



SEPTEMBER

2026 - September

Grillfrokost med koncert

I skyggen fra parasollerne nød vi en festlig grillfrokost i gårdhaven. Louise og Dennis spillede op til dans og sang med gode, kendte sange



Musikfestival med Det brune værtshus

Musikfestivalen rullede ind over Kærbo med flere decibel end vi lige er vant til. Heldigvis kunne de fleste klare det, og de der ikke kunne fik ørepropper til at tage toppen. Bandet, Det brune værtshus, leverede en herlig koncert for fuld skrue.



I DETTE NUMMER:

Arrangementer i lokalområdet

Musikfestival med Det brune værtshus

Grillfrokost og koncert

Forord

Kære beboer, pårørende og personale

På tirsdag siger vi officielt farvel til sommeren og velkommen til årets, efter min mening, smukkeste årstid. Allerede nu kan man se, at bladene på træerne så småt er ved at skifte farve. Inden længe lyser efterårets gule, orange og røde farver op i de kortere og mørkere dage, vi går i møde.

Sommeren har vejrmæssigt været den bedste i flere år – hvis man er til varme naturligtvis. Ind imellem har det også været for varmt, for der er slået et par varmerekorder, men det er vist desværre noget, vi må vænne os til.

På Kærbo har det varme vejr betydet at en del aktiviteter er foregået vores dejlige gårdhave. Fx kunne vi både nyde Musikfestivalen og en grillfrokost med tilhørende koncert i dejligt solskin.

I anden uge af september går Matthias på barsel, og han vender først tilbage på den anden side af nytår. Han har dog lovet at han og lille Jo nok skal kigge forbi.

I Matthias' fravær tager Søren over, og vi kommer til at se både nye og velkendte aktiviteter på aktivitetskalenderen. – Hyggeligt, sjovt og rart skal det nok blive, for Søren har arrangeret både klaver- og fløjtekoncert, et flamenco-arrangement, flere quizzes og indgået aftale med frivillig, Jørgen, om banko hver onsdag. Der er altså noget for enhver smag på programmet.

På mandag vender Jannie retur, og så er næsten hele huset færdig med ferie og tilbage på fulde omdrejninger - til stor glæde for alle os, der holder af hverdagen.

I ønsket om en smuk september

Venlig hilsen Lea Sørensen
Adm.medarbejder/redaktør på Kærboavisen



Løst og fast

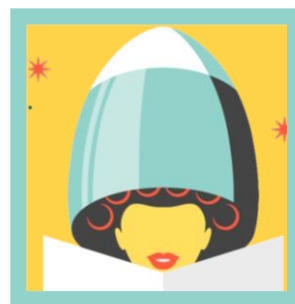
Frisørtid

Natalie er i salonen torsdag D. 24. september kl. 10-15.

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.



Fodterapeuttider

Mette Maria er i huset disse dage:

Tirsdag D. 1. september

Torsdag D. 3. september

Tirsdag D. 8. september

Torsdag D. 10. september



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 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 september side 1

Grøn tekst er biret

1	Tirsdag	Krydret farsbrød porre, pesto og cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler & blomkål Abrikosgrød med fløde
2	Onsdag	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce med kartofler og gulerødder Bondepige med slør (Æblemos med rugbrødsdrys og flødeskum)
3	Torsdag	Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette Ymerkoldskål med kammerjunker
4	Fredag	Flæskesteg, skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum.
5	Lørdag	Irsk stuvning af svinekød, persilledrys, rugbrød og rødbede Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med nøddeknas
6	Søndag	Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil ris Ananasfromage med flødeskum
7	Mandag	Klassisk lasagne med grøn salat og vinaigrette dressing Hindbærdessert med flødetop
8	Tirsdag	Brie med kiks & druer Krebinetter med kartofler, stuede ærter, gulerødder
9	Onsdag	Blomkålsdeller med tomatsauce, ovnbagte squash og gulerødder & kartofler Skovbærtærte med chantilleycreme
10	Torsdag	Bagt marineret fisk på grøntsager med dildsauce og kartofler Abrikostrifli med makroner og sherry
11	Fredag	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris Kærnemælksfromage med jordbærsauce
12	Lørdag	Enebærgryde med kartoffelmos & rysteribs Is med stikkelsbærkompot
13	Søndag	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og ærter Vaniljebudding med saftsauce
14	Mandag	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost Pandekager med solbærskum
15	Tirsdag	Brændende kærlighed med mos, løg og ristet bacon, rødbeder og persille Rabarbertrifli med sherry og flødecreme

