

Husavis for Sølgaven Valby

April
2026



Sølgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby

April

På den allersidste dag i marts afholdes der påskefrokost i egen afdeling.

Marts måned var fyldt med masser af musik og hele tre foredrag. Hvor er vi heldige at kunne tilbyde så mange gode input udefra.

Vi har også haft besøg udefra af både læsegruppe og af "Hjertelyd" og begge dele fortsætter efter påske.

Der var som altid mulighed for at I kunne brevstemme her på plejehjemmet og der var en meget fin valgdeltagelse. Der var 64 beboere der stemte og 15 borgere fra aktivitetscenteret og ældreboligerne der stemte, så de valgtilforordnede havde travlt.

I april vil vi endnu engang sætte ekstra fokus på specialet, mere herom senere.

Vi vil også tilbyde nye aktiviteter i samarbejde med Kursusringen, også det er der mere om længere fremme i avisen.

April byder på musik påskelørdag og pårørende er meget velkommen til at deltage. Vi skal også høre musik fra en pårørende, som kalder sig Søren spillemand.

John Max er endnu engang klar med et foredrag i Mødestedet.

Og endelig er det lykkedes os at få Tina fra Frederiksberg Chokolade ud og holde et foredrag om Chokolade for beboerne.

Det er også i april der afholdes det årlige hyggearrangement for beboere og pårørende. Det sker den 23. april kl. 16.00. Der kommer særskilt indbydelse med info om tema og tilmelding.

April og maj er også helligdage, ferieafvikling og hos os er det også måneder hvor Lotte skal ind og have et nyt knæ og efterfølgende genoptrænes. Det betyder at Tobie og Bente de næste måneder vil tilbyde afdeling C cykling én gang om ugen ligesom vi gør i sommermånederne, det bliver om onsdagen.

Så er der blot tilbage at ønske alle læsere en rigtig dejlig Påske

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet





Fødselsdage i april

Den 7. april – Carsten Mathiesen – bolig 309 – 68 år

Den 23. april – Ruth Jensen – bolig 507 – 95 år

Den 26. april – Herdis Møller Larsen – bolig 101 – 88 år

Den 26. april – Kaja Margrethe Rokkjær – bolig 207 – 90 år

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen



Velkommen til nye beboere

Der er ikke flyttet nye beboere ind

Velkommen til nye medarbejdere

Susanne Sosu-ass. i vikariat i dagvagt på afd. B
Mustansar er ansat i køkkenet fra 2/3 – 30/6



**Louise Dubiel og Kristian
spiller og synger i Caféen
Lørdag den 4. april kl. 14**



Vi serverer kaffe og kage og så skal vi høre glade sange af bl.a. Daimi, Dirch Passer, Kim Larsen, Gitte Hænning, Peter Belli, Bamses Venner, Liva Weel, Shu-Bi-Dua og mange flere.

Pårørende er velkomne til dette arrangement

**Foredrag om Chokolade
fredag den 17. april kl. 13.30 i Mødestedet**

**Hvor kommer chokoladen fra og hvorfor
smager noget chokolade bedre end an-
det?**

Det og meget mere vil Tina Wilstrup fra Frederiksberg Chokolade fortælle beboerne om denne fredag.

Kom og lyt med og bliv klogere på
Chokolade



**I april sætter vi endnu engang ekstra fokus på specialet.
Denne gang sætter vi fokus på det at være selvhjulpen i forhold til at
skænke egne drikkevarer.**

Vi ved godt, at det kan være grænseoverskridende at skulle skænke varm kaffe eller te op, men vi ved også, at det kan være meget frustrerende, at vente på at personalet har tid til at gøre det.

Derfor giver vi i samarbejde med mobility-instruktørerne mulighed for at du helt uden stress og jag kan øve dig i at skænke selv.

Vi behøver ikke starte med den varme kaffe, vi kan øve os med vand eller saft, det bestemmer du.

Vi introducerer dig også til det lille hjælpemiddel, der benævnes en væskeindikator og du vil erfare, hvor stor en hjælp sådan en lille dims kan være i dagligdagen.

Den 1. april kan vi bruge hele eftermiddagen til at øve og resten af måneden starter alle aktiviteter i Mødestedet med tid til at skænke selv, hvis du altså har mod på det.

Kom og vær med vi hjælpes ad!



