

Kærbo avis



MAJ

2026 - nummer 5

Genåbningstil blev til forårsfejring

Der var god mad, musik og dans i centersalen til det, der endte med at blive årets forårsfest.



I DETTE NUMMER:

LOKALE ARRANGEMENTER

GENÅBNINGSGILDE BLEV TIL

HVERDAGSGLIMT FRA APRIL

Leder

Kære beboere, pårørende og personale på Kærbo

Maj måned er kommet, og med den mærker vi for alvor, at foråret har fået fat. Dagene er blevet lysere, solen varmer mere, og naturen i vores gårdhave springer ud i friske farver.

Det er en tid, der indbyder til samvær og gode oplevelser – både ude og inde, for nu er centersalen og gårdhaven klar til brug.

På aktivitetskalenderen har vi igen erindringsdans, banko og boldspil i gårdhaven.

Vi har lavet en aftale med vores terapeuter om at der er faste aktiviteter på programmet sammen med dem:

- Gåture med terapeuterne hver onsdag kl. 10.00
- Træning i træningsrummet hver mandag kl. 10.00

Her er alle velkomne, og det er en god anledning til både bevægelse og hyggeligt samvær.

Vi ser tilbage på en dejlig forårsfest her i april med musik og dejlig mad og hyggeligt fællesskab. Det var skønt at opleve den gode stemning, når toner fylder rummet og minder vækkes til live gennem sang og musik.

Nu kan vi se frem mod en sommer, der venter lige om hjørnet, forhåbentlig med sol og lune dage, så vi får vi endnu flere muligheder for at komme udenfor og nyde den friske luft.

I den forbindelse vil jeg meget gerne efterlyse flere **cykelpiloter** til vores cykelture – gerne blandt pårørende.

Det er en fantastisk oplevelse at komme ud på tur i en rickshaw, mærke vinden i håret og se nærområdet på cykel. Har du lyst til at gøre en forskel og dele en cykeltur med en beboer, hører jeg meget gerne fra dig.

Vi glæder os til en maj fyldt med lys og liv.

De bedste forårshilsner
Jannie Vestergaard
Forstander



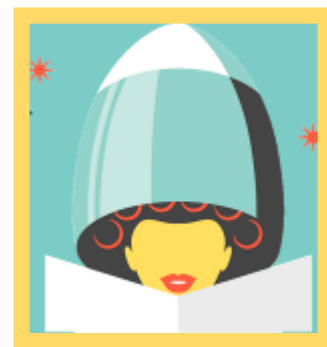
Løst og fast

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.



Fodterapeuttid

Mette-Maria er i huset disse dage fra maj måned:

Tirsdag D. 5. maj: 2. sal

Torsdag D. 7. maj: 6. sal

Tirsdag D. 2. juni: 1. sal

Torsdag D. 4. juni: 3. sal

Tirsdag D. 9. juni: 4. sal

Torsdag D. 11. juni: 5. sal + stuen

Tirsdag D. 16. juni: 2. sal

Torsdag D. 18. juni: 6. sal



Medlemmer af Bruger-/pårørenderådet

Beboermedlemmer:

Joana

Antony

Else

Ella

Yvonne

Pårørendemedlemmer:

Gitte

Hanne

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	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 maj side 1

Blå tekst er boret

1	Fredag	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder & hollandaise Kirsebærfromage med flødeskum
2	Lørdag	Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg Råsyltede bær med råcreme
3	Søndag	Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon Pannacotta med rabarberkompot
4	Mandag	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder & agurkesalat Jordbærkoldskål med knas
5	Tirsdag	Grønsagslasagne med flutes & grøn salat med dressing Alliancegrød med fløde
6	Onsdag	Gulerodssuppe med kokosmælk m. sprøde græskarkerner Fiskefrikadeller, kold remouladesauce, kartofler, spidskål, ærter
7	Torsdag	Græsk farsbrød m. feta, stegte kartofler, tzatziki, græsk salat Brombærtærte med smuldredej og vaniljeflødeskum
8	Fredag	Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder Pandekager med blåbærskum
9	Lørdag	Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris Is med chokolade og gule kys
10	Søndag	Frikadeller, kartoffelsalat, grøn salat, radiser, majs og agurk Hyldeblomstfromage med flødeskum & chokoladedrys
11	Mandag	Høsekødsuppe med boller og urter Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidskålsalat med græskar og sesam
12	Tirsdag	Krydret farsbrød med porre, pesto & cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler & blomkål Abrikosgrød med fløde
13	Onsdag	Fiskeflorentiner m. spinat-bechamelsauce, kartofler, gulerødder Bondepige med slør (æblemos, rugbrødsdryg & flødeskum)
14	Torsdag	Flæskesteg, skysauce, kogte kartofler, rødkål & agurkesalat Ymerkoldskål med kammerjunkere
15	Fredag	Italienske kødboller i tomatsauce med pastaskruer, revet parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum.

