

Kærbo avis



FEBRUAR

2026 - nummer 2

Hverdagsglimt fra december og januar

Da Kærboavisen udkom allerede D. 18. december pga. redaktionens juleferie, er der en del små-historier, der ikke nåede med i januarudgaven, men dem skal I naturligvis ikke snydes for.

December og januar har nemlig budt på mange dejlige stjernestunder. Fx da Heibergkoret, som består af elever fra Heibergskolen, kom forbi og gav en skøn julekoncert, 80 års fødselsdagsfejringen af Leif og en meget frisk cykeltur udi vintervejret.



I DETTE NUMMER:

REFERAT AF BRUGER-/
PÅRØRENDERÅDSMØDE

JULEAFTEN OG NYTÅRS-AFTEN

ERINDRINGS-DANS OG
NISSEBAL

HVERDAGSGLIMT FRA
DECEMBER OG JANUAR

Leder

Kære beboere, pårørende og personale

Istandsættelsen af Kærbos fællesarealer er godt i gang.

Gangarealet på 5. sal er afhøvlet og lakeret og fremstår nu meget flot, og istandsættelsen på 4. sal er i fuld gang.

Det er et stort arbejde for personalet, og beboere synes også, at det er hårdt at skulle forlade boligen i tre dage. Vi har talt med nogle af de beboere, som har været igennem flytningen, om hvorvidt der er noget vi kan gøre for at bedre forløbet. De fortæller, at alt har fungeret godt med fast personale og måltider mm. Men det er savnet efter egen bolig, der har været stort. Vi deler lidt chokolade og småkager ud, og serverer et glas øl og sodavand til aftenmåltidet fredag aften som en lille opmuntring.

Matthias skal på barsel her i februar måned. Vi glæder os allerede til et barselsbesøg og til at se den lille ny. Søren vil i Matthias' barselsperiode overtage aktiviteterne på Kærbo sammen med Marianne og Monica.

Apropos aktiviteter, så vil disse foregå i dagligstuerne på etagerne mens istandsættelsen står på. Det skyldes at centersalen er lukket og periodisk i brug til boliger. I kan se i avisen, hvor i huset, der er aktiviteter.

Vi har netop haft uanmeldt tilsyn fra Arbejdstilsynet, og det forløb rigtig godt.

I februar vil jeg komme forbi opholdsstuerne til dialogmøde med jer, beboere. Her skal vi bl.a. tale om Brugertilfredshedsundersøgelsen, der blev foretaget blandt beboere og pårørende sidste år. Resultatet er rigtig flot og det er vi virkelig glade for.

Den 11/2 foregår dialogmødet på 5 sal for team 2 kl. 14-15.30 og senere samme dag i stueetagen er der dialogmøde for team 1 kl. 15.30-17.

Jeg husker naturligvis både portvin og småkager. Velmødt til en god snak, som jeg vil glæde mig til.

God februar måned til alle

Med venlig hilsen

Jannie Vestergaard - Forstander

Løst og fast

Frisørtid

Natalie er i salonen tirsdag D. 5 . februar kl. 11-15.

Så book en tid til årets første tur i frisørstolen.

Husk, at der skal betales kontant eller via mobilepay af enten dig selv eller pårørende umiddelbart efter klipningen.



Fodterapeuttider

Mette-Maria er i huset disse dage i februar:

3/2: 2. sal

5/2: 6. sal

Øvrige tider kommer på opslag i elevator og på opslagstavlen i stueetagen, når de foreligger.



Medlemmer af Bruger-/pårørenderådet

Beboermedlemmer:

René

Tony

Else Eline

Pårørendemedlemmer:

Gitte, datter af Arne

Hanne, kone til Axel

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

Og er du selv interesseret i at være med i rådet, så tal med Jannie om det. Vi kan godt bruge flere beboermedlemmer.

