

Husavis for Sølgaven Valby

**Maj
2026**



Sølgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby

Maj

April er til ende om ganske kort tid, men inden vi slipper den, så lad os ridse op hvad den bød på.

En påskelørdag med musik for beboere og pårørende.
Søren Spillemand kom forbi og underholdt i Caféen.

Tina fra Frederiksberg Chokoladeforretning kom og fortalte om sin rejse ind i chokoladens verden. Fortællingen blev krydret med smagsprøver og til sidst var der mulighed for at købe chokolade med hjem.

De søde mennesker fra både Læsegruppen og "Hjertelyd" fortsætter med at komme her hos os. Det er vi meget glade for.

Der er også blevet afholdt et informativt hyggemøde for beboere og pårørende. Det var en rigtig god aften med masser af brugbare tilbagemeldinger.

Nu er de små aftenskolekurser så småt gået i gang og vi er meget spændte på hvordan det bliver modtaget og om det er noget vi skal gøre brug af også i fremtiden.

John Max var endnu engang klar med et foredrag i Mødestedet og det er han også i maj måned.

I maj får vi igen besøg af Jens Jepsen og Benjamin Aggerbæk der kommer rundt med en halv times musikbesøg i alle tre afdelinger.

Vi skal i denne måned også møde en ny musiker. Han hedder Casper. Casper er 20 år han spiller guitar og synger til. Han er vild med gamle klassikere. Så kom og lyt og syng med.

Mobility har arrangeret et spændende foredrag, se mere herom længere fremme.

Så holder vi et hyggeligt arrangement med mad og musik for alle beboere. Det gør vi fordi vi nu tager hul på de fondsmidler vi har talt om flere gange og som nu er blevet frigivet.

Maj byder også på helligdage i form af 1. maj, Kristi Himmelfartsdag og 2. pinsedag, hvor der ikke er aktiviteter.

Maj er også ferietid for Tobie og knæoperation for Lotte, så følg ekstra godt med i aktivitetsplanen i forhold til cykling og aktivitet i egen afdeling.

Det var alt fra os, hav en rigtig dejlig maj måned.

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet



Fødselsdage i maj

Den 6. maj – Tove Vang – bolig 616 – 71 år

Den 6. maj – John Max Andersen – bolig 402 – 87 år

Den 8. maj – Hanne Miilmann Jørgensen – bolig 506 – 83 år

Den 19. maj – Laila Bennedsen – bolig 505 – 61 år

Den 25. maj – Else Bjerre – bolig 401 – 94 år

Den 25. maj – Birthe Nielsen – bolig 405 – 94 år

Den 30. maj – Rita Marie Andersen – bolig 214 – 89 år

Den 31. maj – Gyda Irene Hansen – bolig 205 – 91 år

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen



Velkommen til nye beboere

Lilly J Thomsen i bolig 201

Monny Ragna Sølling i bolig 412

Tove Stenlund Jensen i bolig 612

Aase Merete Christensen i bolig 403



Mindeord

Mandag aften den 6. april gik Connie Jensen fra 3. sal bort. Hun sov stille ind efter nogen tids sygdom.

Connie blev 86 år gammel.

Hun flyttede ind på plejehjemmet i efteråret 2022.

Hun fik ret hurtigt interesse for beboerrådsarbejdet. Hun har været repræsentant for 3. sal siden 2023.

Hun var aktiv i beboerrådet til det sidste.

Før hun flyttede til Solgaven, havde Connie ingen kontakt til blinde og svagtseende, men det var ingen hindring for hende at gå ind i beboerrådsarbejdet, da det slet ikke var nyt for hende. Før hun flyttede til Solgaven var hun vant til foreningslivet. Hun havde flere bestyrelsesposter i den beboerforening, hvor hun havde sin bolig.

Connie var meget socialt engageret på 3. sal. For hende var sammenholdet på etagen det allervigtigste. Hun vil blive savnet af sine medboere og personalet på etagen.

Den 7. april var der lejlighed til at tage en behørig afsked med Connie.

