

Husavis for Solgaven Valby

**Februar
2026**



Solgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby

Februar

Nu er året i gang og vi fik afholdt en eftermiddag hvor vi modtog en masse fine ønsker fra jer til aktiviteter vi gerne må sætte på programmet i år. Der var desværre ikke så mange der deltog, så hvis du sidder og brænder inde med ideer til aktiviteter, så fortæl det endelig til Lotte, Tobie eller Bente.

Traditionen tro blev der afholdt nytårskur i afdelingen, her blev der blandt andet talt om året der lige var gået. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag med tid til hygge og samvær.

I januar lykkedes det os at afvikle æblefesten. Mange beboere var villige til at hjælpe til, så der blev arbejdet på højtryk. Der blev lavet æblegrød til æblekagen, der blev presset æblesaft og så blev der pisket flødeskum på gammeldags facon. Det var en meget fin oplevelse og vi håber bestemt at Elin vender tilbage en anden gang.

Vi havde også besøg af de unge gymnasieelever til en sangeftermiddag i Caféen. De er så søde og fulde af energi. De kommer gerne igen en anden gang, ikke for at synge, men måske for at spille nogle brætspil med jer.

Endnu et teaterstykke fik vi oplevet. Denne gang var det Jakob fra ældrevenlige boliger der stod for instruktionen. Vi er så glade for at han havde lyst til at opsætte stykket for os på Solgaven Valby.

Der er flyttet en del nye beboere ind, så vi bringer lige lidt generel information i denne husavis om regulering af mad, cashguard, klippekort og købmandsordning.

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet

INFO!

Vi er i forbindelse med strømsvigt blevet opmærksomme på, at kontaktoplysningerne i journalen ikke er tilgængelige og derfor vil vi gerne bede pårørende om hjælp til at udfylde en seddel, hvor vi kan have navn og telefonnummer på beboerens primære pårørende.

Vi har hængt "Beredskabssedlen" op på indersiden af skabet over køleskabet i beboernes bolig. Vil pårørende eventuelt udfylde den ved besøg? På forhånd tak!

Kaffe til pårørende og besøgende

Når man er på besøg hos sin pårørende, betyder de små ting ofte meget også en kop kaffe.

Hos os er beboerens hverdag, selvstændighed og hjem i centrum. Derfor er det aftalt, at kaffe og anden forplejning i lejligheden til pårørende og besøgende varetages af de pårørende selv.

Personalets tid er først og fremmest afsat til pleje, omsorg og støtte til beboerne, så vi kan sikre nærvær og kvalitet i hverdagen.

Vi håber på jeres forståelse og står naturligvis til rådighed, hvis I har spørgsmål.

Venlige hilsner

Ledelsen på Solgaven Valby



Fødselsdage i februar

Den 9. februar – Lise Lotte Lilholm – bolig 409 – 70 år

Den 15. februar – Birgit Palludan – bolig 601 – 89 år

Den 15. februar – Brita Solveig Olsen – bolig 502 – 89 år

Den 16. februar – Tove Lundsgaard – bolig 208 – 90 år

Den 18. februar – Birthe Jensen – bolig 416 – 93 år

Den 26. februar – Doris Pedersen – bolig 608 – 92 år

Den 27. februar – Margit Chia Hvas – bolig 508 – 88 år

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen



Velkommen til nye beboere

Rita Højer i bolig 602
Carsten Mathiesen i bolig 309
Gyda Hansen i bolig 205



Hævning af penge i Cashguarden

Der er mange beboere der er tilmeldt cashguard-ordningen, så det er let at hæve kontanter her på plejehjemmet. Det er køkkenpersonalet der er behjælpelig med at udbetale pengene. Det har vist sig at det er bedst for personalet i køkkenet at hjælpe med **hævning af penge mellem kl. 11.00 – 12.00 på hverdage**. Hvis gitteret er nede, så bank på, så kommer de og hjælper.

Fremgangsmåde for regulering – fravalg eller tilkøb af måltid

Hvis du ønsker ændringer i din madbestilling, skal der sendes en mail til **både** Heidi Nielsen (DT98@kk.dk), Kirsten Witte (D74S@kk.dk), Daniel Bardenfleth (AG3P@kk.dk) samt Bettina Poulsen (WV47@kk.dk). Det skal du gøre når du ønsker at framelde enten det varme aften-måltid eller fuld dagskost. at bestille mad til Denne procedure kan også bruges hvis du har en gæst der skal spise med en dag. Denne mail skal sendes senest kl. 13, 2 dage før den ønskede framelding. Hvis en mail er modtaget efter dette tidspunkt, godtages reguleringen ikke.

