



JULI

## Sankt Hans aften

2026 - Juli

Solen skinnede fra en skyfri himmel, bordene var flot dækket, Midsommervisen og hyggelig snak fyldte gårdhaven og ovenover alting hang vores fine heks.



## Erindringsdans - den allersidste dans

I juni måned var sæsonens sidste to omgange erindringsdans på plakaten. Herefter går dansen på lang sommerferie og starter først op i løbet af august.

Men mon ikke der bliver lidt dans alligevel rundt omkring i huset sådan helt spontant - der er nemlig virkelig mange danseglatte mennesker her på Kærbo.



### I DETTE NUMMER:

Erindringsdans -  
Den allersidste dans  
Neglesalon og  
gåture  
Sankt Hans aften

## Kære beboere, pårørende og personale

Vi starter juli måned med en dejlig sommerfest, hvor vi skal hygge, grille, synge og nyde hinandens selskab i gårdhaven. Vi kan næsten drømme os sydpå – vejret er varmt, solen skinner, og underholdningen står en italiensk musikanter for. Det bliver en skøn dag, som vi glæder os meget til.

Planlægningen af sommerferieafviklingen er nu ved at være på plads. Det er hvert år et stort puslespil, men i år prøver vi noget nyt, som vi håber bliver en stor succes.

Vi har ansat flere ferieaflødere, som er uddannet læger og sygeplejersker fra Iran. De venter alle på at få deres sundhedsfaglige autorisation i Danmark, og i mellemtiden får de mulighed for at lære både det danske sprog og vores måde at arbejde på. På Kærbo vil de være ansat som ufaglærte medarbejdere indtil autorisationen er på plads.

Det vil naturligvis kræve både rummelighed og tålmodighed fra os alle, da sproget indimellem kan være en udfordring. Heldigvis har de deres mobiltelefoner som hjælp til oversættelse, og de vil altid have gode kolleger tæt på. Jeg håber, I vil tage rigtig godt imod vores nye ferieaflødere og være med til at give dem en god start på Kærbo.

Mandag den 7. juli får vi besøg af en trio, som kommer og spiller i gårdhaven. Vi håber på godt vejr og en hyggelig eftermiddag med dejlig musik.

Når Matthias snart går på sommerferie, vil Søren overtage aktiviteterne. Søren træder også til, når Matthias senere går på barsel, så der fortsat vil være masser af gode oplevelser og aktiviteter.

Vores madleverandør, Madam Blå, har fået ny køkkenchef, og det har desværre medført en del fejl i leveringerne. Jeg har et møde med den nye køkkenchef, Charlotte, og jeg håber, at vi sammen kan få etableret et godt samarbejde – ligesom vi havde med Trine. Efter sommerferien tænker jeg, at vi inviterer Charlotte med til et dialogmøde, så vi sammen kan tale om ønsker og forventninger.

Vi har også sagt farvel til Jeanne, som nu er gået på en velfortjent pension. Tusind tak til Jeanne for hendes store indsats gennem årene. Fremover er det Yasmeen og Oksana, der sammen varetager rengøringen på Kærbo.

Til sidst vil jeg ønske jer alle en rigtig dejlig sommer. Til jer, der skal på ferie, ønsker jeg en skøn og velfortjent ferie, og til alle andre håber jeg, at sommeren vil byde på mange gode stunder, solskin og hyggelige oplevelser.

**Rigtig god sommer!**

De bedste hilsner

**Jannie** - Forstander,  
Kærbo



## Løst og fast

### Frisørtid

**Natalie er i salonen næste gang torsdag D. 16. juli kl. 11-15.**

Tider bookes i frisørbogen i kælderen.

Personalet hjælper gerne med dette.

**Husk enten kontanter eller at lave aftale om betaling fx via MobilePay inden du går fra salonen.**



### Fodterapeuttid

Mette Maria er i huset disse dage i juli:

**Tirsdag D. 14. juli**

**Torsdag D. 16. juli**

**Fredag D. 17. juli**

**Tirsdag D. 21. juli**

**Torsdag D. 23. juli**



### Medlemmer af Bruger-/pårørenderådet

#### Beboermedlemmer:

Joana

Antony

Else E.

Ella

Yvonne

#### Pårørendemedlemmer:

Gitte, datter af Arne

Hanne, hustru til Axel

*Er der noget, du mener rådet skal tage op på næste Bruger-/pårørenderådsmøde, så er det eb 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: <a href="https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/kaerbo">https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/kaerbo</a>			