Det var en meget bevægende oplevelse, hvor beboere og familie stod med en blomst i hånden, som blev lagt på kisten, da den passerede forbi med musikalsk ledsagelse af Freddy Mercury, som Connie satte stor pris på.

Æret være Connies minde

Rita Varmby på vegne af beboerrådet



Foredrag arrangeret af Mobility den 20. maj kl. 14 i Caféen

Engang havde Eva to øjne der kunne se...

Engang havde Eva to raske ben at gå på...

Det har hun ikke mere.

Blindhed og ulykke satte en stopper for begge dele.

Er livet så slut?

Nej, heldigvis ikke, men tilværelsen skal nu leves på helt nye og ændrede vilkår.

Eva vil fortælle om, hvordan det opleves at være blind og hvordan man klarer dagligdagen uden at kunne se.

Hun vil også fortælle om hvordan hun har klaret præstegerningen, når synet er væk. Eva Melhof har været præst i Snesere-Everdrup Pastorat, som ligger mellem Præstø og Næstved. Her har hun været sognepræst i næsten 30 år.

Hun blev blind i januar 2003 og mistede sit ene ben halvandet år efter.

Eva vil også komme ind på, hvordan man holder modet oppe, når livet byder på en livssang med så mange toner i mol.

Beretningen om hendes liv er levende, optimistisk og fyldt med humor. For der er stadig meget at leve for, fastslår hun med et smil.



Pårørende er velkommen

**Midlerne for salget af Solterrasserne er frigivet og det
skal alle beboere mærke
Vi fejrer det med pølser, softice og musik**

Arrangementet er for beboerne og foregår i Caféen den 21. maj kl. 12

Pølsevognen serverer:

Ristede pølser, pølser i svøb og frankfurtere

Pølserne serveres med brød og div tilbehør

Det er også muligt at få en bøfsandwich

Der serveres sodavand, øl og Cocio til maden



**Efter pølserne har du mulighed for at nyde en softice i bæger
Ca. kl. 13.30 skal vi høre Tom Frederiksen**



Tom dyrker sine helte og de er:

John Denver, Simon & Garfunkel, Sebastian, Joni Mitchell, Kim Larsen, Mamas & Papas, Elvis Presley, The Beatles, The Eagles, Tom Paxton, Bryan Adams, Bruce Springsteen, Lynard Skynard, Creedence Clearwater Revival, Nice Little Penguins, Big Fat Snake, Bamse, Shu-Bi-Dua, Cat Stevens, Bob Dylan, Janis Joplin, Chris Christoffersen, Ricky Nelson, Billy Ray Cyrus, Rocazino, Brdr. Olsen, Neil Sedaka, Status Quo, og mange mange flere – samt en lang række af danske viser & sange

**Husk at du denne dag skal vente på maden, da køen ved
pølsevognen er lang**

Beboerne inviteres til Solgaven Valbys 7-års fødsels- dag tirsdag den 2. juni 2026 kl. 12 i Caféen

Køkkenet serverer:

**Farseret økogris hertil estragonskysauce,
knuste nye kartofler med rygeost, radiser og
krydderurter fra atriumgårdhaven samt salat af årstidens tomater**

Husets hjemmelavede islagkage

Drikkevarer

Øl, sodavand, vin og dessertvin

Allan Steen og Vibe Lauth spiller og synger kl. 13.30



Allan har virkelig styr på tangenterne og Vibe supplerer godt og professionelt Allans spil. Repertoiret er Dansktoppen gennem de seneste 20 år, Giro 413, Tip et hit på DK4, Syng med Reimar og mm. Der bliver rig mulighed for at synge og danse med.

Tilmelding i egen afdeling senest den 26. maj 2026

INVITATION TIL BLINDSTOCK FESTIVAL



BLINDSTOCK – festival i IBOS' grønne gårdhave

Den 4. juni kl. 11–17 åbner vi dørene til årets mest stemningsfulde festival i vores grønne oase.

Køb håndværk og mad

I løbet af dagen kan du nyde kaffe fra Blind Coffee, snacks og lækker streetfood. Gå på opdagelse blandt smukke håndlavede smykker, keramik, tekstiler, børster og vævede værker – skabt af dygtige kunsthåndværkere fra IBOS' værksteder og fra Blindes Arbejde.

