



JUNI

2026 - nummer 6

Teaterforestilling i centersalen

Den stod på herlig 50'er musik, godt skuespil og endda en øl til publikum, da Teater V optrådte med forestillingen, Når alt går i Nilfisk, i centersalen.

På den måde kan en helt almindelig tirsdag formiddag gå hen og blive ekstra festlig.



Erindringsdans

Maj måned bød på hele to omgange erindringsdans, og da der er mange musik- og danseglade mennesker på Kærbo, var der fuldt hus og dansegulv begge gange.



I DETTE NUMMER:

REFERAT AF SENESTE
BPR-MØDE

FREDAGSKLUBBENS GÅTURE

HVERDAGSGLIMT FRA MAJ

TEATERFORESTILLING I
CENTERSALEN

Leder

Kære beboere, pårørende og personale

Juni måned er over os, og sommeren banker på døren.

Vi håber på mange dejlige dage med solskin og hyggelige stunder i gårdhaven, hvor blomsterne allerede nu står smukt og skaber liv og glæde omkring os.

For at holde gårdhaven flot hele sommeren, vil vi meget gerne høre, om der er nogen beboere eller pårørende, der kunne have lyst til at hjælpe med at vande blomsterkummerne indimellem. Selv en lille håndsrækning gør en stor forskel, og vi sætter stor pris på hjælpen.

Vi glæder os til at fejre Sankt Hans sammen. Hvis vejret tillader det, samles vi i gårdhaven til en hyggelig aften med både heks og bål. På menuen står de populære tarteletter, som mange holder meget af, og efterfølgende serveres der is til dessert samt et glas kølig hvidvin.

For tiden er vi travlt optaget med at få ansat sommerferieaflødere til personalets sommerferie. Tag endelig godt imod de nye ansigter på Kærbo.

Husk at holde øje med aktiviteterne i Kærbo-avisen – der sker mange spændende ting hen over sommeren, og vi glæder os til at dele oplevelserne med jer alle.

De bedste sommerhilsner

Jannie Vestergaard
Forstander Kærbo



Løst og fast

Fodterapeuttid

Mette-Maria er i huset disse dage i juni måned:

- 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 2. sal
- Antony 3. sal
- Else 4. sal
- Ella 5. sal
- Yvonne 5. sal

Pårørendemedlemmer:

- Gitte, datter af Arne
- Hanne, kone til Axel

Er der noget, du mener rådet skal tage op ved næste Bruger-/pårørende-rådsmøde, 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 juni side 1

Blå tekst er boret

1	Mandag	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & rød spidskålssalat med bredbladet persille Solbærgrød med fløde
2	Tirsdag	Blomkålssuppe med sprøde flager af parmesan Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, sprød salat
3	Onsdag	Hønefrikassé m. ærter, gulerødder, persille og nye kartofler Jordbærkoldskål
4	Torsdag	Linsedeller, ovnstegte kartofler, svampesauce & broccoli-blomkålssalat Gammeldags rabarberkage med skum
5	Fredag	Torskefisk i karrysauce med porre, gulerødder og kartofler Hindbærsuppe med makronflødeskum
6	Lørdag	Labskovs af kalkun, kartofler, ærter, rugbrød, rødbede & smør Jordbæris med vaniljekys
7	Søndag	Gl.dags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts Yoghurt panna cotta med rabarberkompot
8	Mandag	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner Rabarbersuppe med smørristede crotoner
9	Tirsdag	Tomatsuppe med kødboller Grøntsagsmousaka med blomkålssalat med brøndkarse
10	Onsdag	Fiskekrebinetter med stuet blomkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner Ananaskoldskål med kammerjunker
11	Torsdag	Grillpølser med brød og diverse tilbehør Blåbærtærte med frangipane, hertil creme fraiche
12	Fredag	Hakkebøf med bløde løg, grillede peberfrugter, hertil braiserede kartofler og bearnaisesauce Rødgrød med fløde
13	Lørdag	Fransk gryderet med kylling, hvidvin, bacon og svampe, hertil bagt kartoffelmos og persilledrys Hindbærfromage med flødeskum
14	Søndag	Frikadeller, kartoffelsalat, grøn salat m. radiser og asparges Chokolademousse med flødetop
15	Mandag	Kartoffel-porresuppe med sprød bacon Kylling, paprikasauce, ris & blomkålssalat med kapers og dild

