

# Husavis for Sølgaven Valby

Juli  
2026



**Sølgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby**

## Juli

Så fik vi holdt husets 7-års fødselsdag. Endnu en dejlig fest vi kan føje til minderne.

To gode foredrag har vi haft og i juli skal vi igen have et godt foredrag. Der er mere information herom længere fremme i avisen.

Hvornår har du egentlig sidst fået en Candyfloss? Er det længe siden? Har du lyst til at smage en igen? Hvis du har, så kom forbi Mødestedet og smag én, når en energisk ung mand kommer forbi med sin maskine og laver Candyfloss til alle der har lyst til at smage.

Snart er det Tobies tur til at gå på tre ugers sommerferie, så vær opmærksom på at cykling i afdelingerne ændrer sig igen. Spørg gerne personalet om der er cykling lige netop i din afdeling.

I juli starter vi op på gåture i haven igen. Det er en dejlig mulighed for at komme ud og få lidt frisk luft. Det er mobility/ Helle og Sarah der hjælper os med gåturene. Man mødes ved orangeriet på 1. sal eller ude på plinten. Der kan være lidt ventetid, så tag gerne tålmodigheden med.

Mobility har også en interessant podcast på programmet i denne måned.

Sankthans har det været og båletalen bringes i denne husavis, for de der ikke fik hørt den på dagen.

Musik skal vi ha'. Og i juli er det først Louise og Kristian der kommer og spiller og synger og siden er det Hardy Macko der underholder, forhåbentlig i haven. Pårørende er velkommen til begge arrangementer.

Vi har modtaget et ønske om et hørespil om "Dracula" fra Radioteatret. Radiospillet er i tre dele efter roman af Bram Stokers. Så er du til lidt gys, så kom og lyt til hørespillet, der sågar er optaget i Dansk Kulturarv. Det foregår over tre eftermiddage.

I næste måned kommer husavisen til at dække både august og september pga. ferieafvikling. Vi vil prøve at få så meget som muligt med, men det er jo lidt ude i fremtiden, så måske når alt ikke at komme så meget på plads, at det kan komme i husavisen, så følg med på aktivitetsplanen.



Det var alt for nu. Husk nu endelig at nyde det gode vejr.

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet



## Fødselsdage i juli

Den 7. juli – Ellen Elisabeth Bjerrum – bolig 516 – 84 år  
Den 9. juli – Ruth Løhmann Petersen – bolig 611 – 86 år

Den 15. juli – Kamma Spanddorf – bolig 609 – 76 år

**Den 17. juli – Ibeth Dige – bolig 517 – 80 år**

Den 19. juli – Ole Hansen – bolig 206 – 87 år

Den 30. juli – Gerda Torbensen – bolig 202 – 77 år

**Vi ønsker tillykke med fødselsdagen**



## Velkommen til nye beboere

Der er ikke flyttet nye beboere ind

## Velkommen til nyt personale

Sygeplejerske Sara starter på afd. C.

Sabrina Sosu-assistent på afd. C

Khaira sosu-hjælper på afd. C



# Båltale Sankthansaften 2026

Traditionen tro sætter vi i sankthanstalen fokus på et emne, sidste års emne var at have fokus på den positive historie og det skal vi endelig ikke glemme. I år har jeg valgt, at emnet skal handle om den mentale sundhed.

**Forleden stødte jeg på ordet: Alderisme** (på engelsk *ageism*)

Det er en fællesbetegnelse, som mennesker møder udelukkende på grund af deres alder.

Begrebet bruges på linje med racisme og sexismen til at beskrive, hvordan samfundet kategoriserer og behandler folk uretfærdigt baseret på fødselsåret.

Selvom ordet kan dække over diskrimination af både unge og gamle, bruges det i praksis oftest om de negative holdninger, der rammer **ældre mennesker og pensionister**.