## Menu juli side 1

Grøn tekst er biret

1	Onsdag	Sommerfestmenu: Grillpølser og barbecue kylling, kold kartoffelsalat, grøn salat med radiser og asparges og brød Gammeldags isvaffel
2	Torsdag	Græsk farsbrød m. feta. Stegte kartofler, tzatziki, græsk salat Brombærtærte med smuldredej og vanilleflødeskum
3	Fredag	Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder Pandekager med blåbærskum
4	Lørdag	Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris Is med chokolade og gule kys
5	Søndag	Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder Hyldeblomstfromage med flødeskum og chokoladedrys
6	Mandag	<b>Høsekødssuppe med boller og urter</b> Chili sin carne (vegetarret) m. ris, creme fraiche og spidskålssalat med græskar og sesam
7	Tirsdag	Krydret farsbrød porre, pesto og cheddar, peberfrugtsauce, ristede kartofler & blomkål Abrikosgrød med fløde
8	Onsdag	Fiskeflorentiner m. spinat/bechamelsauce, kartofler og gulerødder Bondepige med slør (Æblemos, rugbrødsdrys og flødeskum)
9	Torsdag	Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette Ymerkoldskål med kammerjunker
10	Fredag	Flæskesteg, skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum
11	Lørdag	Irsk stuvning af svinekød, persilledrys, rugbrød og rødbede Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med nøddeknas
12	Søndag	Kylling i karry med æbler og gulerødder, ris og asiatisk salat Ananasfromage med flødeskum
13	Mandag	Klassisk lasagne med grøn salat og vinaigrette dressing Hindbærdessert med flødetop
14	Tirsdag	<b>Brie med kiks &amp; druer</b> Krebinetter med kartofler, stuede ærter og gulerødder
15	Onsdag	Blomkåldeller med tomatsauce, ovnbagte squash og gulerødder & kartofler Skovbærtærte med chantilleycreme

## Menu juli side 2

Grøn tekst er boret

16	Torsdag	Bagt marineret fisk på grøntsager, dildsauce og kartofler Abrikostrifli med makroner og sherry
17	Fredag	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris Kærnemælksfromage med jordbærsauce
18	Lørdag	Enebærgryde med kartoffelmos & rysteribs Is med stikkelsbærkompot
19	Søndag	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og ærter Vaniljebudding med saftsauce
20	Mandag	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost Pandekager med solbærskum
21	Tirsdag	Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, rødbeder, persilledrys og grøn salat med radiser Rabarbertrifli med sherry og flødecreme
22	Onsdag	<b>Svampesuppe med flutes</b> Grøntsagstærte serveret med tomatsalat og dressing
23	Torsdag	Frikadeller med stuvet sommerkål, kartofler & rødbeder Jordbærgrød med fløde
24	Fredag	Stegt paneret fisk m. persillesauce, kartofler og gulerødder Fløderand med saftssovs
25	Lørdag	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli Flødeostekage med hindbærgelé
26	Søndag	Sommersteg m. krydderurter, kartofler, skysauce & rødkål Citronfromage med flødeskum
27	Mandag	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & rød spidskålssalat med bredbladet persille Solbærgrød med fløde
28	Tirsdag	<b>Blomkålssuppe med sprøde flager af parmesan</b> Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, samt sprød frisésalat
29	Onsdag	Hønsefrikassé m. ærter/gulerødder, persille, nye kartofler Jordbærkoldskål
30	Torsdag	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & broccoli-blomkålssalat Gammeldags rabarberkage med skum
31	Fredag	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille Hindbærsuppe med makronflødeskum

## Aktivitetskalender juli side 1

Dato	Dag	Formiddag	Eftermiddag
1	Onsdag	<b>Gymnastik &amp; Yatzy</b> i stuen kl. 10-12 <b>Gåtur med fys./ergo.</b> mødes kl. 10 i stuen	<b>SOMMERFEST</b> Lækker mad og god musik! fra kl. 12.00 i gårdhaven
2	Torsdag		<b>Fællessang</b> i gården eller i centersalen fra kl. 14.00-16.00 <b>Strikkeklub</b> i dagligstuen fra kl. 15 - 17
3	Fredag		
4	Lørdag		
5	Søndag		
6	Mandag	<b>Gymnastik &amp; Yatzy</b> i stuen fra kl. 10 - 12	<b>Koncert i gården</b> oplevels og syng med på kendte sange med trioen, Deas Delight fra kl. 14.30
7	Tirsdag	<b>Quiz og sang</b> i stuen fra kl. 10 - 12	<b>Kærbo Kor</b> (for alle der har lyst) i centersalen kl. 15.00 - 16.00
8	Onsdag	<b>Besøg af vuggestue</b> i stuen fra kl. 10 - 12 <b>Gåtur med fys./ergo.</b> Mødes kl. 10 i stuen	<b>Bowling og andre spil</b> i gården eller centersalen fra kl. 14.00 - 16.00
9	Torsdag		<b>God film</b> i centersalen kl. 14.00-16.00
10	Fredag		
11	Lørdag		
12	Søndag		
13	Mandag	<b>Gymnastik &amp; Yatzy</b> i stuen kl. 10 - 12	<b>BANKO</b> i centersalen <i>Kig forbi og se om heldet er med dig</i> fra kl. 14.00 - 16.00
14	Tirsdag	<b>Quiz og sang</b> i stuen fra kl. 10 - 12	<b>Musikalsk ønsketime</b> i gården eller centersalen kl. 15.00 - 16.00
15	Onsdag	<b>Gymnastik &amp; Yatzy</b> i stuen fra kl. 10 - 12 <b>Gåtur med fys./ergo.</b> mødes kl. 10 i stuen	<b>Det musikalske Lykkehjul</b> i centersalen fra kl. 14.00 - 16.00

