

Husavis for Solgaven Valby

**Oktober
2026**



Solgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby

Oktober

Så er husavisen tilbage efter en lille pause. Selv om husavisen har holdt pause på grund af ferie, så har vi ikke holdt ferie med aktiviteterne. Der har været en masse at tage sig til alligevel.

Vores kære praktikant Betina har hele to gange lavet de dejligste vafler til beboerne med is og syltetøj. Betina stopper desværre her hos os sidst i oktober.

Vi har haft musikfestival med to koncerter samme dag, vi har været på sensommer-udflugt, haft musik i afdelingerne flere gange, der har været foredrag, bærdamen var forbi, jeres konsulent Joy kom forbi og meget, meget mere. Der bringes billeder fra nogle af aktiviteterne længere fremme i husavisen.

Der har også været afholdt to menumøder og der er referat fra begge møder heri.

Et beboerrådsmødereferat er der også heri og overvej allerede nu om du ønsker at stille op til beboerrådet, der er nemlig valg den 24. november.

Der er også en del informationer om teknologi/hjælpemidler

Der er et skriv om et spændende foredrag i oktober.

Birgit har skrevet lidt om sine aktiviteter.

Så har vi forsøgt os med Cirkeltræning i september måned og vi har efterfølgende evalueret de forskellige seancer. Vi kommer til at ændre på konceptet og konklusionen kan du også læse om i denne avis.

Som noget nyt har vi også startet en Strikkecafé op. Det foregår på udvalgte mandage nede i Caféen sammen med Aktivitetscenterets brugere. Her kan du få hjælp til dit strikketøj fx at få samlet tabte masker op, montering og lignende.

Det er også i oktober at urene stilles tilbage, så ved vi at vi går den kolde tid i møde, derfor skal du også snart tage stilling til om du vil vaccineres.

Så der er masser af læsestof i den nye avis.

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet



Fødselsdage i oktober

Den 12. oktober – Lillian Bech – bolig 217 – 67 år
Den 14. oktober – Kirsten Dam Särnblom – bolig 314 – 85 år
Den 22. oktober – Jytte Andersen – bolig 305 – 79 år
Den 24. oktober – Birthe Madsen – bolig 216 – 83 år
Den 27. oktober – Ivan Tinggård Krögli – bolig 307 – 81 år
Den 30. oktober – Kirsten Nielsen – bolig 213 – 94 år

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen



Velkommen til nye beboere

Hans Jørgen Holme Frederiksen i bolig 617
Gerda Larsen i bolig 103
Agnes Møller From i bolig 207
Erna Søndergaard Fuglsang i bolig 606
Arnbjørg Hansen i bolig 513

Velkommen til nye medarbejdere

Emma er startet i serviceteamet pr. 1/9
Sosu-assistent Natalia den 1/9 2026 på afd. C
Sosu-assistent Susanne den 1/10 på afd. B



Vaccination mod Covid-19 og Influenza

På Solgaven Valby har du som beboer mulighed for at blive vaccineret
den 17. november 2026 i tidsrummet kl. 9.30 – 14.00
Vaccinationen vil foregå i egen afdeling

Birgit skriver:

Som flere af jer sikkert har bemærket, er der sket en justering af de aktiviteter, som jeg står for om onsdagen, samtidig med at "Musik, kaffe og hygge" hver anden fredag er taget af programmet.

Balancetræning er blevet udvidet med en halv time, så det nu dækker "Balancetræning og afspænding".

En krop i balance har fodfæste, er bevægelig, stærk og i stand til at spænde op såvel som af.

Det primære fokus vil fortsat være på balancedelen, men fremover suppleret med øvelser, der tilgodeser kroppen i et lidt bredere perspektiv. Eksempelvis øvelser til at vedligeholde ryggens smidighed samt en opmærksomhed på at få bevæget leddene fra top til tå.

Der slutes hver gang af med en afspænding, hvor jeg gennemgår hele kroppen med det formål at slippe spændinger og give ro til krop såvel som sjæl.

Onsdag aften vil jeg på skift komme rundt på de enkelte etager.

