

Husavis for Solgaven Valby

**August og september
2026**



Solgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby

August og september

Tiden iler afsted og før vi får set os om, går sommeren på hæld.

Lidt ferietid er det endnu for redaktionen og det betyder, at denne husavis dækker to måneder.

Vi har gjort alt hvad vi kan for at få det hele med, men der kan være ting der først falder på plads efter udgivelsen af denne husavis, så bær over med os, hvis alt ikke er med i denne udgave. Til gengæld vil det fremgå af aktivitetsplanen for september.

Vi har haft en dejlig juli måned med masser af sol og varme. Der var ganske vist programsat en eftermiddag til "hygge i haven", hvor vejret desværre ikke viste sig fra sin pæne side, så vi måtte blive inde i Mødestedet. Det blev til gengæld en helt fantastisk eftermiddag, som langsomt udviklede sig og viste fællesskabet fra sin fineste side.

En meget fint foredrag af Karina Dahl-Olsen har vi haft og endnu engang fik vi besøg af Britt Vibefeldt, som i øvrigt kommer igen i august.

Candyfloss har vi smagt.

Gys og gru fik vi også i form af hørespillet om "Dracula" fra Radioteatret, der blev hoppet lidt i sæderne undervejs og en enkelt fik desværre mareridt efter 2. afsnit, men hun kom alligevel til 3. afsnit.

Så har der også været besøg af musikere udefra, først var det Louise og Kristian og i skrivende stund afventer vi Hardy Macko sidst på måneden.

Også i august skal vi nyde musikken flere gange.

Klavs og Stjernerne kommer denne gang på besøg i afdelingerne i august, så hold øje med tidspunktet, hvor han besøger netop din afdeling. Københavns Kommune giver atter den tilbagevendende Musikfestival til alle interesserede plejehjem også i august. I skrivende stund kender vi ikke navnet på de to bands der kommer ud, men som altid er der en koncert formiddag og en koncert om eftermiddagen. Kom og lyt, det foregår i Caféen.

Og i september er det også Københavns kommune der er givere af et musikbesøg. Alle afdelinger får besøg i en halv time af Jens Jepsen og Alexander Kragelund, det plejer at være så hyggeligt og der bliver sunget med på lystig vis.

August byder på hele tre foredrag, der er mere herom længere fremme i avisen.

Sidste år havde vi besøg af "æbledamen" og I var så flinke til at hjælpe med at skrælle og snitte. Hun kommer igen denne gang kalder hun eftermiddagen: Rødgrød og hygge.

I september er det blevet tid til den årlige sensommerudflugt. Det er en lang tur, så vær opmærksom på det, når du tilmelder dig.

Vi har af Københavns kommune fået et tilbud om sundhedssang og det har vi takket ja til. Datoerne er ikke helt i hus endnu pga. ferieafvikling fra korlederens side, så vi håber datoerne kan falde på plads. Det vil løbe fra september og året ud.

September er også måneden hvor vi opstarter et forsøg med en ny træningsform. Læs mere herom længere fremme i avisen.

Vi har fået tilsendt nogle CD'ere fra SUKA, sig til hvis du vil låne én og høre hvilke kursustilbud de har på programmet.

Det var vist alt for denne gang. Næste husavis udkommer slut september.

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet



Fødselsdage i august

Den 2. august – Bo Sigsgaard Rasmussen – bolig 306 – 68 år

Den 5. august – Araceli Hansen – bolig 106 – 93 år

Den 11. august – Inge Phillipsen – bolig 311 – 99 år

Den 12. august – Inger Hvide Hulstrøm – bolig 501 – 104 år

Den 13. august – Karen Margrethe Jensen – bolig 304 – 86 år

Den 14. august – Yvonne Rasmussen – bolig 615 – 65 år

Den 19. august – Helga Cordts – bolig 212 – 101 år

Den 21. august – John Nielsen – bolig 108 – 94 år

Den 25. august – Elba Olsen – bolig 512 – 96 år

Fødselsdage i september

Den 3. september – Per Andersen – bolig 413 – 92 år

Den 7. september – Helga Bentsen – bolig 210 – 82 år

Den 9. september – Hanne Stryhn Olsen – bolig 313 – 84 år

Den 21. september – Lilly Johanne Thomsen – bolig 201 – 88 år

Den 23. september – Aase Merete Christensen – bolig 403 – 84 år

Den 24. september – Gerda Eriksen – bolig 607 – 95 år

Den 26. september – Kardy Bæksgaard Jensen – bolig 302 – 94 år

Den 27. september – Birgitte Olofsen – bolig 605 – 78 år

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen



I August afspiller vi P2 Portrætserien:

“Michala Petri for musikkens skyld”. - Portrættet løber over 3 gange og er i Mødestedet - se aktivitetsplan for datoer.

