på lidt af hvert.

Vi har set film, nydt en kop kaffe, solet os i gården, lavet gymnastik, danset, lavet negle, slappet af i dagligstuen og meget mere.

Det har hver dag, været en stor fornøjelse at komme i huset og tilbringe tid sammen med jer.

Jeg er jer evig taknemmelig, for I har taget så godt imod mig.

At komme på Kærbo er noget helt specielt takket være jer. I har så meget at byde ind med og det værdsætter jeg meget højt.

Dog slipper I ikke – jeg kommer på besøg, jeg kan slet ikke undvære jer.

Til det fantastiske personale på Kærbo – I rocker den for vildt. Sjældent har jeg mødt så smilende, omsorgsfulde og dygtige mennesker under samme tag. Jeg har gået side om side med jer, og nydt jeres arrangement og kompetence – tak for jer og jeres måde at være på.

Af hjertet tak for tiden og på gensyn snarest muligt

Kærlig Hilsen
Gitte fra aktiviteten

Royal side Run

Vi holdt vores Royal side Run et par dage efter Kongens eget løb, og det var en herlig eftermiddag.

Alle kunne være med, da der blev dystet i opdelte kategorier med gående og kørestole for sig. Der blev grinet og heppet højt. Folk på gaden stoppede sågar op og heppede med.

Løbet var tæt, men Yvonne endte med at tage medaljen. Gitte, Matthias og Jannie var naturligvis mødt op i de rette løbe-outfits.

Vi benyttede desuden løbet som en lejlighed til at få indviet pladsen og det blev gjort med Monicas lækre hjemmebagte kransekager.



Havnebusrundfart

En lille flok tog på havnerundfart og oplevede København fra vand-siden.

De fleste tager en kanalsrundfart, når de vil rundt i Københavns havn, men de er både dyrere og svært tilgængelige for kørestole, så derfor foregik sejladsen på denne fur med havnebusser. Vældigt smart!

Alle havde en skøn tur, som krævede sit af deltagerne fordi turen til centrum foregik med metro



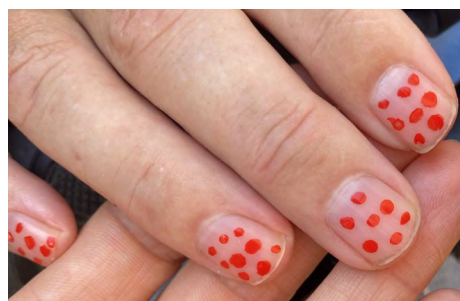
L'Oréal besøg - wellness og nærvær i fokus

Hvert år holder L'Oréal en såkaldt "Citizen day". Her kan deres ansatte tage ud og gøre noget godt for andre.

For os på Kærbo betyder det, at en masse søde mennesker møder op med gaveposer og kage og er klar til at ordne negle, give cremer på eller lignende mens der snakkes og hygges.

Nogle af L'Oréals medarbejdere har været her flere år i træk, så fx Leif fik særlig opmærksomhed, fra en dame, som kunne huske ham fra sidste år.

Det er altid skønt, når der kommer en flok friske mennesker, som bare gerne vil skabe gode stunder. Man kan desuden mærke, at de tager lige så meget med sig, når de går herfra efter mødet med livsvisdom og godt humør.



Resultatet af Steffens tur i "salonen": perfekt match til hans bjergtrøje!

Sankt Hans

Vejret var ikke med os i år, så Sankt Hans blev holdt indenfor.

Fra dagligstuen kunne vi kigge på Kærbo-heksen som hang i regnen.

Midsommervisen blev vi dog ikke snydt for. Vi sang både den gamle og Shubiduas version flere gange.



Afdansningsbal

Den 25.6 holdt vi afdansningsbal for denne sæson af erindringsdans.

Alle var flot pyntede og kom med højt humør.

Monica, Matthias, Gitte og Marianne indledte med en lille opvisningsdans til Rock around the clock.

Bager Bosse havde sagt ja til at give et meget flot tilskud til den skønne kringle, som faldt i alles smag med et glas portvin og måske endda to til. Kærbo er nu den stolte indehaver af et diplom fra Alzheimer foreningen, hvor vi officielt er med i den fine klub af plejecentre med Erindringsdans på aktivitetsplanen.

Tusind tak til alle for at tage så godt imod et fantastisk koncept, der spreder glæde til os alle.

/Marianne



Heibergskolens minikoncert

Heibergskolens 2. og 3. klasser lavede den dejligste minikoncert for os. De kunne alle sange og fagter udenad, og de optrådte med stor energi - det var så rørende at mange af os stod med tårer i øjnene og smil om munden.

Det eneste tidspunkt, hvor et par af børnene kortvarigt tabte fokus, var da Bellis, som det naturligste i hele verden, satte sig som del af koret.

Dét var så morsomt!



Når Bellis ikke lige stod sammen med koret, så sad hun på første parket hos Leif og nød underholdningen.

Man er vel Kærbos charme-bøf!