Udover hygge med lidt chokolade og et glas likør e.a. vil jeg have et emne på programmet.

Aarhus Universitetsforlag har udgivet to fremragende bogserier, hhv. "100 Danmarkshistorier" og "Tænkepauser", som er små overskuelige publikationer, hvor forskere formidler deres viden i et let forståeligt sprog om netop det, de ved mest om.

Det kunne være en fortælling om "Den første ghetto", "Torvedag", "Kvinderne får stemmeret 1915" eller emner som "Kedsomhed", "Duft", "Myter".

Jeg håber, at mange har lyst til at deltage.

Vel mødt 😊

Han er blind, men gik alligevel Caminoen helt alene: 'Det var en fantastisk oplevelse'

Edis Adilovic har været blind, siden han var to. Det stoppede ham dog ikke fra at tage alene på sit livs eventyr. Han sad i Frankrig, og alt var pakket og klar til dét, der ventede forude: en 800 kilometer lang vandretur langs den berømte Camino Francés. Drømmen var opstået fem år tidligere, da en bekendt fortalte ham om den populære vandrerute. "Det lyder sgu da lige som noget for mig," havde han tænkt.

Men nu, få skridt fra det store eventyr, sad han dér på et lille hotelværelse i det franske Baskerland med en klump i maven. Kunne han rent faktisk klare opgaven?

Kom og lyt med, når Edis fortæller hvordan han klarede den lange tur uden at kunne se.

Edis fortæller tirsdag den 13.10. kl. 13.00 i Caféen



TRÆNING

TRÆNING

TRÆNING

Nu har vi i september måned forsøgt os med en ny træningsform, nemlig Cirkeltræning. Vi har lyttet og fornemmet stemningen før, under og efter træningen. Og status er, at denne træningsform ikke virker for os, hverken for jer beboere eller for os som undervisere.

Det vi har erfaret er, at I rigtig gerne vil træne på maskiner eller med vægte og lignende, så det holder vi fast i.

Vi vil dog i stedet lave en aktivitet vi kalder: "Åben træning på maskiner"

Konceptet bliver fortsat på udvalgte onsdage fra kl. 13 – 15, men nu kommer man i stedet og benytter de maskiner man har lyst til eller brug for, når det passer ind. Der vil sikkert opstå lidt ventetid ved de forskellige maskiner, men vi vil have nogle "ventetøvelser" klar I kan lave imens.

Vi håber I tager vel imod dette nye tilbud. Kom når du er klar indenfor tidsrummet.

Der vil af og til være en anden aktivitet i samme tidsrum, så der også er noget for dem der ikke ønsker træning. Vel mødt til træning på maskiner!

SUNDHEDSSANG SAMMEN fortsætter året ud

Nu har vi afholdt Sundhedssang én gang og vi fortsætter, men:

Hvorfor egentlig 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.



Diverse indlæg om ny teknologi/hjælpemidler

Telefoner til ældre og handicappede

Vi lever i en svær tid for os ældre og handicappede, hvor alting bliver mere og mere digitaliseret. Derfor har jeg et forslag til, hvor man som ældre og handicappet kan købe sin telefon. Man kan ringe til Telecall, som har til huse i Odense. Her kan man både købe sin mobiltelefon eller en fastnettelefon.

Hvis man ikke ved, hvilken telefon man vil have, så kan man få råd og vejledning på TLF. 21 12 34 56 hvilket er nummeret til Telecall. Her kan man købe sin fastnettelefon eller mobiltelefon, hvis man er klar over, hvad man synes at have brug for. Ellers køber man sit apparat, hvor man plejer at handle.

Jeg håber, at mit indlæg kan være en hjælp til dem af jer, som ikke ved, hvad i skal gøre, hvis i har brug for en ny telefon.

Med venlig hilsen Rita Cecilie Breil Varmby

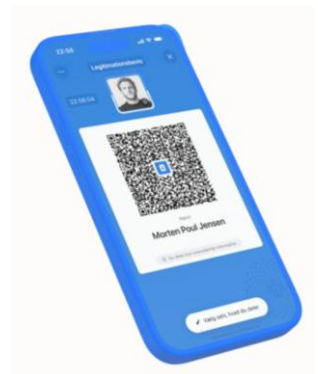
Nyt digitalt ID på mobilen – en stor hjælp for mange!