Menu juni side 2

Blå tekst er biret

16	Tirsdag	Fiskefrikadeller m. laks, persillesovs, kartofler, råkost m. rosiner Kærnemælkskoldskål med kammerjunker
17	Onsdag	Forloren hare med vildtsauce, kartofler & agurkesalat, hertil lilla spidskål med pinjekerner og persille Hindbærtærte med smuldredej og flødeskum
18	Torsdag	Pasta bolognese, grøn salat, vinaigrette og revet parmesan Jordbærgrød med fløde
19	Fredag	Lakserilette serveret med citron og brød Majsdeller med knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med mandler og sesam
20	Lørdag	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter Pandekager med syltetøj
21	Søndag	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli Vaniljeis med chokolademarengs
22	Mandag	Medister, sennepssauce, kartofler, blommechutney, frissesalat Ymercreme med bær og knas
23	Tirsdag	Krydret hakkebøf med pommes sølund, pebersauce og broccolisalat med rosiner Hindbærsuppe med makronflødeskum
24	Onsdag	Tunmoussé med citron og flutes Grøntsagsgratin med kryddersmør, og tomatsalat med basilikum
25	Torsdag	Kyllingefrikadeller, tomatsauce, pasta, årstidens sauteret grønt Stikkelsbærgrød med fløde
26	Fredag	Dagens bagte fisk m. spinat, kartofler, gulerødder, hollandaise Kirsebærfromage med flødeskum
27	Lørdag	Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg Råsyltede bær med råcreme
28	Søndag	Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon Panna cotta med rabarberkompot
29	Mandag	Persillestegt kylling, skysauce, kartofler, gulerødder, agurkesalat Jordbærkoldskål med knas
30	Tirsdag	Grønsagslasagne med grøn salat og dressing Hyldeblomstfromage med flødeskum og chokoladedrys

Aktivitetskalender juni side 1

<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Formiddag</u>	<u>Eftermiddag</u>
1	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen <i>Kig forbi og se om heldet er med dig</i> fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
2	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Musikalsk ønsketime i centersalen fra <u>kl. 14.30 til 16.00</u>
3	Onsdag	<i>Ingen aktivitet</i>	<i>Ingen aktivitet</i>
4	Torsdag	Manicure i stuen Fra kl. 10 - 12	Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
5	Fredag		<i>Ingen aktivitet</i>
6	Lørdag		
7	Søndag		
8	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Det musikalske Lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
9	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Kærbo Kor (for alle der har lyst) i centersalen <u>Kl. 15.00 - 16.00</u>
10	Onsdag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	ERINDRINGSDANS i centersalen fra <u>kl. 14.00-15.30</u>
11	Torsdag		Fællessang i gården eller i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
12	Fredag		<i>Ingen aktivitet</i>
13	Lørdag		
14	Søndag		
15	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen <i>Kig forbi og se om heldet er med dig</i> fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
16	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Musikalsk ønsketime i centersalen fra <u>kl. 14.30 til 16.00</u>

Aktivitetskalender juni side 2

<u>Dato</u>	<u>Dag</u>	<u>Formiddag</u>	<u>Eftermiddag</u>
17	Onsdag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	ERINDRINGS-DANS - Afdansningsbal i centersalen fra <u>kl. 14.00-15.30</u>
18	Torsdag	Manicure i stuen Fra kl. 10 - 12	Gudstjeneste i centersalen <u>kl. 14.00 til 15.00</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
19	Fredag	Gåtur kl. 10 til 11 Hygge i dagligstuen kl. 11 til 12	<i>Ingen aktivitet</i>
20	Lørdag		
21	Søndag		
22	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Det musikalske Lykkehjul i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
23	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Sankt Hans aften i gården <i>Lækker mad og hygge</i>
24	Onsdag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Quiz i gården <u>kl. 14.00 til 15.00</u> Kærbo Koret (for alle der har lyst) i centersalen <u>Kl. 15.30 - 16.30</u>
25	Torsdag		God musik i gården <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
26	Fredag		<i>Ingen aktivitet</i>
27	Lørdag		
28	Søndag		
29	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen <i>Kig forbi og se om heldet er med dig</i> fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
30	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Musikalsk ønsketime i gården fra <u>kl. 14.30 til 16.00</u>

Arrangementer i lokalområdet

Tag din nabo eller pårørende under armen og oplev et af byens mange, spændende tilbud. Dette er blot tilfældigt udvalgte arrangementer, som er på plakaten i nærheden af Kærbo i juni måned.

