

# Tingposten

## Februar 2026

Månedssblad for Tingbjerghjemmet 16. årgang nr. 2



## Nytårskur med stil og stemning

Bladet kan også læses på vores hjemmeside  
[boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/tingbjerghjemmet](http://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/tingbjerghjemmet)

Kære alle

TAK FOR SIDST!



Tak for en skøn nytårskur - fyldt med smil, dejligt samvær, god stemning, det var en dejlig måde at starte det nye år på.

Vi er nu godt i gang med aktiviteterne igen, og der er allerede liv, latter og fællesskab i hverdagen. Fyldt med gode samtaler og stille øjeblikke, hvor vi er sammen.

Vi vil i hele 2026 køre et projekt MADKLUB, som Bente vil være tovholder på. Projektet går ud på, at vi spørger nogle beboere, om de har lyst til at mødes 1 til 2 gange om måneden og sammen med Bente indkøbe og derefter lave maden sammen, for at slutte af med også at spise den sammen.

Dagene bliver mærkbart længere, og det er så dejligt at mærke, at lyset vender tilbage, og det gør noget godt for både humør og hjerte at mærke lyset vende tilbage.

Snart vil vi også kunne se de første forårstegn udenfor, når vintergækker og erantis titter frem og minder os om, at foråret er på vej.

Jeg vil gøre opmærksom på, at ude foran mit kontor står der en postkasse, hvori man kan komme ideer til aktiviteter eller ris og ros, et ønske fra pårørende-mødet, der fandt sted i 2025.

De varmeste hilsener  
Jette

# Fødselsdage i februar

Kære fødselarer!

Hjertelig tillykke med fødselsdagen – vi ønsker jer  
en rigtig dejlig dag!

Jørgen Hansen, 1. sal

Annie Hansen, 1. sal

Conny Kjærbo, 1. sal

Kim Darborg, 1. sal

Anne-Marie P. Nielsen, 1. sal

Bente Andersen, 2. sal

Susanne Galster, 1. sal

5. februar

11. februar

12. februar

21. februar

23. februar

25. februar

25. februar



Vi byder velkommen til:

Marianne Gravlund Thejll, Stuen, bolig 0.17

Vi har sagt farvel til:

Inge Larsen, Stuen, bolig 0.17

# Der må være orden på kuren!



Der var travlt på Afdelingen for produktion af ridder-ordener forud for Nytårskuren!

Conny L, Rigmor, Rosa, Jette M, Susanne og Vibeke var dybt koncentrerede om arbejdet.



På forsiden af dette nummer samt på de følgende sider ser man, hvor flot ordenerne blev, da Jette på Nytårskuren slog beboerne til Riddere af Tingbjerghjemmet 😊

# Nytårskur - en smuk tradition

Flot så det ud, da Tingbjerghjemmet slog dørene op for årets Nytårskur! Jette tog imod de glade beboere og deres pårørende, som havde glædet sig til dagen.



Ovenfor er det Ester med familie, der skrider ned ad den røde løber, mens Bente ledsager Rigmor på billedet til venstre.



Conny L så stolt ud, da hun i følgeskab af familien blev slået til Ridder af Jette. Conny er blandt de beboere, der opnår at blive slået til ridder for anden gang!

Også Anne havde glædet sig til at skulle hygge sig til Nytårskuren, og var glad for den fine modtagelse på den røde løber.





Annabeth smilede over hele ansigtet og var rigtig glad for at have følgeskab af sin store familie til Nytårskuren.



Carsten og hans kone blev også modtaget standsmæssigt, og de morede sig begge over, at Carsten blev slået til ridder.

Birgit har et  
rigtigt skønt smil,  
og sammen med  
sine to gran-  
voksne børnebørn,  
lyste hun op på  
den røde løber.



Susanne kigger i  
kameralinsen med et  
skælmisk smil, da hun  
bliver fotograferet på  
vej til Nytårskuren.  
Susanne var blandt  
de dygtige beboere,  
der var med til at  
producere  
ridderordenerne.



Med rank ryg og et fast blik blev Arne kørt til Nytårskur. Arne glædede sig til de mange lækkerier, der ventede gæsterne i buffeten.



Jesper vil bestemt heller ikke gå glip af en glad aften i godt selskab, så med god støtte fra Ivan skyndte han sig hen til de festlige borde.



Buffeten bød på alverdens lækkerier, som Tingbjergghjemmets dygtige køkken havde lavet.

100 mennesker samlet for at ønske hinanden et godt nytår og sige tak for det gamle år.



