

Tingbjerghjemmet

Tingposten

Juni 2026

Månedsblad for Tingbjerghjemmet 16. årgang nr. 6



Sol og sommer
ved Damhussøen

Bladet kan også læses på vores hjemmeside
boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/tingbjerghjemmet

Kære Alle



Sommeren nærmer sig.

Sommeren står for døren, og vi glæder os til lyse dage, varme aftener og masser af hyggelige stunder sammen.

Vores faste og søde personale går snart på sommerferie, og i den periode vil der være nye afløsere i huset. Jeg håber, at alle vil tage godt imod dem og hjælpe med at give dem en god start.

Jeg krydser fingre for masser af solskinsdage, og håber at se mange af jer nede i haven til hygge, snak og fællesskab.

Tingposten holder ferie i august, hvor der kun vil komme en pixie udgave med madplan.

Rigtig god sommer til alle.

Jette

Fødselsdage i juni

Kære fødselarer!

Hjertelig tillykke med fødselsdagen - vi ønsker jer en rigtig dejlig dag!

Doris Vannus, 2. sal	2. juni
Eva Tjur, 1. sal	3. juni
Rosa Thomasen, Stuen	14. juni
Mariann Thejl, Stuen	19. juni
Anne Uhl, 2. sal	23. juni
Sonja Sørensen, 2. sal	27. juni



Vi byder velkommen til:

Johnna Streit, Stuen, bolig 0.12

Vi har sagt farvel til:

Ole Andersen, Stuen, bolig 0.15

Conny Jørgensen, 1. sal, bolig 1.17

ROYAL RUN '26



Tingbjergghjemmet
2. Juni

Kære beboere!

Kong Frederiks Royal Run blev afholdt 2. pinsedag, så nu er det tid til at afholde Tingbjergghjemmets Royal Run 2026!

Tingbjergghjemmets Royal Run bliver afholdt

TIRSDAG DEN 2. JUNI KL. 11

Alle kan deltage, og man er velkommen til at deltage som tilskuer og være med til at heppe på deltagerne. Der vil selvfølgelig også være personale til at hjælpe.

Der er 3 løb:

1. Beboere der kan gå uden hjælp
2. Beboere der kan gå med rollator
3. Beboere der sidder i kørestol

Der vil være flotte medaljer til ALLE!!!



Festlig fødselsdag

Hvert år fejres Tingbjerghjemmets fødselsdag på festligste vis, og det var selvfølgelig også tilfældet i år! En eftermiddag med den dejligste forårsmad, festligt pyntede borde og sang og dans gav alle en rigtig dejlig oplevelse og masser af livsglæde.





Flere af musiknumrene faldt lige i Bjarnes smag, så han kunne slet ikke lade være med at synge med og klappe i takt.



Bent var også i sit es, da han fik en skøn svingom med Pia, som også nød dansen.



Bente og Birgit
hyggede sig i
hinandens
selskab.



Det er bare
skønt at danse
til god musik.
Thorben og Kitty
fik rigtig rørt sig
sammen med
Cenan.



Til kaffen blev
der serveret den
flotteste
fødselsdagskage
vi længe har set!
Fyldt med
modne, søde
jordbær.
Thorben og
Peter kunne nyde
den dejlige kage
efter dansen.



Invitation til Kaffemøde med Jette

Kære beboere!

Det er med fornøjelse, at vi kan invitere jer til næste Kaffemøde med Jette. På mødet kan I som beboere være med til at sætte jeres præg på dagligdagen på Tingbjerghjemmet.

På mødet vil I få mulighed for at komme med ideer til bl.a. aktiviteter, som vi ikke har haft på programmet endnu, eller som I synes skal laves anderledes.



Mødet er helt uformelt, og er også en anledning til at tale med Jette om stort og småt samt stille spørgsmål om ting I måske savner svar på.

Er der beboere, der har lyst til at være med for blot at lytte og hygge sig, er I selvfølgelig også hjertelig velkomne.

Som I kan se i Aktivitetsplanen, finder mødet sted



Tirsdag den 25. juni
kl. 10:30 i Aktiviteten

Vi glæder os til at se jer til mødet!

Skønne ture til Damhussøen

Det er altid særligt skønt, når vejret er så godt, at vi igen kan tage på besøg på ishuset ved Damhussøen. Der blev spist is og drukket fadøl, mens den smukke udsigt over søen blev nydt.



Det danske sommerland

Michael, Bente, Vibeke, Ester, Peter, Vesla og Rosa nød den smukke tur på landet og ikke mindst de gule rapsmarker.



