



AUGUST

2026 - August

Hverdagsglimt fra sommeren på Kærbo

Juli måned har været fyldt med skønne øjeblikke.

En af de helt særlige dage var D. 25. juli – 10 års dagen for Leifs indflytning på Kærbo.

Det er klart at sådan et fornemt jubilæum må fejres, og derfor gav Leif lækre jordbærkager til alle der kiggede forbi stueetagens aktiviteter.



I DETTE NUMMER:

Info om gåture med
terapeuter

Invitation til koncert
i august

Hverdagsglimt fra
sommeren på
Kærbo

Leder

Kære beboere, pårørende og medarbejdere på Kærbo

Så blev det august, og sommeren er stadig over os. 🌻

Efterhånden begynder personalet så småt at vende tilbage fra ferie, og hverdagen på Kærbo begynder igen at ligne sig selv.

Jeg håber, at alle har haft nogle dejlige sommerdage med tid til at slappe af, nyde solen og lade batterierne op.

I august holder Matthias ferie, og Søren står klar til at sørge for aktiviteterne. Vi kan blandt andet glæde os til vores helt egen lille musikfestival, hvor **Det Brune Værtshus** kommer og spiller for os. De er super gode og har masser af festlige numre på repertoire, så vi krydser fingre for, at vejret bliver godt, så koncerten kan foregå i gårdhaven. 🎵 🌿

August betyder også begyndelsen på renoveringen af Rothesgade. Kommunen vil gennemføre arbejdet i etaper, og det vil naturligvis kunne mærkes omkring Kærbo. Husk derfor, at der fortsat er adgang til Kærbo fra **Randersgade**, så I kan komme trygt til og fra huset, når arbejdet begynder på selve Rothesgade.

Og så er det endelig blevet **min tur til at holde ferie**. Det glæder jeg mig rigtig meget til – lidt tid til at koble af, nyde sommeren og lade op.

Jeg ønsker jer alle en fortsat rigtig dejlig sommer. Jeg håber, at august også vil byde på mange gode stunder, hyggelige fællesskaber, musik, grin og masser af sommerstemning på Kærbo. 🌸 🌻

Med venlig hilsen
Jannie Vestergaard
Forstander Kærbo



Løst og fast

Fodterapeuttider

Mette Maria er i huset disse dage:

Torsdag D. 27. august

Tirsdag D. 1. september

Torsdag D. 3. september

Tirsdag D. 8. september

Torsdag D. 10. september



Medlemmer af Bruger-/pårørenderådet

Beboermedlemmer:

Joana

Antony

Else

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 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 august side 1

Grøn tekst er boret

1	Lørdag	Labskovs af kalkun, kartofler, kogte ærter, rugbrød, rødbede Jordbæris med vaniljekys
2	Søndag	Gl.dags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts Yoghurt pannacota med rabarberkompot
3	Mandag	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner Rabarbersuppe med smørristede croutoner
4	Tirsdag	Tomatsuppe med kødboller Grøntsagsmoussa med blomkålssalat med brøndkarse
5	Onsdag	Fiskekrebinetter med stuvet blomkål, kartofler & grøn salat med edemamebønner Ananaskoldskål med kammerjunker
6	Torsdag	Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler Blåbærtærte med frangipane, hertil creme fraiche
7	Fredag	Hakkebøf med bløde løg, grillede peberfrugter, hertil brasede kartofler og bearnaisesauce Rødgrød med fløde
8	Lørdag	Fransk gryderet med kylling, hvidvin, bacon og svampe, hertil kartoffelmos og persilledrys Hindbærfroage med flødeskum
9	Søndag	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys Chokolademousse med flødetop
10	Mandag	Kartoffel-porresuppe med sprød bacon Kylling med paprikasauce, ris & blomkålssalat, kapers og dild
11	Tirsdag	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner Kærnemælkskoldskål med kammerjunker
12	Onsdag	Forloren hare med vildtsauce, kartofler & agurkesalat, hertil lilla spidskål med pinjekerner og persille Hindbærtærte med smuldrede og flødeskum
13	Torsdag	Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette, revet parmesan Jordbærgrød med fløde
14	Fredag	Lakserilette serveret med citron og brød Majsdeller med knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med mandler og sesam
15	Lørdag	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter Pandekager med syltetøj