Søren Borre

... spiller de store hits og de største klassikere live på Solgaven
Søren kommer med sit kærlighedsshow og underholder os

Den 9. april kl. 14 i Caféen

**Kom og lyt med pårørende er
velkommen**





Fra 1. marts tilbyder Det Kongelige Teater automatisk oplæsning af overtekster til alle operaforestillinger i Operaen for publikum med synshandicap. Oplæsningen foregår via lytteudstyr, som udleveres på dagen. Det er udelukkende overteksterne, der bliver læst op og ikke en fuld synstolkning af hvad der sker på scenen.

Sådan bestiller du

- Billetter bestilles ved at ringe til Det Kongelige Teaters kundeservice senest tre uger før forestillingen
- Der er lytteudstyr til fire publikummer pr. forestilling (inkl. mulighed for ledsager) og pladserne fordeles efter først til mølle-princippet

På dagen

- Lytteudstyret afhentes i den bemandede garderobe før forestillingen
- Udstyret afleveres samme sted efter forestillingen

Du har også mulighed for at tilkøbe et digitalt program, så du kan forberede dig på forestillingen hjemmefra.

God fornøjelse i Operaen

Kursusringen er en folkeoplysende forening i København og Frederiksberg

Vi har allerede stiftet bekendtskab med én af deres foredragsholdere, nemlig Britt Vibefeldt.

De har dog mange andre spændende ting på programmet, som læner sig op ad det vi kender, som deciderede dag-/aftenskolehold.

Da der her på plejehjemmet har været ønsker om både korsang med en kompetent korleder, debatgrupper og yoga har vi haft en snak med lederen af foreningen, for at høre hvad de kan tilbyde.

Det vi nu har brug for fra jer er at vide om I stadig er interesseret og i givet fald, hvad I er interesseret i.

Vi taler små grupper med mellem 6 – 8 deltagere, som har lyst til at følge et forløb på fx 8 -10 gange. Det er vigtigt at møde op de antal gange forløbet er planlagt til, dels fordi det koster penge og dels fordi små hold er mere sårbare overfor afbud. Så sig gerne frem nu eller i løbet af de næste uger, hvis du er interesseret i et hold.

Livsfortællinger på lyd

Alle har en historie – vil du forevige din?

Vi inviterer dig til at være med i aktiviteten Livsfortællinger på lyd hvor du, sammen med andre beboere, får mulighed for at fortælle din livshistorie - og få den gemt på lyd. På den måde kan dine minder og oplevelser blive bevaret – til dig selv og til dine nære.

Samtalerne foregår i en rolig og tryk stemning sammen med Nanna og Elias fra Hjertelyd. Det er hyggelige samtaler med andre beboere, hvor der er god tid, og hvor du kun deler det, du har lyst til.

Der er ingen rigtige eller forkerte historier – det er dit liv, fortalt med dine ord.

Når vi deler historier, lærer vi hinanden bedre at kende, og vores erfaring fortæller os, at mange mennesker bliver glade for at have foreviget alle deres minder, som også kan gøre stor gavn hos venner og familie.

Det er helt frivilligt at deltage, og det er dig, der bestemmer, om du vil have din livshistorie på en lydfil, når vi er færdige. Den bliver kun gemt, hvis du vil have den.

Vi glæder os til at møde dig til en hyggelig og nærværende samtale fyldt med gode historier om livet.

Livsfortællinger på lyd foregår onsdage 10.00-11.30 – eller efter aftale 😊

Kærlige hilsener Nanna og Elias

Sammenfatning – Menuplanlægningsmøde med beboerne

Dato: 5. marts 2026

Tid: Kl. 14.00–15.00

Sted: Mødestedet

Deltagere: 21 beboere fra hele huset, aktivitetsmedarbejderne Lotte og Tobie, køkken og serviceleder Daniel.

Velkomst

Daniel havde taget lidt portvin og Solgavens hjemmelavede kryddersnaps, som blev serveret sammen med kaffen og en velsmagende æblesandkage.

Mødet startede med at Tobie bød velkommen til både nye og gav en kort introduktion til, hvilke emner der kan tages op og drøftes, såsom kommende frokost- eller aftenmenuer, kageidéer, generelle drøftelser samt ris og ros vedrørende måltiderne.

Tobie sluttede af med at minde om at holde den gode tone når man fik ordet.