Den fremsendte mail **skal** indeholde:

- Et emnefelt navngivet **regulering af måltid**, samt
- Navn
- Fødselsdato
- Bolig nr.
- Dato for fravalg af måltider
- Samt hvorvidt det **enten** er fuld dagskost eller det varme aften-måltid, der ønskes frameldt

Til information, er det ikke muligt kun at framelde den kolde mad til frokost. Det er ej heller muligt at framelde fuld dagskost hvis der er spist morgenmad. Derudover beder vi jer være opmærksomme ift. framelding af måltider over flere dage – hvis beboeren er hjemme igen efter frokost, er det ikke muligt at framelde fuld dagskost den pågældende dag.

Vi vil gerne opfordre til, at beboere og pårørende så vidt muligt påtager sig opgaven om, at fravælge måltider og derfor selv fremsender mail fremadrettet.

Opfordring til deltagelse i menumøderne af Bjarne Birkedal Bryde bolig 415

Den første tirsdag i næsten alle måneder har vi menumøde her på Solgaven Valby. Det er på de møder vi har dialog med køkkenet om den mad der serveres her i huset. De fleste af har en mening om maden og mange af os giver meget gerne udtryk for vores holdninger til maden.

Det er desværre langtfra alle beboere der deltager i menumøderne. Jeg vil gerne opfordre alle beboere der har tid, lyst, og overskud til det til at deltage i menumøderne. Uanset om eller hvor ofte man som beboer spiser den mad køkkenet laver kan det være godt at deltage, dels kan man måske inspirere køkkenet til at gøre noget anderledes der kan gøre husets mad til et mere fristende tilbud, eller man kan have viden om hvordan det fungerer, hvis man senere vil spise husets mad eller spise den oftere end man gør.

Nogle beboere deltager ikke i møderne fordi de synes de kun sjældent har noget at sige. Uanset hvor sjældent eller ofte man føler man har noget at sige er alles mening vigtig.

Vi kan langtfra altid få vores vilje når det gælder maden her i huset. Vi har alle forskellig smag, der er politiske beslutninger køkkenet skal følge og der er et budget der skal holdes. Uanset disse forhold, har vi ved at deltage i menumøderne indflydelse på hvad vi får af mad fra køkkenet.

Jo flere vi deltager, jo bedre dialog får vi med køkkenet, og ved at deltage tager vi mere ejerskab over hvad køkkenet serverer og ved at deltage får den enkelte beboer større interesse for den mad der er en del af hverdagen her på Solgaven Valby.

Hvad er klippekortet?

Klippekortet er en ordning der gives til alle beboere på plejehjem i Københavns Kommune. Alle beboere har en halv time til rådighed hver uge.

Der er mange forskellige muligheder for at bruge sine klip. De kan både bruges på og udenfor plejehjemmet. De kan bruges til sociale aktiviteter som gåture, cafébesøg, koncerter, indkøb, højtlesning, samtale, manicure og wellness. Til oprydning i skuffer og skabe, til at pynte op til jul og påske og meget, meget mere.

Det er muligt at spare sine klip op. Man kan max samle klip til tre timer – altså 6 klip. Ved udgifter til entré og lignende betaler beboeren blot for sig selv.

Brug af klip skal planlægges sammen med personalet.

HUSK AT BRUGE DIT "KLIPPEKORT"

Du bestemmer hvad du har lyst til.

Skal det være en gåtur i nabolaget, en tur i boblebadet, en indkøbstur i Føtex eller Lidl, neglepleje, hjælp til strikketøj eller noget helt andet, så kontakt:

Lotte på tlf.nr.: 51619725 eller mail: CT2K@kk.dk

Købmandsordning

Solgaven Valby har en købmandsordning med Købmand Holmberg

Ved postkasserne i stuetagen eller i afdelingen finder du bestillingssedlerne. Sedlen udfyldes med navn og bolignummer og herefter med de ønskede varer og antal.

Holmberg henter sedlerne mandag ca. kl. 15 og afleverer varerne tirsdag efter kl. 15. Al økonomi i forbindelse med køb foregår mellem beboeren og købmanden.

Holmberg udfærdiger regninger én gang om måneden på det samlede køb og ligger i postkassen. Der kan betales via netbank eller mobilpay.

Beslutning efter aktiviteten "Træf dit beboerråd"

De sidste gange vi har afholdt "træf dit beboerråd" er der mødt ganske få beboere frem. Vi har på det seneste "træf" konkluderet, at behovet ikke er der for at holde disse møder lige pt. Vi talte om at beboerrådet i stedet skal benytte afdelingsmøderne i egen afdeling til at fortælle om de ting der behandles på beboerrådsmøder, for på den måde at sikre, at alle ved hvem der sidder i rådet. Vi aftalte også at det er tilladt at gå til en hvilken som helst repræsentant fra beboerrådet, det behøver ikke være den/dem fra egen afdeling. Navn og bolignummer på repræsentanterne står altid på den sidste side i husavisen.