Begrebet opdeles typisk i forskellige kategorier det kunne fx være at:

- Man antager, at alle ældre automatisk er teknologisk udfordrede, glemsomme, svagelige eller uenige i samfundsudviklingen.
- Man ubevidst taler i et unødigt forenklet sprog til ældre, som var de børn.

Alderisme kan desværre også gøre noget ved ældres eget selvbillede. For nogle sker der det, at fordommene flytter ind i hovedet og dermed kommer til at begrænse deres adfærd.

Konsekvensen er at den ældre begynder at tro på, at man er "for gammel" til at lære nyt, starte til en sport, stifte nye venskaber eller bidrage til samfundet.

Dette kan skade den mentale sundhed og øge risikoen for ensomhed.

Det sidste må simpelthen ikke ske og det kan vi heldigvis gøre noget ved.

At styrke den mentale sundhed kræver en kombination af aktive valg i hverdagen, stærke sociale relationer og sunde rammer.

Mental sundhed har overordnet to dimensioner:

- En, der handler om en følelse og en oplevelse af, hvordan du har det med dig selv og dit liv. Om du har en følelse af mening i livet og oplever at være glad og tilfreds det meste af tiden.
- Den anden dimension handler om, hvordan du fungerer i hverdagen. Om du kan klare de udfordringer du møder, og om du kan fungere i relationer med andre mennesker.

Det er din mentale sundhed, der skal ruste dig til at klare de udfordringer, livet byder på. Når din mentale sundhed er i balance, vil du bedre kunne håndtere udfordringer og klare modgang.

Er din mentale sundhed svækket og dine mentale ressourcer begrænsede, kan du lettere blive slået ud af kurs. Det er også her, vi er mere sårbare overfor at udvikle stres, angst eller depression.

Sundhedsfaglige organisationer og forskere taler om **ABC modellen**

- **A – Gør noget aktivt:** Lige som din fysiske form kræver kontinuerlig vedligeholdelse, gør din mentale sundhed det også. Det kan både være fysisk aktivitet, som gymnastik, cykling og balancetræning, men også mentalt, socialt og spirituelt. Det kan være alt fra at gå en tur, til at løse en kryds og tværs.
- **B – Gør noget sammen:** Det er vigtigt for vores mentale sundhed at være en del af et eller flere fællesskaber. Lige som vi er lige nu i dette Sankthansfællesskab. Find nogle fællesskaber der gør dig glad. Det kan være i din egen afdeling, det kan være i Mødestedet eller ved at bruge tid sammen med en god ven eller veninde.
- **C – Gør noget meningsfuldt:** Det er meget individuelt, hvad der føles meningsfuldt. Det kan fx være at lære nyt eller prioritere en hobby. Frivillighed bidrager også positivt til meningsfuldheden. Måske kan du være frivillig her i huset, måske kan du hjælpe en medbeboer med en samtale eller en gåtur.

Endelig har det også betydning, at du får **en god søvn**, at du sørger for **tid til ro og fordybelse** og endelig at du har fokus på at **øve dig i selvmedfølelse**, altså at du ikke er så perfektionistisk, så du slår dig selv oven i hovedet hvis ikke alt er perfekt.

### **Hold hjernen frisk:**

Hjernen ændrer sig hele livet. Når vi bliver ældre, svækkes forbindelserne mellem hjernecellerne. De forbindelser, vi ikke bruger, forsvinder. Det betyder til gengæld, at der er plads til at lære nyt. At blive ved med at lære nye ting er afgørende for at holde hjernen frisk. Kun din fantasi – og din måske utrænede hjerne – sætter grænserne. Det er din opgave at provokere din hjerne med nye udfordringer, så den kommer i form.

Det kan for eksempel blot være at:

- Gå ad en ny rute hjem og oplev nye ting.
- Slå kolbøtter.
- Gå baglæns.
- Tilbered eller spis mad, du ikke har smagt før.
- Spis med venstre hånd hvis du er højrehåndet.

Kort sagt – lav om i hverdagsrutinerne, det stimulerer din hjerne.

