

BispebjergBladet

Nr. 5

Maj 2026

årgang 18



Foto Thorkild

Kom maj du søde milde...

BispebjergHjemmet, Tagensvej 186, 2400 København NV, tlf: 35302890

Forstander: Rikke Kragh Iversen tlf: 24 79 54 08 mail: F174@kk.dk

Webadresse: www.bispebjergHjemmet.kk.dk



Mail: bispebjergHjemmet@suf.kk.dk

Bispebjergbladet for beboere, pårørende og andre interesserede

Bestyrelse:

Formand:

Karen-Marie Olesen

Næstformand:

Annette Glistrup

Øvrige medlemmer:

Inge Lise Løkkegaard

Anne Jerlind

Inge Oder

Vita Thing Japsen

Ole Bent Blom

Christian Rasmussen (med.rep)

Ældreråd:

Formand Kirsten Nissen

Tlf: 40382782

kirstennissen@gmail.com

Redaktionsudvalg:

Aktivitetskoordinator,

Lars Christian Kortholm

Thorkild Nielsen - bolig 227

Forstander, Rikke Kragh Iversen

Indlæg til bladet afleveres

til Lars Chr, mail: DW14@kk.dk

eller i Bispebjergbladets postkasse,
der hænger i caféen.

Deadline for indlæg er den 15.
i hver måned.

Beboermøder:

Se opslag på afdelingerne.

Vi siger hjertelig tillykke til:

Jytte Lis Medby, bolig 6

Poul Petersen Skriver, bolig 207

Dida Benni Andersen, bolig 30

Inge Sigrid Sultan, bolig 119

Ebbe Sandberg, bolig 127

Zivka Dimitrievska, bolig 222

Ole Hassing, bolig 223



Tværgående temaer

Vi har gennemført en række interviews med jer beboere. Formålet var at få en bedre forståelse af livet her og høre om jeres oplevelser og ønsker til fællesskabet på BispebjergHjemmet.

Når vi ser på alle interviewene samlet, er der særligt ét tema, der går igen:

Tværgående fællesskaber

Fællesskab på tværs af afdelinger

Flere beboere er glade for kontakt med beboere fra andre afsnit

Man oplever mere kvalificeret samvær, når man møder ligesindede på tværs

Man kan "koble sig på" aktiviteter, som allerede fungerer godt på andre afdelinger

Beboerne har blandt andet foreslået:

Behov for flere små, målrettede fællesskaber. Personalet ønskes som dem, der inviterer og hjælper med rammerne

Stort ønske om meningsfulde aktiviteter, fx samtalegrupper, lydbogs-/bogklub, små musik- og hyggegrupper

Ønske om forskel på tilbud til kognitivt stærke og mere sårbare beboere

Behov for mere nærværende personale, særligt om eftermiddagen og aftenen

Ønske om reel indflydelse og tydelig opfølgning

Bedre håndtering af utrygge situationer og psykisk sårbare beboere

Pårørendemøde

Den 20. april holdt vi et pårørendemøde, hvor vi præsenterede temaerne. Det var en rigtig god aften med mange gode drøftelser og input. Tusind tak for det.

Hvad arbejder vi videre med nu?

Vi vil etablere en beboergruppe for de beboere, der har lyst til at deltage. Her kan vi tale om aktuelle temaer og problemer i hverdagen på BispebjergHjemmet og om emner fra verden omkring os – helt efter beboernes ønsker

Vi vil prøve at lytte til lydbøger i en lille gruppe med 4–5 beboere

Der vil være møde på madgruppe hver 2. måned om ønsker til menuen, drøftelse af kommende arrangementer og evaluering af dem, vi har afholdt

Hvis du ønsker at være med i en eller flere af disse grupper, så sig det til Lars Christian eller Rikke.

Renoveringen forløber planmæssigt

Byggearbejdet skrider planmæssigt frem. Vi håber, at vi er nået langt inden sommerferien. Tak for jeres tålmodighed.

De bedste hilsner

Rikke

GUDSTJENESTE

12. maj i caféen kl. 14.00



Prædikant er Vibeke Bidstrup fra Grundtvigs Kirke.

