

Tingbjerghjemmet

Tingposten

September 2026

Månedssblad for Tingbjerghjemmet 16. årgang nr. 9



Sensommersol ved Utterslev Mose

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

Kære Alle



Sikke en dejlig sommer, vi har haft 😊 Vi har nydt de lyse dage, solen og de hyggelige stunder vi har haft sammen. Nu begynder sommeren så småt at takke af, og efteråret står for døren.

Dagene bliver kortere, luften lidt køligere, og snart skifter træerne farve. Men efteråret byder også på masser af hygge indenfor – med masser af gode aktiviteter.

Københavns Kommune har sponsoreret Storbyen Synger. Det betyder, at hver torsdag resten af året, kommer Anne ud til os og synger fra kl. 10.30 til ca. 12.00. Vi har her på TINGBJERG-HJEMMET døbt koret "Rollatorbanden", og jeg vil gerne opfordre alle beboere til at komme ned i Aktiviteten og synge med. Pårørende er også velkomne til at kigge forbi. Det er så livsbekræftende, at vi kan leve på det til næste torsdag.

De bedste hilsner
Jette

Fødselsdage i september

Kære fødselarer!

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

Johnna Streit, Stuen
Dan Bengtsson, 2. sal
Birgit Søgaard, Stuen
Seth Origen, Stuen
Birte Thastum, 1. sal
Kitty Sørensen, 2. sal
Anni Rynkjøb, 1. sal

3. september
4. september
7. september
19. september
27. september
27. september
29. september



Vi byder velkommen til:

Lis Hansen, Stuen, bolig 0.03
Seth Origen, Stuen, bolig 0.15

Vi har sagt farvel til:

Jesper Holbøll, Stuen, bolig 0.03
Sonja Sørensen, 2. sal, bolig 2.04
Doris Vannus, 2. sal, bolig 2.02

SENSOMMERFEST

Kære beboere og pårørende!

Vi har haft en dejlig varm og solrig sommer, og det skal fejres ved at holde et brag af en fest! I inviteres derfor til Sensommerfest

Onsdag den 23. september
kl. 17:30

Vi skal nyde noget lækker mad samt kaffe og kage. Efter maden vil der være super underholdning med René, der vil spille op til dans med masser af god musik!

Skynd jer at melde jer til denne fantastiske fest - vi glæder os til en dejlig aften sammen med jer 😊

Tilmelding til personalet senest
den 16. september

Pris pr. beboer 100 kr.
Pris pr. pårørende 150 kr.

Skønt vejr i august

Vi har haft rigtig mange dejlige sommerdage i august, og det har selvfølgelig betydet, at vi er taget på mange busture til nær og fjern og har gået mange skønne ture i de grønne områder omkring TingbjergHjemmet.

Når kornet er modnet på markerne og himlen er blå, er det vidunderligt at køre ud på de sjællandske landeveje og nyde den smukke natur.



Her er det Michael og Rigmor, der nyder turen fra bussen.





Beboerne
nyder den
smukke udsigt
ved
Hvedstrup.
Ofte tager vi
også is med på
turen, så vi
kan få en
velfortjent
pause og
hygge os
undervejs 😊

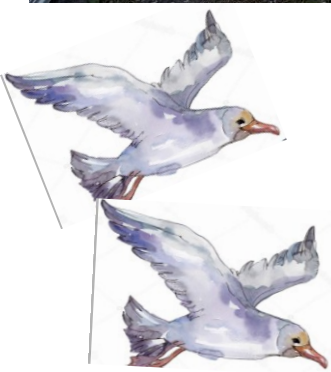




En tur langs Strandvejen er også en oplevelse, man ikke bliver træt af.

Smukke huse, hvide strande og det blå hav med et kig til Sverige.

Vi kører tæt på stranden, så beboerne kan høre lyden af bølgerne mod stranden og mærke den friske havluft.



Dan og Bjarne nød at komme ud og få en god oplevelse 😊





Morgendisen drev stadig over havet, da vi på en skøn formiddag tog til Langelinie. Der var ingen krydstogtskibe, men et engelsk krigsskib lå for anker. Trods det tidlige tidspunkt blev vi selvfølgelig ikke snydt for en is ☺

Vi nåede også lige forbi Den Lille Havfrue.



