

NYHEDSBREV - marts 2026



Syng dig glad i Caféen

Prøv det selv torsdag kl. 10.45 (side 5 - 6)



Fastelavn

og katten af tønden (side 11 - 12)



Stolegymnastik kl. 11

mandag, onsdag og fredag (side 9 - 10)



"Lille fredag"

hygge med musik og drinks (side 3 - 4)

Nyhedsbrevet udleveres til beboerne

Joans klumme



Kære alle beboere og pårørende

Vi går nu ind i den første forårsmåned og Kong vinter holder forsat sit tag i vores lille land. Lad os håbe at der snart kommer lidt mildere vejr, så I kan komme ned i haven og nyde alle forårsbebuderne. God tur.

Jeg har tidligere informeret om, at vi var ved at søge efter en frivillighedskoordinator og nu har jeg den glæde at kunne byde Sadaf velkommen pr. 1. marts 2026. I vil komme til at møde Sadaf i løbet af marts måned, hvor hun vil komme rundt i afdelingerne og præsentere sig og høre om I har nogle ønsker til aktiviteter, som de kommende frivillige skal imødekomme. Så håber vi på, at Sadaf kan få rekrutteret rigtig mange frivillige, så vi kan komme nogle af jeres ønsker i møde.

I uge 8 startede vi de nye medicinrum op på afdeling 1 og i løbet af den kommende tid vil alle afdelinger tage de nye medicinrum i brug. I vil alle få et informationsbrev, inden vi går i gang på jeres afdeling.

Ved de kommende afdelingsmøder, vil I blive præsenteret for BRUS resultater. Vi håber at rigtig mange af jer vil deltage, så vi kan få jeres input til hvad der er vigtigst for jer at arbejde videre med, i jeres egen afdeling.

Og så er vi nået frem til den næste store fest, Jævnøgnsfesten, som denne gang afholdes torsdag den 19. marts fra kl. 16.30. Vi glæder os til at se rigtig mange af jer og også denne gang har vi fået 2TOPS til at komme og underholde os. Så det bliver helt sikkert en rigtig god aften med en lækker menu og skøn underholdning.

Sidst på måneden holder jeg lidt ferie og tager til Gl. Skagen og i den forbindelse og ved fremtidige ferier, vil min stedfortræder være afdelingsleder Dina Birch Larsen.

Jeg viderestiller min telefon til Dina, så I ikke ringer forgæves.

Rigtig dejlig marts til alle og på gensyn til Jævnøgnsfesten.

Mange kærlige hilsner fra Joan

"Lille fredag"

På ungdomsuddannelserne kalder de torsdag for "lille fredag", i hvert fald de allermest festberedte af dem og den titel indførte vi på Fælledgården når der var drinks i vente på en højhellig torsdag. Her er billeder fra d. 29. januar, hvor der blev skænket campari.



"Lille fredag" fortsat

Her er det billeder fra torsdag d. 5. februar.....



Kom og syng dig glad

Det hedder egentlig og helt formelt: Sundhedskor. Korleder Lise Munch mener, at det for nogle vil kunne føles som en slags sur pligt eller påbudt pille man skal tage, ikke for sin fornøjelses skyld, men snarere for at opretholde sit gode helbred. Lidt lige som levertran. Lise vil hellere kalde det for: Kom og syng dig glad.





"Dea's Delight"

Trioen "Dea's Delight" underholdt til "Lille fredag" torsdag d. 12. februar. De spillede de kendte og elskede slagere og der blev sunget (og danset) med på John Mogensen, Kim Larsen, The Beatles og alle de andre.....





Stolegymnastik.

Onsdag d. 11. februar var der 20 beboere til stolegymnastik. Der er mulighed for stolegymnastik hver mandag, onsdag og fredag kl. 11 på Storetorv, hvor én af terapeuterne vil præsentere et alsidigt program, så man får sin krop arbejdet godt igennem.

På gensyn til stolegymnastik. Alle er velkomne.





Fastelavn er mit navn.....

Mandag d. 16. februar var det fastelavnsmandag og Fælledgården holdt en gammel skik i hævd og slog katten af tønden. Katten var symbol for ondskab og pest og indtil det i 1830'erne blev forbudt, var det faktisk en rigtig levende kat, der blev puttet i tønden.





