

Husavis for Sølgaven Valby

**Juni
2026**



Sølgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby

Juni

Sidst i april blev der afholdt et hyggemøde for beboere og pårørende og Bettina har efter mødet skrevet et stykke til husavisen som kommer umiddelbart efter denne indledning.

Yogaholdet har to gange tilbage, så må vi evaluere på om det er noget der skal fortsætte eller ej. Vores fællesang med Kursusringen er i skrivende stund ikke kommet i gang endnu.

Tak til John Max og Eva der begge berigede os med deres spændende historier.

Københavns Kommune gav musik til afdelingerne og der er lidt billeder fra afdelingerne længere fremme i avisen.

Vi tog hul på fondsmidlerne og det gjorde vi med en pølsevogn og Tom Vom på guitar og sang. Der var travlt ved lugen i pølsevognen, men jeg tror alle blev mætte. Det blev en rigtig hyggelig dag. Også herfra er der billeder længere fremme.

Der er referat fra det seneste beboerrådsmøde i avisen og lidt generelle informationer til både beboere og pårørende.

I juni måned har vi to foredrag. Først skal vi høre om noget alle har en mening om. I hvert fald taler vi utrolig meget om det ... Vejret. Michael Karpova Christiansen er pensioneret meteorolog. Han kommer og holde et foredrag om hans arbejdsliv. Senere på måneden kommer demensvejleder Cornelia Falck Brydesen og fortæller om demens. Hvordan håndterer vi det når vi støder på det i hverdagen? Kom og bliv klogere på denne frygtelige sygdom.

Inden længe holder vi husets 7-års fødselsdag sammen med beboerne.

Rigtig god læselyst og god sommer!

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet

Kære Beboere- og pårørende på Solgaven

Tusind tak for jeres deltagelse i vores beboer- og pårørendeeftermiddag den 23. april. Vi er meget glade for jeres deltagelse og jeres værdifulde input.

Det betyder meget for os, at så mange af jer tog jer tid til at dele både det, I oplever, fungerer godt, og det I ønsker, vi udvikler videre på. Jeres input er vigtige i vores arbejde med at styrke samarbejde, information og inddragelse – også i tråd med intentionerne i Ældreloven om et tættere samarbejde med pårørende og civilsamfund.

Vi er meget glade for den positive feedback om:

- den gode daglige dialog
- åbenhed og imødekommenhed
- stabilitet og genkendelighed blandt medarbejderne
- oplevelsen af at være velkommen i huset
- personalets engagement og omsorg

Det er særligt værdifuldt at høre, at mange oplever Solgaven som et trygt sted med nærvær og god energi i hverdagen.

Samtidig har jeres tilbagemeldinger peget på nogle områder, vi ønsker at arbejde videre med:

• **Tydligere forventninger og roller**

Flere efterspørger større klarhed omkring samarbejdet og rollen som pårørende – herunder hvad man kan forvente af personalet, og hvad vi forventer af jer som pårørende.

• **Bedre og mere systematisk information**

Der er ønsker om mere information ved indflytning og tydeligere information om aktiviteter, deltagelsesmuligheder og praktiske forhold.

• **Faste opfølgingsmøder og dialog**

Flere har ønsket faste samtaler omkring beboerens trivsel – f.eks. ved indflytning, efter nogle måneder og derefter løbende og altid med samtykke af beboeren.

• **Mindre og mere tilgængelige arrangementer**

Der er gode forslag om afdelingsvise arrangementer, aktiviteter udenfor almindelig arbejdstid og flere muligheder for, at pårørende kan deltage i fællesskabet.

• **Inddragelse af pårørende som ressource**

Mange af jer ligger inde med vigtig viden, erfaringer og idéer, som vi gerne vil blive bedre til at bringe i spil.

Vi tager alle input med videre i det fortsatte arbejde, og flere af forslagene vil vi allerede nu begynde at undersøge nærmere – blandt andet:

- velkomstmateriale til pårørende
- tydeligere kontakt og introduktion til kontaktpersoner
- faste opfølgningssamtaler
- muligheder for mindre arrangementer og fællesspisning
- bedre information om aktiviteter og deltagelse
- undersøgelse af om der er nogen af jer pårørende, som ønsker at være frivillige ved siden af rollen som pårørende (dobbelrolle)

Tak for jeres engagement, ærlighed og samarbejde. Det er med til at gøre en forskel for både beboere, pårørende og medarbejdere.