### **Sørg også for at opsøge ny inspiration.**

- Hvis it er svært, så prøv kræfter med det alligevel.
- Lyt til noget andet musik, end du er vant til eller lær selv at spille.

- Tal med et menneske du møder i dagligdagen, der er anderledes end dig. Tag gerne en rask diskussion, det stimulerer din hjerne.
- Spil et spil, måske med en anden beboer eller lær et nyt sprog.
- Sørg for at få kulturelle oplevelser, som kan udfordre din hjerne og udvide din horisont.

Så næste gang du hører at der i Mødestedet er et mærkeligt foredrag på programmet, så giv det en chance, du udfordrer din hjerne. Eller måske vi tilbyder en musikgenre, som du ikke er helt vild med, så prøv det alligevel, du udvider din horisont.

### **Resultater kræver træning**

Husk, at ændringerne i hjernens struktur ikke kommer på en nat. Så hold fast i din nye træningsform.

Hvis du virkelig vil styrke din korttidshukommelse, kræver det systematisk træning af hjernen cirka et kvarter hver dag, og at du hele tiden udfordrer din hjerne ved at bryde rutinerne.

Så opfordringen er hermed givet videre, træn din hjerne og din krop og øg din mentale sundhed.

### **Jeg har også brudt en rutine:**

Det bringer mig frem til at afsløre, at jeg også har taget en aktiv beslutning om at bryde rutinerne.

At undvære hekseafbrænding ved Sankthans er en voksende tendens i Danmark. Selvom den symbolske heks først blev en del af de danske traditioner for 150-200 år siden, har mange steder valgt at droppe den blandt andet af miljømæssige hensyn. I dag betragtes den brændende heks også af mange som en unødvendig symbolsk voldshandling, der ikke længere passer ind i moderne værdier.

I stedet skal fokus være på fællesskabet, midsommerviser og hygge. Og med de ord vil vi nu tænde bålet, i år helt uden heks, men udelukkende med fokus på hyggen. Mens bålet brænder vil vi afspille misommerviserne, både Drachmanns og Shu-Bi-Duas udgaver, syng gerne med. Efterfølgende vil vi, hvis der er stemning for det, spille lidt forskelligt blandet musik. Tak fordi I kom, jeg håber I vil nyde denne smukke aften og måske allerede i morgen overveje, hvad I vil gøre for at styrke jeres mentale sundhed.



Lidt stemningsbilleder fra Sankthans aften

## **Foredrag torsdag den 2. juli kl. 14 i Caféen**

**Da Karina Dahl-Olsen blev syg, besluttede hun og hendes mand sig for at skabe nogle gode minder sammen med deres børn**

**Planen var at sejle ud i verden på en båd**



**Da båden efter nogen tid gik op i flammer, kunne drømmen lige så nemt være brast, men de besluttede sig for at drømmen skulle fortsætte og de lavede i stedet en plan B**



**Karina Dahl-Olsen håber, at deres historie kan inspirere andre til at udleve sine drømme, selvom de er små**

**Det er der kommet en bog ud af og også et foredrag, som vi skal lytte til denne eftermiddag. Vi serverer kaffe og kage**

**Pårørende er velkommen til at deltage**

**Louise Dubiel og Kristian  
spiller og synger i Caféen  
fredag den 24. juli kl. 14**



Louise synger glade sange af bl.a. Daimi, Dirch Passer, Kim Larsen, Gitte Hænning, Peter Belli, Bamses Venner, Liva Weel, Shu-Bi-Dua og mange flere.

**Pårørende er velkomne til dette arrangement**

**Onsdag den 29. juli kl. 14 mødes vi i haven til musik**

Hardy Macko kommer og spiller for os i det fri

Hvis vejret er dårligt rykker vi indenfor



**Pårørende er velkommen**

## **Podcast ved Mobility: Alt det som ingen spørger om**

Vi synshandicappede møder ofte fordomme og forestillinger fra normaltseende.

Men har vi dem også om hinanden?