Kontaktoplysninger

Forstander	Jannie	35 30 29 80	ee5z@kk.dk
Afdelingsleder team 1	Tanja	35 30 29 20	rw06@kk.dk
Afdelingsleder team 2	Aneela	35 30 29 95	z03a@kk.dk
Kontor service	Susanne	35 30 29 94	vw05@kk.dk
Pedel	Brian	35 30 29 75	btp@domea.dk
Aktivitetsmedarbejder	Matthias	35 30 29 58	cn43@kk.dk
Administrationskontor i stuen	Lea	35 30 29 50	zq0l@kk.dk
Hjemmeside: https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/kaerbo			

Menu februar side 1

1	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og broccoli	Vaniljebudding med saftsauce
2	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost	Pandekager med solbærskum
3	Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, rødbeder, persilledrys, rødbedetartar	Svesketrifli med cherry og letpisket skum
4	Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette	Tomatsuppe med bacon-drys
5	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder	Tyttebærris med vanilje
6	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og rødbeder	Blommegrød med fløde
7	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli	Jordbæris med vaniljekys
8	Rullesteg med svesker og abrikoser hertil kartofler, skysauce + rødkål	Citronfromage med flødeskum
9	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & rød spidskålssalat med bredbladet persille	Solbærgrød med fløde
10	Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, samt sprød frissesalat	Blomkålssuppe med pur-løgsdrys
11	Labskovs af kalkun med kartofler og purløgss-drys, hertil rugbrød, smør & råkost af grønkål og rødbeder	Madam blås tykmælk med rugbrødsdrys og syltede bær
12	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & kålsalat	Gammeldags rabarberkage med skum
13	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille	Hindbærsuppe med makronflødeskum
14	Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og kartofler	Flødeostekage med hindbærgelé
		Blå tekst er bired

Menu februar side 2

15	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts	Panna cotta med jordbærsovs
16	Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Rabarbersuppe med smørristede croutoner
17	Grøntsagsmoussaka med hvidkålssåsk med æbler og hasselnødder	Tarteletter med høns i asparges med persilledrys
18	Fiskekrebinetter med stuvede rosenkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner	Bagte æbler med kanel serveret med vaniljecreme
19	Kylling i estragonsauce med ærter, bonne femme & kartofler	Svampesuppe med flutes
20	Boller i karry med ris & gulerodssåsk med rosiner	Rødgrød med fløde
21	Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys	Hindbærfromage med flødeskum
22	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys	Chokolademousse med flødetop
23	Kylling med paprikasauce, ris & blomkålssalat med nødder og æbler	Pandekager med syltetøj
24	Fiskefrikadeller med laks, persillesovs, kartofler og gulerodssåsk med rosiner	Græskarsuppe af hokaido med creme fraiche
25	Forloren hare med vildtsauce, kartofler, agurkesalat og rødkålssåsk med bær	Æbletærte med smuldredej og vaniljeflødeskum
26	Stegt lever i krydret flødesauce med persilledrys, hertil kartoffelmos og rødbederåsk med æble	Jordbærgrød med fløde
27	Sellerikrebinet med knuste kartofler, svampesauce, samt salat af spidskål med mandler og sesam	Rejecocktail med flutes
28	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter	Chokoladebudding med flødetop
		Blå tekst er biret

Aktivitetskalender februar side 1

<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Formiddag</u>	<u>Eftermiddag</u>
1	Søndag		
2	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Lykkehjul i stueetagen for Team 1 fra <u>kl. 14.00 til 15.00</u> Lykkehjul på 6. sal for Team 2 fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
3	Tirsdag	Eventyr & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Sang på 5. sal for Team 2 fra <u>kl. 14-15</u> Læseklub i dagligstuen i stueetagen fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
4	Onsdag	Gymnastik og quiz i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Quiz i stuen for Team 1 fra <u>kl. 14 - 15</u> Quiz på 4. sal for Team 2 <u>kl. 15.30</u>
5	Torsdag	Vittigheder & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	God film på 6. Sal fra <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
6	Fredag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Fredagsbar i dagligstuen Fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
7	Lørdag		
8	Søndag		
9	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Boldspil i stueetagen for Team 1 fra <u>kl. 14.00 til 15.00</u> Boldspil på 5. sal for Team 2 fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
10	Tirsdag	Eventyr & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Sang på 4. sal for Team 2 fra <u>kl. 14.-15</u> Læseklub i dagligstuen i stueetagen fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
11	Onsdag	Gymnastik og quiz i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Quiz i stuen for Team 1 fra <u>kl. 14 - 15</u> Dialogmede i stuen for Team 1 m. Jannie <u>kl. 15.30-17</u> Dialogmede på 5. sal for Team 2 m. Jannie kl. <u>14-15.30</u> Quiz på 5. sal for Team 2 <u>kl. 15.30</u>
12	Torsdag	Manicure i stuen Fra kl. 10 - 12	God film i dagligstuen i stueetagen fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
13	Fredag	Hygge i dagligstuen Kl. 10 - 12	Fredagsbar på 6. sal fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>