Allegrokoret synger Schuberts Messe i G-dur m. Morten S

Allegrokoret er et ambitiøst seniorkor, i Frihavnskirken med Kim G. Nandfred som korleder. Vi arbejder på, at vi trods en moden alder, kan udvikle vores stemmer med god kropsholdning og fælles, smuk kor-klang.

Koncerten er gratis og uden tilmelding.

Dato/Tid/Sted: Mandag D. 1. juni, kl. 20,

Frihavnskirken, Willemoesgade 68, Kbh. Ø



Året rundt - Koncert med Ryes kor

Til denne koncert har Ryes kor samlet en buket af de fineste sange, og fører os igennem alle årstiderne akkompagneret af flygel og fløjte.

Efter koncerten byder vi på vin/vand og eller snacks.

Arrangementet er gratis og uden tilmelding.

**Dato, tid, sted: Mandag D. 8. juni, kl. 19.30,
Nazaret kirke, Ryesgade 105, Kbh. Ø**



Offentligt menighedsrådsmøde

Dato, tid, sted: Onsdag D. 17. juni kl. 18 i Lutherkirken, Randersgade 3

Sommerkoncert med Copenharmoney

Glæd dig til en aften sprængfyldt med tætte harmonier i et repertoire, der spænder bredt fra den danske sangskat til ægte barbershop-klassikere.

Døre åbner kl. 19. Koncertstart kl. 19:30.

Der er mulighed for at forsyne sig med lækende drikke eller snacks i caféen.

**Arrangementet koster ml. 120-150kr, og
billetter kan købes på Billetto.dk**

**Dato, tid, sted: torsdag D. 18. juni, kl. 19-21, Kildevæld Kulturcenter,
Bellmangsgade 3C, Kbh. Ø**



Referat af Bruger-Pårørenderådsmødet

Referat Beboer-/påårørenderåd D. 04.05.26

Referat fra sidst og godkendelse

Godkendes

Økonomi og besparelser på Kærbo

Jannie har i 2025 undersøgt muligheden for at øge normering i aften-vagten for at sikre bemanning på alle etager. Centralforvaltningen har i 2025 benyttet firmaet PWC til at undersøge, hvordan vores bemanning burde være. Konklusionen blev desværre, at budgettet ikke kan tillade en så høj en normering, som vi kunne ønske os, selv med vores særlige fysiske rammer taget i betragtning. Det betyder med andre ord at vi skal gennemføre en besparelse på 1,5mill. Kr. Som vil ramme timerne i sygeplejen, i plejen og på serviceområdet (rengøringen) Personalet har været aktive aktører i processen, og har budt ind med forslag til, hvordan det kan løses på bedst mulig måde.

Der er forsøgt at spare, hvor det gør mindst ondt og naturligvis med blik for patientsikkerheden. Men det er altid en kedelig øvelse, når det går den vej!

Der er en oplevelse af at afdelingerne er meget affolkede i et tidsrum om eftermiddagen. Aftenens plan gennemgås, for at overskueliggøre personalets opgaver, når de møder ind: AV møder ind kl. 15 og læser Cura (vores journalsystem) i 15min. Derefter går de i gang med arbejdet, og går så fra igen til et 10min møde kl. 16. Det er sådan det gerne skal være, og oplever man at kald ikke besvares, skyldes det at personalet måske hjælper med en forflytning, som kræver to eller noget akut, som gør at de ikke kan svare. Hvert kald har en gang gennem huset, hvor det går på 4 forskellige telefoner. Så kaldet går ikke tabt, hvis et personale er midt i noget, men sendes derimod videre og dette kan tage lidt tid. Vi plejer at sige, at man skal forvente en svartid på 15 minutter.

Istandsættelsesplan

Er gået rigtig godt, men det har været hårdt for alle, og især for personalet, der har måtte gå en del mere end vanligt og skulle tage sig lidt

ekstra af forvirrede og bekymrede beboere.

Da gulvet i stuen skulle slibes gik, det i stykker, så Domea måtte ændre planen, og her kommer i stedet klikgulve. På et tidspunkt under det arbejde lukker centersalen men resten forbliver åbent.