Alle gæster hyggede sig rigtig godt ved de fint pyntede borde, og som Jette skriver i sin indledning, var det en virkelig skøn aften med en glæde og en varme, vi kan lune os ved i lang tid fremover.





Kære beboere!

Så er tiden kommet, hvor I skal finde de flotte fastelavnskostumer frem, da vi gerne vil invitere jer til

**FASTELAVNSFEST**  
**Tirsdag den 17. februar kl. 12**  
**i Aktiviteten**

Vi byder på en lækker middag, hvorefter vi vil slå katten af tønden! Efter tøndeslagningen får Kattekongen sin krone og et fastelavnsris. De flottest udklædte vinder også et fastelavnsris. Vi slutter af med en kop kaffe og lækre, hjemmelavede fastelavnsboller.

Vi glæder os til at se jer!

FastelAvn  
er mit navn



# Strikkeklubben er et hit!



Vi har nu holdt møde i Strikkeklubben 3 gange, og vi kan bare konkludere, at det er en stor succes! Der har været en super dejlig stemning og mange emner er blevet diskuteret og en masse gode grin er det også blevet til. Der er selvfølgelig sat flere møder på programmet i februar! På møderne dækker vi op med smukke kaffestel, broderede duge, og 'pejsen' bliver også tændt.



# Duften i Bageriet



Når sneen og kulden bider sig fast udenfor, er det hyggeligt at bage småkager sammen.



Feline, Vibeke og Ester havde travlt med at skære og lægge småkagerne på pladerne. Kagerne blev så gode, at de alle blev spist med det samme, med god hjælp fra tilskuerne. Men en lun, sprød, smørbagt småkage er der vist heller ikke mange, der kan stå for!

# Tak for besøget

Et virkelig dejligt besøg af søde børn fra en skole i Sorgenfri, der sang for beboerne. Børnene var meget dygtige, og deres optræden gik lige i hjerterne på alle. Efterfølgende deltog børnene også i beboernes motion, og det var en rigtig god oplevelse for alle!



Kære beboere og pårørende!

Vi skal fejre, at lyset begynder at vende tilbage, så derfor er det en stor glæde at invitere jer alle til

# LYSFEST

**Onsdag den 4. marts kl. 17:30**

Efter vi har nydt en lækker middag, vil der være top underholdning med masser af god musik og rig mulighed for at få en glad sving-om 😊

Skynd jer at melde jer til, så vi sammen kan feste og glæde os over, at vi går den lyse tid i møde!

Pris pr. beboer er 100 kr.  
Pris pr. pårørende er 150 kr.

Tilmelding til personalet senest den 25. februar.

På festligt gensyn den 4. marts!