Menu august side 2

Grøn tekst er biret

16	Søndag	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli Vaniljeis med chokolademarengs
17	Mandag	Stegt medister, sennepssauce, kartofler, chutney, frisesalat Ymercreme med bær og knas
18	Tirsdag	Hakkebøf med bløde løg, brun sovs, pommes Sølund, agurkesalat & tyttebær Hindbærsuppe med makronflødeskum
19	Onsdag	Tunmousse med citron og flutes Grøntsagsgratin, kryddersmør, og tomatsalat med basilikum
20	Torsdag	Kyllingefrikadeller, tomatsauce, pasta og sauteret grønt Stikkelsbærgrød med fløde
21	Fredag	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder & hollandaise Kirsebærfromage med flødeskum
22	Lørdag	Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg Råsyltede bær med råcreme
23	Søndag	Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon Panna cotta med rabarberkompot
24	Mandag	Persillestegt kylling, skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder Jordbærkoldskål med knas
25	Tirsdag	Grønsagslasagne med grøn salat og dressing Alliancegrød med fløde
26	Onsdag	Gulerodssuppe med kokosmælk, sprøde græskarkerner Fiskefrikadeller, kold remuladesovs, kartofler & spidskål, ærter
27	Torsdag	Græsk farsbrød m. feta, stegte kartofler, tzatziki, græsk salat Brombærtærte med smuldredej og vaniljeflødeskum
28	Fredag	Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder Pandekager med blåbærskum
29	Lørdag	Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder hertil basmatiris Is med chokolade og gule kys
30	Søndag	Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder Hyldeblomstfromage med flødeskum og chokoladedrys
31	Mandag	Afventer køkkenet

Aktivitetskalender august side 1

Dato	Dag	Formiddag	Eftermiddag
1	Lørdag	-	
2	Søndag		
3	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
4	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Kærbo Kor (for alle der har lyst) i centersalen <u>Kl. 14.30 - 16.00</u>
5	Onsdag	Vittigheder og kram i stuen <u>kl 10-12</u> Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen <u>kl. 10</u>	Musikalsk ønsketime i gården eller centersalen <u>Kl. 14.00 - 16.00</u>
6	Torsdag	Maling og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	God film i centersalen <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i dagligstuen <u>kl. 15 - 17</u>
7	Fredag		
8	Lørdag		
9	Søndag		
10	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Det musikalske lykkehjul i centersalen <i>Kig forbi og se om heldet er med dig</i> fra <u>kl. 14.00 - 16.00</u>
11	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Bowling & andre boldspil i centersalen <u>Kl. 14.30 - 16.00</u>
12	Onsdag	Eventyr og massage i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u> Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen <u>kl. 10</u>	Musikalsk ønsketime i gården eller centersalen <u>Kl. 14.00 - 16.00</u>
13	Torsdag	Maling og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Blues & Jazz i centersalen <u>kl. 14-16</u> Strikkeklub i dagligstuen <u>kl. 15 - 17</u>
14	Fredag	Hygge med Marianne i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	
15	Lørdag	-	

Aktivitetskalender august side 2

16	Søndag		
17	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>
18	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Kærbo Kor (for alle der har lyst) i centersalen <u>Kl. 14.30 - 16.00</u>
19	Onsdag	Vittigheder og kram i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u> Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen <u>kl. 10</u>	Musikalsk ønsketime i gården eller centersalen <u>Kl. 14.00 - 16.00</u>
20	Torsdag	Maling og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Gudstjeneste i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i stuen <u>kl. 15 - 17</u>
21	Fredag		
22	Lørdag		
23	Søndag		
24	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>
25	Tirsdag	Koncert med Det BRUNE VÆRTSHUS i centersalen eller gården <u>kl. 10.30</u>	Bowling & andre boldspil i centersalen <u>Kl. 14.30 - 16.00</u>
26	Onsdag	Eventyr og massage i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u> Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen <u>kl. 10</u>	Koncert med Louise og Dennis Og lækker grillmad I gården eller centersalen <u>kl. 12.30</u>
27	Torsdag	Maling og sang i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Ballet & Opera i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i stuen <u>kl. 15 - 17</u>
28	Fredag	Hygge med Marianne i stuen fra <u>kl. 10-12</u>	
29	Lørdag		
30	Søndag		
31	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	BANKO i centersalen fra <u>kl. 14.00 til 16.00</u>

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.



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

Næste gang er onsdag D. 5. august i stueetagen.

Koncert på Kærbo

I anledning af Musikfestivalen, som Københavns kommune hvert år arrangerer for alle plejehjem, **får vi også en koncert lige her på Kærbo.**

Er vejret godt spiller bandet, Det Brune Værtshus, i gårdhaven og ellers finder vi plads i centersalen. –Det har vi prøvet før og har erfaret at kontrabas, trommesæt, guitar og en energisk forsanger "sagtens" kan klemme sig ind i et hjørne. Efter koncerten serveres lækre is.



Koncerten er:

Tirsdag d. 25 august:

10:30 - 11:30 Det Brune Værtshus

– Værtshussange møder søens folk



Hverdagsglimt fra sommeren på Kærbo

Juli har budt på varme – både vejrmæssigt og mellemmenneskeligt på Kærbo. Der har været fejring af Leifs 10 års jubilæum som beboer, en spontan VM-finale visning og selvfølgelig en masse hygge og nærvær. Her er lidt af det, der blev fanget på kamera.

Til højre: Axel og Hanne var med cykelpiloten, Kim, på cykeltur i vores rickshaw, og de plukkede en smuk buket med hjem. Den står nu og pynter flot i stueetagens dagligstue.



Vi holdt en lille impulsiv VM-finale komsammen på 5 sal. Det var en rigtig hyggelig aften. Vi drak isvand og kirsebærvin og spiste chips. Vi holdt kun til 1. halvvej, så var folk alt for trætte, men vi hyggede os gevaldigt mens det varede.