

Kærbo avis



NOVEMBER

2025 - nummer 11

Musikalsk gave fra kommunen

To dygtige musikere kom rundt på Kærbo med deres guitarer under armen og bragte smil, dans og nærværende underholdning med sig, hvor de kom frem.



Kærbokoret samlet igen

Både Kærbokor og erindringsdans var endelig på programmet igen efter en lang feriepause, og det var skønt at få motioneret både danseben og stemmebånd.



I DETTE NUMMER:

SØRENS HJØRNE

REFERAT FRA SENESTE BPR-MØDE

TEATER GENKLANG

EFTERÅRSFEST

POLKA OG KÆDEDANS I CENTERSALEN

Leder

Kære beboere, pårørende og personale

Efteråret har lagt sin gyldne hånd over naturen og her på Kærbo mærker vi, hvordan mørkere dage kalder på ekstra hygge og samvær.

I skrivende stund sidder jeg i duften af hjemmebagte vafler fra centersalen og varm kakao med flødeskum – Det er præcis dét, vi alle har brug for, når kulden og regnen står ned udenfor.

I november måned er der igen masser af hyggelige aktiviteter i centersalen, så husk endelig at orientere dig i kalenderen.

Sidst på måneden vil vi pynte op til jul, så vi alle kan komme i julestemning.

I denne måned vil der også være valg til **bruger-/pårørenderådet** (BPR) på Kærbo.

Bruger-/pårørenderådet er et sted for dig, som ønsker indflydelse på Kærbo – både hvis du er beboer og som pårørende.

Vi holder møder ca. 5 gange om året, af to timers varighed, og drøfter sammen driften, økonomien og meget andet ift. livet på Kærbo.

I forbindelse med valget vil der blive opstillet en postkasse i administrationen hvori du kan lægge en seddel og tilkendegive din interesse for at stille op til rådet. I tilfælde af der skal være valg – vil i høre nærmere. Læg din seddel i postkassen inden den 17/11.

Husk at på lørdag holdes der Allesjælesaften, hvor Søren tænder lys for dem vi har mistet og som er i vores hjerter.

I ønsket om en god november til alle

Med venlig hilsen
Jannie Vestergaard
Forstander

Løst og fast

Fodterapeuttider

Camilla er i huset disse dage i november og december:

Onsdag D. 5.11: 2. sal og 6. sal

Onsdag D. 10.12: 1. sal og 3. sal

Torsdag D. 11.12 : stuen, 4. sal og 5. sal



Frisørtid

Natalie er i salonen **torsdag D. 4. december fra kl. 10-15.**

Ønsker du tid til en klipning, så skriv dig i frisør-bogen i salonen i kælderen.

Har du brug for hjælp til dette, gør personalet det gerne.



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://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/kaerbo>

Menu november side 1

		Blå tekst er bilet
1	Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys	Hindbærfromage med flødeskum
2	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys	Chokolademousse med flødetop
3	Kylling med paprikasauce, ris & blomkålssalat med nødder og æbler	Pandekager med syltetøj
4	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner	Græskarsuppe af hokaido med creme fraiche
5	Forloren hare med vildtsauce, kartofler, agurkesalat og rødkålsråkost med bær	Æbletærte med smuldredej og vaniljeflødeskum
6	Stegt lever i krydret flødesauce, persilledrys, kartoffelmos og rødbederåkost med æble	Jordbærgrød med fløde
7	Sellerikrebinet med knuste kartofler, svampesauce, samt salat af spidskål, mandler, sesam	Rejecocktail med flutes
8	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter	Chokoladebudding med flødetop
9	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli	Vaniljeis med chokolademarengs
10	Mortens aften - Andebryst med skysauce, rødkål, brunede & hvide kartofler	Jordbærfromage
11	Krydret hakkebøf med pommes sølund, pebersauce og ærter bonne femme	Hindbærsuppe med makronflødeskum
12	Grøntsagsgratin med kryddersmør, og rodfrugtråkost	Cremet kartoffelporresuppe bacondrys
13	Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta og haricot verts	Æblegrød med fløde
14	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smør-dampede gulerødder & hollandaise	Ymercreme med vinterbær
15	Hvidvinsbraiserede svinekæber med vintergrønt, kartoffelmos, persilledrys, bagte rødløg	Råsyltede blommer med råcreme