Mange hilsner fra lederne Birgith, Christina, Pia og Bettina



Fødselsdage i juni

Den 5. juni – Lis Härtel – bolig 107 – 87 år

Den 20. juni – Jørn Dige – bolig 517 – 82 år

Den 20. juni – Jonna Hampe – bolig 308 – 84 år

Den 21. juni – Gerda Christiansen – bolig 603 – 89 år

Den 21. juni – Tove Stæchmann – bolig 410 – 87 år

Den 30. juni – Hans Torben Larsen – bolig 209 – 89 år

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen



Velkommen til nye beboere

Kirsten Dam Sarnblom i bolig 314

Velkommen til nyt personale

Idunn i AC som fysioterapeut
Farida er aftenvagt på afdeling A
Sarah er ansat som ny mobility



Referat af beboerrådsmødet torsdag den 30.4.2026

Tilstede: Rita V. + Marianne kontaktperson, Lillian, Gerda, Bjarne, Anne Marie, Laila, Bettina, Bente

Dagsorden:

1. Velkommen og godkendelse af dagsorden

Bettina byder velkommen. Bettina mindes Connies der er gået bort siden sidste møde. Lillian beder om 1 minuts stilhed og det er alle enige om. Herefter læser Bettina dagsordenen højt. Denne godkendes.

2. Godkendelse af referatet fra sidste møde

Referatet fra 12.2. var både godt og fyldigt og det godkendes.

Der er dog en enkelt kommentar: BB'ere er bekymrede over overgangen til de nye digitale medier. Vi taler om at jo mere man er klædt på jo nemmere bliver overgangen. Vi vil gøre alt hvad vi kan for at personalet generelt og især mobility-instruktørerne klædes på til alt det nye, så de kan lære fra sig.

3. Orientering fra Bettina

I dag har vi sagt farvel til Kirsten-mobility. Der er ansat en ny mobility-instruktør, hun hedder Sarah og er socialpædagog. Hun er ung og teknologisk stærk, hvilket vi får brug for i fremtiden. Hun har tidligere arbejdet på Bredegård, så hun har kendskab til specialet. Hun starter 1/6.

Der er også ansat en ny i aktivitetscenteret. Hun er fysioterapeut og hedder Idun. Der er stor fokus på træning i aktivitetscenteret, derfor en fysioterapeut.

Foråret er i gang. Og vi tager nu hul på de fondsmidler vi har fået. Det gør vi med en festlig dag med pølsevogn, softice og musik.

Da Connie er gået bort, skal der findes et nyt beboerrådsmedlem, gerne fra 3. sal. Vedkommende sidder i resten af Connies periode. Vi beder afdelingen bruge de kommende afdelingsmøder til at se om der er en beboer der kunne være interesseret.

Bestyrelsen har fået en invitation til en temadag den 18. maj. Det handler om selvejernetværket. Mødet varer hele dagen og vil blandt andet indeholde emner som økonomi og forvaltninger og flere af emnerne skal drøftes i gruppearbejde. Jesper kan desværre ikke deltage. Bettina deltager her fra Solgaven Valby. Bettina vil fortælle om det på næste bestyrelsesmøde den 20.5. kl. 10-12

Bettina fortæller om fondsmidlerne:

Midlerne skal være til glæde og gavn for beboerne på Solgaven Valby, for aktivitetscenteret og for ældreboliger. Bestyrelsen kan beslutte, hvor meget der skal bruges

om året. Det er indtil videre besluttet at de 4 millioner bliver investeret i samarbejde med Danske Bank. Der forventes et afkast på kr. 130.000 om året, som er den del der skal komme beboerne til gavn. Det er også aftalt at midlerne skal bruges indenfor de næste 10-15 år.

Bettina vil gerne bede beboerne tænke over hvordan vi inddrager de øvrige beboere, pårørende og medarbejdere i ønsker til brugen af midlerne.

4. Hvordan fungerer tavshedspligten?

Case nr. 1: En beboer er indlagt og de øvrige beboere på afdelingen spørger hvordan vedkommende har det?

Case nr. 2: En beboer er rigtig dårlig og en anden beboer spørger om hun må besøge hende?

Dette punkt nåede vi ikke på det sidste møde, derfor er det med igen.

Bettina har spurgt juristerne i Københavns Kommune hvordan vi kommer i mål med at skabe en fælles forståelse for, hvordan personalet kan overholde tavshedspligten – samtidig med at beboernes omsorg og spørgsmål kan mødes respektfuldt!