Et stort *velkommen* til de nyindflyttede beboere på Fælledgården:

511	Tove Gunvor Classen Olsen
509	Jutta Brigitte Ingeborg Zastrow
114	Kathe Yvonne Ibn Abdel Moula Slimani Tlemcani
216	Anne - Lise Hansen
418	Pia Nitsche Christensen
221	Søren Wind
002	Poul Leth Petersen
425	Lidi Andersen
109	Christian M. Ahlefeldt - Laurvig
101	Margrethe Jonna Schultz
213	Grethe Kristensen

Vi har taget afsked med

422	Ester Grøndahl	♥	18.01.1947	†	22.01.2026
109	Sonja Elise Margrethe Waldorff	♥	12.06.1937	†	25.01.2026
425	Inga Warming	♥	17.05.1937	†	01.02.2026

Æret være deres minde

Få NYHEDSBREVET i den kendte udgave

Som beboer på Fælledgården får du hver måned nyhedsbrevet i papirudgaven,
som du kender.

Det digitale NYHEDSBREV

Nyhedsbrevet kan frit hentes på vores hjemmeside:

<https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/faelledgarden/nyheder>

Vigtig information vedrørende afbestilling af måltidspakkerne

Pga. nye regler fra Borgerrepræsentationen, og Sundhed og Omsorgsforvaltningen, er der nu 2 måltidspakker at vælge imellem: **Fuld dagskost** eller **Varm hovedret, baret og to mellemmåltider**. Du kan ikke lave din egen pakke, eller afmelde enkelte måltider. Derfor modtager du alle dagens måltider, medmindre du bliver ufrivilligt fraværende (hospitalsindlæggelse mm.), eller frivilligt afbestiller hele dagens måltidspakke minimum 2 dage før (rejser og lign.). Du kan ligeledes ikke blive kompenseret økonomisk, medmindre du opfylder én af de førnævnte situationer.

Fælledgårdens plejehjemsfond

Fonden kan afgiftsfrit modtage testamentariske gaver og arv. Disse kan indbetales til fondens konto: Registreringsnummer: 8075 Kontonummer: 1077704

Husk at angive, at gaven er til Fælledgårdens Plejehjemsfond.

KONTAKTOPLYSNINGER

Plejeboligcenter Fælledgården Tlf.: 35 30 35 00 + tastemenu
// faelledgaarden@suf.kk.dk

Drejøgade 3, 2100 København Ø

Forstander Joan Marie Aastrand

Tlf.: 24 21 89 74 // C694@kk.dk

Afdeling Stuen

Hesselø, stuen

Afdelingsleder Bettina Pia Kruse

Sygeplejerske

Kontaktterapeut: Mathilde Meldhedegaard

Tlf.: 35 30 35 10

Tlf.: 20 34 38 09 // II0Q@kk.dk

Tlf.: 23 84 07 29

Afdeling 1

Drejø 1.sal

Hesselø 1.sal

Afdelingsleder Kristina Ovesen

Sygeplejerske Freja Basid

Kontaktterapeut Daniel Som Hansen

Tlf.: 35 30 35 01

Tlf.: 35 30 35 11

Tlf.: 23 66 89 94 // DU0Q@kk.dk

Tlf.: 23 20 61 58

Afdeling 2

Drejø 2.sal

Hesselø 2.sal

Afdelingsleder Dina B. Larsen

Sygeplejerske Susanne Kira Jensen

Kontaktterapeut Ida Kristine Clausen

Tlf.: 35 30 35 02

Tlf.: 35 30 35 12

Tlf.: 29 66 83 11 // LL83@kk.dk

Tlf.: 23 20 47 21

KONTAKTOPLYSNINGER (fortsat)