# Aktivitetsplan februar

| Dato          | Tidspunkt   | Aktivitet                                      |
|---------------|-------------|------------------------------------------------|
| Mandag 2.2.   | 10:30-12:00 | Højtlæsning på 1. sal                          |
|               | 13:45-15:15 | Quiz                                           |
| Tirsdag 3.2.  | 10:45       | Musik og motion - også for personalet!         |
|               | 13:45-15:15 | Banko                                          |
|               | 19:00-20:00 | Vi bager "vafler" og hygger i Aktiviteten      |
| Onsdag 4.2.   | 10:00-12:00 | Lokal aktivitet: Hygge på 2. sal               |
|               | 13:45-15:15 | Strikkeklubben mødes i Aktiviteten             |
| Torsdag 5.2.  | 10:00-12:00 | Manicure                                       |
|               | 13:45-15:15 | Torsdagsbar med god musik!                     |
| Fredag 6.2.   | 10:00-12:00 | Indkøbsture til Coop365/Lidl efter aftale      |
|               | 13:45-15:15 | Fællessang                                     |
|               |             |                                                |
| Mandag 9.2.   | 10:30-12:00 | Højtlæsning på 2. sal                          |
|               | 13:45-15:15 | Vi bager knækbrød                              |
| Tirsdag 10.2. | 10:45       | Musik og motion - også for personalet!         |
|               | 13:30-15:00 | Føtex-tur - efter aftale (25 kr pr pers)       |
| Onsdag 11.2.  | 10:00-12:00 | Lokal aktivitet: Hygge i Stuen                 |
|               | 13:45-15:15 | Kreativ eftermiddag: Vi farver silketørklæder! |
| Torsdag 12.2. | 10:00-12:00 | Manicure                                       |
|               | 13:45-15:15 | Banko                                          |
|               | 18:45-20:15 | Månedens koncert: Bliver annonceret senere     |
| Fredag 13.2.  | 10:00-12:00 | Indkøbsture til Coop365/Lidl efter aftale      |
|               | 13:45-15:15 | Fællessang                                     |
|               |             |                                                |
| Mandag 16.2.  | 10:30-12:00 | Vi skyder ugen i gang med sjov motion og leg!  |
|               | 13:45-15:15 | Vi laver fastelavnsris til fastelavnsfesten    |
| Tirsdag 17.2. | 12:00       | FASTELAVNSFEST - kom gerne udklædt!            |
| Onsdag 18.2.  | 10:00-12:00 | Lokal aktivitet: Hygge på 1. sal               |
|               | 13:45-15:15 | Strikkeklubben mødes i Aktiviteten             |
| Torsdag 19.2. | 10:00-12:00 | Manicure                                       |
|               | 13:45-15:15 | Banko                                          |
| Fredag 20.2.  | 10:00-12:00 | Indkøbsture til Coop365/Lidl efter aftale      |
|               | 13:45-15:15 | Fællessang                                     |
|               |             |                                                |
| Mandag 23.2.  | 10:30-12:00 | Højtlæsning i Stuen                            |
|               | 13:45-15:15 | Vi laver bordkort til Lysfesten                |
| Tirsdag 24.2. | 10:45       | Musik og motion                                |
|               | 13:30-15:00 | Bustur efter aftale (50 kr pr pers)            |
| Onsdag 25.2.  | 10:30-12:00 | Bustur efter aftale (50 kr pr pers)            |
|               | 13:30-15:00 | Vi laver bordkort til Lysfesten                |
| Torsdag 27.2. | 10:00-12:00 | Manicure                                       |
|               | 13:45-15:15 | Banko                                          |
|               | 18:45-20:15 | Månedens film: Bliver annonceret senere        |
| Fredag 28.2.  | 10:00-12:00 | Indkøbsture til Coop365/Lidl efter aftale      |
|               | 13:45-15:15 | Fællessang                                     |

Med forbehold for ændringer!

# Madplan februar

|    | Dag     | Hovedret                                                                                                 | Biret                            |
|----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | søndag  | Belugabolognese med pasta og parmesan                                                                    | Blommegrød med mælk/ fløde       |
| 2  | mandag  | Svinekoteletter i fad champignon og løg, kogte kartofler og råkost med grønkål, æble og rosiner          | Æblegrød med mælk/ fløde         |
| 3  | tirsdag | Ovnbagt fisk med grønt og hasselback kartofler                                                           | Ymerfromage med børsauce         |
| 4  | onsdag  | Gl. Dags stegt kylling med persille, kogte kartofler, brun sauce og agurkesalat                          | Brombærcrumble med creme fraiche |
| 5  | torsdag | 🇩🇰 Jørgen, 1 sal<br>Frikadeller med kold kartoffelsalat                                                  | Citronfromage                    |
| 6  | fredag  | Grøntsagslasagne med grøn salat                                                                          | Jordkokssuppe med stegt bacon    |
| 7  | lørdag  | Sprængt nakke med peberrodssauce, kogte kartofler, dampede gulerødder og bønner                          | Nøddefromage                     |
| 8  | søndag  | Skipperlabskovs med purløg, sennep og rødbeder                                                           | Jordbærgrød med mælk/ fløde      |
| 9  | mandag  | Kylling i estragon-sennepssauce med spinat, spidskål, kogte kartofler og syltede skalotteløg             | Mango Lassi                      |
| 10 | tirsdag | Svinehjerter i flødesauce med kartoffelmos med selleri og syltede rødbeder                               | Kokos banana                     |
| 11 | onsdag  | 🇩🇰 Annie, 1 sal<br>Flæskesteg med rødkål, kogte kartofler og brun sauce                                  | Is og vafler                     |
| 12 | torsdag | 🇩🇰 Connie K, 1 sal<br>Stegt kalvelever med bløde løg, flødesauce og kogte kartofler samt syltede agurker | Kakaobudding med flødeskum       |
| 13 | fredag  | Toscansk bønnesuppe med flutes                                                                           | Æggekage med bacon og purløg     |
| 14 | lørdag  | Fishermans pie med torsk, spinat og kartoffelmoslåg samt dampede ærter og gulerødder                     | Koldskål med kammerjunkere       |