Aktivitetskalender februar side 2

14	Lørdag		
15	Søndag		
16	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Lykkehjul i stueetagen for Team 1 fra <u>kl. 14.00 til 15.00</u> Lykkehjul på 6. sal for Team 2 fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
17	Tirsdag	Eventyr & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Sang på 5. sal for Team 2 fra <u>kl. 14.-15</u> Læseklub i dagligstuen i stueetagen fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
18	Onsdag	Gymnastik og quiz i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Quiz i stuen for Team 1 fra <u>kl. 14 - 15</u> Quiz på 4. sal for Team 2 <u>kl. 15.30</u>
19	Torsdag	Vittigheder & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	God film på 6. sal i dagligstuen fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
20	Fredag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Fredagsbar i dagligstuen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
21	Lørdag		
22	Søndag		
23	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Boldspil i stueetagen for Team 1 fra <u>kl. 14.00 til 15.00</u> Boldspil på 6. sal for Team 2 fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
24	Tirsdag	Eventyr & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Sang på 4. sal for Team 2 fra <u>kl. 14.-15</u> Læseklub i dagligstuen i stueetagen fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
25	Onsdag	Gymnastik og quiz i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Quiz i stuen for Team 1 fra <u>kl. 14 - 15</u> Quiz på 5. sal for Team 2 <u>kl. 15.30</u>
26	Torsdag	Manicure i stuen Fra kl. 10 - 12	God film på 6. sal i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
27	Fredag	Hygge i dagligstuen Kl. 10 - 12	Fredagsbar i dagligstuen i stueetagen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
28	Lørdag		

Arrangementer i lokalområdet

Foredrag med hofreporter Trine Larsen

Trine Larsen deler ud af sine erfaringer som hofreporter, illustreret med private billeder, der giver et indblik i hendes arbejde og relationer til kongehusets medlemmer samt insiderhistorier, der ikke tidligere er fortalt.

Pris: 50kr. Billetter købes på: Billetto.dk

Dato/Tid/Sted: Lørdag D. 7. februar, kl. 11-13,

Kildevæld kulturcenter, Bellmansgade 3c, 2100 Kbh. Ø



Kunstig intelligens – redskab, risiko og refleksion m. Jóannis Fonsdal



Hvordan forholder vi os som mennesker – og som kristne – til den nye virkelighed med kunstig intelligens?

Sognepræst Jóannis Fonsdal tager os med ind i et felt, der både fascinerer og foruroliger mange. Jóannis er præst ved Emdrup Kirke, men IT-uddannet og har mange års erfaring med undervisning og formidling. Han vil på en jordnær og forståelig måde forklare, hvad kunstig intelligens er.

Eftermiddagen rummer også en kristen refleksion: Hvad betyder det for vores forståelse af mennesket, når maskiner kan efterligne tanker og sprog? Der vil være tid til spørgsmål, samtale og eksempler undervejs – og det hele foregår i en afslappet og tryk atmosfære, hvor man ikke behøver vide noget om teknologi på forhånd.

Dato/Tid/Sted: Tirsdag D. 17. februar, kl. 13 i Lutherkirken, Randersgade 3, 2100 Kbh Ø.

Koncertforedrag: Markering af 4 årsdagen for invasionen af Ukraine

I en verden, der skælver, er musikken og historiefortællingen et anker. Derfor drager forfatter, Mads Nygaard, nu med den ukrainske violinist, Natalia Gordeyeva, og den danske komponist, Morten Jessen, på landevejen. Trioen swingede fra første færd og ønsker at sprede lys og håb. Det gør de gennem værket *Kyiv* og fortællinger om mennesker, der finder hinanden. I stedet for at fare vild.