I dette afsnit sætter vi fokus på forskelle, fordomme og ligheder mellem blindfødte og senblinde. For de findes, men det er ikke rigtig noget vi snakker om. Måske fordi det er en svær og lidt sårbar samtale?

Men nu tager vi hul på den.

Vært Lucif Dalin, der er senblind, har inviteret blindfødte Sofie Monggaard i studiet for at vende nogle af de spørgsmål ingen rigtig stiller.

**Kom og lyt med den 9.7. kl. 14 i Mødestedet**

## **Diverse informationer**

Rita Varmby beboerrådsformand 5. sal:

### **Hvorfor har vi afdelingsmøder**

Mit indtryk er, at alt for få af os beboere ved, hvad afdelingsmøderne er godt for. Efter frokost på den mandag afdelingsmødet skal afholdes, bliver vi spurgt, om vi har lyst til at deltage. Flere beboere spørger, hvad der skal foregå. Det ved dagvakterne naturligvis ikke noget om. Reaktionen bliver, at interessen for at deltage næsten ingen betydning får, når indholdet ikke er kendt på forhånd.

Afdelingsmødet er et informationsmøde, hvor afdelingslederen fortæller om, hvad der er sket siden sidst. En beboer er gået bort. Vi får en ny sundhedshjælper, en sygeplejerske er gået på pension bare for at nævne nogle eksempler. Vi ønsker en ny beboer velkommen til afdelingen.

Ud over de forskellige informationer, har vi mulighed for at komme med forslag, som har relevans for afdelingen. Det kan være, at armlænene på stolene skal repareres, eller også skal kaffekanderne skiftes ud samt regulering af rullegardinerne samt meget mere.

Hvordan nødkaldet skal bruges, bliver til stadighed nævnt. Mange gange bliver der spurgt om, hvorfor der ikke bliver reageret, når man har trykket på det. Hvornår skal nødkaldet bruges? Er det et servicekald eller er det udelukkende et nødkald?

Ofte er det en god ide at nævne, hvad vi skal gøre i tilfælde af brand.

Som det ses, er mulighederne mange. Vi skal huske, at personsager ikke hører hjemme på afdelingsmødet. Vi har heller ikke faste pladser, så derfor har vi mulighed for at møde beboerne fra den etage, vi ikke bor på så det sociale samvær er

også en væsentlig del af afdelingsmødet. Møderne holdes i kaffepausen to gange om måneden, hvilket vil sige 1. og 3. mandag i måneden.

En god ide er det, at vi bliver mindet om ugens aktiviteter, da der er mange at holde rede på.

Vi opfordres også til at komme med forslag til, hvad beboerrådet skal have med på deres næste møde. Nogle af punkterne fra et afdelingsmøde kan have relevans for de andre afdelinger. Det kan være noget om nødkaldet eller noget om, hvad vi skal gøre, hvis der opstår brand i huset.

Som det kan ses af det ovennævnte, er det vigtigt at deltage på afdelingsmøderne, hvis vi ønsker at sætte vores præg på den afdeling vi bor på.

### **Opfordring til beboerne eventuelt med hjælp fra personalet:**

Bjarne opfordrer beboerne til at besøge hinanden under private former. Nogle gange danner man en rigtig god relation til en nabo eller en beboer på en anden afdeling. Hvis begge er enige heri, kan det være en god ide at besøge hinanden under mere private former end det umiddelbart er muligt i fællesarealerne. Bjarnes håb er at livskvaliteten øges ved at man skaber rum til socialt samvær beboerne imellem.

Bed også gerne personalet om hjælp til at følge dig, da det for nogle kan virke uoverskueligt selv at finde frem til den rette bolig og måske også, at finde en siddeplads, når man når frem.

### **Ferielukket:**

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

## Forretningerne mangler deres indkøbsvogne

Vi oplever med jævne mellemrum at en indkøbsvogn er efterladt ved hovedindgangen til Solgaven Valby. Et er at den står i vejen for besøgende og den er skæmmende at se på. Noget andet er, at det er personalet der bruger tid på at flytte vognen efter dig!