Nye beboere - den gode indflytning

Nu hvor istandsættelsen på etagerne slut, betyder at der kommer nye beboere til de tomme lejligheder, og det bliver dejligt.

Frivillighed

Vi har stort fokus på at skaffe frivillige, fordi vi ved, at de kan skabe stor glæde og være med til at sikre et større udvalg i aktiviteter.

Vi har derfor bedt Studieskolen om at fortsætte.

Derudover søger vi flere piloter - gerne blandt pårørende, så flere kan komme ud på en cykeltur.

Eventuelt

-Mangler navneskilte på personalet.

Det generelle indtryk er, at det faste personale gør det godt og at der er størst udfordringer med afløsere.

Weekenderne er indimellem meget lange. Her savnes aktiviteter. Jannie fortæller at bruger mere end det dobbelte i sit budget på aktivitet ift. et naboplejehjem. Så her ville mange nok mene at det var her, der skulle skæres. Derfor er det frivillige kræfter, der skal til, hvis der skal flere aktiviteter på programmet.

Der er et stort ønske om en bus, så man kan komme på tur. Her er vi heldige, at Steffen er sød at udlåne sin bus til os indimellem og ellers kan man betale for bus-taxaer, hvis der er interesse i at vi laver en tur.

Jannie oplyser rådet om, at der er fælles træning med fysio- og ergoterapeuten i træningslokalet på 1. sal om mandagen og gåture sammen med dem om onsdagen. Begge dage er det kl. 10, og vil man træne, møder man bare op i træningsrummet og vil man på gåtur, mødes man ved hoveddøren.

Udfarende beboer: Der tales om hvordan man bedst håndterer det især i forhold til strikkeklubben, som har svært ved at samles uden at føle utryghed.

70% af beboere i huset har en form for demens og den sygdom har mange ansigter. Sjældent kan den komme til udtryk med vrede, som vi oplever for tiden. Det foreslås at flytte lokale og så skal man huske at låse døren, som det også er aftalt. Personalet får en påmindelse, om at de også skal huske at låse efter sig, hvis de har været i rummet.

ift. den generelle håndtering deler personalet viden mellem sig, der er undervisning af personalet - det er fx vigtigt at sikre, at der er balance i aktivitetsniveau, mad og hvile. Vi har fast personale, som er kontaktperson, og som er hos vedkommende.

-Det aftales at strikkeklubben flytter til 4. sals dagligstue.

Fredagsklubbens gåture

Fredagsklubbens første gåtur i maj gik til Fælledparken og tilbage gennem Østerfælled Torv. Østerfælled Torv har tidligere været en kaserne, som husede Garderhusarregimentet indtil 1940 - det tydeligste tegn på områdets tidligere funktion er den flotte port med Christian 9.s monogram over. I 1990'erne blev kasernen konverteret til bolig- og butiksområde.



Fredag D. 22. maj gik fredags-gåturen til Nordhavn. Trods datoen - et godt stykke inde i foråret - blev det en noget køligere tur end forventet. Vi gik imellem de gamle pakhuse, hvoraf mange er blevet til lækre lejligheder. Vi tog elevatoren helt op på taget af Kondihuset, som ligger tæt på Siloen for at nyde den flotte udsigt og sluttede af med en croissant og et glas sodavand i læ for den kolde vind i Århusgadekvarteret.

Hverdagsglimt fra maj

Øjeblikke med hygge, morskab og nærvær fra maj fanget på kamera.



Til venstre: En dag hvor der var for mange kartofler tilbage fra den varme middagsmad, gik Heidi (aftenvagt) i køkkenet sammen med Else og lavede lækre brasede kartofler til hele 4. sal. Ingen madspild her!

Til Højre: Lutherkirkens gudstjeneste i centersalen er altid velbesøgt.



Teater i centersalen

Teater V kommer jævnligt forbi og sætter en forestilling op her på Kærbo. Os der har været her i mange år, føler næsten, at truppen er vores helt eget hus-teater - hvor er vi egentlig privilegerede! Når de stiller op til en forestilling ved vi altid, at der venter en skøn oplevelse.

Deres opsætning, Når alt går i Nilfisk, var ingen undtagelse. Med den fik vi en herlig forestilling der foregik i 50'ernes Danmark, fuld af gode sange fra den tid.

Der var sågar øl efter forestillingen til nogle af tilskuerne på de forreste rækker.