Fra den 3. juni har du kunne downloade AltID, Danmarks nye officielle app til digital legitimation og aldersbevis. Appen giver mulighed for at have et gyldigt billed-ID direkte på mobilen – særligt relevant for personer, der ikke har kørekort.

For mange blinde og mennesker med nedsat syn kan AltID blive et vigtigt redskab i hverdagen. Når legitimationen ligger digitalt på telefonen, kan man bruge mobilens tilgængelighedsfunktioner som skærmlæser, forstørrelse og høj kontrast, hvilket kan gøre det lettere at identificere sig selvstændigt i forskellige situationer.

Samtidig slipper man for at skulle medbringe fysisk ID.

- ✓ Gyldigt digitalt billed-ID
- ✓ Kan bruges af personer uden kørekort
- ✓ Samlet på mobilen
- ✓ Mulighed for større selvstændighed og tilgængelighed



AltID er udviklet af Digitaliseringsstyrelsen og er tilgængelig for borgere over 13 år med MitID og CPR-nummer. I første version indeholder appen et legitimationskort og et aldersbevis.

Øjendråbebriller – en lille hjælp, der gør en stor forskel

Har du svært ved selv at dryppe dine øjne? Så kan øjendråbebriller være en enkel og billig løsning.



Øjendråbebriller er briller med små huller, som hjælper med at placere flasken med øjendråber korrekt. Du tager blot brillerne på og fører flasken ind i det hul, der passer til flaskens størrelse. På den måde bliver det lettere at ramme øjet og få dråben placeret rigtigt.

For mange mennesker, der har svært ved at se flasken, holde den korrekt eller ramme øjet, kan øjendråbebriller gøre det muligt selv at klare øjendrypningen. Et lille hjælpemiddel kan dermed give større selvstændighed i hverdagen – og så er det samtidig en meget enkel og billig løsning.

Ryk tilbage i sofaen – og nyd TV igen *Af Eschenbach Optik A/S*

Mail: eodk@eschenbach-optik.com - **Tel:** 70203888

Uanset om dit syn er svagt eller alvorligt nedsat, kan et TV-synshjælpemiddel være en god løsning.

TV samler os om nyheder, sport, film og gode historier. Men når synet svækkes, kan det være svært at få alle detaljer med. Med maxTV fra Eschenbach kan du igen læne dig tilbage i sofaen og nyde TV-oplevelsen.

På en afstand af 3 meter fra skærmen vil du opleve tv-programmet som cirka dobbelt så stort. De lette TV-briller giver 2,1x forstørrelse, så undertekster, tekst og detaljer bliver tydeligere – uden at du behøver flytte dig tættere på skærmen. Brillen kan tilpasses dit syn med individuel dioptrijjustering fra -3 til +3.

maxTV fåes også som clip-on som kan bruges sammen med dine egne briller.

Har du særlige synsbehov, findes der også individuelle løsninger fra Eschenbach.



Kontakt Eschenbach Optik A/S for nærmeste forhandler og oplev, hvordan TV kan blive en fornøjelse igen. Se kontakt info øverst i indlægget.

Referat af beboerrådsmøde 17/9-26

Tilstede: Rita + kontaktperson Jane, Lillian, Bjarne, Gerda, Anne Marie, Laila, Birgith afdelingsleder, Bettina og Bente

1. Velkommen og godkendelse af dagsorden

Bettina byder velkommen til dette efterårsmøde. Beboerne pointerer at der er en rettelse af punkt 5 vedr. lamper, det drejer sig om lamperne i loftet i boligen og ikke i fællesarealerne.

Der er nogle punkter til eventuelt. Bjarne har nogle og Anne Marie har et. Bettina fortæller at det i dag er afdelingsleder fra Birgith fra afd. C der deltager på mødet. Dagsordenen godkendes herefter.