Dilemmaet er at beboerne oplever at blive afvist, når de forsøger at vise omsorg. Personalet på den anden side er bange for at overtræde deres tavshedspligt.

Personalet skal også sikre sig, at hvis der er givet samtykke til at viderebringe oplysninger, at beboeren ved hvad det er de har givet samtykke til. Tavshedspligten er også til for at beskytte den enkelte beboers privatliv og værdighed.

Bettina siger:

Beboerne skal ikke føle sig afvist, men personalet skal samtidig overholde loven.

Det personalet kan gøre er:

- Anerkende beboernes bekymring
- Give generelle oplysninger (fx hun er i gode hænder)
- Tilbyde at videregive en hilsen
- Spørge den pågældende beboer om samtykke til besøg eller information

Nogle beboere er meget tætte og her kan man evt. lave en aftale om at pårørende kan hjælpe med information ved fx hospitalsindlæggelse.

Beboerne forstår godt, at ikke alt kan deles med dem, men de mener at personalet alligevel bryder tavshedspligten, når der fx er roskildesyge. Beboerne kan nemlig godt se eller mærke vognen, der er placeret udenfor den pågældendes dør. De bemærker også når en bære kører forbi, men oplever at der ikke må tales om det.

Beboerne minder os også om at tavshedspligten altid gælder, også når personalet diskuterer medicin fx i dagligstuen.

Bettina erkender at det er en gråzone, men hun synes det er rigtig godt vi har snakken. Det er nemlig et interessant emne, som også skal tages op i afdelingerne med personalet og i MED-udvalget. Personalet skal øve sig i at give et respektfuld svar uden af overtræde tavshedspligten.

5. Københavns Kommunes værdigrundlag: F.eks. hvad betyder det at borgeren er i centrum? Dialog om emnet.

Bettina fortæller, at i praksis betyder det:

- At vi lytter til beboerne og tager dem alvorlig.
- At de oplever at der er selvbestemmelse i eget liv.
- At støtten er nærværende og sammenhængende
- At dialogen er respektfuld og værdig.

Bettina spørger derfor: Hvornår oplever I, at I er i centrum og bliver lyttet til?

Bjarne: Det kommer meget an på kontaktpersonen. Det er nemlig kontaktpersonen der har den daglige kontakt. Personalet er meget forskellige og det handler rigtig meget om kemi. Bjarne opponerer over måden der tales til beboerne på.

Et eksempel kunne være: Lægen vil have at ...!!! Eller: Du skal komme ned til tandlægen nu!

Der spørges ikke om hvad beboeren tænker eller om beboeren har lyst til det.

Bettina siger at beboeren skal vide, at de har valget. Det er frivilligt og beboerne har selvfølgelig deres selvbestemmelse.

Personalet skal blive mere bevidst om hvordan vi spørger og hvordan vi inddrager. Vi kan også forsøge at henstille til lægen om at have fokus på mere borgerinddragelse. Personalet skal også huske at give besked til beboerne, hvis lægen ikke kommer, det er irriterende at vente forgæves.

I forhold til rehabilitering, så synes beboerne ikke at de er blevet inddraget. Også på det punkt er der selvbestemmelse, men det gælder også om at bevare ens ressourcer længst muligt. Det gælder om at modvirke hjælpeløshed. Man skal selvfølgelig have hjælp til det man ikke kan, det handler blot om hjælp til selvhjælp.

I er alle forskellige så den hjælp I skal have skal også være forskellig. Rita mener, at man skal have lov til at gå i stå hvis det er det man vil.

Andre mener, at når der stilles krav, kan følelser fra tidligere komme i klemme, hvis man fx har et funktionstab. Bettina minder om at Københavns kommune har tilbud

om psykologhjælp til beboere på plejehjem, hvis man har brug for at få gamle traumer bearbejdet.

Laila føler sig mere fri her, hun vil gerne gøre det hun kan.

Der er noget personale der taler lidt hårdt, det kan for nogle beboere lyde som "skæld ud". Det gør dem utrygge og derfor gør de noget de egentlig ikke har lyst til. Vi vil gerne hjælpe og støtte jer i at bevare de færdigheder I har, men man skal ikke føle sig udstillet. Til gengæld må man forvente at skulle vente på hjælp til det man ikke selv kan, da der om aftenen kun er 2 medarbejdere til 17 beboere. Uanset hvad personalet ønsker beboeren skal, så skal de tale på en professionel og respektfuld måde.

Bettina spørger om et konkret eksempel på hvad vi skal blive bedre til. Svaret fra repræsentanterne er: At give information til alle der kan håndtere det.