Diverse drøftelser

Der var undren over beslutningen over at fjerne yoghurt og blåskimmelost fra det faste morgensortiment. Daniel forklarede at begge beslutninger tager sit udspring i ernæringsmæssige hensyn. Yoghurt indeholder utroligt meget sukker og der anbefales derfor A38 i stedet, A38 kan tilsættes müsli, frugt eller moset banan hvis det

ønskes. Blåskimmelost er stadig tilgængelig for beboere med særlig ernæringsmæssige behov, hvis man er småtspisende, blåskimmelost vil stadig være en del af frokostmenuen.

Der blev spurgt ind til hvorfor det ikke længere er muligt at få en alternativ ret når der serveres fisk. Daniel forklarede at der var et stort og generelt ønske om at få serveret fisk flere gange om ugen og at det indtil nu ikke har været muligt at honorere da der også skulle produceres en alternativ ret, når der serveres fisk, hvilket kræver flere ressourcer i produktionskøkkenet. Beslutningen er taget på demokratisk vis da det flere gange har været til afstemning ved menumøderne. Daniel siger videre at han godt er klar over at mange fravælger sild på grund af små ben, så her vil det stadig være muligt at få en alternativ ret. Hvis der er retter man ikke bryder sig om, kan man altid bede om et stykke rugbrød med pålæg, spise sovs, kartofler og tilbehør, få en ekstra portion baret (hvis der er til det) eller vælge at fravælge det varme måltid den dag.

Der var generelt stor ros til maden og flere beboere oplevede at den var blevet bedre den seneste tid. Flere nævnte også at de var glade for at Daniel og køkkenet var så lydhøre overfor deres ønsker og forslag til forbedringer.

Daniel reklamerede endnu en gang for de mange muligheder for at give feedback: via ris/ros-postkassen ved caféen, ved at kontakte ernæringskoordinator Kirsten eller køkken- og serviceleder Daniel, eller ved at ringe til eller besøge produktionskøkkenet mellem kl. 07.00 og 14.00.

Ris og ros

Der var stor ros til de farserede porrer, som var sprøde og lækre. Den lune ret om torsdagen, hvor der blev serveret fiskefileter med hjemmelavede pommes frites, faldt også i god jord, dog syntes flere, at de var saltet lidt for meget.

Der var også stor ros til den gammeldags oksesteg, som blev serveret som søndagsret. En sådan ret ville ikke være mulig at servere, hvis produktionskøkkenet ikke anvendte PlantMate i andre retter.

Ønsker til kommende menuer

Brunkål, Svensk pølseret, Lasagne med kød, Stikkelsbærtærte, Varm kakao, Dyrlægens natmad, Skipper labskovs, Chokolademousse, Hjerter i flødesauce, Kylling i karry med kokosris, Falafler i pitabrød til frokost og Farseret blomkål.

Sammenfatning

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

Afslutning

Daniel afsluttede mødet med at takke for det store engagement og det fine fremmøde og understregede endnu en gang vigtigheden af at så mange beboere som muligt deltager i møderne og hvor meget han sætter pris på alle deltagernes ærlighed. Daniel ønsker at vi alle bliver endnu bedre til at vende kritikken til noget konstruktivt, altså at negativ kritik slutes af med et realistisk forslag til forbedring.

Billeder fra måneden der gik

Så kom solen til Valby



Ella har smidt benene op på bænken og nyder solen, mens Lis og Birthe lod overtøjet blive indenfor da de gik en lille tur ud i solen. Dejligt at foråret er kommet.

Afsked med Anette service

Da plejehjemmet var ramt af Noro-virus blev vi desværre nødt til at begrænse antallet af gæster til Anettes afskedsreception. Det betød også at receptionen blev afholdt i Caféen i stedet for i afdelingen. Anettes familie og de tætteste kolleger var mødt frem for at tage afsked. Anette har siden været i den afdeling hun var knyttet til for at beboerne her også kunne tage afsked med hende.



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 24 42 03 45

Mail: b92c@kk.dk

Afdelingsleder Afdeling A 27 62 92 69

1. + 2. sal, Pia: 51 61 97 01

Mail: KR73@kk.dk

Afdelingsleder Afdeling B 27 62 92 63

3. + 4. sal, Christina: 51 61 97 03

Mail: H15P@kk.dk

Afdelingsleder Afdeling C 21 34 75 76

5. + 6. sal, Birgith: 51 61 97 05

Mail: PV06@kk.dk

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: Sjælør 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