Du tænker sikkert, at det er ganske uskyldigt at låne en indkøbsvogn med hjem fra handleturen, fordi det er lettere end at bære to store bæreposer fyldt til randen med varer. Men faktisk er det en ulovlig handling, der kan få dig straffet, da det rent juridisk betragtes som tyveri.

Så hermed en opfordring til at aflevere indkøbsvognen tilbage til forretningen.

## Sammenfatning – menuplanlægningsmøde med beboerne

**Dato:** 4. juni 2026 **Tid:** Kl. 14.00–15.00 **Sted:** Mødestedet

**Deltagere:** 23 beboere fra hele huset, pårørende, aktivitetsmedarbejderne Bente og Tobie, konsulent Asker fra Meyers Madhus, ernæringsassistent Bettina, køkken- og serviceleder Daniel samt ernæringskoordinator Kirsten.

### Velkomst

Daniel bød velkommen til mødet og gav en kort gennemgang af dagens emner.

### Ris og ros

Der var stor ros til menuen ved Solgavens 7-års fødselsdag. En beboer fortalte, at det var den bedste mad, hun havde fået længe, og at var næsten spiste ved at to portioner.

Der er fortsat ønske om mulighed for at få ekstra karry, paprika og sennep til saucerne for at gøre dem mere smagfulde. Daniel pointerer at huske at give plejepersonalet besked, hvis dette ønskes.

Beboer på specielkost efterlyser information om, hvilken ret der serveres, når hun får anden mad end der står på menuen.

Daniel blev mindet om sit løfte om 'en lille én' til kaffen. Efter en kort pause blev der serveret Baileys til kaffen sammen med hjemmelavet blommekage.

En beboer ønskede flere traditionelle 'mormorretter'. Daniel spurgte ind til, hvad beboeren mente med begrebet, og beboeren ville overveje dette nærmere, men nævnte et ønske om flere kartofler og meget gerne brasede kartofler.

Kartoffelmosen til millionbøf var desværre blevet lidt for tynd og manglede smag. Den seneste koldskål blev også oplevet som for tynd. Der var ønske om en mere luftig konsistens. Frikadellerne i frikadellesandwichen fik ros.

Der blev efterlyst en mere ensartet sovsekonsistens, da den opleves som meget varierende på det sidste. Samtidig var der ønske om flere kolde dressinger i stedet for sovs.

Der var ros til farsretterne. Frikadeller og boller i karry opleves som forbedrede og mindre tunge. Krebinetterne med forårsløg og champignon blev også fremhævet positivt.

De panerede fiskefileter med sur/sød sauce faldt ikke i god jord. Fremover serveres retten derfor med dampet fisk, som tidligere har fået positiv respons.

Der var stor ros til maden fra ny indflyttet beboer, som flyttede ind på Solgaven for cirka en måned siden. Beboeren fortalte, at hun tidligere havde fået mad bragt hjem, hvor det hele smagte ens. Om maden på Solgaven sagde hun: *“Maden her er en hel fryd – det er bare skøn mad, der serveres.”*

### **Ønsker til kommende menuer**

Koteletter i fad, forloren skildpadde, hamburgerryg eller skinke, sønderjyske frikadeller, krebinetter med forårsløg eller sommerkål, svensk pølseret, risengrød med smørklat og kannelsukker, hakkebøf med løg, grøntsager, tomatsalat, tzatziki, fyldt hvidkål, kærnemælksborn, drømmekage, stegt flæsk med persillesauce, varm kartoffelsalat med eddike og løg samt rullepølse til frokost.

### **Drøftelser**

Der blev drøftet Københavns Kommunes klimamål, på baggrund af brev fra den nyvalgte borgmester. Der er ikke sket ændringer i målene; det enkelte plejehjem har fortsat ansvar for selv at beslutte, hvordan målene opfyldes.