HVAD BETYDER DE FORSKELLIGE MØDER DER STÅR PÅ AKTIVITETSPLANEN OG HVEM SKAL DELTAGE?

Beboerrådsmøder er kun for de beboerrepræsentanter der er valgt på det årlige beboerrådvalg. Hver afdeling vælger deres egne repræsentanter efter de gældende vedtægter for beboerrådet. Du kan se navnene på de beboere der er valgt ind i beboerrådet på bagsiden af husavisen. Så beboerrådsmøder er **kun for de 7 medlemmer af beboerrådet**.

Bestyrelsesmøder er **kun for formanden og næstformanden** af beboerrådet. De to mødes med to repræsentanter fra Dansk Blindesamfund, forstanderen og en medarbejderrepræsentant.

Afdelingsmøde i egen afdeling. Her har du ca. hver 14 dag mulighed for at få afdelingslederen i din egen afdeling i tale. Her kan I drøfte stor og små ting der rør sig lige netop i jeres afdeling. Møderne holdes på afd. A på 2. sal, på afdeling B på 4. og på afd. C på 6. sal. Her kan du også møde dine beboerrådsrepræsentanter.

Afdelingsmøde i afd. 10106 er for **alle** beboere. Det er det årlige møde der holdes med jeres boligselskab AKB. Dette møde er din mulighed for at få indflydelse på udviklingen i din boligafdeling. Større beslutninger kan træffes her fx vedr. huslejens størrelse. Det er også på dette møde der er valg til afdelingsbestyrelsen. Afdelingsbestyrelsen mødes med jævne mellemrum med boligselskabet og drøfter fx alt vedrørende boligerne og udearealerne

Mobility

Podcast d. 19. februar kl. 14.

I en serie på seks afsnit dykker Kongerækken ned i blindhedens historie - en kulturhistorie, som i den grad fortæller meget om samfundet og synet på marginaliserede grupper gennem tiden.

Vi forsøger at skildre tilværelsen som blind fra antikken og gennem middelalder og oplysningstid op til nutidens velfærdssamfunds forskellige forsøg på at give blinde mulighed for at deltage i samfundslivet.

Historie 1: Stakkel eller geni

Butik KIK lukker delvis.

Butikken skal snart være en onlinebaseret butik.

Det vil ske omkring marts 2026.

Ikke alle er online, men du kan i stedet ringe til butikken for at lave en aftale om at se, den eller de varer, du ønsker at købe.

Der kommer mere om det i Dansk Blindesamfunds medlemsblad.

Butik KIK ligger i Handicaporganisationernes hus:

Blekingeboulevard 2 2630 Taastrup

Man kan ringe på TLF. 36 46 19 60

**Jens Jepsen spiller og synger i Caféen
fredag den 13. februar kl. 14**



**Højskolesangbogen står Jens musikalske hjerte nær,
så mon ikke vi skal høre en del sange derfra**

KOM OG SYNG MED

Pårørende er velkommen

Tekst tilsendt redaktionen:

Når jeg en dag bliver gammel...

Når jeg bliver gammel, vil jeg ikke kaldes "lille ven" eller "søde dig".
Jeg vil mødes med værdighed og have lov til at være den, jeg er – helt til det sidste.

Jeg vil ikke blive løftet, vendt eller flyttet uden først at få en forklaring.
Jeg vil berøres med respekt og forstå, hvad der sker med min krop.

Jeg vil ikke stemples som besværlig eller vanskelig.
Jeg vil mødes med venlighed – og med forståelse for, at jeg ikke altid er nem, men altid et menneske.

Når jeg bliver gammel, vil jeg ikke sove i anonyme hospitalssengelagner,
men i mit eget, velkendte sengetøj. Jeg vil ikke vaskes med engangsklude, men
med mine egne dufte og plejeprodukter.

Jeg vil ikke spise af plastskåle, men af rigtigt porcelæn – som derhjemme.

Når jeg bliver gammel, vil jeg ikke have "ble", men et beskyttende underlag.
Ikke hagesmæk, men en stor serviet. Ikke tudkop, men et glas, der ligger godt i hånden.

Jeg vil ikke have, at man taler hen over hovedet på mig, som om jeg ikke er til stede.
Jeg vil være en del af samtalen med dem, der passer på mig.

Jeg vil ikke have, at nogen bare tager min kørestol og kører mig væk uden et ord.
Jeg vil vide, hvor vi skal hen – og bevæge mig i et tempo, der føles trygt.

Jeg vil ikke høre, at jeg "bare kan gøre det i beskyttelsen",
fordi jeg er langsom på vej til toilettet.

Jeg vil have, at mine behov respekteres. At min værdighed bevares.

Når jeg bliver gammel, vil jeg måske gå langsommere,
høre dårligere, forstå mindre.
Men jeg vil stadig kunne elske, have ønsker og føle frygt.

