

Kærbo avis



OKTOBER

2025 - nummer 10

Koncerter og teater

September måned har budt på hele to koncerter og et teaterstykke. Vi er utroligt privilegerede, at så mange dygtige kunstnere har lyst til at lægge vejen forbi og give os oplevelser udover det sædvanlige - helt uden at vi skal transportere os længe end til center-salen.

Se billederne fra nogle fantastiske dage inde i bladet.



I DETTE NUMMER:

SØRENS HJØRNE

KÆRBOS BPR-FORMAND OM
KLIPPEKORTET

KONCERTER I HUSET

HVERDAGSGLIMT FRA
SEPTEMBER

PÅ ÆBLEROV

Leder

Kære beboere, pårørende og personale

Nu kigger vi ind i oktober måned, som kommer til at byde på en masse dejlig og festlig underholdning på Kærbo.

I bladet kan du i aktivitetskalenderen se, at vi inviterer til efterårsfest, der kommer et teater på besøg, vi skal høre dejlig musik af flere omgange. I morgen, onsdag, kommer der levende musik på etagerne under frokosten, som en overraskelse fra Københavns kommune. I oktober kommer der også folkedansere på besøg i centersalen.

I denne måned, nærmere bestemt på torsdag D. 2. oktober, foretages den årlige brugerundersøgelse. Det er en tilfredshedsundersøgelse, som Københavns kommune har hyret analyse instituttet Epinion til at lave. De vil besøge samtlige beboere, så I kan forvente at få besøg i boligen og blive stillet mange spørgsmål om livet og hverdagen, som beboer på Kærbo. Det er dog ikke kun beboere, som skal interviewes, der er også tilfældelige pårørende, som kontaktes telefonisk.

Grunden til denne brugerundersøgelse er naturligvis, at man politisk er optaget af at plejehjem i Københavns kommune har en god kvalitet, og at vi formår at arbejde med en høj faglighed og tilbyde et godt liv til plejehjemsbeboere.

Den 1/10 kl. 16.30 holder vi pårørendemøde, hvor der også vil være dialog og undervisning ved Matthias omkring demenssygdom.

Den 14/10 kl. 14 holder jeg dialogmøde i centersalen og håber, at så mange beboere som muligt kommer.

I ønsket om en god oktober til alle.

**Venlig hilsen Jannie
Forstander på Kærbo**

Løst og fast

Frisørtid

Torsdag D. 30. oktober fra kl. 10-14

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



Fodterapeuttider

Camilla er i huset disse dage:

Onsdag D. 29. oktober på: 1. sal og 3. sal

Torsdag D. 30. oktober i: stuen og på 4. sal

Onsdag D. 5. november på: 2. sal, 5. og 6. sal



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	Sebber	35 30 29 75	
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 oktober side 1

		Blå tekst er bilet
1	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelssauce serveret med kartofler og gulerødder	Bondepige med slør (Æblemos med rugbrødsdrys og flødeskum)
2	Italienske kødboller i tomatsauce, skruer, revet parmesan, sprød salat med sennepsvinaigrette	Ymerkoldskål med kammerjunker
3	Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat	Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum.
4	Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede	Græsk yoghurt, hindbær coulis, nøddeknas
5	Kylling i karri med æbler og gulerødder hertil ris og asiatisk salat	Ananasfromage med flødeskum
6	Karbonade med stuvede ærter og gulerødder samt kartofler med persille	Brie med kiks & druer
7	Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing	Hindbærdessert med flødetop
8	Blomkåldeller med tomatsauce, ovnstegte kartofler med rodfrugter og timian	Aspargessuppe med kødboller
9	Torvets friske fisk med hollandaise sovs, kartofler og rødbederåkost med gulerod og æble	Abrikostrifli med makroner og sherry
10	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris	Crumble med blommer & vaniljecreme
11	Klassisk enebærgryde hertil bagt kartoffelmos med rodfrugter, serveret med haricot verts	Is med nødder, rosiner & chokolade
12	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og broccoli	Vaniljebudding med saftsauce
13	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost	Pandekager med solbærskum
14	Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, rødbeder, persilledrys, rødbedetartar	Svesketrifli med cherry og letpisket skum
15	Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette	Tomatsuppe med bacon-drys