Menu november side 2

Blå tekst er boret

16	Nakkesteg stegt som vildt, waldorfsalat, smørristede kartofler og flødesovs	Vanilje panna cotta med kirsebærsauce
17	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat	Risengrød med kanelsukker og smør
18	Grønsagslasagne med flutes & savoykålsalat med ærter og majs	Alliancegrød med fløde
19	Brunkål med nakke, rugbrød, sennep og persilledrys	Pæretærte med chantilleycreme
20	Fiskefrikadeller med grov remouladesauce, stegte kartofler og rødbederåkost	Jordkokkesuppe med timian og hertil flute
21	Millionbøf med kartoffelmos, spidskålssalat og rødbeder	Pandekager med blåbærskum
22	Gris i karrysauce med knoldselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris	Is med chokolade og gule kys
23	Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder	Appelsinfromage med flødeskum
24	Forloren and med svesker og æbler, kartofler, skysauce og råmarineret rødkål	Abrikosgrød med fløde
25	Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche, spidskålssalat, græskar og sesam	Hønssekødssuppe med boller og urter
26	Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet parmesan og sprød salat med senneps-vinaigrette	Varm æblesuppe med ingefær serveret med flødeskum
27	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce serveret med kartoffelmos & gulerødder	Rabarbertærte med smuldredej og vanilleflødeskum
28	Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat	Gammeldags æblekage med makroner
29	Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede	Ananasfromage med flødeskum
30	Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil ris og asiatisk salat	Fløderand med karamelsauce

Aktivitetskalender november side 1

<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Formiddag</u>	<u>Eftermiddag</u>
1	Lørdag	Allesjælesaften Søren tænder lys og skaber hygge Kl. 19 i dagligstuen i stueetagen	
2	Søndag	Søndagshygge og musik med Matthias I centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u>	
3	Man- dag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u>
4	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Sang i centersalen <u>kl. 15.00-16.30</u> Læseklub i dagligstuen <u>kl. 15.30-16.30</u>
5	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	God koncert på storskærm i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u>
6	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>
7	Fredag	Fredagshygge med Marianne fra 10-12	<i>Ingen eftermiddagsaktivitet</i>
8	Lørdag		
9	Søndag		
10	Man- dag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	BANKO i centersalen Fra <u>kl. 14.00-16.30</u>
11	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Quiz i centersalen <u>kl. 15.00-16.30</u> Læseklub i dagligstuen <u>kl. 15.30-16.30</u>
12	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 <u>kl. 16.30-17.30</u>
13	Torsdag	Manicure & hygge i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
14	Fredag	Fredagshygge med Marianne fra 10-12	Kropsterapi på 5. sal fra kl. 14 til 15 Fredagsbar med Søren i centersalen fra <u>kl. 15.00 til 17.00</u>
15	Lørdag		

Aktivitetskalender november side 2

16	Søndag		
17	Man- dag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.30</u>
18	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Sang i centersalen <u>kl. 15.00-16.30</u> Læseklub i dagligstuen <u>kl. 15.30-16.30</u>
19	Onsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	BANKO i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u>
20	Torsdag	<i>Ingen aktivitet</i>	Gudstjeneste i centersalen <u>kl. 14-15</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
21	Fredag	<i>Ingen aktivitet</i>	<i>Ingen eftermiddagsaktivitet</i>
22	Lørdag	Filmaften og aftensmad <i>Love Actually</i> vises på storskærm fra <u>kl. 17 i centersalen</u>	
23	Søndag		
24	Man- dag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.30</u>
25	Tirsdag	Gymnastik & sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Quiz i centersalen <u>kl. 15.00-16.30</u> Læseklub i dagligstuen <u>kl. 15.30-16.30</u>
26	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. <u>16.30 til 17.30</u>
27	Torsdag	<i>Ingen aktivitet</i>	Spirekoret synger koncert i centersalen <u>kl. 16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
28	Fredag	<i>Ingen aktivitet</i>	Fredagsbar med Søren i centersalen fra <u>kl. 15.00 til 17.00</u>
29	Lørdag		
30	Søndag		1. søndag i advent Julekoncert med Louise Dubiel fra <u>kl. 15.00</u> i centersalen



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 november måned.