<u>Afdeling 3</u> Drejø 3.sal Hesselø 3.sal Afdelingsleder Flemming Svare Sygeplejerske Kontaktterapeut Ida Kristine Clausen	Tlf.: 35 30 35 03 Tlf.: 35 30 35 13 Tlf.: 21 27 85 47 // T21J@kk.dk Tlf.: 23 20 47 21
<u>Afdeling 4</u> Drejø 4.sal Drejø 5.sal Afdelingsleder Bettina Pia Kruse Sygeplejerske Kontaktterapeut Daniel Som Hansen	Tlf.: 35 30 35 04 Tlf.: 35 30 35 05 Tlf.: 20 34 38 09 // II0Q@kk.dk Tlf.: 23 20 61 58
<u>Afdeling 5</u> Hesselø 4.sal Hesselø 5.sal Afdelingsleder Mariann Mossin Sygeplejerske Stinne Erslev Tobing Kontaktterapeut Mathilde Meldhedegaard	Tlf.: 35 30 35 14 Tlf.: 35 30 35 15 Tlf.: 21 54 66 37 // H571@kk.dk Tlf.: 23 84 07 29
<u>Ansvarshavende</u> Dag/aften/nat	Dag/aften/nat: Tlf.: 35 30 35 09
Administration - telefontid 9 - 14 Alice Hansen	Tlf.: 35 30 35 06
<u>Køkken</u> Køkken- og Serviceleder Annemarie Vilbrad Winther	Tlf.: 23 61 38 34 Tlf.: 20 22 18 69 // XA35@kk.dk
Kvalitets - og udviklingssygeplejerske Rikke Ørskov Agerbæk	Tlf.: 23 84 89 75
Koordinerende praktikvejleder Sandra Lützen Fjelstad	Tlf.: 24 23 42 86
<u>Aktivitetsmedarbejder</u> Niels Henrik Olsen	Tlf.: 23 20 78 44
<u>Aktivitetscenter for hjemmeboende</u> Eva Lind Poulsen	Telefontid 9 - 15 Tlf.: 35 30 35 07
<u>Demensvidenperson</u> Pernille Luplau (afdeling 5)	Tlf.: 24 89 96 45
<u>Boligselskabet – driftsafdelingen</u> Ejendomskontoret	Tlf.: 21 76 09 46//21 52 45 39 // ek-faelledgaarden@kab-bolig.dk
<u>Fodterapeut</u> Heidi Høyberg	Tlf.: 50 70 02 82 // hhfodterapi@gmail.com
<u>Tandlægeklinikken</u>	Tlf.: 29 66 83 03
<u>Frisør</u> Ann Pia	Tlf.: 23 23 57 78

Det sker i marts 2026 - 1

1	søn	
2	man	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv
3	tir	Billard i forhallen kl. 11. Afdelingsmøde kl. 13.15 for afd. Stuen. Pårørende er velkomne. Altanbanko i kl. 14. Musik og samvær kl. 15.30 i afd. 3. Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 4, 4.sal
4	ons	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv Musik og samvær kl. 13.30 i afd. Stuen. Afdelingsmøde kl. 13.30 for afd. 3. Pårørende er velkomne. Afdelingsmøde kl. 14 for afd. 1, afd. 2 og afd. 4. Pårørende er velkomne Musik og samvær kl. 14.30 i afd. 2. Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 5, 4. sal
5	tor	Syng dig glad kl. 10.45 i Caféen Lille fredag i Caféen kl. 14
6	fre	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv Musik og samvær kl. 13.30 i afd. 1. Musik og samvær kl. 15 i afd. 5.
7	lør	
8	søn	
9	man	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv
10	tir	Billard i forhallen kl. 11. Altanbanko i kl. 14. Musik og samvær kl. 15.30 i afd. 3. Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 4, 4.sal
11	ons	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv Musik og samvær kl. 13.30 i afd. Stuen. Musik og samvær kl. 14.30 i afd. 2. Klassisk musik på CD og streaming på Storetorv kl. 18.30 Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 5, 4. sal
12	tor	Syng dig glad kl. 10.45 i Caféen Marianne Kragh laver oplæg om fællessangens historie og betydning i Danmark. Det foregår i Caféen kl. 14 og der vil også være fællessang
13	fre	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv Musik og samvær kl. 13.30 i afd. 1. Gudstjeneste i Kirken kl. 14, derefter kirkekaffe for kirkegængerne. Musik og samvær kl. 15 i afd. 5.
14	lør	
15	søn	
16	man	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv

Det sker i marts 2026 - 2

17	tir	Billard i forhallen kl. 11. Altanbanko i kl. 14. Musik og samvær kl. 15.30 i afd. 3. Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 4, 4.sal
18	ons	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv Musik og samvær kl. 13.30 i afd. Stuen. Musik og samvær kl. 14.30 i afd. 2. Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 5, 4. sal
19	tor	Syng dig glad kl. 10.45 - holdes denne gang på afdeling 3 Jævnøgnsfest kl. 16.30. Se opslag
20	fre	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv Musik og samvær kl. 13.30 i afd. 1. Musik og samvær kl. 15 i afd. 5.
21	lør	
22	søn	
23	man	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv
24	tir	Billard i forhallen kl. 11. Altanbanko i kl. 14. Musik og samvær kl. 15.30 i afd. 3. Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 4, 4.sal
25	ons	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv Musik og samvær kl. 13.30 i afd. Stuen. Musik og samvær kl. 14.30 i afd. 2. Klassisk musik på CD og streaming på Storetorv kl. 18.30 Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 5, 4. sal
26	tor	Syng dig glad kl. 10.45 i Caféen Fælle Bio viser "Charles tante" kl. 14 på Storetorv
27	fre	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv Musik og samvær kl. 13.30 i afd. 1. Gudstjeneste i Kirken kl. 14, derefter kirkekaffe for kirkegængerne. Musik og samvær kl. 15 i afd. 5.
28	lør	
29	søn	
30	man	Stolegymnastik kl. 11 på Storetorv
31	tir	Billard i forhallen kl. 11. Altanbanko i kl. 14. Musik og samvær kl. 15.30 i afd. 3. Musik og samvær kl. 18.30 i afd. 4, 4.sal

Menu marts 2026 - 1

Dato	Hovedret	Biret	Protein drik	Efter-middag	Sen aften
Søn 01-03	Mørbradgryde serveret med kartoffelmos	Kirsebær-fromage	Ananas-drik	Kage	Rom-kugler
Man 02-03	Æggekage med grøntsager, serveret med spidskålssalat, hertil flute og urtesmør	Æblegrød med mælk	Æbledrik	Bolle	Chokolade
Tirs 03-03	Kylling i rød karry med grøntsager, serveret med løse ris	Baileymousse	Hyldebær-drik	Frugt	Hjemmelavet is
Ons 04-03	Fiskefrikadeller med kartofler, remouladesauce og dampede broccoli	Ølkage serveret med koldt smør	Jordbær-drik	Bolle	Kokostoppe
Tors 05-03	Sprængt nakke med gule ærter, hertil sennep og rødbeder	Jordbærgrød med mælk	Pæredrik	Kage	Kiks med ost
Fre 06-03	Hønsefrikassé med kartofler og persilledrys	Cremet grøntsags-suppe	Solbærdrik	Bolle	Mini berlinere
Lør 07-03	Dildhachis, serveret med kartoffelmos, samt surt	Hindbærfromage med flødeskum	Hindbærdrik	Kage	Flødeboller
Søn 08-03	Forloren hare, serveret med kartofler, skysauce, ribsgele og dampede ærter	Henkogt ananas med flødeskum	Hyldeblomstdrik	Kage	Gulerodsboller
Man 09-03	Porretærte serveret med grøn salat og urtedressing	Fløderand med solbærsauce	Appelsindrik	Bolle	Krydderkage
Tirs 10-03	Svensk pølseret serveret med purløg og rugbrød	Chokoladeis med flødeskum og vafler	Kirsebærdrik	Frugt	Cookies
Ons 11-03	Fiskelasagne med spinat, serveret med flute	Vaniljebudding med saftsauce	Abrikosdrik	Bolle	Mini æblekage
Tors 12-03	Brunkål med sprængt flæsk	Snitte med hønsesalat og syltede svampe	Æbledrik	Kage	Varm kakao m. flødeskum
Fre 13-03	Forloren skildpadde serveret med kartofler og kogte æg	Hindbær cheesecake	Mangodrik	Bolle	Knækbrød m. urteflødeost
Lør 14-03	Millionbøf med kartoffelmos og rødbeder	Kirsebærgrød	Jordbærdrik	Kage	Bønne brownie
Søn 15-03	Ovnstegt kylling serveret med kartofler, skysauce og rabarberkompot	Ymerfromage med råsyltede ribs	Saftdrik	Kage	Chokolade
Man 16-03	Nødde-kartoffelpostej med persillekartofler og stuede blomkål	Henkogte pærer med flødeskum	Hyldeblomstdrik	Bolle	Kokostoppe

Hvis du har ønsker til menuen,
 så sig det på afdelingsmødet/kaffemødet i din afdeling
 og lige pludselig en dag kan dit menuønske
 dukke op på tallerkenerne.....

