

Kærbo avis



APRIL

Fredagsholdet på tur

2026 - nummer 4

Hver anden fredag er der gåtur på programmet og her traver fredagsholdet Østerbros gader tynde. Det er oftest en fast lille flok, der er afsted, men når de er retur på Kærbo igen, er der samling i dagligstuen, og her kan alle være med. Bellis er ofte med Marianne på arbejde, og hun skaber ekstra glæde hos mange, som hun har knyttet særlige bånd til.



Nye møbler og påskepynt

Vores nye møbler og påskepynten kom op nogenlunde samtidig, så nu ser Kærbo flot og påskeklar ud.



I DETTE NUMMER:

INVITTION TIL GENÅBNINGS-
GILDE

FREDAGSHOLDET PÅ TUR

HVERDAGSGLIMT FRA
MARTS

Leder

Kære beboere, pårørende og personale

Foråret er så småt ved at snige sig ind ad dørene, og påsken står lige for. I dag – på denne solskins fredag – samles vi til påskefrokost på Kærbo, hvor der er lidt ekstra lækkerier på tallerkenen.

Rundt omkring i huset spirer det også. Istandsættelsen skrider planmæssigt frem etage for etage. Når 1. sal står færdig, tager vi en lille velfortjent pause, inden vi går videre til stueetagen. Vi kender desværre ikke helt datoen endnu.

I går fik vi vores nye møbler, som nu har fundet deres plads på etagerne. Jeg håber, I synes, de både er rare at sidde i og pynter lidt. De er slidstærke, rengøringsvenlige og med til at sikre at vi kan opretholde en god hygiejne i hverdagen. Til gangarealerne har vi også fået smukke stole – og vi venter blot på bløde lammeskind til ryggene, så ingen går herfra med striber på ryggen efter en hyggelig pause.

I april holder vi genåbnings- og forårsfest, hvor vi igen kan indtage centersalen sammen. Det glæder vi os meget til. Læs mere herom i Kærbo bladet.

Jeg ønsker jer alle en rigtig dejlig påske og et lyst og mildt forår fyldt med gode stunder.

Varme forårshilsner

Jannie Vestergaard
Forstander Kærbo



Løst og fast

Frisørtid

Natalie er i salonen torsdag D. 21. maj kl. 11-15.

Så book en tid til en 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 april:

Tirsdag D. 21. april: 1. sal

Torsdag D. 23. april: 3. sal

Tirsdag D. 28. april: 4. sal

Torsdag D. 30. april: 5. sal + stuen

Tirsdag D. 5. maj: 2. sal

Torsdag D. 7. maj: 6. sal



Medlemmer af Bruger-/pårørenderådet

Beboermedlemmer:

Joana 2.6

Antony 3.8

Else 4.5

Ella 5.2

Yvonne 5.6

Pårørendemedlemmer:

Gitte, datter af Arne

Hanne, kone til Axel

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

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 & Sebber	35 30 29 75	btp@domea.dk
Aktivitetsmedarbejder	Matthias	35 30 29 58	cn43@kk.dk
Adm.kontor i stuen	Lea	35 30 29 50	zq0l@kk.dk