6. Tilbage melding på BRUS i overskrifter. Hvordan inddrager vi beboerne og sikrer at informationerne når ud til alle?

Bettina takker alle der har deltaget i brugerundersøgelsen. Tilbage meldingerne er vigtige for at vi kan ændre noget. Det var tilbage i november at interviewet fandt sted. Man kan score mellem 1 – 5. hvor 1 er dårligst og 5 er bedst. Alle jeres svar giver os en score mellem 3,4 og 4,2

Vi har en høj score på relationel kontakt, tilgængelige og tid til samtale. Der er høj tilfredshed med at bo her og I svarer at I er glade og trygge.

Derudover er der spørgsmål der omhandler: Livskvalitet, Maden, Inddragelse og medbestemmelse, Pårørende inddragelse. Vi har dog fået en tilbage melding på at vi ikke rehabiliterer nok.

Der er også lavet en pårørende undersøgelse. Der var 12 pårørende der deltog. Her var scoren mellem 3,6 og 4,4.

Vi opleves af de pårørende som venlige og imødekommende. De har tryghed ift. fagligheden.

Vi vil gerne styrke samarbejdet med pårørende. De er en ressource, så hvordan kan de inddrages bedre. Ældreloven siger vi skal inddrage pårørende mere.

Bjarne er bekymret for at det kan blive en spareøvelse at inddrage de pårørende for meget.

Der blev holdt et pårørendemøde i sidste uge og Bettina fortæller fra mødet at de pårørende udtrykte stor ros til personalet. De har høj tillid til personalet og oplever dem som søde og imødekommende.

Der var et ønske om fremadrettet at holde små møder med pårørende i egen afdeling. De pårørende vil gerne bidrage med foredrag, hjælpe til arrangementer.

Der er også et ønske om en pårørendegruppe, hvor de kan bruge hinanden.

Næste pårørendemøde bliver i afdelingen på tre forskellige dage. Gerne på et lidt senere tidspunkt, da mange pårørende stadig arbejder.

Vi vil også lave en pjece til pårørende med svar på gængse spørgsmål.

I forhold til underspørgsmålet under dette punkt: Hvordan inddrager vi beboerne og sikrer at informationerne når ud til alle?

Beboerne siger, at der skal være større kendskab til hvem der er kontaktperson.

De er glade for husavisen og via aktivitetsplanen føler de sig informeret.

Vi skal stadig huske at informere alle beboerne, når vi pludselig får en god ide, så vi ikke handler inden informationen er delt med beboerne.

Vi skal være tydeligere og der skal være klarhed i udmeldingerne i afdelingerne imellem. Fx var der tvivl om man som beboer måtte deltage eller ej i mødet med de pårørende, hvis man ikke selv havde pårørende med.

Tak for at melde tilbage, vi vil til stadighed øve os i at blive bedre til at informere.

7. Postomdelingen er virkelig dårlig, kan vi gøre noget v. Rita

Udsættes til næste møde

8. Evt.

Bjarne kommer med et ønske:

Nye stole til gymnastiksalen, da dem vi har, ikke er velegnet til gymnastik. Bente taler med fysio- og ergoterapeuten om egnede stole.

Bettina siger at man måske kan søge puljemidler til stole gennem KK, så det undersøger vi lige inden vi indkøber.

Næste møde er den 17.9. kl. 13 - 15

Diverse informationer til pårørende og beboere

Ferielukket:

Fodterapeut Charlotte Kortermund holder ferie i uge 32, 33 og 34. Hun er tilbage her på Solgaven igen den 27. august.

Opfordring omkring brugen af mobiltelefoner:

Der er kommet en opfordring fra en beboer og vi i aktivitetsafdelingen kan kun tilslutte os denne opfordring

Fordi man har en mobiltelefon, behøver man ikke medbringe den til alt. Hvis man alligevel vælger at gøre det, så sæt den venligst på lydløs.

Det er meget forstyrrende for de øvrige beboere og for oplægsholderen, når telefonen ringer midt i en aktivitet.

Særligt generende er det når en mobiltelefon ringer midt i gudstjenesten. Også under måltiderne er det generende

De allerfleste aktiviteter ligger mellem kl. 10 – 11.30 og mellem 14 – 15.30
Og under måltiderne mellem kl. 12 – 13 og 17.30 – 18.30

Menu møder:

Som noget nyt tilbyder vi nu pårørende at deltage i menu møderne også.