Menu oktober side 2

Blå tekst er boret

16	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder	Tyttebærris med vanilje
17	Frikadeller, stuvet hvidkål, kartofler, rødbeder	Blommegrød med fløde
18	Flødegullasch af svinekød, ris, asier, broccoli	Jordbæris med vaniljekys
19	Rullesteg med svesker og abrikoser hertil kartofler, skysauce og rødkål	Citronfromage med flødeskum
20	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & rød spidskålsalat med bredbladet persille	Solbærgrød med fløde
21	Vildsvineragout med bagt kartoffelmos, rodfrugter, serveret med tyttebær & persilledrys	Gammeldags æblekage med rasp og flødeskum
22	Labskovs af kalkun, kartofler, purløgssky, rugbrød, smør, råkost af grønkål/rødbeder	Blomkålssuppe med sprød bacon
23	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & kålsalat	Tykmælk med rugbrødsdrys og syltede bær
24	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder med kogte kartofler og persille	Hindbærsuppe med makronflødeskum
25	Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og kartofler	Flødeostekage med hindbærgelé
26	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts	Panna cotta med jordbærsovs
27	Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Rabarbersuppe med smørristede croutoner
28	Grøntsagsmousaka med hvidkålsråkost med æbler og hasselnødder	Tarteletter med høns i asparges med persilledrys
29	Fiskekrebinetter med stuede rosenkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner	Bagte æbler med kanel serveret med vaniljecreme
30	Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler	Svampesuppe med flutes
31	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner	Rødgrød med fløde

Aktivitetskalender oktober side 1

<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Formiddag</u>	<u>Eftermiddag</u>
1	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	GENKLANG TEATER <u>Kl. 14.00 til 16.00</u> i centersalen Pårørendemøde i centersalen <u>Kl. 16.30-18.00</u>
2	Torsdag	<i>Ingen formiddags-aktivitet</i>	Musikalsk ønsketime i centersalen <u>Kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
3	Fredag	<i>Ingen formiddags-aktivitet</i>	Sidste del af De Forbandede År God film i centersalen <u>kl. 14.00-16.00</u>
4	Lørdag		
5	Søndag		
6	Mandag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	BANKO i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u>
7	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Quiz og sang i centersalen fra <u>kl. 15.00-16.30</u>
8	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	FOLKEDANS i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u> Kærbo Kor - Kl. <u>16.30-17.30</u>
9	Torsdag	Manicure & hygge i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	<i>Ingen eftermiddagsaktivitet</i>
10	Fredag	Fredagshygge med Marianne fra 10-12	Fredagsbar med Søren i centersalen fra <u>kl. 15-17</u> 
11	Lørdag		
12	Søndag	Søndagshygge med Matthias i centersalen fra <u>kl.14.00 til 16.30</u>	
13	Mandag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u>
14	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Dialogmøde med Jannie i centersalen fra kl. 14-15 Quiz og sang i centersalen fra <u>kl. 15.00-16.30</u>
15	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	BANKO i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u>