DER SERVERES KIRKEKAFFE EFTER GUDSTJENESTEN

Der er mulighed for at bestille kirkebil til gudstjenester
i Grundtvigs Kirke
Ring [tlf.35815442](tel:35815442) (senest fredagen før kl. 12).



***Vi siger velkommen til:
Solveig Elmue, bolig 9***

Vi har sagt farvel til:

Præsten har ordet

"Vi er Guds hus og Kirke nu, bygget af levende stene"

Frihedsstøtten har en. Rundetårn har en. Københavns Rådhus har en. Tycho Brahes Uranienborg har en. En grundsten. Når en grundsten lægges, er der forbundet med forventninger, med drømme og ambitioner. Forventninger om den grundlæggende betydning bygningen der rejses, forhåbentlig vil få, drømme om hvad det skal føre til at virkeliggøre den og ambitioner om hvad den skal rumme og bibringe mennesker. En markering af en ny begyndelse

I år den 8. september er det 105 år siden at Grundtvigs Kirkes grundsten blev lagt.

Den 8. september 1921 skulle efter sigende have været en varm og solrig sensommerdag. Grundstensnedlæggelsen var ikke kun begyndelse på noget nyt, men resultatet af mange års arbejde og indsats fra mange mennesker i ønsket om at rejse et værdigt mindesmærke for Grundtvig. Og nu skete det! Det vides ikke om Peder Jensen Vilhelm Klint var en sådan type, der kneb sig selv i armen, men stort må det have været.

I ordet grundsten aner man en tyngde, en symbolsk betydning. Man lægger sig ind en meget lang historisk tradition og tydeliggør en overbevisning om vigtigheden af netop denne særlige bygning. At lægge en grundsten viser, at der er noget der udgør en hovedhjørneste, et urokkeligt fundament på det byggearbejde, der påbegyndes. Ikke blot konstruktionsmæssigt, men noget værdifuldt grundlæggende væsentligt, som højtideliggøres.

Grundstensnedlæggelsesritualet blev den dag i 1921 højtideligholdt af mænd iført høje hatte og velpudsede sko og medfølgende hustruer. Der blev spillet på to lurer! Og der blev sunget. "Den signede dag" var fællessang tillige med en ny sang skrevet af Valdemar Rørdam, den tids store national-konservative digter. Der blev holdt en række taler og det omhyggeligt kalligraferede grundstendokument indlagt i kobberør blev nedlagt i et særligt hulrum i grundstenen. Nogle af Grundtvigs Kirkes mindste sognebørn vil være bekendt med et rygte om at ,

Grundtvigs gebis også er indmuret i stenen, men det er så vidt vides kun et rygte.

Den 8. september er altid en festdag i Grundtvigs Kirke. Men næste år, kan vi trække i det helt særlige festtøj igen. For næste år kan vi fejre at Tårnkirken, som grundstenen er en del af fundamentet under, fylder 100 år. Tårnet blev færdigbygget og indviet til brug i 1927.

Hvordan det skal markeres er endnu under planlægning. Men fejres skal vores flotte kirke og vi skal bruge anledningen til at minde N.F.S. Grundtvig, der så præcist selv satte ord på hvad kirken er, og som lige siden har ligget som et urokkeligt og grundlæggende fundament så vel inden for, som uden for de gule mursten på Bjerget: "Vi er Guds hus og kirke nu, bygget af levende stene"

I salmen understreger Grundtvig, og påmindes os om det afgørende ... "Husene dog med kirkenavn, bygget til Frelserens ære". Salmen blev vist nok ikke sunget den dag i 1921. Men mon ikke den kunne være en del af fejringen af kirkens tårnjubilæum!

Inge Lise Løkkegaard, Sognepræst Grundtvigs Kirke



Påskefrokost

Onsdag den 9. april afholdt vi påskefrokost i caféen. Maden og stemningen var i top, og vores husorkester "Ingemann & Albrechtsen" leverede endnu en gang den helt perfekte musik til arrangementet. En kæmpe tak til personalet og de frivillige, Brian, Johnna og Ebba, der hjalp til.

Musikbesøg på afdelingerne

Mandag den 4. maj får vi besøg af to musikere, som kommer ud og spiller på afdelingerne mellem 13.30 og 15.00. Den ene vil være i A-huset og den anden i B-huset, og de spiller ca. 30 min på hver etage.