Dato/Tid/Sted: Torsdag D. 26. februar, kl. 19 i

Lutherkirken, Randersgade 3, 2100 Kbh. Ø



Søren Hjørne - Dagbog

"Kvinden sidder overfor mig og er så smuk. Selv ikke min fantasi kan forstille sig, hvad det er, jeg sidder overfor. Jeg tør ikke henvende mig og bruger som undskyldning for mit manglende mod, at vi sidder i en stillezone. Hun retter sit hårbånd og ved, at jeg kigger - ikke engang mere skjult end anstændigheden byder. Lige til kanten. Jeg savner så inderligt kærligheden og forstiller mig, at den findes steder, hvor jeg befinder mig. Jeg er dog bange for at jeg i dette særlige tilfælde ikke får mulighed for at få spurgt. - om hvad som helst og derfor skal jeg lade det ligge. Og så? Næste station: Hellerup. "

Netop det læste jeg, da jeg åbnede min dagbog, der var forsvundet under coronaen, og som jeg på uforklarligt vis fandt i en glemt kasse bagerst på mit loft.

Da jeg læste videre i den kunne jeg følge mine tanker om mine forældres senere år. De var blevet mærkbart ældre og mine besøg var fyldt af dårlig samvittighed, idet det var mig umuligt at kæmpe mod tiden. Ordene jeg ville sige og den kærlighed, jeg ville bruge disse ord til, for at udtrykke min kærlighed til dem, ville tage for længe at forme sig i mit hjerte. En sådan tid havde vi ikke og tit forlod jeg dem i deres hjem med en uforklarlig følelse af skyld og af skam. Skam over at jeg kunne gå ud i en forhåbentlig forsat fremtid og skyld, fordi jeg ikke kunne føle glæde ved det, selvom jeg netop havde set kontrasten mellem det, der var og det, der kunne komme. Jeg talte med mine søskende om det. Vi besøgte dem så meget, som vi kunne - og faktisk mere end de ønskede. "I overrender os", udbrød min mor spontant en dag, og jeg brød faktisk ud i latter, da jeg helt tabte mælet.

Jeg tænker, at det at være voksen og samtidig barn af ens forældre virkelig bliver tydelig, når vi skal bort herfra. Når ord ikke rækker.

De fik et par gode år og var glade for det plejehjem, de til sidst valgte at flytte hen til, da min far blev for dårlig. Og jeg husker dem med varme, og de fleste af os huskes og husker dem, vi har i hjertet med varme.

Så dagbog. Skriv dagbog eller indtal på smarttelefonen det, der popper op. Jeg bruger meget min kalender, som en dagbog ellers minder dagene for meget om hinanden, så det er godt at få ord på de små øjeblikke, vi alle bliver tildelt dagligt: et smil, varme ord, et håb og en forventning.

Nyd februar.

Referat af Bruger-/PårørendeRådsmøde (BPR) D. 01.12.25

Godkendelse af referat fra sidst

Siden sidste BPR-møde er der blevet ansat en aftenvagt på 3. sal (Eva) og en aftenvagt på 1. sal (Maria). Christina, som har været aftenvagt på 3. sal, går nu i nattevagt. På 3. salen har vi ansat Freya. Velkommen til de nye medarbejderes på Kærbo.

Valg til nyt BPR på Kærbo – vi tømmer stemmeboksen og sammensætter det nye råd for 2026 med pårørende og brugere og formand

Gitte genopstiller og Hanne 1.7 træder ud, mens Hanne (Axels kone) stiller op som pårørende repræsentanter. Som beboerrepræsentanter der genopstiller Tony og det samme gør Else Eline. Steffen og René træder begge ud af rådet.

Der tales om mulige beboerkandidater og Jannie prøver at tale med de forslåede, så vi forhåbentlig kan få flere beboer-medlemmer.

Evaluerings af året som gik i BPR

God musik med fx Det brune værtshus

Domea har også givet musik

Cyklen skal have mere opmærksomhed, så flere får muligheden for at komme ud og køre.

Vi har mulighed for at starte et samarbejde op med Studieskolen, hvor eleverne, som dog ikke taler så godt dansk meget gerne vil komme ud og cykle med beboere. Dette er der interesse i fra rådets side.

Der er en gruppe herrer, som er begyndt på at træne i fællesskab i træningsrummet. Dette kunne måske udbredes eller udbygges.

Bordtennis: flere kunne tænke sig, at det kom på planen.

Herudover er der: banko, gymnastik, quiz, mindfulness, fællessang, fredagsbar, lørdagsaften-arrangement og filmaften på kalenderen, så der er et bredt udbud af aktiviteter.