Vi prøver at få de fleste beboere med ud på tur, så alle, der har lyst, kan nyde et par timer med dejlige indtryk og oplevelser. Denne gang gik turen til landsbyen Hvedstrup og den smukke omegn.



Tingbjergghjemmets skibsværft



Tingbjergghjemmets beboere kan bryste sig med mange titler. Denne gang var de skibsbyggere, og fik produceret 120 små skibe og flag og sejl til hele flåden. De fine både skal bruges som bordkort til Sømandsfesten den 3. juni.



“Ud med kulturen” - musikbesøg



Jens Jepsen

Igen i år har Københavns Kommune bevilget de københavnske plejehjem et par musikbesøg, som led i et kulturfremstød, der kaldes “Ud med Kulturen”.

Det første besøg finder sted mandag den 8. juni kl. 14 i

Aktiviteten. Musiker Jens Jepsen vil stå for musik og sang.

Vi glæder os til at se jer til en hyggelig eftermiddag.



Kim Larsens evige musik

Selvom billederne er mørke, kan man nok godt se, at der virkelig blev hygget ved alle bordene, da Aktiviteten bød på Kim Larsen koncert. Lune Larsen bød på alle de gode numre, som vi sang med på, mens der blev nydt et lille glas.



På cykel med vind i håret



Når Cenan tager cyklen frem og tager beboere med på cykeltur, er der masser af vind i håret og skønne oplevelser. Peter og Bent nød turen til Utterslev Mose, hvor der blev gjort holdt på broen.



Kongelige medaljer

Som det fremgår af opslag tidligere i bladet, afholder Tingbjerghjemmet Royal Run den 2. juni. I den anledning producerede beboerne medaljer, da alle der deltager selvfølgelig belønnes med en medalje! Vi glæder os til at se dig til Royal Run



ROYAL
RUN '26

Sankt Hans Fest

23. juni kl. 12



Kære beboere!

Traditionen tro holder vi Sankt Hans fest i Tingbjerghjemmets skønne have. Festen finder sted

Fredag den 23. juni kl. 12:00

Kom og vær med og hyg dig med de øvrige beboere og personale. Der vil selvfølgelig være pyntet flot op i haven med hekse! 😊

Køkkenet vil sørge for lækker grillmad og selvfølgelig også lidt vådt til ganen.

Vi glæder os til at se jer til en rigtig hyggelig og stemningfuld Sankt Hans fejring!

Sang, dans og Wales kringle



Så var der glad eftermiddag, da vores dejlige husorkester med Per & Michael var på besøg. De bød på dejlig sang og musik på sædvanlig charmerende vis.

Cenan kunne ikke få Rosa op at danse, men fik lov til at danse med hendes hund Rollo!





Selvfølgelig blev der budt på hjemmebagt Wales kringle, som bestemt ikke gjorde eftermiddagen mindre hyggelig! 😊 Kagen gav også Per & Michael lidt ekstra energi til de sidste numre.

Aktivitetsplan Juni

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Mandag 1.6.	10:00-12:00	Vi laver ny pynt til Årstidssøjlen i Aktiviteten
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
Tirsdag 2.6.	11:00-12:00	Royal Run
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
Onsdag 3.6.	17:30	Sømandsfest
Torsdag 4.6.	10:30-11:30	Jonas og børn kommer på besøg
	13:45-15:15	Banko
Fredag 5.6.		Grundlovsdag
Mandag 8.6.	10:00-12:00	Manicure
	14:00-15:00	Musik-eftermiddag med musiker Jens Jepsen
Tirsdag 9.6.	10:45	Musik og motion
	13:45-15:15	Isboden kommer på besøg
	17:00-19:00	Madklubben laver mad med Bente
Onsdag 10.6.	10:30-15:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
Torsdag 11.6.	11:00	Fælles brunch for alle beboere i haven eller Aktiviteten
	13:45-15:15	Banko
Fredag 12.6.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:45-15:15	Fællessang
Mandag 15.6.	10:00-15:00	Gå- og cykelture efter aftale
Tirsdag 16.6.	10:45	Musik og motion
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
Onsdag 17.6.	10:00-15:00	Gå- og cykelture efter aftale
Torsdag 18.6.	10:00-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Banko
	18:45-20:15	Månedens koncert: annonceres i løbet af måneden
Fredag 19.6.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:00-15:00	Gå- og cykelture efter aftale
Mandag 22.6.	10:00-15:00	Gå- og cykelture efter aftale
Tirsdag 23.6.	12:00	Skt. Hans - grillmad i haven
Onsdag 24.6.	10:00-15:00	Gå- og cykelture efter aftale
Torsdag 25.6.	10:30-11:30	Kaffemøde med Jette
	13:45-15:15	Banko
Fredag 27.6.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:45-15:15	Gå- og cykelture efter aftale
Mandag 30.6.	10:00-15:00	Gå- og cykelture efter aftale
Tirsdag 31.6.	10:45	Musik og motion
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)

Med forbehold for ændringer!