Menu marts 2026 - 2

Dato	Hovedret	Biret	Protein-drik	Efter-middag	Sen aften
Tirs 17-03	Røget kalkunbryst med flødestu- vet spinat, hertil kartofler	Blommegrød med mælk	Appelsin- drik	Frugt	Chokolade- kiks
Ons 18-03	Fiskefilet hertil kartofler, persille- sauce og citron	Kartoffelsuppe med purløgs- drys og brød	Hyben- drik	Bolle	Hjemmebagt knækbrød m ostecreme
Tors 19-03	Jævn-dø-gns-fest – AFTEN Smørrebrød til frokost – se separat menu		Mango- drik	Kage	Flødebolle
Fre 20-03	Krebinetter med paprikasauce og løse ris, hertil stegte grøntsager	Tyttebærris	Kakao- drik	Bolle	Mini berlinere
Lør 21-03	Biksemad med sennep, syltede rødbeder og rugbrød	Pandekager med syltetøj	Solbær- drik	Kage	Flødeost m. knækbrød
Søn 22-03	Glaseret skinke serveret med kartofler, grønlankål og dampede karotter	Stikkelsbær- grød med mælk	Æbledrik	Kage	Cookies
Man 23-03	Svamperisotto med drys af revet parmesan og ramsløg, hertil brød	Citronfromage	Blandet saft	Bolle	Chokolade
Tirs 24-03	Kalvekarrygryde med kartofler	Chokolade- budding med flødeskum	Jord- bærdrik	Frugt	Bananbar
Ons 25-03	Stegt mørksej med ovnstegte kartofler, hertil hvidvinssauce og dampede ærter	Hjemmelavet jordbæris med marengskys	Granat- æble drik	Bolle	Havregryns- kugler
Tors 26-03	Tema: Mexico Chili con carne serveret med løse ris og majssalat	Sød majs-kage, hertil chokola- desauce	Kirse- bærdrik	Kage	Kiks og ost
Fre 27-03	Hjerter i flødesovs serveret med kartoffelmos og agurksalat	Klarsuppe med boller og urter	Hylde- blomst	Bolle	Brownie
Lør 28-03	Frikadeller med skysauce og kartofler, hertil rødkål	Hindbærgrød	Hind- bærdrik	Kage	Gulerods- bolle
Søn 29-03	Palme-søn-dag Ristaffel – Kylling i karri serveret med basmatiris og div. tilbehør	Rombudding	Mango- drik	Kage	Mini muffins
Man 30-03	Grøntsagsfrikadeller med kar- tofler, skysauce og agurkesalat	Tomatsuppe m pasta og porrer	Æbledrik	Bolle	Citronmåne
Tirs 31-03	Kødboller med orientalsk karri- sauce, serveret med ris	Øllebrød med mælk	Appelsin- drik	Frugt	Roulade

Vigtigt!

Vi har lagt farver ind på menuen.

Denne farve er en forret og serveres først.
Denne farve er en dessert og serveres sidst.

Jævn døgnsfest

onsdag d. 19. marts kl. 16.30



Menu

Hovedret

Stegt kalkuncuvette hertil vildtsauce, syrlig kålsalat, kogte kartofler med urter samt brød og smør

Rødvin

Dessert

Citronsnitte med brændt marengs og citronmelisse

Baileys

Tilmelding til afdelingen inden 16. marts kl. 10:

Beboerne har mulighed for at invitere én gæst hver. Beboere, som er på kost, deltager gratis. Beboere uden kost betaler 180 kr. og gæster betaler 265 kr. Alle købte billetter bliver trukket fra kontoen.