Hjemmeside: <https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/kaerbo>

Menu april side 1

Blå tekst er bired

1	Onsdag	Tomatsuppe med bacondrys Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette
2	Torsdag Skærtorsdag	Kalvefrikasse, forårsgrønt, kogte kartofler & persilledrys <i>Tyttebærris med vanilje</i>
3	Fredag Langfredag	Kylling, kartofler, agurkesalat, skysauce & rabarberkompot <i>Gammeldags æblekage med rasp, flødeskum & ribsgele</i>
4	Lørdag	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli <i>Citronfromage med flødeskum & chokoladedrys</i>
5	Søndag Påskedag	Lammesteg med timian & hvidløg flødekartofler, skysauce & bønner <i>Islagkage med nougat</i>
6	Mandag 2. påskedag	Kyllingebryst a la creme med champignon, knuste kartofler, her-til ærter <i>Kærnemælksfromage med jordbærsauce</i>
7	Tirsdag	Blomkålssuppe med purløgsdrys Koteletter i fad, champignon & tomat, ris & sprød frisesalat
8	Onsdag	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager med kartofler & rød spidskålssalat med bredbladet persille <i>Madam blås tykmælk med rugbrødsdrys & syltede bær</i>
9	Torsdag	Linsedeller, ovnstegte små kartofler, svampesauce & kålsalat <i>Gammeldags rabarberkage med skum</i>
10	Fredag	Torskefisk i karrysauce m. porre/gulerødder og kartofler <i>Hindbærsuppe med makronflødeskum</i>
11	Lørdag	Hønefrikasse m. ærter, gulerødder, persilledrys & kartofler <i>Flødeostekage med hindbærgelé</i>
12	Søndag	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler & haricot verts <i>Panna cotta med jordbærsovs</i>
13	Mandag	Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette & revet parmesan <i>Rabarbersuppe med smørristede croutoner</i>
14	Tirsdag	Tarteletter med høns i asparges med persilledrys Grøntsagsmoussaka med hvidkålssalat, æbler og hasselnødder
15	Onsdag	Fiskekrebnetter med stuede rosenkål, kartofler & grøn salat med edamebønner <i>Bagte æbler med kanel serveret med vaniljecreme</i>
16	Torsdag	Svampesuppe med flutes Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler

Menu april side 2

Blå tekst er boret

17	Fredag	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner <i>Rødgrød med fløde</i>
18	Lørdag	Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys <i>Hindbærfromage med flødeskum</i>
19	Søndag	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys <i>Chokolademousse med flødetop</i>
20	Mandag	<i>Kartoffel/porresuppe med sprød bacon</i> Kylling med paprikasauce, ris & blomkål salat m. kapers & dild
21	Tirsdag	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler & gulerodsråkost med rosiner <i>Kærnemælkskoldskål med kammerjunker</i>
22	Onsdag	Smørstegte hvide asparges med rejer, hollandaisesauce & dild Hvidvinsbraiseret nakkefilet med cremet flødesauce med svampe & porrer, luftig kartoffelmos med pastinak & persilledrys <i>Trifli med rabarber, sherry, makroner og letpisket flødeskum</i>
23	Torsdag	Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan <i>Jordbærgrød med fløde</i>
24	Fredag	<i>Lakserilette serveret med citron og brød</i> Majsdeller md knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med ristede mandler og sesam
25	Lørdag	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter <i>Pandekager med syltetøj</i>
26	Søndag	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler & broccoli <i>Vaniljeis med chokolademarengs</i>
27	Mandag	Stegt medister med sennepssauce, kartofler, blommechutney og sprød frisésalat <i>Ymercreme med bær & knas</i>
28	Tirsdag	Hakkebøf med bløde løg, brun sovs, pommes Sølund, agurksalat & tyttebær <i>Hindbærssuppe med makronflødeskum</i>
29	Onsdag	<i>Tunmousse med citron & flutes</i> Grøntsagsgratin med kryddersmør, og tomatsalat med basilikum
30	Torsdag	Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta & årstidens sauterede grønt <i>Stikkelsbærgrød med fløde</i>

Aktivitetskalender april side 1



<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Formiddag</u>	<u>Eftermiddag</u>
1	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10-12</u>	Musik & filmquiz på storskærm i stueetagen fra <u>kl. 14-16</u>
2	Torsdag	Skærtorsdag	
3	Fredag	Langfredag	
4	Lørdag		
5	Søndag	Påskedag	
6	Mandag	2. påskedag	
7	Tirsdag	Quiz og sang i stuen <u>kl. 10-12</u>	Sang på 5. sal fra <u>kl. 14-16</u> Læseklub i dagligstuen i stueetagen fra <u>kl. 15.30-16.30</u>
8	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10-12</u>	Musikalsk ønsketime i stuen <u>kl. 14-16</u>
9	Torsdag	Manicure i stuen fra kl. 10-12	Sang og hygge på 5. sal fra <u>kl. 14-16</u> Strikkeklub i dagligstuen <u>kl. 15-17</u>
10	Fredag	Gåtur kl. 10-11 Hygge i dagligstuen kl. 11-12	Ingen aktivitet
11	Lørdag		
12	Søndag		
13	Mandag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10-12</u>	Det musikalske Lykkehjul i stueetagen fra <u>kl. 14-16</u>
14	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	Sang på 6. sal fra <u>kl. 14-16</u> Læseklub i dagligstuen i stueetagen Fra <u>kl. 15.30 til 16.30</u>
15	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10-12</u>	BANKO på 5. sal fra <u>kl. 14-16</u>