2. Godkendelse af referatet fra sidste møde

Bjarne spørger ind til om der er kommet et forslag til nye stole til gymnastiksalen. Bente har forhørt sig hos fys og ergo og hos Birgit, de havde ingen forslag, men hun spørger gerne igen. Referatet godkendes herefter.

3. Orientering fra Bettina

Bettina deltog i afdelingsmødet på afdeling C sidste mandag. Bettina kunne godt tænke sig en tilbagemelding fra afdelingerne om formen på efterårsudflugten, skal vi afsted alle sammen eller skal vi hellere tage på små ture. Der deltog lidt færre i år i forhold til sidste år.

Lillian siger, at beboerne på afd. A synes godt om den store tur. De kan også godt lide de små ture.

Rita siger, at hun personligt ikke kan lide de store forsamlinger. Hun har hørt fra afd. C, at nogle synes, at der var for lidt hjælpere med på turen.

På afdeling B var de godt tilfredse, dem der var med, der er ikke rigtig nogle der ønsker de små ture. Dog synes de, at vi skal prøve et andet sted til næste år.

Gerda vil gerne have de små ture. Det tyder på, at vi skal fortsætte med de store ture, men vi kan også lave flere små ture. Små ture kan arrangeres også på tværs af huset. Der kan også "blandes" et bord fra de forskellige afd., når vi holder fest, hvis man ønsker det. Giv gerne ønskerne til afdelingslederne eller Mødestedet.

I år var der bindende tilmelding til udflugten. Det er godkendt i bestyrelsen.

Personalesituationen er den at der er 3 ledige stillinger på afd. C.

Bettina fortæller at hele Sundheds- og omsorgsforvaltningen ændrer struktur.

Vi skal tættere på borgeren. Alle plejehjem samles under ét center, det er 40 plejehjem i alt. Det kommer ikke til at påvirke jer beboere, det meste er administrativt. Rent fysisk flytter det til Telehuset.

Økonomien skal fortsat overholdes, sommeren har kostet meget på vikarkontoen, så det ser lige nu ud til at vi kommer ud af året med et underskud på

700.000, -. Timelønnede vikarer er billigst at bruge, men det er desværre ikke altid muligt at få nogle og så må vi bruge de dyrere muligheder.

Efter et ønske fra pårørende starter vi nu nogle aftener op kun for pårørende. Vi har valgt at lave nogle temaer for møderne. Det første møde er i næste uge og der vil mobility-instruktørerne lære fra sig. Der vil også være tid til dialog fx om hvordan de føler sig mødt eller ikke mødt i huset. Om de måske har nogle ressourcer, som de har lyst til at bruge her i huset, måske som frivillig. Rita spørger om det er en spareøvelse? Nej, siger Bettina. Vi får flere og flere ældre og frivillighed er meget på tale i hele samfundet. Den nye ældrelov ligger op til at pårørende involveres i deres kæres liv og de pårørende har udtrykt at de savner det nære i egen afdeling fx, lære andre pårør i egen afd. at kende, så det er det vi forsøger at imødekomme.

Bettina har været rundt i alle afdelinger og har mødt mange søde og rare elever og afløsere. I den forbindelse siger beboerne, at nogle af dem kan være svære at forstå. Sproget er som altid en udfordring, siger Bettina. Vi er et uddannelsessted og vi vil også i fremtiden møde mange med sproglige udfordringer. Vi skal alle være tålmodige og forsøge at lære fra os. Vi har dog også mulighed for at tilbyde dem sprogstøtte. Beboerne siger at især demente bliver forvirrede, når de ikke kan forstå hvad er bliver sagt. Det samme gør sig gældende ved morgenbuffeten i weekenden, der er der også af og til udfordringer med sproget. Det er svært at få de unge i weekenden og flere af dem skal også hjælpes.

Beboerne siger, at især demente bliver forvirrede, når de ikke kan forstå hvad er bliver sagt.

Der er et etnisk ressource team på et plejehjem på Amager, de har borgere fra mange lande. De har af og til brug for at "låne" personale fra plejehjem der kan tale forskellige sprog til at hjælpe deres beboere. Så her er det den omvendte problemstilling.