Faurés Requiem

Ryes kor optræder med Faures Requiem, et korværk med smukke harmonier og bløde melodier afbrudt af dramatiske passager.

Og så er Kærbos egen Søren med i koret!
Arrangementet er gratis.



Dato, tid, sted: D. 3.11, kl. 19.30, Nazaret kirke, Ryesgade 105b, Kbh. Ø.

Efterårskoncert med Heyburner big band



Oplev swingende big band-jazz, når Hayburner Big Band spiller efteråret ind med numre af legendariske Ib Glindemann og andre store big band komponister – dirigeret af Jan Harbeck og med Peter Testmann på vokal.

Pris: 100kr - betales kontant eller via MobilePay i døren.

Dato, tid, sted: D. 13.11, kl. 19-21, Kildevæld kulturcenter, Bellmansgade 3c, Kbh. Ø.

Julestue i Lutherkirken

Kig forbi til en hyggelig julestue:

- Klip din egen julepynt,
- Køb æblegløgg og æbleskiver, samt kaffe/te og æblejuice.
- Eller snyd lidt og køb håndklippet julepynt.



Dato, tid, sted: D. 22.11, kl. 14, Lutherkirken, Randersgade 3, Kbh. Ø.

A vibrant yellow background with a sunburst pattern. Two film strips with sprocket holes frame the top corners. In the center, the text 'Film-aften' is written in a large, bold, black sans-serif font. Below the text, there are illustrations of a clapperboard, a film reel, a pair of 3D glasses, a bucket of popcorn, and a red cup with a straw.

Film- aften

Lørdag D. 22.november
kl.17:

Vi spiser en hyggelig middag sammen og derefter er der film og chips.

Menu: Laksemad til forret og jordskoksuppe med flute

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

Filmaftenen foregår i centersalen.

Sørens hjørne

Denne historie jeg skriver til dette nummer af bladet starter med et brev! Dog først en lille intro og en trommehvirvel.

Min onkel Tom blev født i 1925 i west end på Vesterbro. Det ligger ved Dannebrogsgade. Min far blev født på samme adresse i 1928 og i 1930 blev min onkel Per født. Forældrene hed Ebba og Albert.

I 1930 var Vesterbro noget ganske andet end i dag, og både min far og hans brødre, Tom og Per, havde fra en tidlig alder udlængsel, og det skabte tre eventyr der omhandler Indien, Australien og Frederiksberg, og Frederiksberg var jo langt væk fra Vesterbro dengang.

Det er derfor, der er så mange kirker i byen. Alle kvarterer havde deres egen kirke, fordi man blev født, voksede op, levede og arbejdede og døde ofte i det samme kvarter, som man var født i.

Vi starter med brevet fra onkel Tom.

En dag jeg kom hjem fra mit arbejde, som dengang var på Gallup, hvor jeg lavede markedsundersøgelser, da lå der et brev i min entre.

Da der kan være yngre læsere af dette, så var der faktisk engang for ikke så længe siden, hvor man fik brev ind af brevsprækken, som sad i døren, og et sådan lå på gulvet i min entre. Det var dekoreret med dannebrogssflag og det var en lille tæt konvolut. Bagsiden afslørede at det var sendt fra Tower street 223, Melbourne, Australien af T. Vandborg.

Jeg åbnede det, og det var en hilsen fra en onkel, jeg aldrig havde haft kontakt med eller talt med. Han udvandrede til Australien i 1964 og fik et godt og langt liv der som roadie og chauffør. Han blev gift og fik en søn, og døde som 85 årig. Så nu stod jeg der i entreen og læste hans fine hilsen med den tids skråskrift.