Besøg videnstorvet og sanselabs

Du kan også besøge videnstorvet, hvor hjælpemiddeludstillingen og vores seksualvejleder m.fl. har boder, eller hoppe på et af vores sanselabs. Her kan du blandt andet prøve Ray-Ban Meta-briller, opleve en E-ink-skærm, der danner billede med blæk i stedet for lys, og få indblik i, hvordan lys og kontraster kan gøre en forskel i hverdagen. Prøv også vores mobilitybane, hvor høresansen bliver testet, når du får briller på og en stok i hånden. Her får både seende og personer med nedsat syn mulighed for at opleve nye perspektiver.

Hør musik & debat

Du kan allerede nu glæde dig til flere musikalske oplevelser: Jazz i særklasse med Thomas Fønnesbæk og Enrico Pieranunzi, Fuglesangkoret – et 30-personers kor med smuk flerstemmig sang – samt en engagerende debat med Knud Romer om livet med synsnedsættelse. Derudover kan du opleve nærværende toner fra singer-songwriter Ria Qvist, soul og R&B fra Nina Schneidermann, De Spillende Muldvarpe fra Blindecenter Bredegaard og selvfølgelig vores helt eget husband, The Paragraphs, sammen med Jonas Greis.

Alle er velkomne

Venner og brugere af huset – og også nye ansigter, naboer og nysgerrige. Der er fri entré.

Tilmeld dig gerne allerede nu: <https://ibos.nemtilmeld.dk/813/>

Tilmeldingsfrist senest: 21. maj på telefon: 39 45 25 45

Blindstock er støttet af Suka, Østerbro Lokaludvalg og Toyota Fonden

Sammenfatning – menuplanlægningsmøde med beboerne

Dato: 7. april 2026 Tid: Kl. 14.00–15.00 Sted: Mødestedet

Deltagere: 19 beboere fra hele huset, aktivitetsmedarbejderne Lotte og Tobie, køkken- og serviceleder Daniel samt ernæringskoordinator Kirsten.

Velkomst

Tobie startede mødet med at byde varmt velkommen, hvor hun informerede om hvor mange der deltog på mødet og gav en uddybning på mødets form. Talerrækken udarbejdes via håndsoprækning. Den der har mikrofonen, har ordet.

Som lovet blev der igen serveret lidt godt til ganen, nemlig Bailey, sammen med kaffen og Solgavens hjemmelavede appelsinkage.

Påskan

Der kom generelt stor ros til maden, ved Solgavens påskefrokost. Der var dog et ønske om, at der blev serveret ost og kiks.

Ligeledes var der ros til maden i påskedagene, hvor der blandt andet blev serveret retter med lam, hvor den lrske stuvning kunne have været tilberedt i Dublin, så lækker var den. Produktionskøkkenet må meget gerne sætte mere lam på menuen igen, eventuelt i form af lammefrikadeller med tzatziki og råstegte kartofler.

Der blev også serveret nogle skønne kyllingelår i påskan, som én beboer mente var de bedste kyllingelår, han havde fået.

Ris og ros

Den seneste blomkålsgratin havde desværre ikke den samme konsistens som tidligere. Blomkålen var meget blød, og det virkede som om fyldet ikke helt var gennembagt, eller måske var der lidt for meget opbagt sauce.

Daniel forklarede, at det er en lidt kompliceret ret at tilberede til mange, da den helst skal serveres kort efter tilberedning. Måske vi flytter sådanne retter til den lune ret til frokost. Nogle af saucerne mangler lidt smag, for eksempel peberrods-, remoulade-, senneps- og karrysauce. Der vil blive sendt ekstra specifikke smagsgivere op, så plejen har mulighed for at tilsætte det til sauce.

Der var ros til rullestegen, dog med ønske om lidt flere svesker i.

Der var et fortsat ønske om at få serveret ribbensteg til frokost. Daniel spørger, om det også er et ønske, hvis den bliver skåret tyndt ud på pålægsmaskinen og serveret med rødkål, og det var helt fint.