Vi har og vil fremadrettet få mange forskellige etniciteter, men vi skal selvfølgelig stadig stille krav til sprogkundskaberne. Vi har en særlig udfordring, fordi I ikke kan se eventuelle fagter, som kan hjælpe lidt på forståelsen, så måske vi kan trække på noget hjælp og støtte udefra.

4. Postomdelingen er virkelig dårlig, kan vi gøre noget v. Rita (fra sidste møde)

Rita siger, at det største problem er at pakkerne ikke bliver leveret til boligen. Nogle gange er det dyre pakker, man ikke ved hvor er leveret. Bjarne er helt enig. Han modtager dog ofte en sms om at pakken er leveret. Man kan altid bede personalet i Mødestedet om hjælp, de leder gerne efter den. Nogle firmaer afleverer faktisk, mens andre ikke gør. Vi konkluderer, at det er et vilkår og vi kan kun opfordre postomdelerne til at levere i boligen, hvis vi ser dem.

**5. Hvem er ansvarlig for rengøring af lamperne der sidder oppe i loftet i spise-
stuen og opholdsstuerne? Forslagsstilleren er Bjarne.**

Som tidligere nævnt mentes der i boligen. Bjarne siger, at nu har vi boet her siden 2019 og en bekendt gjorde opmærksom på at der var døde fluer oppe under skærmen, så nu vil han gerne vide om det er serviceafdelingen eller AKB, der skal hjælpe med problemet. Bettina oplyser at, ydelsen ikke ligger hos boligselskabet, den ligger heller ikke i den almindelige daglige rengøring. Den kan dog tilbydes, som en del af klippekortsordning af serviceafdelingen. Vi aftaler, at personalet løbende vil tjekke og melde tilbage til service-personalet, hvor det er meget slemt.

6. Lillian stiller spørgsmål ved brugen af de nye vaskeklude i papir. Brugen af dem er ikke særlig behagelig.

Lillian synes de er dårlige. De har svært ved at vaske creme af og de er svære at dele, så man bruger for mange klude. Bettina fortæller, at det er en beslutning der er taget i Københavns Kommune. Skumklude er lavet af plastic og brugen af dem forurener miljøet med 350 tons CO₂-udledning. Vi har tynde papirklude, men der findes også en tykkere udgave. Vi vil også afprøve den tykke papirklud, for at se om den er bedre. Vi er det eneste sted i norden der stadig bruger skumklude i institutioner. Beboeren må selvfølgelig gerne selv købe andre klude hvis de ønsker det. Beboerne er lidt trætte af at høre på politikernes mening om at vi skal spare på CO₂-udslippet, de tager jo også selv på ferie med fly. Det skal dog også nævnes at nogle beboere godt kan lide de nye klude.

7. Skal der stå i husavisen, når nogen går bort eller er det nok at det bliver sagt i egen afdeling

Det står i husavisen når nogen flytter ind, men ikke når folk går bort. Hvorfor? Det fortælles i afdelingen, men har alle ikke brug for at vide det spørger Bjarne? Vi taler om, at det kan være voldsomt for nogle at høre, når der i nogle måneder er ret mange der er gået bort. Hvis det er ønsket kan det sagtens komme med under en overskrift der hedder: "Vi har taget afsked med" Vi beder repræsentanterne forhøre sig i afdelingerne på et afdelingsmøde og kommer med svar fra alle afdelinger på næste møde, inden vi tager en endelig beslutning.

**8. Jeg undrer mig over, hvorfor personalet bruger betegnelsen synshæm-
met og ikke synshandicappet. Hvorfor er det sådan?**

Vi havde dette punkt oppe på bestyrelsesmødet i sidste uge også. Jesper anbefaler, at vi bruger ordene blind, svagtseende, stærkt svagtseende eller synshandicappet.

Sproget ændrer sig over tid og måske er der forskel på hvornår man er blevet blind. Det afhænger måske også af ørene der hører det. Vi bruger i daglig tale ordet udviklingshæmmet, så måske det er deraf det er kommet. Er det ikke bare ordkløveri? spørger Gerda. Laila kalder fx sig selv en muldvarp. Beboerne må selvfølgelig benytte de ord de finder bedst. Personalet vil dog gerne følge Dansk Blindesamfunds anbefaling.