Menu september side 2

Grøn tekst er boret

16	Onsdag	Svampesuppe med flutes Grøntsagstærte serveret med tomatsalat og dressing
17	Torsdag	Frikadeller med stuvet sommerkål, kartofler & rødbeder Jordbærgrød med fløde
18	Fredag	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder Fløderand med saftsovs
19	Lørdag	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli Flødeostekage med hindbærgelé
20	Søndag	Sommersteg med krydderurter, kartofler, skysauce & rødkål Citronfromage med flødeskum
21	Mandag	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & frisk hakket persille Solbærgrød med fløde
22	Tirsdag	Blomkålssuppe med sprøde flager af parmesan Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, samt dampede ærter
23	Onsdag	Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og nye kartofler Jordbærkoldskål
24	Torsdag	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & dampet broccoli Gammeldags rabarberkage med skum
25	Fredag	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille Hindbærsuppe med makronflødeskum
26	Lørdag	Labskovs af kalkun med kartofler serveres med kogte ærter, rugbrød, rødbede & smør Jordbæris med vaniljekys
27	Søndag	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts Yoghurt pannacota med rabarberkompot
28	Mandag	Boller i karry med løse ris og æble/løgchutney Rabarbersuppe med smørristede croutoner
29	Tirsdag	Tomatsuppe med kødboller Grøntsagsmoussa med blomkålssalat med brøndkarse
30	Onsdag	Fiskekrebinetter, stuede blomkål, kartofler & hakket persille Ananaskoldskål med kammerjunker

Aktivitetskalender september side 1

Dato	Dag	Formiddag	Eftermiddag
1	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra kl. 10 - 12	Kærbo kor i centersalen fra kl. 14.30-16.00 <i>Alle er velkomne!</i>
2	Onsdag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra kl. 10 - 12 Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen kl. 10	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra kl. 14.00 - 16.00
3	Torsdag		Afskedskoncert med Matthias i centersalen fra kl. 14.00 - 16.00 Strikkeklub i dagligstuen kl. 15 - 17
4	Fredag		
5	Lørdag		
6	Søndag		
7	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra kl. 10 - 12	Bluesmusik på storskærm i centersalen fra kl. 14.00-16.00
8	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra kl. 10 - 12	Bowling & andre boldspil i centersalen Kl. 14.30 - 16.00
9	Onsdag	Vittigheder og kram i stuen kl. 10-12 Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen kl. 10	BANKO i centersalen <i>Se om du har heldet med dig!</i> fra kl. 14.00 - 16.00
10	Torsdag	Manicure og hygge med Marianne og Søren i dagligstuen kl. 10-12.15	Det musikalske lykkehjul i centersalen fra kl. 14.00 - 16.00 Strikkeklub i dagligstuen kl. 15 - 17
11	Fredag	Gåtur med Marianne kl. 10. Derefter hygge i dagligstuen	
12	Lørdag		
13	Søndag		
14	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra kl. 10 - 12	Koncert med Søren & alle synger med i centersalen fra kl. 14-16
15	Tirsdag	Quiz og sang i stuen fra kl. 10 - 12	Bowling & andre boldspil i centersalen Kl. 14.30 - 16.00

Aktivitetskalender september side 2

16	Onsdag	Eventyr og massage i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u> Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen <u>kl. 10</u>	BANKO i centersalen <i>Kom og vind gode præmier!</i> fra <u>kl. 14 - 16</u>
17	Torsdag	Klaver- og blokfløjtekoncert i centersalen kl. 10.15-11.00	Gudstjeneste i centersalen fra <u>kl. 14.00-16.00</u> Strikkeklub i stuen <u>kl. 15 - 17</u>
18	Fredag		
19	Lørdag		
20	Søndag		
21	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Flamencomusik med Martin Ransborg i centersalen <u>kl. 14-16</u>
22	Tirsdag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Bowling & andre boldspil i centersalen <u>Kl. 14.30 - 16.00</u>
23	Onsdag	Eventyr og massage i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u> Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen <u>kl. 10</u>	BANKO i centersalen <i>Se om du har heldet med dig!</i> fra <u>kl. 14 - 16</u>
24	Torsdag	Manicure og hygge med Marianne og Søren i dagligstuen <u>kl. 10-12.15</u>	Torsdagsbar "born to be alive" i centersalen fra kl. 14-16 Strikkeklub i stuen <u>kl. 15 - 17</u>
25	Fredag	Gåtur med Marianne <u>kl. 10.</u> Derefter hygge i dagligstuen	
26	Lørdag		
27	Søndag		
28	Mandag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Thesalon - Vi hører Beethoven på fuld blæs i centersalen fra <u>kl. 14-16</u>
29	Tirsdag	Gymnastik og Yatzy i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u>	Bowling & andre boldspil i centersalen <u>Kl. 14.30 - 16.00</u>
30	Onsdag	Eventyr og massage i stuen fra <u>kl. 10 - 12</u> Gåtur m. fys./ergo. mødes i stuen <u>kl. 10</u>	BANKO i centersalen <i>Kom og vind gode præmier!</i> fra <u>kl. 14.00 - 16.00</u>