Pleje og omsorg i året der gik: personalet har travlt, men nogle er gode til at give sig tid alligevel. Personalet er søde og gode, men hvis man ikke er fast, så er man ikke inde i detaljerne, så dette kan savnes.

Evaluerings af samarbejdet i BPR – er der nye og andre ønsker til samarbejdet? Antal af møder?

BPR-møderne er nyttige. Kvartalsmøder passer godt og det samme gør tidspunktet.

Dagsordenen: Man må meget gerne melde ind med punkter til Lea eller Jan-

nie løbende. Og så sendes årshjulet for møderne ud, når det er fastlagt.

Istandsættelse af Kærbo

Vi får malet etager. Maleren er netop startet på 3. Derudover er 5., 2., og 1. sal malet.

Efter nytår skal gulvene ordnes på alle fællesarealer. Vi har tre ledige boliger, som vil blive brugt til midlertidige indkvarteringer for beboere, der bor på etagen hvor arbejdet foregår.

Renoveringen starter på 5. sal - på den korte gang og foregår altså først i fællesområdet udenfor 5.1-5.3 lejlighederne og rykker derefter videre til den lange gang. Branddøren lukkes under arbejdet.

Hver mandag inden kl. 12 ryddes en del af en etage frem til den store branddør.

Når der renoveres på den korte gang, er elevator og køkken lukket. Derfor hænges plastik op i elevatoren, så man ikke kan gå ud på den pågældende etage. Fordi køkkenet er lukket, indrettes et lille område på den lange gang, hvor de 5 tilbageværende beboere kan spise sammen, hvis de ønsker det. Når den lange gang skal ordnes, rykkes beboerne i de tomme boliger og centersalen tages i brug til boliger. Denne vil blive brugt til 2 beboere og deles op med skillevægge.

Der vil ligge grundige faglige overvejelser bag, hvem der kommer til at bo hvor og dette er en ledelsesmæssig beslutning som tages i samråd med det personale, der kender den enkelte beboer bedst.

Under istandsættelsen forsøger vi at gøre det hyggeligt – både for dem, der er i nye boliger og for dem, der er tilbage på etagen.

Tidlig kommunikation er vigtigt.

Vi laver huskelister og pakkelister.

Vi har fået 200.000kr i tilskud til møbler til Kærbo, så der er vi ved at finde en løsning, så vi kan få skiftet møbler ud.

Ledelsen på Kærbo

Henriette er stoppet på Kærbo og i Henriettes fravær de næste tre måneder vil sygeplejerske Tanja overtage ledelsen i team 1

Eventuelt

Intet til eventuelt

Juleaften og nytårsaften

To dejlige aftner, der er festlige på hver sin måde blev fejret - både i små selskaber på etagerne og til et større kalas i centersalen. Kærbos Venner, Pernille, Harriet og Marianne dækkede juleborde og nytårsborde.

Pernille er super dygtig til at folde servietter, og Harriet er god til at pynte op og skabe en god stemning, og dét er jo et rigtig godt udgangspunkt for en skøn fest.

Tak for nogle herlige aftner!



Nissebal og erindringsdans

Nissehuer og danseben blev hevet frem til nissebal i december, og der blev danset på livet løs. Det samme gentog sig i januar, men dog uden nissehuerne.

På dansegulvet ser man både dem, der har gået til dans hele livet og dem, der først sent er begyndt at danse - og så alt derimellem. Vigtigst af alt er det dog, at alle, der har lyst, er med. Lige præcis sådan er det, når der er Erindringsdans på programmet på Kærbo og eftermiddagen forvandles til en sand fest.

Som afslutning på Erindringsdans blev centersalens juletræ smukt pyntet af alle, der ville give en hånd med.



Heibergkoret optrådte med julesange i centersalen en dag i december. De fremmødte var meget glade og berørte af børnenes flotte sange.



Øverst: Snemænd eller snepersoner på Østerbro.

Den ene har nogen lavet i gårdhaven. Den anden har Søren fanget på kamera i Fælledparken. Jeg synes helt klart, at Kærbos snedame er flottest! Hvem har mon kreeret den?

Den gravide/den med ølmaven fra Fælledparken er nu også meget sjov.