Aktivitetsplanen:

Det fremgår altid af aktivitetsplanen hvis de pårørende kan deltage i aktiviteten. Der vil stå: **Pårørende er velkommen** efter aktiviteten.

Balancetræning og afspændingscafé, hvad er det??

Balancetræning

Det er aldrig for sent at træne og dermed vedligeholde og forbedre sin evne til at holde balancen. Vi vil have særligt fokus på fødderne, drille balancesansen i det indre øre og også arbejde med ro og nærvær gennem opmærksomhed på åndedrættet. Træningen foregår siddende, og for dem, der har mod på det, også stående og gående. Det foregår onsdage kl. 16.00 – 17.00

Afspændingscafé

Afspænding er nænsom opmærksomhed på kroppen i bevægelse og hvile. Afspænding er for alle, men kan særligt anbefales, hvis man jævnligt tager sig selv i at sidde med skuldrene oppe omkring ørerne, nemt bliver nervøs, har svært ved at falde i søvn eller sover uroligt. Aftenen vil indeholde blid bevægelse, udspændende og afspændende øvelser samt fokus på åndedrættet. Der bliver en guidet afspænding, hvor hele kroppen mærkes igennem. Vi er i gang kropsligt en god times tid, hvorefter der er hygge med kaffe, te og chokolade. Det foregår onsdage kl. 19.00 – 20.30

Velkommen til Sankthansaften på Solgaven Valby

**Tirsdag den 23. juni kl. 18.30 - 20.00 holder vi et
Sankt Hans arrangement i haven**



**Der vil være båletale, vi vil synge midsommersan-
gen og der vil blive tændt et lille bål, hvorpå
heksen vil blive afbrændt**



Vi serverer øl, vand, vin og chips



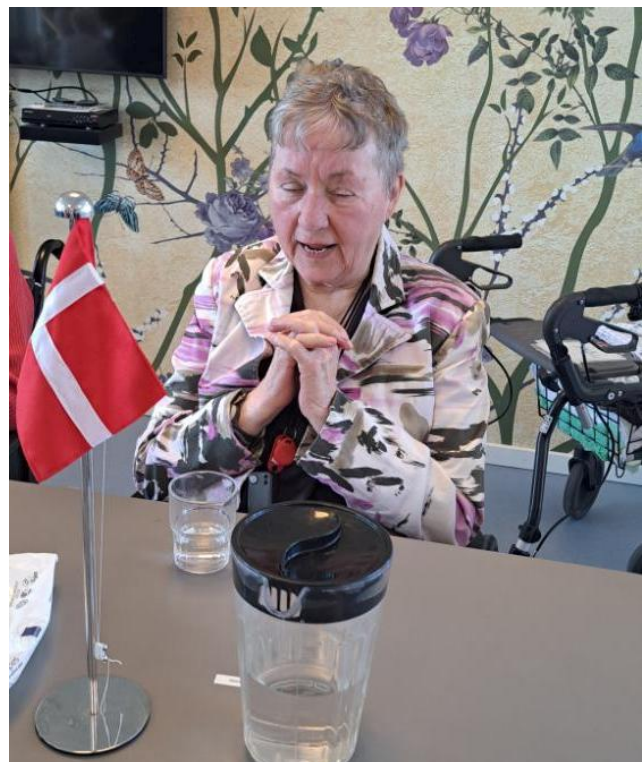
**Ved dårligt vejr rykker vi ind i Mødestedet
Pårørende er velkommen som hjælpere**

Billeder fra måneden der gik



Afdeling A udnyttede det gode vejr og spiste frokost i haven den 2. maj

Endnu engang bekostede Københavns Kommune en eftermiddag med musik
En halv times koncert i hver afdeling, det var så festligt



Først på afdeling C hvor Hanne havde fødselsdag og fik en fødselsdagssang



Så på afdeling B og endelig på afdeling A



Jens Jepsen og Benjamin Aggerbæk gjorde det som sædvanligt rigtig godt

Pølsevognen kom forbi



Bordene var dækket med rød- og hvidternede duge og serpentiner. Tom Vom spillede op til dans og selv om mange var stopmætte var der alligevel nogle der dristede sig ud på dansegulvet til en svingom.





Flere dejlige billeder fra dagen med pølsevognen

Nyttige telefonnumre:

Frisør

Vicki: 26 29 16 87 kommer hver mandag

Fodterapeut

Charlotte Kortermund: 42 22 22 43 mellem kl. 9 – 17 eller mail: kortermund@live.dk

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, Sarah:	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