Seth, Kitty, Bente, Ingrid og Thorben beundrede udsigten, mens de nød en formiddagsis!

Caféen ved Damhussøen



Vi har vist mange billeder fra Damhussøens Café i Vanløse, men vi bliver ved med at besøge det skønne sted. Beboerne nyder den gode servering, at se på mennesker der hygger sig, hilse på børn og hunde og ikke mindst nyde den smukke udsigt ud over den solbeskinne sø.

Her får Seija en kølig fadøl i solen. Skål ☺





Ester nød en lille tur ned til søkanten, hvor hun rigtigt kunne mærke den friske luft i hår og ansigt.



De øvrige hyggede sig på terrassen.





Lune Parisertoasts, fadøl, sodavand og is - der er noget for enhver smag på iscafeen ved Damhussøen!



Gåtur med masser af brombær



Søen i Gyngemosen er et yndet mål, når vi går tur, da der er smukt, og ofte er der skolebørn, som bruger søen til deres naturfag.



Denne gang var der ingen børn, men til gengæld en overflod af de sødeste og saftigste brombær. Mums!

"Ud med kulturen" - musikbesøg



Benjamin Aggerbæk

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

Vi havde første besøg i maj måned, og næste besøg finder sted 22. september kl. 14 i Aktiviteten. Musiker Benjamin Aggerbæk vil stå for musik og sang. Vi glæder os til at se jer til en hyggelig eftermiddag.



Storbyen Synger - Rollatorbanden

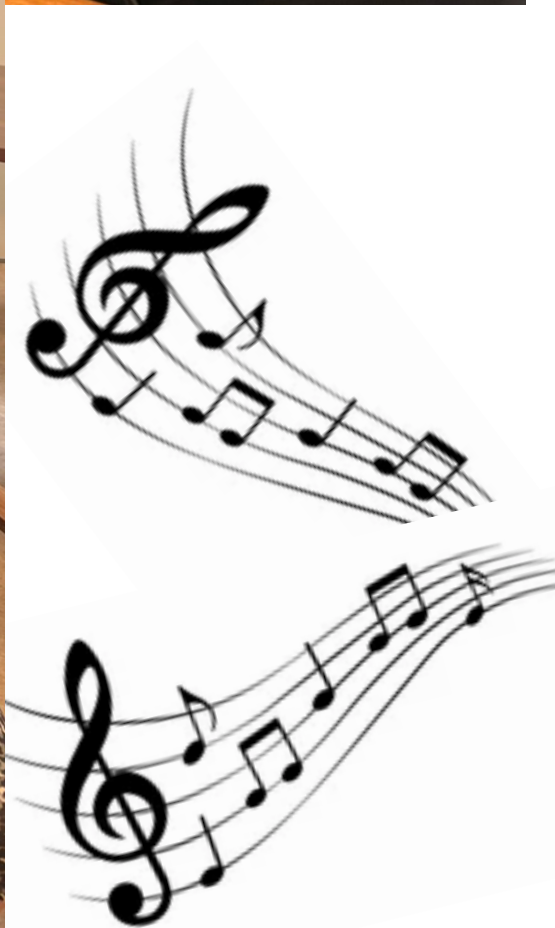


Som Jette skriver i sin indledning, har vi oprettet et kor på Tingbjerghjemmet, som er blevet døbt "Rollator-banden". Anne, der er sanglærer og sangerinde, skaber en fantastisk stemning med dejlige sange og øvelser, som får beboerne til at deltage og skaber en dejlig livsglæde. Vi glæder os alle sammen til de næste mange torsdage!



Beboerne var engagerede og lyttede opmærksomt, når Anne fortalte om, hvordan øvelser med kroppen og stemmen kan forbedre evnen til at synge.

Irma, Ingrid, Vagn og Anni var glade for at deltage.



Petanque og posekast!



Vi skal jo holde os i gang, og hvis man samtidig kan have det sjovt, så er det jo bare alletiders!. Alle arme kom godt i sving, da der blev spillet både petanque og posekast.

Her er det henholdsvis Kitty og Else-Marie, der kaster.