Tilbage til onkel Tom og Australien. Jeg tror han var den første, der fik min farmor ud af Vesterbro. Hun tog ned og besøgte ham, uden sin mand, Albert, "thi til det var pengene dog for små". Hun strålede da hun kom tilbage og havde købt 2 udstoppede Koalabjørne til mig med en spilledåse i maven der spillede Waltzing Mathilda.

Koalaerne har jeg desværre ikke længere, men jeg har dog mindet derom, og minderne har vi jo lov og have, og derfor holdes der også i år en minde-

stund i stueetagens dagligstue i anledning af Allehelgensaften, lørdag D. 1.november.

Her mindes vi dem, der var og glædes over dem, vi er. Det er kl. 19.

Indtil da - hav en smuk indgang til vinteren.

K.h. Søren

Apropos udlængsel og november:

En anden københavner, der ligesom min onkel Tom, havde udlængsel var Henrik Nordbrandt, og han har skrevet et digt om november, som meget fint beskriver, hvordan de fleste af os har det med denne måned:



"Året har 16 måneder: november, december, januar, februar, marts, april maj, juni, juli, august, september oktober, november, november, november, november."

Fra digtsamlingen "Håndens skælven i november", 1986

Referat af BPR fra D. 06.10.25

Referat af BPR D. 06.10.25

Ved mødets begyndelse opdages det, at pårørende ved en fejl, var inviteret til den forkerte dato. Derfor var der ingen pårørendemedlemmer. Derfor aftales det at tage et lidt kortere møde.

Godkendelse af sidste referat.

Seneste referat godkendes.

Personalesituationen på Kærbo pt.

Vi mangler et personale til aftenvagte i team 1 og i 2 samt 1 nattevagt. Vi har netop ansat en So.Su.assistent i aftenvagten, Eva, i team 1. Derudover har vi samtaler i denne uge. Vi er kritiske og venter på den rette ansøger. Henriette er sygemeldt. Jannie orienterer i teamet, når hun ved mere. Lige nu udfylder Jannie Henriettes opgaver, og det er hende man tager fat i, hvis der er noget i team 1.

Økonomien på Kærbo

For 2 måneder siden manglede vi 2,1 million. Det er personalelønningerne der udgør størstedelen af vores udgifter. På grund af vores fysiske rammer i mange etager, er vi nødt til at køre med en højere normering. Dette er noget Jannie har orienteret centralforvaltningen om i et par år og dette er ved at blive undersøgt af revisionsfirmaet, PWC. Vi afventer nu afgørelsen.

Vi sparer, hvor vi kan og forholder os hele tiden til, om vi kan køre lidt ned i normeringen når driften tillader det. Indimellem skærer vi en time af i slutningen af vagten.

Legater foreslås som løsning, men det afvises, da det er svært få legater til lønninger på kommunale plejehjem.

Maden og kagerne

Kagerne: Jannie har forhørt sig i køkkenet om mere interessante kager og her synes hun, at de har oppet sig med bl.a. gåsebryst.

6. sal giver kagerne vurderinger – fra 0-6. Og det er meget forskellige vurderinger, der gives men generelt ligger de i den gode ende.

Kiks med ost er ofte på programmet og det aftales at holde pause med kiks og ost og få kage i stedet.

Aktiviteter

Der er aktiviteter alle hverdage. Nogle dage både formiddag og eftermiddag og to søndage om måneden. Ind imellem er der også aktiviteter om aftenen fx filmaften eller hyggelig en lørdag med levende musik.

-Strikkedage er på kalenderen og her må flere gerne deltage – det aftales at gøre lidt reklame for aktiviteten.

-Lørdagskomsammen – her er ikke så mange, der deltager. Det aftales at rådet gør reklame for arrangementet. Det kunne evt. skrives på aftenvagttavlen, så personalet husker beboerne på det.

-Musikarrangementet, hvor to musikere gik rundt og spillede på etagerne, var rigtig godt.

-Litteraturklubben er tilbage Hver den 1. tirsdag i måneden kl. 15.30 i stueetagen. Læsevejlederen læser et tekststykke eller en tekst op, og så tales der om det, så det er ikke en forudsætning at læse selv.