De lune retter, såsom falafel med pitabrød og forårsruller med stegte ris, var lækre, meget gerne flere af sådanne retter.

Den seneste grøntsagssoufflé mindede utroligt meget om en æggekage. Vi aftalte på mødet, at i stedet for at kalde det en soufflé ændres navnet til æggekage, måske med en krydret sauce til.

Fisken i sur/sød sauce var også et hit, og der var ønske om, at der kom flere af sådanne fiskeretter.

Fisk er blevet lettere at servere, nu hvor vi ikke længere tilbyder en alternativ ret, når der er fisk på menuen, med undtagelse af stegte sild. Sild har mange små ben, hvilket er grunden til, at mange ikke har ønsket at vælge fisk.

Det er stadig muligt at fravælge sild – tag fat i ernæringskoordinator Kirsten.

Ønsker til kommende menuer

Der kom ønsker om, at den lækre skinkesalat igen kommer på menuen.

Derudover kom følgende ønsker: Kyllingelår, koteletter i fad, svensk pølseret, stegt flæsk med persillesauce, chokoladebudding, fiske- og laksefrikadeller, sommerbøf med godt med grøntsager og en salat, indbagt mørbrad, pizza samt fiskerand som varm ret.

Der var også et ønske om at fjerne det plantebaserede fyld i krebinetter. Daniel forklarede, at det ville få den konsekvens, at der ville komme flere vegetariske retter for at holde os på den rigtige side af klimamålene, som Københavns Kommune har sat. Men i stedet for en klassisk krebinet vil Daniel finde en opskrift frem, som han har fået serveret som barn, hvor der blandt andet er fyld af purløg og ristede champignon.

Drøftelser

Vi kom ind på emnet vegetariske retter, hvor der var ønske om, at retterne ikke blev kaldt ved det oprindelige navn fra kødretter. Daniel forklarede, at klassiske retter som f.eks. biksemad er svære at kalde andet end biksemad, også i forhold til hvilke køkkentekniske metoder produktionskøkkenet anvender til en given ret, og hvilket tilbehør der hører til retten.

Afslutning

Daniel afsluttede mødet med at takke for det store engagement og det fine fremmøde. Der kom lovning på, at der på næstkommende menu møde igen vil blive serveret lidt godt til ganen.

Der er flere muligheder for at give feedback på maden via ris/ros-postkassen ved caféen, feedbackskemaerne, via ernæringskoordinator Kirsten, køkken- og serviceleder Daniel, eller ringe eller besøge produktionskøkkenet mellem kl. 07.00 og 14.00.

Billeder fra måneden der gik





Billeder fra påskefrokosten på afdeling A og af den flotte påsekage køkkenet havde lavet i dagens anledning



Så satte vi fokus på specialet og på selvhjulpen hed i forhold til at skænke selv. Ovenfor er nogle af de modige damer der kom og øvede sig i at skænke deres egen kaffe. Det gik i øvrigt over al forventning vi fik mange gode grin af væskeindikatoren, som af og til kom på overarbejde og gik helt amok. Fokusset er fortsat hele måneden og det er simpelthen gået så godt.

Brunch på afdeling A



Besøg af Tina fra Frederiksberg Chokoladeforretning



Nyttige telefonnumre:

Frisør

Vicki: 26 29 16 87 kommer hver mandag

Købmand

Walther Holmberg kommer hver mandag kl. 15 og henter bestillinger

Du kan bede personalet om hjælp til at bestille varer

Varerne afleveres tirsdag i din bolig

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 Mail: b92c@kk.dk	24 42 03 45
Afdelingsleder Afdeling A 1. + 2. sal, Pia: Mail: KR73@kk.dk	27 62 92 69 51 61 97 01
Afdelingsleder Afdeling B 3. + 4. sal, Christina: Mail: H15P@kk.dk	27 62 92 63 51 61 97 03
Afdelingsleder Afdeling C 5. + 6. sal, Birgith: Mail: PV06@kk.dk	21 34 75 76 51 61 97 05
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:

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