BENJAMIN AGGERBÆK
musikbesøg på afdelingerne



MUSIK
TIL
ALLE
TIDER
musiktilallder.dk

Ud Med Kulturen



JENS JEPSEN



MUSIK
TIL
ALLE
TIDER
musiktilallder.dk

Ud Med Kulturen

A-huset, Benjamin Aggerbæk, guitar og sang:

"Jeg er guitarist og sanger og er opvokset med alle de gamle swingere. Louis Armstrong, Otto Brandenburg, Leo Mathisen og Ella Fitzgerald. Jeg elsker når musikken frembringer smil og vuggende eller dansende fødder."

B-huset, Jens Jepsen, guitar og sang:

"Koncertens røde tråd er små latter-milde og genkendelige historier om min familie, som får beboerne til at tænke på deres egne familieminder. Historierne bindes sammen til sange fra vores fælles sangskat. Højskolesangbogen, Kim Larsen, Anne Linnet, Seebach, The Beatles mv. Inden koncerten går jeg altid rundt med min guitar

Danmarks befrielse

Vi fejrer befrielsen **mandag den 4. maj kl. 18.30** med snacks og drinks i cafeen, hvor vi mindes de begivenhedsrige dage, fortæller historier, synger sange og lytter til musik fra dengang.

Danmark atter frit

Montgomery meddelte Kl. 20,30 i Aftes, at de tyske Tropper i Danmark har kapituleret fra i Dag Kl. 8 Endeløs Jubel hilste Budskabet fra Hundredtusinder, der drog gennem Københavns Gader

A l tysk Moibånd i Nordvestjylland er ophørt. Feltmarskal Montgomery har meddelt General Eisenhower, at alle tyske Styrker i Holland, Nordvestjylland og Danmark, inklusive de friske Øer, havde overgivet sig til 21. Armégruppe med Virkning fra Kl. 8.00 dobbelt britisk Sommer tid.

Denne Overgivelse paa Slagmarken omfatter de Styrker, der nu staar overfor 21. Armégruppe paa den nordvestlige Flanke.

Den første Meddelelse, om at Danmark atter var frit, kom over den danske Radio fra London Kl. 20,30 i Aftes, idet Speakeren i Begyndelsen af Udsendelsen udtalte:

— Montgomery har i dette Øjeblik meddelt, at Tyskerne i Holland, Nordvestjylland og Danmark har overgivet sig.

Meddelelsen blev gentaget senere i Udsendelsen, derefter spillede sKong Christiane og »Der er et yndigt Land«. Senere meddeltes at Kapitulationen traadte i Kraft i Dag til Morgen Kl. 8, og Kl. 8-9 vilde Kirkeklokkerne ringe over hele Danmark.

Den store og længe ventede Nyhed var i samme Øjeblik kendt over hele Byen. Som efter en fælles Indskydelse drog Folkemassen til Amalienborg for at hylde Kongen.

I Aftens Jubelfest var Raadhuspladsen Samlingstedet. Politikers Lysavis kom i Gang efter at have staet stille i over fem Aar, paa Raadhuset tændtes Lys i alle Vinduer og paa Rich's Hus blev Lysreklamerne tændt. En Skov af smaa Dannebrogsdag dukkede frem.

En dyb Skuffelse var det, at Norge ikke var mellem de Omraader, hvor Tyskerne havde kapituleret, og flere Gange i Aftenes Løb blev »Ja, vi elsker« — istemt af Folkemængden, som var den største, der nogen Sinds har været samlet paa Raadhuspladsen.

Montgomery til Vilh. Buhl
Danmarks Grænse danner
Beværing



Journalisten Johannes G. Sørensen var speaker på Radioavisen indtil 1944, hvorefter han rejste illegalt til London og blev speaker på BBC's udsendelser til Danmark. Han oplæste befrielsesbudskabet om aftenen den 4. maj 1945. Fra: [Frihedsmuseets billedarkiv](#)

Vi fejrer Bispebjergghjemmets



**Mandag den 11. maj
Klokken 14.00—15.30**



**Vi serverer kaffe/the,
boller og lagkage**



Sang og musik med Lars Christian

**TILMELDING PÅ EGEN ETAGE
SENEST TIRSDAG D. 5. MAJ**

Gæster pris: 50 kr.

