

BispebjergBladet

Nr. 10

Oktober 2026

årgang 18



Foto Thorkild

*Efterår—bladene falder udenfor
Bispebjerghjemmet...*

Bispebjergghjemmet, Tagensvej 186, 2400 København NV, tlf: 35302890

Forstander: Rikke Kragh Iversen tlf: 24 79 54 08 mail: F174@kk.dk

Webadresse: www.bispebjergghjemmet.kk.dk



Mail: bispebjergghjemmet@suf.kk.dk

Bispebjergbladet for beboere, pårørende og andre interesserede

Bestyrelse:

Formand:

Karen-Marie Olesen

Næstformand:

Annette Glistrup

Øvrige medlemmer:

Inge Lise Løkkegaard

Anne Jerlind

Inge Oder

Vita Thing Japsen

Ole Bent Blom

Christian Rasmussen (med.rep)

Ældreråd:

Formand Kirsten Nissen

Tlf: 40382782

kirstennissen@gmail.com

Redaktionsudvalg:

Aktivitetskoordinator,

Lars Christian Kortholm

Thorkild Nielsen - bolig 227

Forstander, Rikke Kragh Iversen

Indlæg til bladet afleveres

til Lars Chr, mail: DW14@kk.dk

eller i Bispebjergbladets postkasse,
der hænger i caféen.

Deadline for indlæg er den 15.
i hver måned.

Beboermøder:

Se opslag på afdelingerne.

Vi siger hjertelig tillykke til:

***Rosalina Lacorte Jose, bolig 8,
14/10***

Inge Lise Hansen, bolig 226, 11/10

Tom Christiansen, bolig 16, 30/10



RIKKE'S RUM

28. september 2026

Kære beboere, pårørende og medarbejdere

Den 3. september var der rejsegilde på Bispebjergghjemmet. Sikke en fest! Vi fejrede, at den store renovering af husets ventilationsanlæg er ved vejs ende. Der var ca. 100 deltagere – beboere, pårørende, håndværkere, entreprenører, medarbejdere og ledere.

Tusind tak for jeres deltagelse.

Høstfest – NY dato og tidspunkt

Da vi skal være mange medarbejdere på arbejde, når vi holder fest, er vi nødt til at flytte høstfesten til dagtimerne. Derfor er høstfesten for beboere og pårørende flyttet til:

Onsdag den 28. oktober kl. 12-15

Men fortvivl ikke – der vil stadig være dejlig mad og underholdning. Alle er velkomne!

Samme dag holder vi pårørendeaften

Temaet er "Livet som pårørende til et menneske med demens". Demensspecialist Linda Stick kommer og holder oplæg, og herefter vil der være plads til drøftelser i grupper og plenum.

Onsdag den 28. oktober kl. 17-20

Der vil blive serveret aftensmad og kaffe.

1.oktober byder vi velkommen til vores nye afdelingsleder Emilie Damø. Emilie er 29 år og kommer fra et andet plejehjem i København, hvor hun også har været leder. Emilie skal være leder af afdeling Stuen A og B.

Som nogen allerede ved, har vi bistader på Bispebjergghjemmet. Igen i år er der mulighed for at få et glas nyslynget honning. Glassene skulle gerne være kommet frem til jer tirsdag den 29. september. Hvis du ikke har fået et glas, så sig det lige til en medarbejder - der er et glas til jer alle.

I takt med at alle udvendige renoveringer er ved at blive færdige, vil vores udendørs arealer blive shinet lidt op hist og her. Vi håber, I har lyst til en tur i vores smukke have, hvor der fortsat er skønne farver og dufte. Pluk gerne et æble.

De bedste hilsner

Rikke

GUDSTJENESTE

Tirsdag 6. oktober i caféen kl. 14.00



Prædikant er Vibeke Bidstrup fra Grundtvigs Kirke.

DER SERVERES KIRKEKAFFE OG KAGE EFTER GUDSTJENESTEN

Der er mulighed for at bestille kirkebil til gudstjenester
i Grundtvigs Kirke

Ring tlf.35815442 (senest fredagen før kl. 12).