Hvem kender ikke Michala Petri? Eller tror de gør! Men mennesket Michala blev ofte fortrængt i spotlyset som feteret verdensstjerne på alverdens scener. Først nu i en alder af 60, begynder hun at kalde mennesket Michala frem fra mørket. Gennem to måneder har hun i samtaler med musikjournalist Iben Mogensen set tilbage på et liv med et helt særligt udgangspunkt. Et liv med mange barske valg og fravalg, og hvor hun i en sen alder måtte lære sig, hvad andre tog for givet.

Alt blev gjort for musikkens skyld.

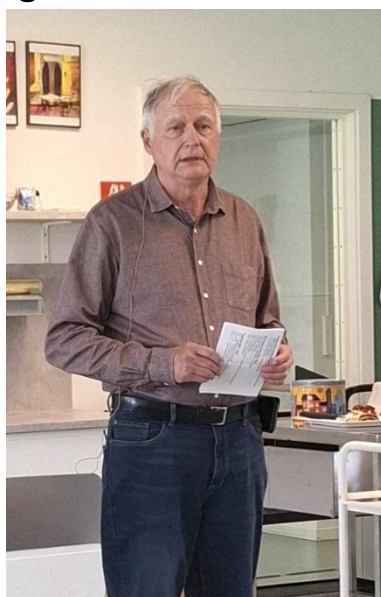


Mandag d. 3. august handler det om hobbies

Her vender den pensionerede meteorolog Michael tilbage og denne gang skal det ikke handle om vejret og hans arbejdsliv, men om hans hobbies:

Ridebaneopstilling, jernbanen og slægtsforskning.

Foredraget er i Mødestedet kl. 14.00



Politiet i Nordsjælland

Mandag d. 10. August i Mødestedet kl. 14.00 vil vores helt egen John Max fra 4. sal fortsætte sin historie om at være i politiet og i Rejseholdet.

Denne gang er overskriften: "Nordsjælland."



Klavs & Stjernerne

Fredag d. 14. August gæster "Klavs og Stjernerne" Solgavens afdelinger med sin guitar.



Kom og få en lille hyggelig musikalsk stund over kaffen i din egen afdeling.

Afdeling A, 2. sal kl. 13.30

Afdeling B, 3. sal kl. 14.00

Afdeling C, 5.sal kl. 14.30

Tordenskjold

Torsdag d. 20. August gæster vores gode og dygtige Britt Vibefeldt atter Solgaven i Mødestedet kl. 14.00 – 15.00

Denne gang med det historiske oplæg om Tordenskjold.



Rødgrød og hygge

Fredag d. 21. August kl. 14-15.30 i **Mødestedet** kommer Elin Lange fra Regenerativ Køkken atter igen. Denne gang er det dog ikke med danske æblesorter fra sin æblelund, men med Bær. Og vi skal sammen lave Rødgrød, smage og sommerhygge i Mødestedet.

Kom og vær med til at lave rødgrød med fløde.



Torsdag d. 27. august har vi Musikfestival i Cafeen.

Københavns kommune afholder igen i år Musikfestival på de københavnske plejehjem og i år, har vi atter 2 spændende musikalske indslag.

Kl.10.30 og Kl.13.30



Der vil være lidt lækkert til ganen under begge indslag

Sensommerudflugten går til Bellahøjgaard Tirsdag den 1. september 2026

Vi skal sammen nyde en lækker to-retters menu i Riddersalen i den historiske bygning beliggende i Brønshøj.

Hertil er der 2 valgfrie genstande af enten øl, vin eller sodavand.

Hvis vejret er til det er der nu mulighed for at nyde det omkringliggende udeområde.

Inden vi kører hjem, serveres der kaffe og te samt hjemmelavede småkager og et glas cognac eller likør.



Tilmelding i egen afdeling senest den 17. august 2026

Da vi de seneste år har oplevet en del afbud på dagen, har vi besluttet, at det ikke længere er gratis at melde fra. Du skal derfor være opmærksom på, at du i år opkræves kr. 200,- hvis du alligevel ikke vælger at tage med på turen.

TRÆNING

TRÆNING

TRÆNING

Vi ved at mange af jer er rigtig glade for træning, vi ved også, at mange af jer har efterspurgt det vi engang kaldte åben træning på maskiner.