Når jeg bliver gammel, ønsker jeg bare én ting: At ingen tager retten fra mig til at
være mig selv.

Og mest af alt ønsker jeg – længe før jeg bliver gammel –
at alle de fantastiske social- og sundhedsassistenter, plejere, sygeplejersker og omsorgspersoner den støtte, den respekt og den anerkendelse, de virkelig fortjener. 🧡



AFSKEDSRECEPTION

Annette går efter mange års arbejde i serviceafdelingen på Solgaven på pension
Kom og tag pænt afsked med Annette
tirsdag den 24/2 kl. 13 – 15 på 2. sal



Referat af menuplanlægningsmøde med beboerne

Dato: 6. januar 2026 **Tid:** Kl. 14.00–15.00 **Sted:** Mødestedet

Deltagere: 26 beboere fra hele huset samt aktivitetsmedarbejderne Tobie og Lotte, køkken- og serviceleder Daniel, slagter Michael samt kvalitetsmedarbejder i ernæring Kirsten.

Velkomst

Tobie bød varmt velkommen og gav en kort introduktion til mødets forløb. Der noteres en talerække, ud fra håndsoprækning. Det er muligt at række hånden op flere gange. Overholdelse af den gode tone og respekten for den der har mikrofonen, har ordet. Tobie og Lotte serverede te, kaffe og lækre kanelsnegle fra produktionskøkkenet. Daniel ønskede godt nytår og gav udtryk for et ønske om, at 2026 bliver et år med fortsat fokus på beboernes ønsker og forventninger til maden og måltiderne på Solgaven.

Feedback og drøftelser

Der blev givet både ros og konstruktiv feedback på maden i forbindelse med jul og nytår. Der blev gjort opmærksom på enkelte udfordringer vedrørende madens temperatur og portionsstørrelser over julen.

Anvendelsen af plantebaserede produkter, herunder PlantMate, blev drøftet, ligesom navngivning af vegetariske retter og hensynet til både genkendelighed, madspild og kommunale klimakrav.

Daniel vil ikke udelukke at der kan serveres hakkebøffer uden PlantMate men at det kommer med den pris at der vil komme lidt flere vegetariske retter.

For at sikre at vi lever op til Kbh. kommunes Mad- og Måltidsstrategi. Hvor én af punkterne er at produktionskøkkener arbejder på at gøre maden mere klimavenlig. Det mest effektive tiltag, for klimavenlige retter, er at reducere mængden af kød til fordel for andre proteinkilder, særligt de plantebaserede.

Det betyder blandt andet:

- Mindre brug af oksekød og mere fjerkræ og fisk
- Flere grøntsager og planteproteiner som bønner og linser
- Grøntsager og fisk vælges efter sæson

Vi er meget dedikerede på Solgaven for at servere velsmagende retter – samtidig med at vi er med til at passe på klimaet.

Ønsker til kommende menuer

Der blev fremsat en række ønsker til kommende menuer, herunder blandt andet:

Koteletter i fad med ris, Svensk pølseret, Risengrød, også selv om det ikke længere er jul, Biksemad med kød og vegetarisk alternativ, Forloren skildpadde, Krebinetter, Kyllingeretter, fx tarteletter, og kylling med sur/sødsauce, Fisk som mulig alternativ nytårsmenu, Fiskeretter fx. frikadeller, soufflé eller gratin, Budding enten rom- eller vanilje med kirsebær-sauce, Asparagus- eller kartoffelsuppe, Forårsruller med stegte ris, som lun ret, Roulade til eftermiddagskaffen, Stegt eller paneret flæsk med persillesauce

Sammenfatning

Sammenfatningen er udarbejdet for at give læseren et indblik i hvilke emner der drøftes på møderne. Input, kommentarer og ønsker viderebringes til relevante medarbejdere.

Afslutning

Daniel afsluttede mødet med at takke for det store engagement og takkede Bjarne for at have bragt et indlæg i husavisen i forhold til at deltage i menu møderne. Daniel nævnte også at det måske kunne serveres et lille glas til ganen på kommende menuplanlægningsmøder med beboerne.

Billeder fra måneden der gik



Nytårbordet og borddekorationen



Dennis Flachenberg spillede nytårskoncert og der var rigtig mange mødt op

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 Jakob Engelstad Nissen kan træffes på mail: jaen@km.dk

eller på tlf.nr.: 71 70 40 17

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, Christina: Mail: H15P@kk.dk	27 62 92 63 51 61 97 03
Afdelingsleder Afdeling C 5. + 6. sal, Birgith: Mail: PV06@kk.dk	21 34 75 76 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
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.: 20 53 91 19

Medlem: Gerda Torbensen bolig 202

Medlem: Connie Jensen bolig 314 – 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: Jesper Bentil Holten (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, Jacob 28 19 60 43

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