Vi siger velkommen til:

Inger-Marie Boysen, bolig 201

Bjarne Gjørup Jespersen, bolig 105

Præsten har ordet

Præstekrave eller præstekrave?



Præstekraven, kaldes den.
Men det er jo rettelig navnet på den lille fugl her på billedet.



Den hvide flade stive foldede runde skive, som præster har om halsen hedder en pibekrave. Pibekravens historie er gammel, og slet ikke så from. Pibekraven var oprindeligt slet ikke forbeholdt præster, for den tilhørte fra gammel tid kun de allermest velhavende og betydningsfulde mennesker.

Går man en tur på Frederiksborg slot, kan man blive lidt klogere på pibekravens historie, billederne er herfra.

Det første billede er en ukendt mand med flot bølget hår og et lige så flot snoet



overskæg. Hans klædedragt er kraftig med fine syninger og runde stofbetrukne knapper. Uden tvivl en fornem herre. Mere kendt er måske kong Christian IV, der ud over sin perleørering også bar en flot og kniplingebesat pibekrave ved særlige lejligh-



heder.



Ellen Marsvin var også heldig at have en meget fin og florlet pibekrave, i mange lag. Hun var en af sin tids største godsejere i Danmark, og mor til Christian IVs anden kone. Pibekraven er altså meget gammel. Den skulle vist nok engang have været karakteristisk del af den spanske renæssancemode.

Det lyder meget fornemt, men den var ikke kun til pynt. Den havde også en helt lavpraktisk funktion, for det hvide stivede stof kunne opsamle skæl fra håret, så det ikke dryssede ned på den sorte klædedragt. Sort var den-

gang den mest kostbare farve at bære på sin klædedragt, for den krævede mange indfarvninger, og var derfor voldsom dyr. Pibekraven har fra begyndelsen været båret af begge køn. Pibekraven har siden 1620'erne været foreskrevet som del af danske præsters klædedragt. Sammen med præstekjolen signalerer den, at præsten er en del af en tradition, har en tjeneste og et embede, hvor embedsdragten forpligter og er med til at dække præsten som privatperson. Martin Luther mente, at præsten skulle bære den samme dragt som borgerne i menigheden, og derfor blev den almindelige borgerdragt valgt som præstens embedsdragt. Hvorfor den fine pibekrave blev en del af embedsdragten, vides ikke. Det lutherske princip blev endvidere med tiden mildt sagt forladt, alt den stund af almindelige menneskers påklædning i den grad ændrede sig, hvorimod præstemoden forblev det den var. Præsternes embedsdragt har ikke ændret sig i 500 år. Men det er helt som det skal være, mener mange præster. Også selvom pibekraven skal sendes til pibning ganske ofte, for at kunne holde den flotte faste form og den fine rene hvide farve.

Inge Lise Løkkegaard, Sognepræst Grundtvigs Kirke

Denne artikel er tidligere blevet bragt i Bispebjergbladet i oktober 2023. Grundet deadline for trykning af bladet, har vi valgt at bringe dette udmærkede indlæg endnu en gang.

- redaktionen

Udenfor Bispebjerghjemmet

I starten af juli 2026 havde jeg og min familie fornøjelsen af at besøge Island i 10 dage. Vi boede i Reykjavik og en lille by nordpå, som hedder Skagaströnd. Med base de 2 steder tog vi på lange køreture ud i den islandske natur, som er storslået og ganske unik. Det var ikke sommervej, som vi kender det fra i Danmark—temperaturen svingede fra 12—16 grader. Til gengæld var det lyst hele døgnet, hvilket var ganske fascinerende. Island er en vulkansk ø, og man udnytter den underjordiske varme og varme kilder til billig opvarmning af byerne. Derfor kan man i næsten alle byer komme i varme swimmingpools, også om aftenen, mens man nyder den lyse himmel. Det benyttede vi os en del af. Vi var også på en vandretur op til en kilde, hvor man kunne bade i vand, der var 40 grader varmt!