Aktivitetskalender oktober side 2

16	Torsdag	Ingen formiddags-aktivitet	Gudstjeneste i centersalen <u>kl. 14-15</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
17	Fredag	Ingen formiddags-aktivitet	Ingen aktivitet i centersalen
18	Lørdag		
19	Søndag		
20	Mandag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u>
21	Tirsdag	Ingen formiddags-aktivitet	Efterårsfest <i>Lækker mad og god underholdning</i> i centersalen <u>kl. 12.30</u>
22	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Erindringsdans i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u> Kærbo Kor - Kl. 16.30 til 17.30
23	Torsdag	Manicure & hygge i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Mindfulness på 5. sal - <u>kl. 14-15</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
24	Fredag	Fredagshygge med Marianne	Fredagsbar med Søren i centersalen fra <u>kl. 15-17</u> 
25	Lørdag		
26	Søndag		
27	Mandag	Gymnastik & sang i stuen <u>kl. 10-12</u>	BANKO i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u>
28	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen <u>kl. 10-12</u>	Quiz og sang i centersalen fra <u>kl. 15.00-16.30</u>
29	Onsdag	Kommunalvalg i centersalen <u>kl. 10-13</u>	Tur til Eremitageslottet i Dyrehaven fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
30	Torsdag	Ingen formiddags-aktivitet	Den musikalske ønsketime i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
31	Fredag	Ingen formiddags-aktivitet	God film på storskærm i Centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</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 oktober måned.

Flamencoaften med Elena la More & José-Luis Dominguez

Oplev en stemningsfuld aften med flamenco, når den anerkendte danser Elena la More fra Sevilla gæster København sammen med José-Luis Dominguez og Duo Flamenco til CPH Tablao Flamenco.

Foruden adgangsbillet til flamenco er muligt at tilkøbe paella og evt. sangria. Se mere på Billetto.

Billetter koster 150kr og kan købes på Billetto.

Dato, tid, sted: D. 2. oktober, kl. 19.30-21.30, Krudttønden, Serridslevsvej 2, Kbh Ø



Mandskors greatest hits

Danmarks største samling af sange for mandskor, "Den Grønne Sangbog" fylder 25 år. Koncerten hylder de største hits og pejer frem mod fremtidens mandskorshits.

Billetter koster 100kr og købes på: Place2book.com

Dato/tid/sted: D. 9. oktober, kl. 20-21, Frihavnskirken, Willemoesgade 68, Kbh Ø



Big band koncert med Straight Ahead

Kildevæld Kulturcenter lægger scene til, når 19 musikere fylder Kulturhuset op, og hylder den store, danske sangskat. Med stor respekt for danske sangere, komponister og musikere, pakker Straight Ahead deres værker ind i Big Bandlydens voluminøse og smukke lyde og nuancer.

Billetter koster 125kr og købes via Billetto.

Dato, tid, sted: D. 29. oktober, kl. 19-21, Kildevæld Kulturcenter, Bellmannsgade 3c, Kbh Ø



Film- aftener

**Oktober/
november**



Lørdag D. 11.oktober kl. 17 :

Middag og efterfølgende film og chips.

Menu: Tarteletter med høns og asparges

Film: Hæervejen med Prins Joachim og Steffen Jacobsen

Lørdag D. 22.november kl.17:

Middag og derefter film og chips.

Menu: Svampesuppe m flute

Film: Love Actually med Hugh Grant, Emma Thompson, Liam Neeson og Kiera Knightley

Filmaftenerne foregår i centersalen

Brevstemme til kommunal- og regionalvalget 2025

Som beboer på plejehjem har du mulighed for at brevstemme ved kommunal- og regionsvalget.

Du kan brevstemme, hvis du er stemmeberettiget og har gyldigt ID. (Sundhedskort, kørekort, pas eller valgkort).

Brevafstemning her på Kærbo foregår onsdag D. 29. oktober kl. 10-13 i centersalen.

Når du skal brevstemme, møder du to personer: En brevstemmesekretær fra Københavns Kommune og en brevstemmemodtager. De har alt, hvad du skal bruge, så du skal blot huske ID.

Har du ikke mulighed for at komme ned i centersalen kan de valgtilforordnede komme til dig og modtage din stemme i lejligheden.

Når alle har stemt, tager brevstemmesekretæren brevstemmerne med tilbage til Center for Brevstemmer. Brevstemmerne opbevares i Københavns Kommunes Folkeregister frem til selve valgdagen.



Vaccinationstilbud

Kære beboere

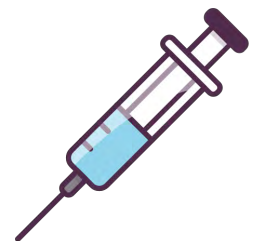
Efteråret er over os, og derfor er det vaccinationstid.