Aktivitetsplan september

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Tirsdag 1.9.	10:00-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:30-15:00	Bustur efter aftale / vi skræller æbler fra haven
	17:00-19:00	Madklubben laver mad med Bente
Onsdag 2.9.	10:30-12:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
	13:45-15:15	Gå- og cykelture efter aftale
Torsdag 3.9.	10:30-11:30	"Rollatorbanden" synger med Anne
	13:45-15:15	Banko
Fredag 4.9.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:45-15:15	Vi hygger med manicure og musik
Mandag 7.9.	10:00-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Billede-quiz
Tirsdag 8.9.	10:45	Musik og motion
	13:45-15:15	Isboden kommer på besøg
Onsdag 9.9.	10:30-15:00	Vi hygger med manicure og musik
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
Torsdag 10.9.	10:30-11:30	"Rollatorbanden" synger med Anne
	13:45-15:15	Banko
	18:45-20:15	Månedens koncert: annonceres senere
Fredag 11.9.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:45-15:15	Gå- og cykelture efter aftale
Mandag 14.9.	10:00-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Petanque
Tirsdag 15.9.	11:30-14:30	Frokost på Pederstrup Kro - efter aftale
Onsdag 16.9.	10:45	Musik og motion
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
Torsdag 17.9.	10:30-11:30	"Rollatorbanden" synger med Anne
	13:45-15:15	Banko
Fredag 18.9.	10:00-12:00	Indkøbsture til Lidl/Coop365
	13:45-15:15	Vi hygger med manicure og musik
Mandag 21.9.	10:00-12:00	Vi hygger med manicure og musik
	13:45-15:15	Vi laver bordkort til Sensommerfesten
Tirsdag 22.9.	10:45	Musik og motion
	14:00-15:00	Musikeftermiddag med Benjamin Aggerbæk
Onsdag 23.9.	17:30	SENSOMMERFEST
Torsdag 24.9.	10:30-12:00	"Rollatorbanden" synger med Anne
	13:45-15:15	Banko
Fredag 25.9.	10:00-12:00	Manicure
	13:45-15:15	Indkøbsture til Lidl/Coop365
Mandag 28.9.	10:00-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Vi hygger med højtlesning og kakao med flødeskum
Tirsdag 29.9.	10:45	Musik og motion
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)
	17:00-19:00	Madklubben laver mad med Bente
Onsdag 30.9.	10:00-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr pers)

Med forbehold for ændringer!

Madplan september

	Dag	Hovedret	Biret
1	tirsdag	Lys fisk på bund af grønt og fløde hertil kogte kartofler	Græskarsuppe med ristede græskarkerner og flutes
2	onsdag	Svensk pølseret med purløg	Blommegrød med mælk/ fløde
3	torsdag	🇩🇰 Johnna, stuen Mørbradbøffer med bløde løg, flødesauce, ris/kartofler samt grøn salat med mormordressing	Gl. Dags æblekage
4	fredag	🇩🇰 Dan, 2 sal Flæskesteg med kogte kartofler, brun sauce og rødkål	Chokolademousse
5	lørdag	Kylling i karry med ris/kartofler og dampede gulerødder	Koldskål med kammerjunkere
6	søndag	Kogt skinke med sennepssauce, kogte kartofler og dampede bønner	Alliancegrød med mælk/ fløde
7	mandag	🇩🇰 Birgit, stuen Hakkebøffer med bløde løg, kogte kartofler, brun sauce og dampet grøntmix	Æblegrød med mælk/ fløde
8	tirsdag	Laksedeller med persillesauce, kogte kartofler og råkostsalat	Jordbærfromage
9	onsdag	Paneret schnitzler af svin med flødesauce, røsti, dampede ærter, kapers og peberrod	Romfromage
10	torsdag	Blomkål/broccoligratin med tomatsalat med feta	Kartoffel-jordkoksuppe med stegt bacon
11	fredag	Pasta bolognese, parmesandrys og frisk grøn salat med mormordressing	Tiramisu
12	lørdag	Kyllingelår med kogte kartofler, brun sauce og agurkesalat	Ananas med råcreme
13	søndag	Brændende kærlighed med kartoffelmos og syltede rødbeder	Appelsinfromage
14	mandag	Boller i karry med ris/ kartofler og dampede broccoli	Æblecrumble med creme fraiche
15	tirsdag	Tarteletter med høns i asparges	Kærnemælkskoldskål med kammerjunkere

