

Tingbjerghjemmet

Tingposten

Marts 2026

Månedssblad for Tingbjerghjemmet 16. årgang nr. 3



"Fastelavn
er mit navn..."



Bladet kan også læses på vores hjemmeside
boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/tingbjerghjemmet

Kære Alle



Så kom foråret endelig - med lysere dage, fuglesang, og snart begynder de første spæde blomster, som vintergækker og krokus, at titte frem. Det mærkes på krop og sind, når solen begynder at varme, og vi igen får lyst til at komme mere ud. Det er en måned fuld af forventninger, hvor vi siger farvel til vinteren.

Foråret giver ny energi og nye muligheder. Vi håber snart, at vi kan begynde på hyggelige ture ud af huset. Små oplevelser kan gøre en stor forskel og løfte sindet. Netop derfor starter vi også marts med en lysfest allerede den 4. marts, hvor vi vil hylde at lyset kommer. Jeg håber rigtig mange af jer har lyst til at deltage - og gerne med jeres pårørende. Vi får besøg af 2 bakkesangerinder, så det skal nok blive sjovt og festligt, og hvor vi helt sikkert får mulighed for at synge med på deres sange.

Der er udskrevet valg til den 24. marts, men jeg har dog endnu ikke fået dato på, hvornår I skal stemme. Når jeg får datoen, vil I høre det med det samme, så I kan reservere tid til at komme til stemmeboksen.

De bedste forårshilsener
Jette

Fødselsdage i marts

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

Birgit Jacobsen, Stuen

8. marts



Vi byder velkommen til:

Vi har ikke budt nye beboere velkommen i februar

Vi har sagt farvel til:

Allan Hansen, 1. sal, bolig 1.19

Torsdagbar med 'Shubberne'

Når man er pensionist, så kan man heldigvis hygge sig i baren, uanset hvilken dag det er på ugen 😊 Beboerne blev indbudt til Torsdagsbar, hvor de blev budt på friske og fiffige drinks, mens 'Shubidua version 2' stod for den musikalske underholdning på storskærmen!



Stemningen var høj ved alle borde, hvor drinksene blev indtaget sammen med lidt lækre snacks.





Baren bød på to slags drinks og begge faldt heldigvis i beboernes smag. På det øverste billede er det Birgit, Vibeke, Arne, Kitty og Bente, der hygger sig, mens det på nederste billede er Benny, Vagn, Susanne og Conny S.



Vi farver silketørklæder



Så var der travlhed i Aktiviteten, da beboerne fik mulighed for at farve deres eget silketørklæde i yndlingsfarverne! Der var rigtig mange der deltog, og alle tog derfra med et fint tørklæde.

Der var mange fade med farver at dyppe tørklæderne i. Et par beboere ønskede at lave deres tørklæder i FCK farver - måske det kan bringe lidt held til holdet!



Fastelavn

Det er så hyggeligt, når beboerne er med på at klæde sig ud til fastelavn. I år var det Ester - som ko - og Thorben - som mand fra Hawaii med turkis hår - der løb med de to fastelavnsris for bedste udklædning.

Der var også andre beboere samt Personale, der havde fundet den sjove udklædning frem!





Fejringen af fastelavn blev indledt med en skøn middag. Det var godt at få lidt kalorier indenbords, inden der skulle slås katten af tønden!



Det skortede bestemt ikke på slagkraft, da der skulle slås katten af tønden!. Her er det Conny K der giver den fuld gas!



Bjarne kunne næsten slå tønden ned med sit intense blik!

Jette biderne tænderne sammen, indstiller sigtet, bøjer let i knæene og fyrer løs på tønden! Det er godt at man ikke har levende katte i tønderne i dag.





Ligesom Bjarne prøver Kitty at slå tønden ned med sit brændende blik, men det lykkes ikke i denne omgang.

Nedenfor får Rosa også givet tønden et par ordentlige slag, og den er næsten ved at være der!

Så sker det! Lille, stærke Vesla giver tønden nådestødet og bliver kattekonge! (se forsiden)



En aften med Michael Bublé

Så skulle vi da også have en koncertaften med selveste Michael Bublé. Michael Bublé er en canadisk sanger med fløjlsblød stemme, som tager sit publikum med storm verden over.



Dan og Vibeke lod sig charmere af den dygtige sangers stemme og repertoire. En dejlig aften med honning for ørerne. Det er ikke sidste gang, vi skal høre en Michael Bublé koncert!

Strikketøjet og snakketøjet

Også i februar har vi hygget os i Strikkeklubben. Nogle bruger snakketøjet, mens andre har mere travlt med strikketøjet. Hvor er det herligt, at man kan begge dele i den hyggelige klub.



Motion for alle hver uge!

Bentes tirsdagsmotion er blevet et hit! Rigtig mange dukker op for at få rørt kroppen til noget dejlig musik. Hvis du ikke har været med, er der stadig masser af plads til flere motionister.



Madklubben er skudt i gang

Med støtte fra Københavns Kommune er der blevet sat et initiativ i gang, hvor plejehjemmene har mulighed for at etablere madklubber for beboerne.