9. Valg til beboerrådet og dato for valg

Dato: tirsdag den 24. november afholdes der valg til beboerrådet. Lillian og Anne Marie er på valg, begge modtager genvalg. Der er en vakant plads på afd. B. Bjarne mener ikke der kan findes én i afd. B. og man skal ikke plage folk om at deltage. Hvis der ikke kan findes én fra 3. sal, kan der sagtens være to fra 4. sal til at repræsenterer afdeling B. Rita spørger hvordan vi kan motivere andre beboere til at deltage i arbejdet, kunne vi sætte en "Kend dit beboerråd" på aktivitetsplanen for at se på om vi kan motivere nogen. Bente sætter det på planen. Laila mener heller ikke at der er nogle interesserede på afd. C

10. Evt. og næste møde

Næste beboerrådsmøde er den 5. november.

Bjarne spørger til hvordan det gik med de nye navneskilte, som nogle af repræsentanterne skulle godkende. Bettina siger, at nogle gange går det lidt hurtigt. Vi har indkøbt en speciel dymo der skriver med sort på hvidt og med blokbogstaver. Så vi nu kan lave navnet inden beboeren flytter ind. Nummeret står fortsat med punktskrift, navnet har aldrig stået med punkt.

Bjarne spørger også til hvordan det går med plakater/kunst på væggene. Vi skulle have en tilbagemelding fra Daniel om hvad brandtilsynet siger og vi skal fortsat tænke på om det kunne være til gene for nogle beboere, som bruger væggen til støtte. Bettina vender det med afdelingslederne og eventuelt om hvor det skal hænge, hvis vi beslutter der skal noget op.

Anne Marie spørger ind til hvordan vi tager imod nye beboere og finder ud af hvor vedkommende skal sidde o.l. Der bliver altid tænkt noget i afdelingen inden en ny beboer flytter ind. Birgith fortæller lidt om hele den proces der går i gang, når en ny beboer skal flytte ind. Hvor skal vedkommende sidde, hvem skal være kontaktperson osv. Eftersom vi ikke kender beboeren før vedkommende er flytte ind, kan det blive nødvendigt at lave lidt om på noget af det vi oprindeligt havde tænkt.

Punkter til næste møde:

Skal der stå i husavisen hvem der er gået bort? Svar med fra afdelingerne
En drøftelse af hvordan tager vi imod nye og hvordan bliver velkomsten bedst?
Svar fra afdelingerne, spørg eventuelt nogle af de ny indflyttede.

Bente Brolev/referent

Sammenfatning – menuplanlægningsmøde med beboerne

Dato: 4. august 2026 Tid: Kl. 14.00–15.00 Sted: Mødestedet

Deltagere

23 beboere fra hele huset, aktivitetsmedarbejdere Lotte og Tobie, ernæringsassistent Bettina samt ernæringskoordinator Kirsten.

Velkomst

Tobie og Bettina bød velkommen til mødet, hvor der kort blev ridset op, hvad mødet kunne indeholde, blandt andet drøftelser fra den forgangne måneds mad- og måltid samt nye forslag til hovedmåltiderne samt eftermiddagstilbuddet. Der blev serveret Baileys og lækker æbletærte til kaffen.

Drøftelser

Vi drøftede at supperne en sjælden gang manglede smag og lidt for tyndtflydende og andre gange lidt for tyk i konsistensen. Der var ros til bønnegryderetten og chili sin carne, nogle ytrede dog at den var til den stærke side. Fortsat er der ønske til saucer med sennep og peberrod bliver lidt kraftigere i smagen.

Fileten til frokost er til tider svær at tygge, køkkenet vil sørge for at det bliver skåret tyndt ud, som vil modvirke udfordringen. Til eftermiddagskaffen var der spørgsmål om der ikke kunne serveres frugt i stedet for kage, det er muligt at bede om et stykke frisk frugt i stedet.