## Aktivitetskalender juli side 2

16	Torsdag		<b>Eventyr, vittigheder og quiz</b> i gården fra <u>kl. 14.00-16.00</u> <b>Strikkeklub</b> i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
17	Fredag		
18	Lørdag		
19	Søndag		
20	Mandag	<b>Gymnastik &amp; Yatzy</b> i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	<b>Volleyball og god musik</b> i gården eller centersalen <u>kl. 14-16</u>
21	Tirsdag	<b>Quiz og sang</b> i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	<b>Kærbo Kor</b> (for alle der har lyst) i centersalen <u>Kl. 15.00 - 16.00</u>
22	Onsdag	<b>Gymnastik &amp; Yatzy</b> i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u> <b>Gåtur holder ferie</b>	<b>BANKO</b> i centersalen <i>Kig forbi og se om heldet er med dig</i> fra <u>kl. 14.00 - 16.00</u>
23	Torsdag		<b>Quiz om film og skuespillere</b> i centersalen <u>Kl. 14.00 - 16.00</u>
24	Fredag		
25	Lørdag		
26	Søndag		
27	Mandag	<b>Gymnastik &amp; Yatzy</b> i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	<b>Musikalsk ønsketime</b> i gården eller centersalen <u>Kl. 14.00 - 16.00</u>
28	Tirsdag	<b>Quiz og sang</b> i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	<b>God film</b> i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u>
29	Onsdag	<b>Gymnastik &amp; Yatzy</b> i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u> <b>Gåtur med</b> <b>fys./ergo.</b> mødes kl. 10 i stuen	<b>Bowling og andre spil</b> i gården eller centersalen fra <u>kl. 14.00 - 16.00</u>
30	Torsdag	<b>Quiz og sang</b> i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	<b>Fællessang og eventyr</b> i gården eller i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u> <b>Strikkeklub</b> i dagligstuen fra <u>kl. 15 - 17</u>
31	Fredag		

## Tilbud om gå-hold med Kærbos fysio- og ergoterapeut

Vores terapeuter, Emil og Jesper, har lavet et gå-hold, for dem, der kan og har lyst.

Turenes længde afhænger af deltagerne på dagen.

The infographic features a central green shield with a white walking stick figure icon and the text 'Fordelene ved gåture'. To the right, five colored arrows point right, each containing a benefit and an icon: 1. Orange arrow: 'Lettere at holde vægten' with a scale icon. 2. Pink arrow: 'Sundt hjerte' with a heart and pulse icon. 3. Teal arrow: 'Øger og vedligeholder muskelmasse' with a hand holding a muscle icon. 4. Red arrow: 'Øger energi / mindsker stress' with a person and energy icon. 5. Purple arrow: 'Forbedrer søvn' with a person and sleep icon.

**Fordelene ved gåture**

- Lettere at holde vægten
- Sundt hjerte
- Øger og vedligeholder muskelmasse
- Øger energi / mindsker stress
- Forbedrer søvn

Så trænger du til at lufte benene, møder du bare op i stueetagen. Der er afgang kl. 10.

**Første gang er onsdag D. 1. juli i stueetagen.**

## Erindringsdans - den allersidste dans - i denne omgang

Vi har danset os gennem to skønne omgange erindringsdans i juni og den sidste var årets afdansningsbal - men aktiviteten vender naturligvis tilbage på den anden side af juli måned.



Der blev naturligvis serveret kage og lækende saft til afdansningsballet.

## Neglesalon og gåture

Neglesalonen har været flittig besøgt i juni, da dette var de sidste muligheder for at få manicure inden Mariannes ferie i juli. Alle nåede et dejligt håndbad, håndmassage og flere fik neglelak på - også Torsten og René. Desuden er der altid kaffe på kanden mens man venter på tur, så er man ikke til manicure er der altid mulighed for at få en god snak og en kop kaffe.



Juni har også budt på gåture for fredagsholdet i nærområdet. På grund af varmen var det som regel nødvendigt at køle sig med en is i skyggen undervejs.

Fredag D. 19. juni gik Leif, Gerd, Torsten og Marianne gik en tur til den nye NORMAL på Trianglen.

Leif snoldede rigeligt med slik - til stor morskab for alle.

På vej retur til Kærbo købte Leif blomster, så han fik sagt pænt farvel til Jeanne fra Servicegruppen, som denne fredag havde sidste dag efter hele 29 år på Kærbo.

## Sankt Hans aften

Tirsdag D. 23. juni holdt vi Sankt Hans fest i gårdhaven. Heksen kom op, maden var let og passende i sommerheden og vi fik sunget Midsommervisen. Flere pårørende deltog og var med til at gøre aftenen ekstra hyggelig.