Udenfor Bispebjergghjemmet

Vi er i det afrikanske land Congo. Her lever bonobo- chimpanserne som det eneste sted, de findes. De er truet af skovrydning og ulovlig jagt.

De er intelligente. De lever i flokke og ernærer sig mest af planteføde. Hunnerne er de dominerende. Bonoboerne er menneskenes nærmeste nulevende slægtninge.



De er fredelige, empatiske og hjælpsomme.

Hannernes status afhænger af, hvor højt moderen rangerer i flokken.

Der ses meget sex mellem dem. Det bruges bl.a. til velkomst og ved forsoning. De danner ikke faste par.

Hunnerne dyrker en slags homosexualitet, da det sker, at to gnider deres kønsorganer op ad hinandens.



Tænk hvis vores børn var så små fra fødslen, at vi kunne have dem sådan i hånden—eller i lommen!

Der er i Congo en organisation, hvor man arbejder med at beskytte bonoboerne. Man følger abernes liv i junglen.

Et medlem ved navn Christian tog fotoet af denne abe med en unge i hånden.

Aben gik rundt sådan med ungen inde i hånden i mere end en time, og undervejs klatrede hun op i et træ for at finde føde.

Det er uvist, om den lille er den voksne abes egen unge, eller det er en, som er efterladt i live efter at dens moder er blevet skudt.

-Thorkild

Spejderne kommer



Blåspejderne, som holder til i vores baghave, kommer på besøg **onsdag den 20. maj kl. 18.30—20.00 i Aktiviteten**. De vil underholde med sange, hygge og fortællinger om livet som spejder på Bispebjerg. De var på besøg sidste år, og det var en kæmpe succes, så kom endelig og vær med!

Filmklub Bogart

Torsdag 28. maj
Kl. 18.30 i caféen

AF BANEN

ÅRETS SEJESTE FAMILIEFILM

Den 13-årige David livet efter sine for- det hjælper ikke på det nu er hans far, køre ham til træ- fortid som professi- men efter karrierens bejdsløs og kæmper — noget David

Da holdets tempera- skifter klub, bliver spurg- t, om han vil det. Det vækker alt string: David ønsker linjen, og resten af trygge ved ændrin- total, da Torben i ster besindelsen, ry- der på hospitalet.



lars bom camilla bendix bjørne henriksen claus bue

**af
banen!**
sammenhold og sambabold

forsøger at balancere ældres skilsmisse, og hans selvbillede, at Torben, der står for at ning. Torben har en onel fodboldspiller, fald er han blevet ar- med at finde fodfæste skammer sig over.

mentsfulde træner Torben pludselig overtage drengeholdet end begej- ikke sin far på side- holdet er heller ikke gerne. Kaosset bliver den første kamp mi- ger i slagsmål og en-

Alle er velkomne!

HUSK:

Spilletid: 128 min.

***"Film skal ses sammen
med andre!"***

Der er mulighed for at købe vin, øl, sodavand og slik til yderst rimelige priser

Dans og drinks



Fredag den 29. maj
kl. 13.45-15.00 i caféen

Banko

Torsdag den 21. maj
Kl. 13.45 - 15.00 i caféen



1 plade til alle 3 spil koster 20 kroner
Vel mødt!

Syng dig glad i caféen



Torsdag den 7. maj kl. 14-15

Torsdag den 28. maj kl. 14-15



Alle er velkomne!

SYNG MED I MAJ



Tirsdag 5/5: B1

Onsdag 6/5: A-stuen

Tirsdag 12/5: B2

Onsdag 13/5: A1

Tirsdag 19/5: B-stuen

Onsdag 20/5: A2

Tirsdag 26/5: B1

Onsdag 27/5 A-stuen

Fra klokken 13.30 til 14.30

KREA OG KAGE med Theresia

Hver **MANDAG** i Aktiviteten

KL. 13.30—15.00

ÅBEN TRÆNING med Tim

MANDAG OG TORSDAG

KL. 10.00—12.00

BØRNEUNIVERSET

Hver **TIRSDAG** i caféen

KL. 10.00-11.00

HERREKLUB med Lars Christian

Hver **TIRSDAG** i Aktiviteten

KL. 11.00—12.00

BEVÆGELSESHOLD med Tim og Lars Christian

Hver **FREDAG KL. 10.30-11.30**

- Vi mødes i caféen

Vores fodterapeut Elisa

Jeg tilbyder:

Fodbehandlinger

Vejledning i daglig pleje

Fodgymnastik



Åbningstider:

Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 8.00-15.00

Fredag kl. 8.00-12.00

Fodterapien er åben for alle, der har brug for hjælp til sunde fødder.