I salatbaren nede i caféen vil der løbende blive udskiftet lidt i udvalget. I skrivende stund er der modtaget forslag fra en beboer. Forslagene omfatter blandt andet rå rødkål og spidskål, radiser, ananas samt blomkåls- eller broccolibuketter.

Der kan til tider være tvivl om, hvornår boretten skal serveres – altså om den skal serveres som forret eller dessert. Køkkenpersonalet kommer dagligt op i huset og præsenterer aftensmaden for aftenvagterne, men der kan alligevel opstå tvivl. Det kan også ske på dage, hvor aftenvagten har haft travlt med akutte opgaver, og der derfor ikke har været mulighed for en mundtlig overlevering.

Enkelte retter afhænger desuden af traditioner. Tidligere blev grøden serveret som forret, så kødet til hovedretten rakte længere.

Tidsfrist for bestilling af aftensmåltid til gæst, 2 hverdage inden kl. 12.00. I kan bede kontaktperson om at videregive bestillingen.

Ønsker til menuerne

Den lune ret

Frikadelle eller flæskestegsandwich, falafel i pitabrød, forårsruller med stegte ris, landgangsbrød med forskelligt pålæg, fiskefilet med pomfritter, madtærter fx med porre eller skinke.

Frokosten

Kyllingepølse, torskerogn, farsretter med surt, russisksalat, rejesalat, smøreost med reje/skinke/champignon, Danablu, fiskepaté.

Hovedretter

Boller i karry med løg og æble, skipperlabskovs, bankekød, stegt flæsk, millionbøf med kartoffelmos, kylling som gryderet, hakkebøf, forløren hare, Cottagespie, fiskepie, svensk pølseret, karrykål, sønderjyske frikadeller, paprikakoteletter med

champignoner, ærter og gulerødder, farsrand med kartofler og grøntsager, ungarsk gullasch, biksemad med kød hertil spejlæg med rødbeder.

Det søde køkken og eftermiddagstilbuddet

Øllebrød med flødeskum, ymerfromage, chokolade budding (som vi fik på Solterrasserne), solbærsuppe med havrepufs, hybensuppe, kærnemælkshorn, boller.

Afslutningsvis

Bettina afsluttede menu møde med tak til de mange gode forslag til menuerne samt fine drøftelser.

Sammenfatning – menuplanlægningsmøde med beboerne

Dato: 31. august 2026 Tid: Kl. 14.00–15.00 Sted: Mødestedet

Deltagere

22 beboere fra hele huset. Tobie, Bente og Betina fra Aktiviteten. Fra Produktionskøkkenet deltog køkken-/serviceleder Daniel, slagter Michael samt ernæringskoordinator Kirsten.

Velkomst

Tobie og Daniel bød velkommen til mødet og ridsede kort op, hvad mødet skulle indeholde – herunder drøftelser af den forgangne måneds mad og måltider samt nye forslag til hovedmåltiderne og eftermiddagstilbuddet for oktober måned. Der blev serveret portvin og småkager til kaffen.

Drøftelser

Den gravede filet (på frokostmenuen): Der er desværre flere beboere, der har svært ved at tygge den. Det blev derfor besluttet, at køkkenet i stedet fremstiller hamburgerryg af det stykke kød.

Salatbaren: Der var ros til salatbaren – rigtig skønt med lidt nye tiltag. Daniel roste beboerne for at give køkkenet nye input til salatbaren.

Den lune ret: Der var ønske om, at der ikke serveres tarteletter, da de ofte serveres til aftensmaden.

Grøntsager og tilbehør: Når der serveres salat til aftensmaden, var der et ønske om, at den skæres i mindre stykker.

Drikkevarer: Der var et ønske om, at der kan serveres øl med 0 % alkohol til fester.

Aftensmad og farsretter: En beboer undrede sig over, at der serveres forløren hare så ofte. En anden beboer foreslog, at andre retter minder om forløren hare – såsom farsbrød – og at det derfor godt kan føles som en ret, der ofte dukker op. Daniel forklarede ligeledes, at mange traditionelle, danske retter er farsretter.