Brevet har desværre skabt en del unødigt forvirring. Det har hele tiden været den enkelte institutions ansvar at sikre overholdelse af målsætningerne. Solgaven måles hvert kvartal på økologi, klima og økonomi. Hverken borgmesteren eller Solgaven kan ændre beslutninger, der er vedtaget i Borgerrepræsentationen.

Hvis CO<sub>2</sub>-reduktionen f.eks. skulle hentes på mælk- og osteprodukter, ville det kræve, at disse produkter i vid udstrækning blev fjernet fra sortimentet, hvilket ikke vurderes hensigtsmæssigt. CO<sub>2</sub> udledningen fra et 1 kg ost er det sammen som cirka 40 kg gulerødders udledning, mens CO<sub>2</sub> udledningen fra 1 kg oksekød svarer til cirka 300 kg gulerødder.

Der anvendes produktet PlantMate, fordi det giver gode muligheder for at bevare smag og konsistens i klassiske retter. Ved at tilsætte PlantMate til blandt andet hakket kød kan der fortsat serveres traditionelle retter som frikadeller, krebinetter og medisterpølse.

På baggrund af beboernes ønsker anvendes PlantMate dog ikke i hakkebøffer. Det betyder, at menuen vil indeholde lidt flere vegetariske retter.

### **Feedback**

Der er flere muligheder for at give feedback på maden. Man kan benytte ris- og ros-postkassen ved caféen eller via feedbackskemaerne, som er tilgængelige ved aftensmaden.

Der blev udtrykt ønske om mulighed for at tilføje kommentarer på feedbackskemaet til aftenmenuen. Det nye feedbackskema er et forsøg på at gøre det lettere for personalet at give feedback videre.

I er også velkomne til at kontakte køkken- og serviceleder Daniel eller produktionskøkkenet. Hvis der er behov for særlige ernæringsmæssige hensyn, bedes I kontakte jeres kontaktperson eller ernæringskoordinator Kirsten.

### Øvrige billeder fra måneden der gik



Husets 7- års fødselsdag blev fejret med maner. Allan Steen og Vibe Lauth kom og sang og spillede alt imens dansegulvet blev flittigt benyttet



Køkkenet havde som altid lavet den dejligste mad. Her et billede af islagkagen og Kardy der skåler i portvin



Motion må der til og her er det afdeling C der tramper i pedalerne.



Et par foredrag blev det også til i denne måned. Først den pensionerede meteorolog Michael, der fortalte om sit arbejdsliv og alle de kendte meteorologer han har arbejdet sammen med. Så kom den dygtige videns person i demens Cornelia. Hun fortalte om det at møde mennesker med demens i hverdagen og hvordan man kan forsøge at gøre kontakten til dem så positiv som mulig.

## **Nyttige telefonnumre:**

### **Frisør**

Vicki: 26 29 16 87 kommer hver mandag

### **Fodterapeut**

Charlotte Kortermænd: 42 22 22 43 mellem kl. 9 – 17 eller mail: [kortermænd@live.dk](mailto:kortermænd@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](mailto: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](mailto: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: <a href="mailto:b92c@kk.dk">b92c@kk.dk</a>	24 42 03 45
Afdelingsleder Afdeling A 1. + 2. sal, Pia: Mail: <a href="mailto:KR73@kk.dk">KR73@kk.dk</a>	27 62 92 69 51 61 97 01
Afdelingsleder Afdeling B 3. + 4. sal, Christina: Mail: <a href="mailto:H15P@kk.dk">H15P@kk.dk</a>	27 62 92 63 51 61 97 03
Afdelingsleder Afdeling C 5. + 6. sal, Birgith: Mail: <a href="mailto:PV06@kk.dk">PV06@kk.dk</a>	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: <a href="mailto:ag3p@kk.dk">ag3p@kk.dk</a> Daniel:	35 30 48 02 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](mailto: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: (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](mailto:Li84@kk.dk)

Skriv hvem du er, så vil du blive tilføjet på listen over pårørende