Vores frisør Annette

Åbent: Tirsdag og torsdag fra kl. 9.30.

Bestil tid på 51 50 09 89

Vandondulation:	250 kr.
Vask og føn:	250 kr.
Klip og føn:	380 kr.
Klip og vandondulation:	380 kr.
Dameklip:	310 kr.
Herreklip:	180 kr.

Farvning:	350 kr.
Farvning langt hår:	500 kr.
Lyse striber:	380 kr.
Lyse striber langt hår:	500 kr.
Bryn:	60 kr.
Vipper:	80 kr.

Modtager ikke Dankort. Mobilepay på 812436

Med venlig hilsen Annette H. Larsen



KALENDER MAJ

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	STED
1.	Fredag	10.30—11.30	Bevægelseshold	Caféen/ude
4.	Mandag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		13.30 - 15.00	Musikbesøg	Afdelingerne
		18.30 - 20.30	Befrielsen 4. maj 1945	Caféen
5.	Tirsdag	10.00—11.00	Børneuniverset	Caféen
		11.00 - 12.00	Herreklub	Aktiviteten
		13.30-14.30	Syng med	B1
6.	Onsdag	10.00—12.30	Bustur—aftal med Lars Chr.	Hovedindgangen
		13.30—14.30	Syng med	A-stuen
7.	Torsdag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		14.00- 15.00	Syng dig glad	Caféen
8.	Fredag	10.30 - 11.30	Bevægelseshold	Caféen/ude

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	STED
11.	Mandag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		14.00 - 15.30	Husets "lille" fødselsdag	Caféen
12.	Tirsdag	10.00—11.00	Børneuniverset	Caféen
		11.00 - 12.00	Herreklub	Aktiviteten
		14.00 - 16.00	Gudstjeneste - Vibeke Bidstrup	Caféen
13.	Onsdag	13.30 - 14.30	Syng med	B2
14.	Torsdag	KRISTIHIMMELFARTSDAG		
15.	Fredag	10.30 - 11.30	Bevægelseshold	Caféen/ude

KALENDER MAJ

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	STED
18.	Mandag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		13.30 - 15.00	Krea og kage	Aktiviteten
19.	Tirsdag	10.00—11.00	Børneuniverset	Caféen
		11.00 - 12.00	Herreklub	Aktiviteten
		13.30 - 14.30	Syng med	A1
20.	Onsdag	10.00 - 12.00	Bustur - aftal med Lars Chr.	Hovedindgang
		13.30 - 14.30	Syng med	B-stuen
		18.30—19.45	Blåspejderne kommer på besøg	Aktiviteten/haven
21.	Torsdag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		13.45 - 15.30	Banko	Caféen
22.	Fredag	10.30 - 11.30	Bevægelsehold	Caféen

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	STED
26.	Tirsdag	10.00—11.00	Børneuniverset	Caféen
		11.00 - 12.00	Herreklub	Aktiviteten
		13.30 - 14.30	Syng med	A2
27.	Onsdag	13.30 - 14.30	Syng med	B1
28.	Torsdag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		14.00-15.00	Syng dig glad	Caféen
		18.30 - 20.30	Filmklub	Caféen
29.	Fredag	13.45 - 15.00	Dans og drinks	Caféen