Arrangementer i lokalområdet

Tag din nabo eller pårørende under armen og oplev et af byens mange spændende tilbud. Dette er blot tilfældigt udvalgte arrangementer, som er på plakaten i nærheden af Kærbo i løbet af september måned.

Bobler og snacks – historiens store dramaer og stille skæbner

Hvad skal du læse resten af efteråret?

Kom med bibliotekarerne ind i litteraturens universer og få bud på læseværdige bøger. Vi serverer et glas bobler (eller to) og åbner for snackposen og så regner vi med en spændende og hyggelig stund med vores Bogcafé-koncept. **Arrangementet koster 50kr** og kan bestilles via Billetto.dk



Dato/tid/sted: D. 1. september, kl. 18-19.30, Øbro Jagtvej Bibliotek, 3. sal, Jagtvej 227, 2100 Kbh. Ø

Musik i nuet! Koncert med Randi Pontoppidan og Christian Rønn



Den anmelderroste danske duo, Randi Pontoppidan og Christian Rønn, udforsker nye musikalske landskaber, hvor prepareret flygel, udvidede vokalteknikker og live-elektronik smelter sammen i et organisk udtryk.

En genrefri udfordrende og smuk koncert, der udfordrer grænserne for musikalsk kommunikation og inviterer til fordybelse.

Entré: 100 kr. i døren kontant eller via MobilePay.

Dato/tid/sted: D. 24. september kl. 20, Frihavnskirken, Willemoesgade 68, 2100 Kbh. Ø

Musikquiz for musikelskere – båndsalat

Vi inviterer på en musikalsk rejse gennem 50'erne, 60'erne, 70'erne, 80'erne, 90'erne og 00'erne i pop- og rockmusik. Alt sammen på kassettebånd og med kant. Løjerne styres af quizmaster, Carsten Bo og ledes efter et sindrigt pointsystem hvor man både skal være vidende, hurtig og strategisk. God musik, gode grin og intens konkurrence er garanteret. Mere info findes på Billetto.dk, hvor der også kan **bestilles billetter til 50kr**



Dato/tid/sted: D. 29. september, kl. 18.21, Østerbro Bibliotek, Dag Hammerskjølds Allé 19, 2100 Kbh. Ø

Musikfestival med Det brune værtshus

Hvert år bliver vi begavet med en musikfestival af kommunen og derfor var der sidst i august, koncert for fulde gardiner - midt i formiddagskaffen! Der var gang i de 5 unge mænd fra Det brune værtshus, og de fik vist også spillet hele Østerbro morgenfrisk med deres gengivelser af Kim Larsen, Johnny Mogensen mv.

Der blev sunget og klappet med. Enkelte måtte trække indendøre, fordi musikken var for høj, andre fik ørepropper i. Der var dog også stille og rørende momenter imellem, hvor det gav mening bare at sidde og lukke øjnene og nyde den danske sensommer og den gode musik. Det var med andre ord en vaskeægte koncertoplevelse med alt hvad dertil hører.

De der ikke kom ned i gården, kunne nyde koncerten fra deres altaner og det benyttede flere af vores naboer sig også af.

Under koncerten fik vi lækker is og efter en lille times fremragende koncert søgte de fleste indendørs med smil op til begge ører. Det gør virkelig en forskel, når der dukker sådan en dygtig gruppe op og sparker gang i dagen.





Grillfrokost med koncert

Solen skinnede, der var grillmad og en dejlig koncert med Louise og Dennis, da vi holdt grillfrokost i gårdhaven en af de sidste dage i august. Vi fik danset, sunget med og klappet os gennem duoens repertoire af skønne, kendte sange.



Neglesalon og hygge i dagligstuen

Torsdag 13. august var min første dag på Kærbo efter 6 ugers ferie mm. Hvilket dejligt gensyn! Det bliver en lidt rolig "genopstart", da jeg var så uheldig at brække min albue i begyndelsen af min ferie. Men flere beboere fik håndbad og manicure, imens Søren spillede guitar og sang dejlige sange. Else fik sit ønske om flotte røde negle opfyldt – lige i tide til et par festlige arrangementer i gårdhaven.

/Marianne