Aktivitetskalender april side 2



16	Torsdag	Ingen aktivitet	Sang på 6. sal fra <u>kl. 14-16</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
17	Fredag	Ingen aktivitet	Fredagshygge med de frivillige på 5.sal fra kl. 14
18	Lørdag		
19	Søndag		
20	Mandag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10-12</u>	Det musikalske Lykkehjul i stueetagen fra <u>kl. 14-16</u>
21	Tirsdag	Vittigheder & sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Sang på 5. sal fra <u>kl. 15-16</u> Læseklub i dagligstuen i stueetagen fra kl. <u>15.30-16.30</u>
22	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10-12</u>	Forårsfest <u>Kl. 12.00</u> i centersalen <i>Lækker mad og god underholdning</i>
23	Torsdag	Manicure i stuen Fra kl. 10 - 12	God film på 6. sal <u>kl. 14-16</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
24	Fredag	Gåtur kl. 10 til 11 Hygge i dagligstuen kl. 11 til 12	Fredagshygge med de frivillige på 5.sal fra kl. 14
25	Lørdag		
26	Søndag		
27	Mandag	Ingen aktivitet	<i>Ingen aktivitet</i>
28	Tirsdag	Quiz og sang i stuen <u>kl. 10- 12</u>	Sang på 5. sal fra <u>kl. 14.30-16</u> Læseklub i dagligstuen i stueetagen Fra kl. <u>15.30-16.30</u>
29	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10-12</u>	Erindringsdags i centersalen <u>kl.. 14.30-15.30</u> Kærbo kor <u>kl. 16.30-17.30</u>
30	Torsdag	Ingen aktivitet	God film på 6. sal fra <u>kl. 14-16</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 -17</u>

Arrangementer i lokalområdet

Koncert med VIVA

VIVA er en vokalgruppe bestående af otte sangere og to musikere, der sammen skaber et stærkt musikalsk udtryk med plads til både nærvær, energi



og eftertanke. Gruppen arbejder med rytmiske sange om kærlighed, sorg og venskab. Repertoiret består af egne kompositioner og arrangementer, hvor stemmer og instrumenter smelter sammen i et personligt musikalsk univers.

Koncerten er gratis og støttet af Østerbro Lokaludvalg.

Dato/Tid/Sted: Tirsdag D. 21. april, kl. 20-22, Krudttønden, Serridslevvej 2, Kbh. Ø

Cubansk festaften

Der venter publikum en aften fyldt med varme, energi og musikalsk overskud, når Jorge Cordero står i front for Great Danes Bigband. Sammen bringer de cubanske rytmer helt tæt på med et repertoire, der emmer af salsa og latin-amerikansk nerve. Der bliver plads til at danse, men du kan også vælge at læne dig tilbage og nyde musikken.

Erfaringen viser dog, at det kan være svært at sidde stille, når rytmerne først tager fat.

Arrangementet koster 125kr og billetter bestilles via Billetto.dk.

Dato, tid, sted: Lørdag D. 25. april,

kl. 19.30-22, Kildevæld Kulturcenter, Bellmansgade 3C, kbh. Ø



Bobler & snacks: Kvinder i krig



Kom med bibliotekarerne ind i en verden med kvinder i krig for voksne og få vores bud på læseværdige bøger.

Vi serverer et glas bobler (eller to) og åbner for snackposen, og så regner vi med en spændende og hyggelig stund med vores Bogcafé-koncept.