Menu maj side 2

Blå tekst er biret

16	Lørdag	Irsk stuvning af svinekød m. persilledrys, rugbrød og rødbede Græsk yoghurt med hindbærcoulis, drysset med nøddeknas
17	Søndag	Kylling i karry med æbler og gulerødder, ris og asiatisk salat Ananasfromage med flødeskum
18	Mandag	Klassisk lasagne med grøn salat og vinaigrettedressing Hindbærdessert med flødetop
19	Tirsdag	Krebinetter, stuede ærter og gulerødder samt kartofler Brie med kiks & druer
20	Onsdag	Blomkåldeller med tomatsauce, ovnstegte squash & gulerødder og kartofler Skovbærtærte med chantillycreme
21	Torsdag	Bagt marineret fisk på grøntsager med dildsauce & kartofler Abrikostrifli med makroner og sherry
22	Fredag	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris Kærnemælksfromage med jordbærsauce
23	Lørdag	Klassisk enebærgryde, hertil bagt kartoffelmos & rysteribs Is med stikkelsbærkompot
24	Søndag	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs & ærter Vaniljebudding med saftsauce
25	Mandag	Stegt kylling med skysauce, kartofler, agurkesalat & rabarberkompot Pandekager med solbæerskum
26	Tirsdag	Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, hertil rødbeder, persilledrys og grøn salat med radiser Rabarbertrifli med sherry & flødecreme
27	Onsdag	Svampesuppe med flutes Grøntsagstærte serveret med tomatsalat & dressing
28	Torsdag	Frikadeller med stuet sommerkål, kartofler & rødbeder Jordbærgrød med fløde
29	Fredag	Stegt paneret fisk, persillesauce, kartofler & kogte gulerødder Fløderand med saftsauce
30	Lørdag	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli Flødeostekage med hindbær gelé
31	Søndag	Sommersteg med krydderurter, hertil kartofler, skysauce & rødkål Citronfromage med flødeskum

Aktivitetskalender maj side 1

Dato	Dag	Formiddag	Eftermiddag
1	Fredag	<i>Ingen aktivitet</i>	<i>Ingen aktivitet</i>
2	Lørdag		
3	Søndag		
4	Mandag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	Det musikalske Lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
5	Tirsdag	Quiz og sang i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	Boldspil og hygge i gården fra <u>kl. 14.30-16.30</u>
6	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen <i>Kig forbi og se om heldet er med dig</i> fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
7	Torsdag	Manicure i stuen fra kl. 10 - 12	Musikalsk ønsketime i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen <u>kl. 15 - 17</u>
8	Fredag	Gåtur kl. 10 - 11 Hygge i dagligstuen kl. 11 til 12	Hygge med de frivillige i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
9	Lørdag		
10	Søndag		
11	Mandag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	Det musikalske Lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
12	Tirsdag	Quiz og hygge i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	ERINDRINGS i centersalen fra <u>kl. 14.00-15.30</u> Kærbo Koret kl. 16.30-17.30
13	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	Eventyroplæsning og fællessang i gården fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
14	Torsdag	Kristi Himmelfartsdag <i>Ingen aktivitet</i>	
15	Fredag	<i>Ingen aktivitet</i>	Hygge med de frivillige i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
16	Lørdag		

Aktivitetskalender maj side 2

Dato	Dag	Formiddag	Eftermiddag
17	Søndag		
18	Mandag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	Det musikalske Lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
19	Tirsdag	Quiz og sang i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	Boldspil og hygge i gården fra <u>kl. 14.30-16.30</u>
20	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen <i>Kig forbi og se om heldet er med dig</i> fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
21	Torsdag	Manicure i stuen kl. 10 - 12	Gudstjeneste i centersalen <u>kl. 14.00-15.00</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15-17</u>
22	Fredag	Gåtur kl. 10 til 11 Hygge i dagligstuen kl. 11-12	<i>Ingen aktivitet</i>
23	Lørdag		
24	Søndag		Pinsedag
25	Mandag		2. pinsedag <i>Ingen aktivitet</i>
26	Tirsdag	Musikalsk Teater <u>kl. 10.30</u> i centersalen	Musikalsk ønsketime i gården fra <u>kl. 14.30 til 16.00</u>
27	Onsdag	Gymnastik & yatzy i stuen <u>kl. 10 - 12</u>	ERINDRINGSDANS i centersalen fra <u>kl. 14.00-15.30</u> Kærbo Koret kl. 16.30 til 17.30
28	Torsdag		God film i centersalen <u>kl. 14.00-16.00</u> God musik i gården <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen <u>kl. 15 - 17</u>
29	Fredag	<i>Ingen aktivitet</i>	<i>Ingen aktivitet</i>
30	Lørdag		
31	Søndag		