|    |         |                                                                                                                                                         |                                              |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 15 | søndag  | Brændende kærlighed med rodfrugter og mos, syltede rødbeder                                                                                             | Appelsinfromage                              |
| 16 | mandag  | Medister med brun sauce, kogte kartofler og rødkål                                                                                                      | Kartoffel/<br>jordskoksuppe med flutes       |
| 17 | tirsdag | Fastelavnsfest<br>Hamburgerryg med stuvet grøntsager, kogte kartofler og syltede rødbeder                                                               | Fastelavnsboller med flødecreme og marmelade |
| 18 | onsdag  | Gule ærter med kogt nakke, sennep og syltede rødbeder                                                                                                   | Æblegrød med mælk/ fløde                     |
| 19 | torsdag | Krebinetter med brun sauce og boullionkartofler med grønt                                                                                               | Rombudding med kirsebærsauce                 |
| 20 | fredag  | Boller i karry med ris/ kartofler og dampede ærter                                                                                                      | Kærnemælkskoldskål med kammerjunkere         |
| 21 | lørdag  | 🇩🇰 Kim, 1 sal<br>Dampet laks med hollandaise, kogte kartofler og dampede bønner                                                                         | Is og vafler                                 |
| 22 | søndag  | Pasta med kyllingekødsauce, tomat og grøntsager                                                                                                         | Cheesecake                                   |
| 23 | mandag  | 🇩🇰 Anne-Marie, 1 sal<br>Bankekød med kartoffelmos og syltede asier                                                                                      | Henkogte pære med råcreme                    |
| 24 | tirsdag | Fiskefrikadeller med persillesauce, kogte kartofler og råkostsalat                                                                                      | Hyldebærsuppe med æbler og tvebakker         |
| 25 | onsdag  | 🇩🇰 Susanne, 1 sal. Bente, 2 sal<br>Pasta con Salsa di Pomodoro e Aglio (italiensk pastaret med tomat sauce og hvidløg) toppet med basilikum og parmesan | Frisk udskåret frugt                         |
| 26 | torsdag | Bente fødselsdagsmenu:<br>Flæskesteg med rødkål, kogte kartofler og brun sauce                                                                          | Ymerfromage med brombærsylt                  |
| 27 | fredag  | Vegetarbiks med spejlæg                                                                                                                                 | Kartoffel-<br>porresuppe med stegt bacon     |
| 28 | lørdag  | Stegte kyllingelår med skysauce, kogte kartofler og dampede gulerødder                                                                                  | Hindbærfromage                               |

# Kageplan februar

|    | Dag     | Kageplan                                                                              |
|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | søndag  | Æbleskiver med syltetøj                                                               |
| 2  | mandag  | Blåbærmuffins                                                                         |
| 3  | tirsdag | Kannelsneglekage                                                                      |
| 4  | onsdag  | Gl. Dags fastelavnsboller                                                             |
| 5  | torsdag | <div> <div></div> <div>Jørgen, 1 sal</div> </div> Wienerstang                         |
| 6  | fredag  | Småkager                                                                              |
| 7  | lørdag  | Chokoladekage med skum                                                                |
| 8  | søndag  | Kvargkage med blåbær                                                                  |
| 9  | mandag  | Bedstefar med skæg                                                                    |
| 10 | tirsdag | Boller                                                                                |
| 11 | onsdag  | <div> <div></div> <div>Annie, 1 sal</div> </div> Pandekager med syltetøj og flødeskum |
| 12 | torsdag | <div> <div></div> <div>Connie K, 1 sal</div> </div> Othellolagkage                    |
| 13 | fredag  | Småkager                                                                              |
| 14 | lørdag  | Pund til pund med valnødder og dadler                                                 |
| 15 | søndag  | Kokostoppe                                                                            |
| 16 | mandag  | Appelsinkage med glasur                                                               |
| 17 | tirsdag | Fastelavn                                                                             |
| 18 | onsdag  | Triple chokolade cookies                                                              |
| 19 | torsdag | Boller                                                                                |
| 20 | fredag  | Småkager                                                                              |
| 21 | lørdag  | <div> <div></div> <div>Kim, 1 sal</div> </div> Lagkage                                |
| 22 | søndag  | Citronmåne med glasur                                                                 |
| 23 | mandag  | <div> <div></div> <div>Anne-Marie, 1 sal</div> </div> Hjemmebagt kringle              |
| 24 | tirsdag | Boller                                                                                |
| 25 | onsdag  | <div> <div></div> <div>Bente, 2 sal</div> </div> Wienerstang                          |
| 26 | torsdag | Vandbakkelse med creme og syltetøj                                                    |
| 27 | fredag  | Småkager                                                                              |
| 28 | lørdag  | Kanelkage med kaffeglasur                                                             |