Madplan Juni

	Dag	Hovedret	Biret
1	mandag	Krebinetter med kogte kartofler og stuvet sommergrønt	Auberginetærte med peberfrugt og feta
2	tirsdag	■ ■ Doris, 2 sal Stegt kalvelever med bløde løg, kogte kartofler, flødesauce og dampede bønner	Jordbærgrød med mælk/ fløde
3	onsdag	■ ■ Eva, 1 sal Sømandsfest kl. 17.30 Lakseroulade med rogn dressing og dild Skinkeculotte og hvidvinssauce med skalotte og urter. Kogte kartofler og broccoliasparges, gulerødder og langtidsbagte tomater med salvie Kage: jordbærkagesnitter	
4	torsdag	Eva menu: Hakkebøffer med bløde løg, kartoffelmos, flødesauce, rødkål og ærter	Is med vafler
5	fredag	■ ■ Grundlovsdag Stegt kylling med kogte kartofler, skysauce, agurkesalat og rabarberkompot	Rødgrød med fløde
6	lørdag	■ ■ Anna, stuen Bøf stroganoff med kartoffelmos	Citronfromage
7	søndag	Skipperlabskovs med hjemmebagt rugbrød, rødbeder og purløg	Henkogt æbler med kanelcreme
8	mandag	Medister med stuvet kartofler og porre, sennep og rødbeder	Ymerfromage med blåbær
9	tirsdag	Fiskefilet med persillesauce, kogte kartofler og dampede gulerødder	Koldskål med kammerjunkere
10	onsdag	Pasta <u>carbonara</u> med bacon og spinat	Syltede blommer med vaniljeis
11	torsdag	Blomkålsgratin med skinke og kartofler med smørsauce	Aspargessuppe med flutes
12	fredag	Paprikagryde med kogte kartofler og surt	Kirsebærfromage
13	lørdag	Sommerflæskesteg med krydderurter, fennikel, sauce og kogte kartofler	Rabarber/ hindbær <u>Fool</u>
14	søndag	■ ■ Rosa, stuen Forlorenhare med kogte kartofler, brun sauce og dampede broccoli	Is med vafler

15	mandag	Svensk pølseret med purløg	Melon med lufttørret skinke
16	tirsdag	Paneret flæsk med persillesauce, kogte kartofler og råkost	Ærtesuppe med bacon
17	onsdag	Paella med skaldyr, laks og ærter	Vaniljebudding med frugtsauce
18	torsdag	Vegetarbiks med spejlæg og syltede rødbeder	Citronfromage
19	fredag	🇩🇩 Mariann, stuen Sprængt nakkesteg med peberrodssauce, kogte kartofler og dampede bønner	Is med vafler
20	lørdag	Kylling i karry med grønt og ris/ kartofler	Ferskenfromage med hindbær
21	søndag	Lasagne med flutes, frisk salat og dressing	Pandekager med marmelade
22	mandag	Fish and chips med <u>tartarsauce</u> og <u>dampede ærter</u>	Henkogt frugt med råcreme
23	tirsdag	🇩🇩 Anne Uhl, 2 sal Sankthans grill kl. 12.00	
24	onsdag	Rullesteg med svesker, kogte kartofler, brun sauce og rødkål	Chokoladebudding med vaniljecreme
25	torsdag	Grøntsagsmusaka med græsk tomatsalat med oliven og feta	Tunmousse med flutes
26	fredag	Spanske kødboller med chorizo i tomatsauce og smørstegte kartofler	Creme Catalan
27	lørdag	🇩🇩 Sonja, 2 sal Stegt kalvelever med bløde løg, kartoffelmos med flødesauce og syltede rødbeder	Hindbær og vaniljeis med vafler
28	søndag	Frikadeller med kold kartoffelsalat	Jordbær/ rabarbergrød med mælk/ fløde
29	mandag	Koteletter i fad med tomat, kogte kartofler og dampede bønner	Koldskål med kammerjunkere
30	tirsdag	Boller i karry med ris/kartofler og dampede broccoli/ blomkål	Stikkelsbærgrød med mælk/ fløde