Pris: 30kr. billetter via Billetto.dk

Dato/Tid/Sted: Torsdag D. 30. april, kl. 18-19.30, Øbro Jagtvej bibliotek, Jagtvej 227, 3. sal, kbh. Ø

22. april

Vi fejrer forårets komme og at istandsættelsen er veloverstået ved at samles i centersalen til et brag af et genåbningsgilde.

Rejsekransen må vi tænke os til, men lækker mad og herlig musikalsk underholdning er bestilt.

Du kan invitere en pårørende med. Der er sidste frist for svar D. 10/4

til Lea:
zq0l@kk.dk



**Genåbnings-
gilde**

Festlighederne starter kl. 12 med en dejlig velkomstdrink.

Menu:

Forret: Smørstegte hvide asparges med rejer, hollandaisesauce & dild

Hovedret: Hvidvinsbraiseret nakkefilet, serveret med cremet flødesauce med svampe & porre, hertil luftig kartoffelmos med pastinak & persilledrys

Dessert: Trifli med rabarber, sherry, makroner og letpisket flødeskum

Til maden serveres vin, øl, vand og portvin

Pris: 50kr for beboere på fuldkost og 200kr for øvrige festdeltagere

Fredagsholdet på tur

Fredagsholdet er en lille gruppe, som hver anden fredag tager på gåtur i lokalområdet sammen med Marianne og Bellis.

Det kræver gode ben at være med, men gruppen hygger sig gevaldigt og der er glade gensyn med kendte og ukendte kroge af Østerbro for flere.

Kunne du tænke dig at komme med på en gåtur, så kom ned i dagligstuen fredage i ulige uger kl. 10.

Den allersidste dag i februar, kunne fredagsholdet omsider komme ud på en lille gåtur uden bidende kulde og sne. Turen gik ad Rosenvængets Allé og omkring Trianglen.

Leif købte wienerbrød med hjem, som vi efterfølgende hyggede os med sammen med de øvrige beboere og Søren i dagligstuen.

Marianne hev igen samtalespillet frem, som gav anledning til gode snakke om både barndom og nutid.



Ovenfor: Der er fuldkommen styr på Bellis på gåturene

Hverdagsglimt fra marts

Dejlige stunder fanget på kamera i årets første forårmåned.

Nedenfor: En klasse fra Heiberg skolen var forbi for at interviewe nogle beboere om deres tøjvaner i gamle dage. De havde projekt om miljø og genbrug og ville gerne snakke med nogen fra en ældre generation.

De interviewede Mia, Ulla, Else Oda, Anne Lise, Nina og Leif og var meget begejstrede.



Til venstre: Matthias er tilbage fra barsel og gensynsglæden er stor. Og da hans lille ny kom på besøg i dagligstuen samles vi i flokke med ihh og åhh for at beundre den fine pige.

Til højre: Forår er for mange lig med udplantning, og da Kærbos blomsterkasser skulle fyldes med stedmoderblomster lavede Monica det om til et hyggeligt eftermiddagsarrangement. Hun serverede kaffe, kage og uddelte handsker til alle, der havde lyst til at hjælpe til. De søde frivillige fra Studieskolen hjalp. Og således fik mange en hyggelig sludder, D-vitaminer, frisk luft og hænderne i mulden en eftermiddag i marts.

Der blev ikke kun arbejdet hårdt med at udplante, men også for at fange solens dejlige stråler - og det sidste krævede en del rykken rundt i gårdhaven.



Nye møbler og påskepynt

Allerede i 2025 var Jannie og et par medarbejdere og beboere ude og teste nye møbler til vores dagligstuer og gangarealer, og nu er de endelig kommet. Så de seneste par dage har der været travlhed med at få lavet nye hyggekrege. Har du ikke prøvet dem endnu, så skal du ikke holde dig tilbage - tag eventuelt på en lille rundtur i huset og se og prøv de forskellige slags. Samtidig kan påskepynten, som Kærbos Venner har hængt op, nydes fx fra en af de nye, gode otiumstole.



Kærbos Venner, denne gang i form af Pernille, Harriet og Marianne, har sørget for at Kærbos dagligstuer er blevet pyntet flot op og gjort påske-klar med farverige æg, påskeharer og søde kyllinger.