Der er tilfredshed med aktiviteterne.

Valg til Bruger-/pårørenderådet i november

Der skal afholdes valg til Kærbos BPR i november. Valget annonceres i avis og på opslag. Det aftales, at man kan vedkende sin interesse for at stille op med en slip fra avisen, som puttes i en postkasse i administrationen. Er der flere opstillede fra samme etage, bliver der valg. Der er brug for 7 beboere. Der argumenteres for at det måske forhindrer nogle at stille op, at der kun må være en repræsentant fra hver etage. Omvendt er det også vigtigt at alle etager er repræsenteret.

Brugerundersøgelsen

To personer fra Epinion var rundt og interviewe i forbindelse med brugertilfredshedsundersøgelsen. De var rundt hos rigtig mange for at høre, hvordan det står til med tilfredsheden i huset.

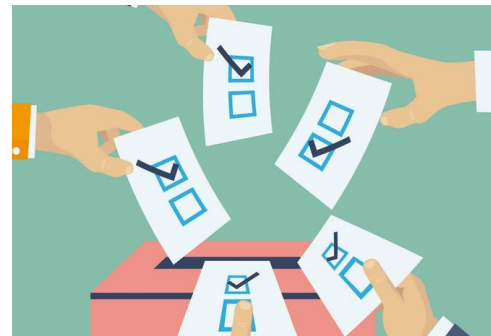
Nu afventer vi rapporten. Denne kommer vi som vanligt til at diskutere i rådet, så vi kan lave handleplaner og få hjælp til forståelse af evt. udsagn i undersøgelsen.

Eventuelt

Ingen punkter til eventuelt.

Valg til Kærbos Bruger-/pårørenderåd

Ønsker du at sidde med ved bordet, når der skal tages vigtige beslutninger på Kærbo og repræsentere dig selv og husets øvrige beboere i samarbejde med ledelsen og pårørende, så stil op til Kærbos Bruger-/pårørenderåd.



Som medlem af rådet er man inde over rigtig mange beslutninger i huset - stort som småt. Det kan både være beslutninger om ændringer ift. fx mæden. Det kan også være beslutninger om hvilke handleplaner, der skal sættes i værk i forhold til evt. tilfredshedsundersøgelser eller planlægning af fester og ønsker hertil.

Fælles for alt, hvad der foregår i rådet er, at man som medlem, fungerer som repræsentant for den etage man bor på og husets beboere i øvrigt.

Er dette noget for dig, så udfyld nedenstående og læg den i postkassen udenfor Jannies kontor i stueetagen.

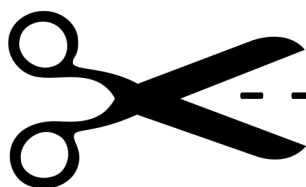
Rådets sammensætning skal være som følger:

- Der skal så vidt muligt være en beboerrepræsentant for hver etage
- ♦ Der skal være færre pårørenderepræsentanter end beboerrepræsentanter
- ♦ Forstander og 1 leder for hvert plejeteam sidder også i rådet

Sidste frist for opstilling til rådet er mandag D. 17. november kl. 11.00, hvorefter postkassen tømmes.

Er der flere opstillede fra samme etage, bliver der kampvalg.

Dette kommer til at foregå i centersalen, og der oplyses herom hurtigst muligt efter postkassen er tømt.



Jeg ønsker at stille op til Kærbos BPR

Navn: _____

Bolig. _____

Musikalsk gave fra kommunen

Københavns kommune gav alle beboere på byens plejehjem en herlig gave i form af musikalsk underholdning. Det betød, at vi fik besøg af to fantastiske musikere, som gik rundt og spillede i hele huset. Konceptet var, at alle skulle kunne få glæde af musikken og derfor spillede de både i dagligstuer, på gangarealer og i lejligheder. Det gav smil på læben og førte til dans i dagligstuerne og gode snakke.