Kageplan juni

	Dag	Kageplan juni
1	mandag	Havregrynskager med smørcreme
2	tirsdag	☐☐ Doris, 2 sal Lagkage
3	onsdag	☐☐ Eva, 1 sal Småkager
4	torsdag	Othello-lagkage
5	fredag	☐☐ Grundlovsdag Wienerstang
6	lørdag	☐☐ Anna, stuen Chokoladecake
7	søndag	Kokostoppe
8	mandag	Valnøddekage
9	tirsdag	Mormors sommerkage
10	onsdag	Boller med rosiner
11	torsdag	Drømmekage med abrikos
12	fredag	Marengs med frugt
13	lørdag	Banankage
14	søndag	☐☐ Rosa, stuen Lagkage med banan
15	mandag	Muffins med hvid chokolade og hindbær
16	tirsdag	Småkager
17	onsdag	Blommekage med cremefraiche
18	torsdag	Boller
19	fredag	☐☐ Marianne, stuen Lagkage med jordbær og chokolade
20	lørdag	Citronmåne
21	søndag	Studenterbrød
22	mandag	Creme linser
23	tirsdag	☐☐ Anne Uhl, 2 sal Isvafler (Sankt Hans grill)
24	onsdag	Scones med lemondcurd
25	torsdag	Kræmmerhuse med flødeskum og solbærmarmelade
26	fredag	Chokolade cookies
27	lørdag	☐☐ Sonja, 2 sal Walesstang
28	søndag	Kvargkage med jordbær
29	mandag	Rådhuspandekager
30	tirsdag	Boller

Krydsord - juni

Løsningen afleveres i Aktiviteten i stuen senest den 26. juni. Der vil blive trukket lod blandt de rigtige svar, og vinderen vil modtage en præmie! 😊

Vinderen af maj måneds krydsord: **Bent, 1. sal.** Tillykke!

<div style="text-align: center;">   </div>		<div style="text-align: center;">  $3588 + 235 = ?$ </div>				<div style="text-align: center;">   </div>					
★		HJUL- DEL	STIRRE	USIK- KERT	SPANIEN	STUEN	LEK- TION	MEJERI- PRO- DUKTET	FUGE- MASSE	GUF	BIB. NAVN
											
DYR					KRYDDER- URT						
					SKRED						
DRENGE- NAVN						TOG- BANE BE- HOLDER					
FINDES			FUGLE LÆSE- PENGE						UDBRUD DYR		
LITER		HAV- DYR SVAR					TRÆ BINDE- ORD				BRUTAL
DRINK											
					ØSTRIG						
PIGE- NAVN			KNAP					DASKE			

Krydsord indleveret af:

Navn: _____ Bolig: _____

Tingbjerghjemmets bestyrelse samt ledelse

Formand: Helle Jørgensen

Næstformand: Mary Toth

Sekretær: Lillian Hellum

Øvrige bestyrelsesmedlemmer: Rita Tjell Langeland

Forstander: Jette Riis

Tlf.: 8256 0000, mobil: 2619 2036, e-mail: G442@kk.dk

Afdelingsleder Stuen: Susanne Rimmer

Tlf.: 8256 6001, e-mail: LR34@kk.dk

Afdelingsleder 1. sal: Delilah Aldridge Larsen

Tlf.: 8256 6002, e-mail: AE33@kk.dk

Afdelingsleder 2. sal: Gitte Lehmann

Tlf.: 8256 6003, e-mail: VN46@kk.dk

Tingbjerghjemmets værdier

På Tingbjerghjemmet lægger vi vægt på at:

- Alle har en følelse af at høre til
- Dialogen i huset er nærværende
- Alle tager et aktivt fagligt medansvar for livets gang på Tingbjerghjemmet

Fodterapeut: Mette, tlf.: 2225 7374

Kontakt personalet for tidsbestilling. Der kan betales med MobilePay.

Frisør: Karina, tlf.: 6082 8214

Kontakt personalet for tidsbestilling. Der kan betales med MobilePay.

Indlæg til Tingposten

Vi modtager meget gerne indlæg fra både beboere, pårørende og personale, så Tingposten kan blive rigtig god. Indlæg sendes - helst pr e-mail - til forstander Jette Riis (G442@kk.dk) senest den 25. i måneden.

Kontakt:

Tingbjerghjemmet

Midtfløjene 1

2700 Brønshøj

Tlf.: 8256 6000

E-mail: g442@kk.dk



Det er vigtigt for os, at vi sammen skaber trygge og stabile rammer for dig, så du føler dig hjemme på Tingbjerghjemmet.