Den første madklub på Tingbjerghjemmet fik sin debut i februar med stor succes. Beboerne var med i hele processen med indkøb og tilberedning af maden. Her skal Rigmor til at dække bord, mens Ester med et erfarent blik overvåger de lækre krebinetter.



Thorben er også
ferm i et køkken,
og havde helt
styr på
kartoflerne.
Til sidste kunne
det veltilberedte
måltid nydes.
Sprødstegte
krebinetter med
dampede
grøntsager og
kartofler med
sovs - mums!



Foråret ER kommet til Tingbjerg-hjemmet



De har sikkert været på vej i et par uger, men nu kan de ses, da sneen er væk. Erantis, krokus og vintergækker pibler op af jorden i vores have - hurra! Nu da det er blevet meget lunere, kan det anbefales at gå en tur i haven 😊



Aktivitetsplan marts

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Mandag 2.3.	10:30-12:00	Gåture efter aftale
	13:45-15:15	Petanque
Tirsdag 3.3.	10:45	Musik og motion
	13:45-15:15	Vi bager småkager - 2. sal
Onsdag 4.3.	17:30	LYSFEST
Torsdag 5.3.	10:00-12:00	Manicure
	13:45-15:15	Banko
Fredag 6.3.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:45-15:15	Fællessang
Mandag 9.3.	10:30-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Billede-quiz
Tirsdag 10.3.	10:45	Musik og motion
	13:45-15:15	Vi laver ny forårspynt til Årstidssøjlen
Onsdag 11.3.	10:00-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Strikkeklubben mødes i Aktiviteten
Torsdag 12.3.	10:00-12:00	Manicure
	13:45-15:15	Banko
	18:45-20:15	Månedens koncert: Annonceres senere
Fredag 13.3.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:45-15:15	Fællessang
Mandag 16.3.	10:30-12:00	Gåture efter aftale
	13:45-15:15	Gåture efter aftale
Tirsdag 17.3.	14:45-15:15	Højtlæsning og varm kakao med flødeskum
	17:00-19:00	Madklubben laver aftensmad med Bente
Onsdag 18.3.	10:00-12:00	Gåture efter aftale
	13:45-15:15	Vi bager det gode knækbrød - 1. sal
Torsdag 19.3.	10:00-12:00	Manicure
	13:45-15:15	Banko
Fredag 20.3.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:45-15:15	Fællessang
Mandag 23.3.	10:30-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Strikkeklubben mødes i Aktiviteten
Tirsdag 24.3.	10:30	Bustur til Rødovre Centret efter aftale (50 kr pr pers)
	14:45-15:15	Lokal hygge på etagerne
Onsdag 25.3.	10:30-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
Torsdag 26.3.	10:00-12:00	Manicure
	13:45-15:15	Banko
	18:45-20:15	Månedens film: "Belfast"
Fredag 27.3.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	12:30	Damefrokokost
	13:45-15:15	Fællessang
Mandag 30.3.	10:00-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Quiz
Tirsdag 31.3.	10:45	Musik og motion
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
	17:00-19:00	Madklubben laver aftensmad med Bente

Med forbehold for ændringer!

Madplan marts

		Hovedret	Bi-ret
1	søndag	Fiskefilet med ovnstegte kartofler, coleslaw, remoulade og surt.	Blommegrød med mælk/ fløde
2	mandag	Millionbøf med champignon, kartoffelmos og syltede rødbeder	Æblegrød med mælk/ fløde
3	tirsdag	Fiskefrikadeller med persillesauce, kogte kartofler og råkostsalat	Cremet tomatsuppe med flutes
4	onsdag	Lysfest	
5	torsdag	Biksemad med spejlæg og syltede rødbeder	Citronfromage
6	fredag	Blomkålsgratin med hvide bønner, selleri, hytteost og persille samt kold skinke i skiver	Is og vafler
7	lørdag	Langtidsstegt nakke med skysauce, kogte kartofler, dampede bønner og karamelliseret perleløg	Rabarbergrød med mælk/ fløde
8	søndag	 Birgit, stuen Stegt flæsk med persillesauce, kogte kartofler og syltede rødbeder	Frugt med råcreme
9	mandag	Gullasch af kalkun med palmekål, perlebyg og røget paprika	Mango Lassi
10	tirsdag	Bagt torsk, gulerødder og løg med sennepsstuede kartofler, syltede rødbeder, ristet bacon og purløg	Hokkaidosuppe med flutes
11	onsdag	Daal af grønne linser, ærter, abrikoser og cashewnødder, serveret med smørstegte ris, safran og ristede løg	Abrikosgrød med mælk/ fløde
12	torsdag	Grisenakke braiseret i øl, persillerødder og cremet polenta med citron	Pana Cotta med hindbærcoulis
13	fredag	Boller i karry med ris/ kartofler og dampede broccoli	Gl. Dags æblekage
14	lørdag	Kyllingelår med skysauce, kogte kartofler og hjemmelavet agurkesalat	Hindbærfromage
15	søndag	Brændende kærlighed med mos og syltede rødbeder	Rødgrød med mælk/ fløde