FROKOSTMENU FOR MAJ 2026

DAG	DATO	DET VARME MÅLTID	EFTERMIDDAGSHYGGE
Fredag	1.	Fisk på bund af spinat og porre serveret med kartofler og hollandaise samt grøn salat	Kold bærsuppe med vaniljeskum
Lørdag	2.	Frikasse af plantemætte, asparges, ærter og gulerødder serveret med kartofler og persille	Kokoskage med chokoladeglaser
Søndag	3.	Hamburgerryg med stuvet spinat og kogte kartofler	Fuglereder med bærkompot og flødeskum
Mandag	4.	Paprikagryde af gris og pølser serveres med kartoffelmos og smørdampet bønner	Franske vafler
Tirsdag	5.	Fyldig kartoffelsuppe med spinat og chorizo serveres med groft brød og hvidløgssmør	Pandekager med syltetøj
Onsdag	6.	Græsk farsbrød med halve bagte kartofler, tzatziki og tomatsalat med oliven	Brunsviger
Torsdag	7.	Blomkålsgratin serveret med grøn salat og sukker syltede ribs	Protein hvedeboller med vores egen honning til
Fredag	8.	Biksemad med spejlæg og rødbeder	Gulerodskage med smørcreme
Lørdag	9.	Fisk i fad med kartofler, fennikel og dild serveres med salat og citron	Solbærgrød med sødmælk og ristet nødder
Søndag	10.	Langtidsstegt nakke serveres med råstegte kartofler, skysauce og salat	Små is og skåret melon
Mandag	11.	Medisterpølse med fløde-kartoffelfad med spidskål, gulerod og porre	Husets lille fødselsdag med boller og lagkage
Tirsdag	12.	Vegetarisk curry med søde kartofler og blomkål serveres med ris og koriander samt yoghurt og fladbrød	Bedstemor kringle
Onsdag	13.	Hakkebøf med bløde løg, brun sauce og kogte kartofler samt rødbedesalat med persille	Æblegrød med sødmælk
Torsdag	14.	Stegt flæsk med persillesauce og kartofler	Kartoffelkage med flormelis
Kr. Himmelfart			
Fredag	15.	Hvid skipperlabskovs serveres med rugbrød, rødbeder og purløg fra haven	Cookies



FROKOSTMENU FOR MAJ 2026

DAG	DATO	DET VARME MÅLTID	EFTERMIDDAGSHYGGE
Lørdag	16.	Kødsauce med pasta serveres med parmesanost og en grønsalat	Kold rabarbersuppe med is
Søndag	17.	Stegt Kyllingepølser med varm kartoffelsalat serveret med sennep og agurkesalat	Muffins med bær
Mandag	18.	Indbagt sej med spinat og ostesauce serveret med ½ Bagt kartoffel, dressing og dampet grønt	Drømmekage
Tirsdag	19.	Kalkunbryst med ristede kartofler, ærter og pebersauce	Valnøddekage serveres med bærsikum
Onsdag	20.	Krebinetter serveres med stuvet grønsager, kartofler og hakket persille	Stikkelsbærgrød med fløde
Torsdag	21.	Butter Chicken med kikærter og rød peberfrugt serveres med ris og fladbrød samt broccolisalat	Gulerodsboller med marmelade
Fredag	22.	Brændende sommerkærlighed med kartoffel-	Chokoladekage med glasur
Lørdag	23.	Helstegt kylling serveres med skysauce, rabarberkompot, agurkesalat og ristet kartofler	Kokos toppe m. chokolade
Søndag	24.	Butterdejsstænger med flødeost og grøntsager serveres med salat og dressing	Panna cotta med frugt
Mandag 2. pinse-	25.	'Øns i asparges' med tarteletter	Koldskål med kammerjunker
Tirsdag	26.	Farseret porre serveres med brun sauce, kartofler og asier	Kong Frederik d. 10 Islagkage
Onsdag	27.	Kartoffelrøsti med rygeost, spinat spejlæg, karse og revet frisk peberrod	Kage med rabarber fra haven (frugtkage)
Torsdag	28.	Kylling i fad med sennep-svampe sauce serveres med kartofler og råkost	Syltet pærer med råcreme og chokoladedrys
Fredag	29.	Bøf Lindstrøm med smørsauterede kartofler og grøn salat med mormor dressing	Gammeldags æblekage
Lørdag	30.	Rullesteg med svesker serveret med skysauce, kogte kartofler og syltede agurker	Den du ved nok kage
Søndag	31.	Fisk serveres med citronsaucen kogte kartofler	Sorbetis med vafler til