# Krydsord - februar

Løsningen afleveres i Aktiviteten i stuen senest den 24. februar.  
Der vil blive trukket lod blandt de rigtige svar, og vinderen vil modtage en præmie! 😊

Vinderen af januar måneds krydsord: **Rigmor, 2. sal**

|                                                                                                                                                                        |               |             |                |              |                   |                                                                                     |                                                                                     |                 |                 |              |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|----------|
|                                                                                                                                                                        | MØBLER        | VARME-KILDE | KILO           | RÆKKE        | KORT              | PARAT                                                                               |    | BRAS            | FOR-NAVN        | HUGGER       | GEN-NEDE |
| FODTØJ                                                                                                                                                                 |               |             |                |              |                   |                                                                                     |    |                 |                 |              |          |
| APPA-RAT                                                                                                                                                               |               |             | HÆLDE<br>FRUGT |              |                   |                                                                                     | SÆTTER<br>OP<br>MÅLER                                                               |                 |                 |              |          |
| LED                                                                                                                                                                    |               |             |                | CHAN-CER     | VIRKE<br>STED-ORD |                                                                                     |                                                                                     | TRÆER<br>SORBET |                 |              |          |
| LITER                                                                                                                                                                  |               | KAOS<br>TON |                |              |                   |                                                                                     |                                                                                     |                 | 55<br>BALJE     |              |          |
| ØVE-STYKKE                                                                                                                                                             |               |             |                |              |                   |  | HÆNDE<br>STIRRE                                                                     |                 |                 |              | PLANTE   |
|   | LØFTE<br>1550 |             |                |              | ROGN<br>AFDE-LING |                                                                                     |                                                                                     | FUGL<br>KANT    |                 |              |          |
| MÅL-FORK.                                                                                                                                                              |               |             | VÅBEN<br>GL. Å |              |                   |                                                                                     |                                                                                     |                 |                 | 50<br>KLASSE |          |
| FOR-NAVN                                                                                                                                                               |               |             |                | VIS<br>NORGE |                   |                                                                                     |                                                                                     |                 | DYR<br>VAND-LØB |              |          |
| SÆTTE                                                                                                                                                                  |               |             |                |              |                   |                                                                                     |  |                 |                 |              |          |

Krydsord indleveret af:

Navn: \_\_\_\_\_ Bolig: \_\_\_\_\_

## Tingbjerghjemmets bestyrelse samt ledelse

Formand: Helle Jørgensen

Næstformand: Mary Toth

Sekretær: Lillian Hellum

Øvrige bestyrelsesmedlemmer: Rita Tjell Langeland

Forstander: Jette Riis

Tlf.: 8256 0000, mobil: 2619 2036, e-mail: [G442@kk.dk](mailto:G442@kk.dk)

Afdelingsleder Stuen: Susanne Rimmer

Tlf.: 8256 6001, e-mail: [LR34@kk.dk](mailto:LR34@kk.dk)

Afdelingsleder 1. sal: Delilah Aldridge Larsen

Tlf.: 8256 6002, e-mail: [AE33@kk.dk](mailto:AE33@kk.dk)

Afdelingsleder 2. sal: Gitte Lehmann

Tlf.: 8256 6003, e-mail: [VN46@kk.dk](mailto:VN46@kk.dk)

## Tingbjerghjemmets værdier

På Tingbjerghjemmet lægger vi vægt på at:

- Alle har en følelse af at høre til
- Dialogen i huset er nærværende
- Alle tager et aktivt fagligt medansvar for livets gang på Tingbjerghjemmet

**Fodterapeut: Mette, tlf.: 2225 7374**

**Kontakt personalet for tidsbestilling. Der kan betales med MobilePay.**

**Frisør: Karina, tlf.: 6082 8214**

**Kontakt personalet for tidsbestilling. Der kan betales med MobilePay.**

### **Indlæg til Tingposten**

**Vi modtager meget gerne indlæg fra både beboere, pårørende og personale, så Tingposten kan blive rigtig god. Indlæg sendes - helst pr e-mail - til forstander Jette Riis ([G442@kk.dk](mailto:G442@kk.dk)) senest den 25. i måneden.**

## Kontakt:

**Tingbjerghjemmet**

**Midtfløjene 1**

**2700 Brønshøj**

**Tlf.: 8256 6000**

**E-mail: g442@kk.dk**



**Det er vigtigt for os, at vi sammen skaber trygge og stabile rammer for dig, så du føler dig hjemme på Tingbjerghjemmet.**