Torsdag D. 6. november kommer vaccinationsteamet og giver hhv.

Covid-19- og Influenzavaccine til dem, der ønsker det.

Personalet vil derfor det næste stykke tid spørge hver enkelt beboer om en eller begge vaccinationer ønskes.

Vaccination foregår i dagligstuerne, så vi efterfølgende kan observere de vaccinerede i 15 minutter.



Invitation til efterårsfest

Tirsdag D. 21. oktober dækker vi op til et brag af en høstfest i stueetagen og serverer en lækker efterårsmenu bestående af:

Forret: *Laksetartar på sprød salat med rygeostecreme og ristet rugbrød*

Hovedret: *Vildsvineragout med bagt kartoffelmos, rodfrugter. Serveret med tyttebær & persilledrys*

Dessert: *Gammeldags æblekage med rasp og flødeskum*

Til maden er der øl, vin og vand og kaffe og portvin til desserten.

Matthias sørger for musikalsk underholdning, så der kan komme rigtig gang i dansegulvet.

Festlighederne starter kl. 12.30, og du er meget velkommen til at invitere 1 pårørende med.

Der er **sidste frist for tilmelding fredag D. 10. oktober.**

Pårørende kan tilmelde sig til Jannie på: ee5z@kk.dk.

Prisen for arrangementet er 150kr for pårørende og beboere, der ikke er på fuldkost.

Og det koster 50 kr. for beboere på fuldkost.

Vi glæder os til en efterårshyggefest med dig!

Sørens hjørne

Så er det oktober og her i oktober fejres 200 året for fabrikant Freddie F. Jacobsen, Korsørgade 15, 2th's fødsel.

Dette skete i 1825. Det var slagteren i Classensgade, der venligt gjorde mig opmærksom på denne, på en gang beskedne og samtidig bemærkelsesværdige mærkedag. Og hvem var så denne fabrikant Jacobsen, og hvordan drev han det så vidt?

Ja, nogle vil sige en hædersmand andre at han var for beskeden, men fakta er, at han drev en fabrik, der producerede knapper fra adressen Haraldsgade nr.22-26 fra 1856-1889. Han stoppede pludselig sin succesfulde fabrik og solgte den for at hengive sig til sin helt store passion, fluefiskeri uden krog. Han fangede intet i de år, han gjorde sig i fluefiskeriet, men han fandt "en sjælden ro", som han udtrykte det. Hermed viderebragt.

Jeg var selv, indtil for ganske nylig, helt uvidende om, at Østerbro har haft sådan en skikkelse og på Holmens kirkegård er der ganske rigtigt et gravmonument, hvorpå der står: Fabrikant Jacobsen - og det er altså her, at en sluttet kreds af borgere D. 16. oktober vil nedlægge en krans til hans ære. Det skal nævnes, at han var gift med Erna Jacobsen, og det var et lykkeligt ægteskab. Hun var en knag til at strikke og til at sy og ri.

Jeg kan desværre ikke deltage i ceremonien på Holmens kirkegård, da jeg skal i Gribskov og samle svampe.

Hver anden fredag i resten af dette år, er der fredagsbar hvor jeg serverer øl i glas og hvidvin i ditto samt kaffe og sodavand. Det er skønt at der er så mange pårørende, der kommer og er med. I er meget velkomne.

Til næste fredagsbar vil jeg udbringe en skål i fabrikant Jacobsens ære!

Vi ses på Kærbo.

K.h. Søren



Formanden for Kærbos om Klippekortet

Klippekort - frisk luft og frihed

Alle beboere har ret til en 1/2 times hjælp til det, de ønsker om ugen.

Da jeg tidligere arbejdede brugte jeg et klip på et ekstra bad i løbet af ugen, men nu bruger jeg det på en dejlig gåtur sammen med et personale. Seneste tur gik til Fælledparken, hvor vi fik os en kop kaffe.