16	mandag	Kylling i karry med ris/ kartofler og dampede ærter	Koldskål med kammerjunkere
17	tirsdag	Wok med store rejer, nudler og grøntsager	Rodfrugtsuppe med flutes
18	onsdag	Farseret porre med brun sauce, kogte kartofler og dampede gulerødder	Kakaobudding med flødeskum
19	torsdag	Grøntsags musaka med tzatziki og flutes	Aspargessuppe med kødboller
20	fredag	Æggekage med grøntsager hertil bacon, tomat og purløg	Hyldeblomstfromage
21	lørdag	Koteletter i fad med champignon og løg, kogte kartofler og dampede bønner	Blåbærgrød med mælk/ fløde
22	søndag	Glaseret skinke med flødekartofler og dampede edamame-ærter-majs	Henkogte pære med råcreme
23	mandag	Krebinetter med stuvet hvidkål, kogte kartofler og syltede rødbeder	Ymerfromage med saftsauce
24	tirsdag	Citronbagt sej med grønt, ovnstegte kartofler og dilledressing	Gul ærtesuppe med rygeostcreme
25	onsdag	Braiseret kylling med appelsin, gulerod, ingefær samt bulgur med mynte	Ostefad med kiks, figen og frugt
26	torsdag	Vegetarbiiks med spejlæg og syltede rødbeder	Citronfromage
27	fredag	Forlorenhare med brun sauce, kogte kartofler og dampede gulerødder	Jordbærgrød med mælk/ fløde
28	lørdag	Frikadeller og kold kartoffelsalat med forårsgrønt	Stikkelsbærgrød med mælk/ fløde
29	søndag	Enebærgryde med kogte kartofler og dampede broccoli	Moccafromage
30	mandag	Nakkefilet med brun sauce, kogte kartofler og timianbagt pastinak	Æblegrød med mælk/ fløde
31	tirsdag	Fish & chips med kogte ærter og tartarsauce	Rabarbercrumble med creme fraiche

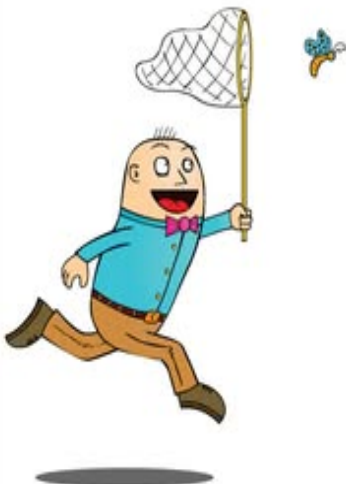
Kageplan marts

		Kageplan
1	søndag	Æbleskiver med syltetøj
2	mandag	Drømmekage
3	tirsdag	Boller
4	onsdag	Kiks med ost
5	torsdag	Pandekager
6	fredag	Småkager
7	lørdag	Kvargkage med blåbær
8	søndag	 Birgit, stuen Wienerstang
9	mandag	Brunsviger
10	tirsdag	Gulerodskage med ostecreme
11	onsdag	Pærecrumble med creme fraiche
12	torsdag	Boller
13	fredag	Småkager
14	lørdag	Tiramisu-roulade
15	søndag	Black magic
16	mandag	Lakridskage med nougatskum
17	tirsdag	Kannelsnegle med glasur
18	onsdag	Kærnemælkshorn
19	torsdag	Boller
20	fredag	Småkager
21	lørdag	Æblekage med kanel og flødeskum
22	søndag	Kokoskoppe
23	mandag	Mazarinkage med rabarber og citron
24	tirsdag	Banankage
25	onsdag	Macarons
26	torsdag	Boller
27	fredag	Småkager
28	lørdag	Hindbærroulade med flødeskum
29	søndag	Romkugler
30	mandag	Oste twisters
31	tirsdag	Hindbærnsnitter

Krydsord - marts

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

Vinderen af februar måneds krydsord: **Lis, 2. sal.** Tillykke!

				LET 135		2 ENS	LITER	GILDE	NOPRET	TANKER	TRÆ		TONE	FAIR		
																
				DYR			LYD GRINE						BO- LIGER			
				ANB.		LILLE FUGLE			HOLDT OP DRIK							
									KIGGE					STRØM		
				UNION			UNDER- LIG PRE- SETER					KEND- BOGST. POSE				
	PARAT	TONE	GAMMEL	LOV RED- SKABER						GRÆSK TEGN TALORD						
					GUD FILTER			LYSET BØR								
SPA- NIEN		SLÅ BIORD				VENLIG HILSEN NA- TRIUM			GARN SKRÅ- NING				FINDES			
IDET			RED- SKAB							JAG GRAM						
SLUTTE					SØD						OTTE MINUS FEM					

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

Afdelingsleder Stuen: Susanne Rimmer

Tlf.: 8256 6001, e-mail: LR34@kk.dk

Afdelingsleder 1. sal: Delilah Aldridge Larsen

Tlf.: 8256 6002, e-mail: AE33@kk.dk

Afdelingsleder 2. sal: Gitte Lehmann

Tlf.: 8256 6003, e-mail: 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) 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.