Fisk og kartofler: Den seneste ret med laks var virkelig god, og det var lækkert med kold dilledressing til. Der var dog en beboer, som godt kunne have tænkt sig citronsaucen til. Der har været serveret kartofler, som havde en hård konsistens. Daniel forklarede, at det måske kunne være skrællede kartofler købt udefra, som godt kan blive lidt hårde efter tilberedning.

Supper: Der var ønske om, at supperne bliver lidt tyndere i konsistensen, og at der gerne må være stykker af fx champignoner eller asparges i.

Ønsker til menuerne

Den lune ret: Forårsruller med stegte ris, falafel med pitabrød, tærte (fx med porrer) og fiskefilet med råstegte kartofler.

Hovedretter: Kylling i sur/sød-sauce; koteletter i fad i forskellige varianter (fx med karrysauce og ananas eller æbler, løg og karry), hvidfisk med sennepssauce (med ekstra sennep til dem, der ønsker en kraftigere smag), Fishpie med laks, stuvet hvidkål til frikadeller eller paneret flæsk, biksemad med kød, forloren skildpadde, fyldte peberfrugter med ris (Daniel lovede, at der kommer oksekød i), stegt flæsk med persillesauce, svensk pølseret, hjerter i flødesauce samt hamburgerryg eller skinke med flødekartofler, gulerødder og blomkål.

Det søde køkken og eftermiddagstilbuddet: Risengrød, øllebrød, drømmekage og kærnemælkshorn.

Afslutningsvis

Daniel afsluttede mødet med at løfte sløret for menuen til efterårsfesten:

Hovedret: Kalkuncuvette farseret med krydderurter og svampe, mos af rodfrugter med peberrod fra egen gårdhave, svampeskysauce og syltet kål.

Dessert: Kirsebærtærte med cognaccreme og kirsebærcoulis. Hertil hjemmelavet kirsebærlikør.

Daniel gav ligeledes den hjemmeopgave med ud i afdelingerne at drøfte ønsker til nytårsmenuen.

Billeder fra måneden der gik



Jeres konsulent Joy var forbi for at fortælle, hvorledes I kan bruge hende. Hun fik nogle spørgsmål, som hun lovede svar på. Svarene kommer her: DH Ledsagekort er der ikke adresse på, så man behøver ikke et nyt selv om man er flyttet.

Benytter man DOT-kort og derved også Medlemskort, vil jeg anbefale, at man får lavet et nyt Medlemskort, mere hvis man nu skulle gå hen og meste det.

Der var også én der gerne ville deltage på et lokalt nyblinde eller senblinde kursus i DBS, fordi hun ikke kan tage til Fuglsangscenteret. Og der var en anden, der spurgte, om der er tilsvarende kurser på f.eks. CSV, IBOS eller SUKA og jeg lovede at undersøge det og give besked. Men det er der desværre ikke. Hermed er svarene givet videre.

Musik i afdelingerne

Så fik vi endnu engang besøg i afdelingerne med musik i en halv time hvert sted

Det er Københavns Kommune der tilbyder dette arrangement

Det blev vel modtaget og det blev tre meget forskellige koncerter



Denne gang var det Aleksander på violin og mundharpe og Jens på guitar



Der blev ønsket forskellige musikstykker, der blev sunget og klappet med



Københavns Kommune gav også en musikfestival



Om formiddagen var det bandet Sommer og Soul der spillede
Og om eftermiddagen var det Margrethes Gamle Dansk der var på scenen



Sensommerudflugt til Bellahøjgaard



Endnu en dejlig dag i smukke omgivelser

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

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, Pia 27 62 92 69
1. + 2. sal: 51 61 97 01 51 61 97 02
Mail: KR73@kk.dk

Afdelingsleder Afdeling B, Christina 27 62 92 63
3. + 4. sal: 51 61 97 03 51 61 97 04
Mail: H15P@kk.dk

Afdelingsleder Afdeling C, Birgith 21 34 75 76
5. + 6. sal: 51 61 97 05 51 61 97 06
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: Sjælør 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