Det er vigtigt at brugen af klippekort koordineres med personalet, så det kan blive planlagt rigtigt og sat i kalenderen.

Klippekortet er en forrygende mulighed for beboere til at komme ud eller få gjort eller købt ting, der er brug for.

Her er lidt inspiration til, hvad klip kan bruges på:

- Gåtur (ud og se nærområdet eller det smukke løvfald)
- Indkøbstur (måske har du brug for nyt tøj, et ugeblad eller værtsgaven til næste familiekomssammen)
- Cafebesøg
- Rickshawtur
- Museumsbesøg
- Ekstra oprydning eller organisering af klædeskab
- Biograftur
- Hjælp til at løse kryds og tværs
- Spille kort

Jeg håber, at denne lille skrivelse, kan få flere til at bruge deres klippekort, for det giver mulighed for frisk luft, større frihed og mere tid til det, der interesserer én.

/Steffen

Koncert i centersalen

Nogle gange er vi bare heldige her på Kærbo.

Når vi pludselig får tilbudt gratis koncerter, siger vi i hvert fald aldrig nej. Denne gang havde vi den store fornøjelse at blive forkælet med en strålende koncert med OPSANG.

Anna og Sara leverede fællessange, som alle beboerne kendte, med en fantastisk god energi og et stort nærvær.

De spillede klarinet og klaver til UG og sang i øvrigt vidunderligt.

Alle de gode sange vækkede masser af gode minder, og humøret fra beboerne var højt efterfølgende.

De havde endda sanghæfter med og man kunne selv vælge sange derfra. Vi håber, de kommer igen en anden god gang.

/Matthias



Gåture, boldspil og neglesalon - Marianne kan det hele

Torsdag den 11.9 var Mariannes neglesalon åben.

Hele 12 beboere fik et lille håndbad, manicure og nogle fik neglelak på. En kop kaffe, te og en hyggelig snak bliver det også altid tid til.

Husk, at neglesalonen har åbent torsdage i ulige uger fra kl. 10-12.30 - kom gerne i god tid og hyg dig med dine medbeboere.

Fredag 12.9 begyndte vi formiddagen med et spil Yatzy.

Der var kamp til stregen, da flere lykkedes med at få Yatzy.

Herefter var der let gymnastik og boldkast efter de opstillede dåser til stor morskab for alle inkl. Bellis.

Bellis er efterhånden blevet "fast inventar" på Kærbo.

Flere beboere hygger sig med at sidde eller gå lidt med hende.

Bellis var derfor også med på den

afsluttende gåtur fra Kærbos Plads og rundt om Lutherkirken.

/Marianne



På æblerov

Lørdag den 13/9 blev en begivenhedsrig aften.

Torsten og jeg lavede et komplot og planlagde at gå på rov. Æblerov - i Kærbos gård. Vi havde begge længe set de meget tunge grene med de lækreste æbler i gårdhaven, som kaldte på at blive plukket.

Derfor tog vi en aften hinanden under armen og listede ned i gården og gik på rov.

Rustet med en stige og en løvrive og ragede jeg æbler ned, mens Torsten samlede dem sammen.

Uden vores vidende, blev æblerovet desuden lidt af et tilløbsstykke for store dele af Kærbo, som så med fra vinduet i spisestuen. Herfra blev givet opmuntrede råb og råd og Ellen kom ud i gården og storgrinede af vores foretagende.

Jeg slæbte æblerne med hjem og fik lavet den lækreste æblegrød, som naturligvis blev serveret for 4. sals beboere, der alle syntes, at den smagte himmelsk.

Æblerovet var en dejlig sensommer aktivitet. Nu glæder vi os til efteråret og de smukke gyldne farver i haven og naturen.

Varme efterårshilsner fra Torsten og Karen.



Mission æblerov fanget
på kamera oppe i huset



Jazzkoncert i centersalen

Vi fik æren af en skøn jazzkoncert i centersalen en dag i september. Her gav bandet, Jazz med to den gas til glæde for alle der nærmede sig stueetagen.