Arrangementer i lokalområdet

Korkoncert med Sanglærkerne og Garpar

Danske og færøske stemmer forenes i festlig jubilæumskoncert. Repertoiret er en blanding af danske og færøske klassikere samt rytmiske sange af bl.a. Amy Winehouse, Stine Bramsen og Simon & Garfunkel.



Koncerten byder desuden på spændende gæsteoptrædener. Publikum kan blandt andet opleve Jørgen Thorup (fra Shu-bi-dua), gospelsangerinden Linda Andrews, TV-lægen Peter Qvortrup Geisling og en af Danmarks mest brugte trommeslagere, Henrik Askou.

Arrangementet er gratis.

Dato/Tid/Sted: Lørdag D. 9. maj, kl. 17-20, Lutherkirken, Randersgade 3, Kbh. Ø

Jazzmust koncert

Se frem til en aften med swing og velkendte toner, når koret JAZZMUST synger jazzklassikere i både nye og klassiske arrangementer.

JAZZMUST er et mindre kor med passion for vokaljazz og inspiration fra vokalensembler. Koret ledes af Linda Bergström og akkompagneres af jazzpianist Esben Højlund. Dørene åbner kl. 19.00, og koncerten begynder kl. 19.30. Caféen sælger drikkevarer før og under koncerten.

Arrangementet er gratis.

Dato, tid, sted: torsdag D. 21. maj, kl. 19.30-21, Kildevæld Kulturcenter, Bellmanskade 3C, kbh. Ø



Art and crafts marked

Arts and Crafts fylder Kildevæld Kulturcenter med kreativitet, design og håndlavede produkter, når lokale kunstnere og designere rykker ind med deres værker. Her kan du gå på opdagelse i smykker, tekstiler, keramik, illustrationer og meget mere. Festivalen er to dage fyldt med inspiration, håndværk og fællesskab.



Dato/Tid/Sted: 30.-31. maj, kl. 10-17, Kildevæld Kulturcenter, Bellmanskade 3C, kbh. Ø

Genåbningsgilde blev til forårsfejring

Vi skulle egentlig have fejret genåbningen af alle etager og nyde at vi endelig kunne samles i centersalen, men på grund af udfordringer i renoveringsarbejdet blev det i stedet til en fejring af foråret.

Det blev festen dog ikke mindre festlig af. Efter en velkomsttale med tak til alle tålmodige beboere og pårørende og hårdtarbejdende personaler, som har fået istandsættelsen til at gå glat, blev det tid til at skåle festen i gang. Maden var let og lækker og bestod af: Smørstegte hvide asparges med rejer, hollandaisesauce & dild. Til hovedret kunne vi sætte tænderne i hvidvinsbraiseret nakkefilet, serveret med cremet flødesauce med svampe & porre, hertil luftig kartoffelmos med pastinak & persilledrys og så blev det hele rundet af med trifli med rabarber, sherry, makroner og letpisket flødeskum.

Mads Westfall fik mange på benene til dans og sang og der blev danset tæt - ikke så meget kind mod kind men mere ryg mod ryg og bagdel mod bagdel - for der er ikke så meget plads i salen, når vi alle er samlet. Pladsmangel er dog ikke en hindring for de danseglade



Hverdagsglimt fra april

En helt almindelig fredag tryllede Monica og de søde frivillige fra Studieskolen, pandekager frem i solen i gårdhaven. Her var rig mulighed for en lille sludder under bagning og servering, så de unge mennesker fik øvet det svære, danske sprog.

Efterfølgende kunne man passende fange en solstråle at slå mave i.

Nedenfor: Det var masser af smil og udbredt begejstring da vi for første gang i mange måneder igen kunne afholde erindringsdans i centersalen. Pga. renoveringen har vi ikke kunne bruge salen, og når man skal ud og svinge med hofterne, har man altså brug for lidt plads. Derfor gik alle også ekstra meget til den og der blev både danset jitterbug, vals og noget der mindede om slowfox. De fleste beboere har gået til dans, da de var yngre, men det har Matthias ikke, så han lærer noget nyt hver gang.



Monica og Marianne sørgede for lækre tiltrængte forfriskninger mens forårsvarmen strømmede ind af vinduerne.