16	onsdag	Krebinetter med stuvet blomkål, kogte kartofler med persille og syltede asier	Jordbærgrød med mælk/ fløde
17	torsdag	Frikadeller med kold kartoffelsalat	Ymerfromage med blåbærsylt
18	fredag	Efterårsgrøde med nakke og grønt, kartoffelmos og syltede rødbeder	Melonsalat
19	lørdag	🇩🇰 Seth, Stuen Vegetarret	Is med vafler
20	søndag	Skipperlabskovs med purløg	Ymerfromage med blåbærsylt
21	mandag	Medister med flødestuvet spinat, brune kartofler og syltede rødbeder	Blommegrød med mælk/ fløde
22	tirsdag	Grøntsagsdeller med kogte kartofler, paprikasauce og dampede majs/edamame	Aspargessuppe med kødboller
23	onsdag	Sensommerfest	
24	torsdag	Biksemad med spejlæg	Citronfromage
25	fredag	Koteletter i fad med tomat og løg. Kogte kartofler og dampede broccoli	Kakaobudding
26	lørdag	Enebærgryde med kogte kartofler og dampede bønner	Moccafromage
27	søndag	🇩🇰 Birte, 1 sal 🇩🇰 Kitty, 2 sal Hakkebøffer med bløde løg, bearnaisesauce og dampede ærter	Vaniljeis med vafler
28	mandag	Cremeret pastaret med svampe og spinat	Melon med lufttørret skinke
29	tirsdag	🇩🇰 Anni, 1 sal Gullasch med kartoffelmos og surt	Chokolademousse
30	onsdag	Frikadeller med stuvet spidskål, kogte kartofler med persilledrys og syltede rødbeder	Æblegrød med mælk/ fløde

Kageplan september

	Dag	Kageplan
1	tirsdag	Småkager
2	onsdag	Citronmuffins
3	torsdag	☐☐ Johnna, stuen Brunsviger
4	fredag	☐☐ Dan, 2 sal Vandbakkelser med creme, flødeskum og marmelade
5	lørdag	Kokostoppe
6	søndag	Wienerstang
7	mandag	☐☐ Birgit, stuen Lagkage
8	tirsdag	Mazarinkage
9	onsdag	Banankage
10	torsdag	Boller
11	fredag	Småkager
12	lørdag	Pandekager med syltetøj
13	søndag	Mumse chokoladekage
14	mandag	Æblekage med kanelcrumble
15	tirsdag	Gulerodskage med ostecreme
16	onsdag	Brombærroulade med flødeskum
17	torsdag	Boller
18	fredag	Småkager
19	lørdag	☐☐ Seth, Stuen Lagkage
20	søndag	Black magic
21	mandag	Kanelkage med kaffeglasur
22	tirsdag	Cremelinser
23	onsdag	Valnøddkage med pære og marcipan
24	torsdag	Boller
25	fredag	Småkager
26	lørdag	Marmorkage
27	søndag	☐☐ Birte, 1 sal ☐☐ Kitty, 2 sal Lagkage
28	mandag	Kannelsnegle
29	tirsdag	☐☐ Anni, 1 sal Lagkage
30	onsdag	Drømmekage

Krydsord - september

Løsningen afleveres i Aktiviteten i stuen senest den 24. september. Der vil blive trukket lod blandt de rigtige svar, og vinderen vil modtage en præmie! ☺
Vinderen af august måneds krydsord: **Johnna Streit, Stuen.**

	BY	TRÆTTE	2 ENS	SPA- NIEN	601		PLUDSE- LIGE	NARRE	FÆRDIG	STONE	KORT	EPOKE
GIK						BØJE						
JORD				OSE- PIND FOR- FATTER						2 SKY		
VIA			AFLØ- SER TONE	8					DYR LYS			
TILBE- HØR			6		BRASER SYMBOL							FILTE- RET
STONE		BLADET BIB. NAVN			1			FOR- LIGES BRANCHE- BETEGN.				
LILLE		2	ENG. AFSLAG STRAKS		4	TALENT FOR- NAVN			9		EN FRED	
OM LIDT							RYSTE KILO					
FRANSK VAND			5	RED- SKAB		3			VÆGT- ENHED		7	

Løsning: _____

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.**