Vi kan ikke helt imødekomme åben træning, som I kendte det, men i stedet vil vi nu som et forsøg tilbyde cirkeltræning. Hvad er cirkeltræning egentlig for noget?

Cirkeltræning er en effektiv træningsform, hvor du skifter mellem forskellige styrke- og konditionsøvelser i en fast rækkefølge (en cirkel). Du træner effektivt i 1 minut holder 15 sekunders pause og træner igen effektivt i 1 minut.

Du får derved trænet hele kroppen på kort tid. Du starter din træning ved én maskine og herfra går du fra station til station. Cirklen er sammensat, så du får trænet alle dine muskelgrupper. Du presser dig selv og får derved pulsen op. Det resulterer i både øget muskelstyrke og øget kondition.

Som det er lige nu, kan vi tilbyde cirkeltræning ca. én gang om ugen på onsdage fra kl. 13 – 15.

I første omgang er alle velkomne til at komme ned og afprøve konceptet. Alt efter interessen kan det være, at vi på sigt bliver nødt til at dele tiden op afdelingsvis. Der er begrænsede stationer og da træningen er mest effektiv, hvis man rykker hurtigt fra én station til en anden, kan der ikke deltage flere personer ad gangen end der er stationer til. Vi er spændte på hvor mange der er interesseret. Vel mødt til sved på panden.

SUNDHEDSSANG

Gennem særligt tilrettelagte sangforløb kombineres fysisk og kognitiv aktivitet med sangens unikke evne til at styrke livsglæde, fællesskab og trivsel. Sundhedssang bygger på de naturlige motivationsfaktorer, der opstår, når mennesker synger sammen – enten i gruppe eller én til én – og bruger dem målrettet til at fremme både mental, social og fysisk sundhed.

Hvorfor synge?

Forskning viser, at sang kan styrke

- humøret
- forbedre vejrtrækningen og stemmestyrken
- styrke muskulatur og koordination
- kondition og kognition

Koret ledes af en specialuddannet sundhedskorleder og kombinerer sangglæde og fællesskab med øvelser, der stimulerer kognitive funktioner, træner hjernen og styrker kroppen gennem bevægelse og fysisk aktivitet. I "Sundhedssang" er der plads til alle stemmer. Fokus er ikke på præstation eller koncertforberedelse, men på glæden ved at synge sammen og bruge både krop og hjerne aktivt. "Sundhedssang" adskiller sig fra traditionelle kor- og fællessangsaktiviteter ved, at sangen ikke er målet i sig selv, men et redskab til øget trivsel, sundhed og livskvalitet.

Vi regner med at starte op i september, datoerne er endnu ikke på plads.

Sammenfatning – menuplanlægningsmøde med beboerne

Dato: 7. juli 2026 **Tid:** Kl. 14.00–15.00 **Sted:** Mødestedet

Deltagere: 26 beboere fra hele huset, aktivitetskoordinator Bente, forstander Bettina, social- og sundhedslev Daniella, ernæringsassistent Andreas, køkken- og serviceleder Daniel samt ernæringskoordinator Kirsten.

Velkomst

Bente og Daniel bød velkommen til mødet. Hvor der kort blev ridsset op, hvad mødet kunne indeholde, blandt andet ris og ros til mad- og måltidet den forgangne måned samt nye forslag til både frokost, eftermiddagstilbuddet og aftensmaden. Daniel havde taget portvin med til kaffen og kagen, som var hjemmelavet banankage.

Ris og ros

Af ros stemte flere beboere i at den franske gryderet, Cassoulet var lækker, altså en fransk egnsret med ingredienser af bønner, pølser og bacon. Der kom spørgsmål om ikke kartoflerne skulle have været i retten, og jo det skulle de måske, men produktionskøkkenet valgte at servere dem ved siden af, da mange er glade for det valg. Der var ligeledes ros til flæskesteg- og frikadellesandwich, til den lune ret om torsdagen, gerne flere af dem. Der var ros til karrykålen, fiskeret med låg af kartoffelmos, kyllingepølser, mannagrød og fløderand med bærkompot.

I ris-enden, var der ønsker om at nogle af retterne fik tilføjet mere smag, så gerne lidt mere for eksempel sennep og paprika. Til frokost var der ønske om at der blev serveret hamburgerryg i stedet for filet, da fileten nogle gange var svær at bide over. Der var ønske om at de gode traditionelle danske retter fortrinsvis serveres frem for det mere nymodens pjank. Det er en kunst og balance at servere retter der falder i cirka 90 beboeres smagspaletter. Vi planlægger menuerne, både hvor ernæring, smag og jeres præferencer imødekommes på bedste vis.