Og glæden var ikke kun at spore hos beboere, personale og pårørende, men også hos musikerne selv. Den ene fortalte efterfølgende, at han lige havde mødt sig selv om 40 år, da han havde haft en god og lang snak med en herre, der ligesom ham selv holdt af jazz og cykelsport.



Teater Genklang

Ingen skal sige, at man ikke stadig oplever en masse forskellig kultur bare fordi man bor på plejehjem.

I starten af november havde vi besøg af Teater Genklang, som var en unik og underfundig en-mandsforestilling om en tryllekunstner der skulle flytte på plejehjem. Der var både stor latter og endda nogle tårer blandt tilskuerne, da forestillingen både bød på komik og tragedie.



Folkedans på Kærbo

En dag i oktober stod den på polka og kædedans da Københavns folkedansforening kiggede forbi og satte fut i fødderne på alle i centersalen.



Tur til Jesuskirken

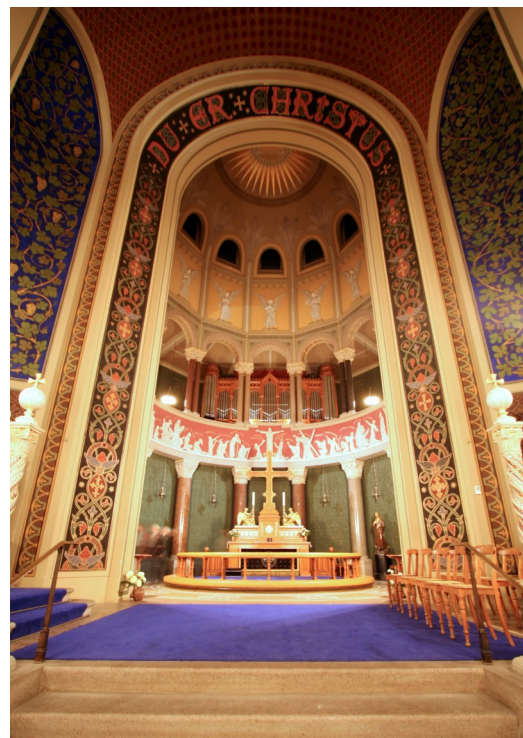
En højhellig efterårssøndag i oktober drog stort set hele 5. sal på tur sammen med Matthias til Jesuskirken i Valby.

En beboers datter er præst i kirken og derfor havde beboerne besluttet, at de gerne ville opleve en gudstjeneste. Vi fik klemt os ind i en stor taxa og aftenvagten fra 5. sal stod ved kirken og tog imod os.

Det var en dejlig tur forbi bl.a. Frederiksberg have, og Jesuskirken i sig selv er en meget flot og storslået kirke.

Der var også bred enighed om, at det var en spændende gudstjeneste.

/Matthias

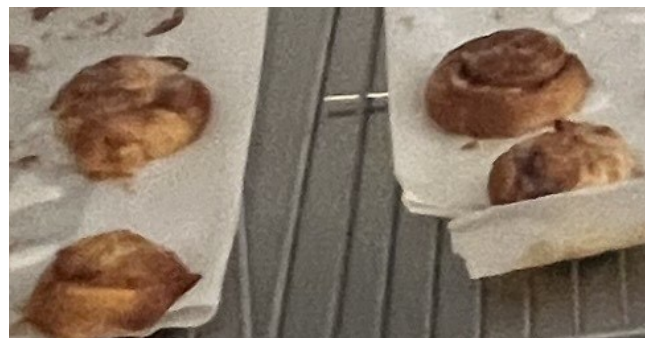


Gåture, neglesalon og et friskt pust

Fredagsmotionisterne begyndte dagen med en lille gåtur rundt i nærområdet i Rosenvængets Kvarter.

Herefter stod den på hjemmebagte snegle i centersalen, hvor flere kom til.

Enkelte personaler fik også mulighed for at smage - sneglene blev altså også ret gode!



Til venstre: en beboer og Bellis øver tricks i centersalen.

Bellis nyder for øvrigt også gåturene, men hun er også temmelig træt, når hun og Marianne går fra Kærbo, og så er det hjem og sove lur. Man er jo en ældre dame efterhånden...