Ønsker til kommende menuer

Frokostretter: Ribbensteg som lun ret, landgangsbrød, flæskestegssandwich, æg og rejer, leverpostej. Hovedretter: Den franske egnsret cassoulet med bønner, bacon og pølser, koteletter i fad gerne i forskellige variationer, boller i selleri, fisk m. sennepssauce, forloren hare, tomatsalat, hvidløgsmarineret nakkesteg, frikadeller med stuvet kål, hjerter i flødesauce, svensk pølseret, rigtigt biksemad, forloren skildpadde, spansk æggekage, farsrand, stegt flæsk med persillesauce, grønsagsrøsti gerne som alternativ ret til hjerter og lever, hakkebøf, krebinetter, smør sauce, kolde saucer og flere fiskeretter. Det søde køkken: Øllebrød m. flødeskum, citronfromage, risengrød, ymerfromage, is til eftermiddagskaffen på varme dage fx vaffelis, kærnemælkshorn, drømmekage, pandekager med is.

Drøftelser

Caféen vil fortrinsvis være åben over sommerperioden. Der kan hæves penge i caféen mellem kl. 11-12. Der blev drøftet ønske om at få en ret med mørbrad. Priserne kan desværre ikke imødekomme så dyre kødudskæringer til hverdag, men ved højtider og andre fejringar vil der være mulighed for at servere lidt dyrere råvarer. Det er også rart at der kan mærkes forskel på hverdag og fest.

Feedback

Der kan benyttes ris- og ros-postkassen ved caféen eller via feedbackskemaerne, som er tilgængelige ved aftensmaden. 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.

Afslutning på mødet

Daniel takkede for fint fremmøde og stort engagement og bidragsvilje til at vi sammen får sammensat nogle gode menuer som flest muligt kan se sig selv i. Næste menumøde afholdes af aktivitetspersonale, Bettina og Kirsten fra produktionskøkkenet.

Billeder fra måneden der gik

Hygge på afdeling A med flæskestegs sandwich og bøfsandwich, her er det Helga C, Lissi og Kaja, Ole og Rita der nyder deres sandwich



Her er også et billede af Karina Dahl-Olsen der fortalte den medrivende historie om hende og familiens dramatiske rejse ud i verden.



"Hygge i haven" blev til hygge i Mødestedet, da vejret mildest talt ikke viste sig fra sin pæne side. Det blev til gengæld en helt fantastisk eftermiddag, som langsomt udviklede sig og viste fællesskabet fra sin fineste side. Rita blev opfordret til at spille og hun tog opfordringen op. Hun opfordrede Liselotte til at synge en sang hun har lavet, alt imens hun selv akkompagnerede. Stemningen var god og der blev snakket om mangt og meget rundet om bordene imellem musikken og sangene.



Så kom den unge søde Konrad (afd.leder Christinas søn) forbi med sin flotte Candy-floss-maskine og selv om beboernes begejstring var afmålt inden start, så blev de positivt overraskede og mange spiste op til flere Candyfloss





Vores nye praktikant Betina havde smukke roser med til alle bordene i Mødestedet og en anden dag lavede hun vafler til den store guldmedalje, det var populært.



Louise Dubiel og Kristian kom og mere end 40 mødte op i Caféen

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

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

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

Tlf.nr.: 23 40 92 14

Jeres konsulent Joy har ferie i ugerne 32, 33 og 34

Telefontavle for Solgaven Valby

Solgaven Valbys hovednummer: 35 30 48 00

Forstander Bettina Routhe Wiegaard 24 42 03 45
Mail: b92c@kk.dk

Afdelingsleder Afdeling A 27 62 92 69
1. + 2. sal, Pia: 51 61 97 01
Mail: KR73@kk.dk

Afdelingsleder Afdeling B 27 62 92 63
Mail: H15P@kk.dk

Afdelingsleder Afdeling C 21 34 75 76
5. + 6. sal, Birgith: 51 61 97 05
Mail: PV06@kk.dk

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: ag3p@kk.dk 35 30 48 02
Daniel: 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
Adresse: Sjøælør 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.: 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: Lene Johannsen (DBS)

Medlem: Rita Varmby

Medlem: Lilian Bech

Medarbejderrepræsentant: Bente Bak Brolev

Afdelingsbestyrelsen for AKB:

Formand: Peter Hansen 27 43 27 42

Medlemmer: Bjarne Bryde 51 81 62 56, 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

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