Islands natur er et kapitel for sig. Vulkaner, størknede lavalandskaber, isdækkede bjerge, grønne bjergsider, gejsere, floder og vandfald udgør tilsammen en fuldkommen bjergtagende natur, som er svær at beskrive med ord. De 10 dage vi var afsted, blev vi helt overvældede af denne både skønne og barske natur. Et af de store højdepunkter på turen var en hvalsafari, hvor vi så pukkelhvaler, men ikke mindst en kæmpe flok delfiner, som kom helt tæt på og de var meget legesyge. På denne og de næste 2 sider, kan du se billeder fra turen.

- *Lars Christian—din aktivitetsmedarbejder.*



Foto: David Kortholm

I Reykjavik findes mange huse med farvestrålende tage.



Foto: David Kortholm

Hallgrímskirkja i Reykjavik. Det tog 40 år at bygge den. Kirken stod færdig i 1986. Foran ses en statue af Leif den Lykkelige.



Foto: David Kortholm
En gejser i udbrud.



Gullfoss er et af de spektakulære vandfald på Island.



I det sydlige Island, i nærheden af byen Vik, finder man disse smukke klipper. Stranden er kulsort, da den består af lavasten og sand. Havet er voldsomt, og turister advares mod at vende ryggen til brændingen, da man hurtigt kan blive trukket ud i havet, hvis man rammes af en bølge.



Et smukt vandfald i det sydlige Island. Man kan gå ind bag vandfaldet og kigge ud, som her på billedet.



Min hustru, mine 2 drenge og deres kærester foran vandfaldet Gullfoss. Man skal være forberedt på al slags vejr i Island...



Foto: David Kortholm

På hvalsafari så vi 3 pukkelhvaler. De 2 lå og sov i vandoverfladen, mens den tredje var mere aktiv. Det lykkedes at fange øjeblikket, hvor den dykkede og den store halefinne kom til syne.



Foto: David Kortholm

Her ses en delfin springe højt over vandet. De kommer ikke så tit på besøg i området, så vi var heldige, at de lige kiggede forbi, den dag vi var på vandet.



På vej til hvalsafari, i den lille by Husavik, så vi denne smukke gamle kirke. Den blev indviet i 1907.



En udkigspost i nærheden af Skagströnd. Området kaldes "Spåkone næsset".



Her ses et lille bjerg, som de lokale har døbt "Frejas bryst". Gæt selv hvorfor.



Overalt hvor man færdes i den islandske natur—i hvert fald, der hvor der er frodigt, møder man får. De færdes tilsyneladende frit, og de kan finde på at ligge helt op til vejkanterne. I øvrigt smager islandsk lam helt fantastisk, nok fordi de har masser af natur at boltre sig i.



Humørhjørnet



Velkommen til humørhjørnet!

Jeg vil gerne fortælle lidt om mig selv. Jeg har været heldig og har fået en side i beboerbladet. Jeg er en herre på ca. 73 år, og jeg har altid godt kunnet lide at få andre til at grine eller få et træk på smilebåndet. Jeg bor i A-Huset og er selvfølgelig også interesseret i, hvis du har en vittighed, der skal med i bladet. Du er velkommen til at skrive til mig, så må vi se, om den er god – men de skal helst være stuerene. Som skrevet hedder jeg Jan, bor i A-Huset, lejlighed 205, og er snart 73 år. Vittigheder er min store hobby, hvilket nogle af beboerne har fundet ud af. Jeg er den yngste her på 2. sal, så en af beboerne sagde til mig: "Jamen Jan, du er jo kuvøseguf!" Nå, men så vil jeg gå i gang med joken:

1. I Amerika har de Trump, en tidligere countrysanger, der hed Johnny Cash, og en skuespiller, der hed Bob Hope. I Danmark har vi kun Mette Frederiksen – og "no hope" og ingen "cash".
2. Hvad er det, der ligger i en spand og siger dav? Selvfølgelig en spandauer!
3. Og denne blondinejoke: Hvorfor har blondiner en bule i nakken? Hver gang de tager en tår vand, får de toiletbrættet i nakken.
4. En sød beboer spurgte mig, om jeg havde hørt det sidste nye. Mit svar var: "Forhåbentlig ikke endnu!"
5. Hvad får man, når man parrer en kænguru med en bjørn? En pels med lommer.
6. En tjener havde lige fået job i en god restaurant. Da han serverer ved et bord, spørger en af gæsterne, om han har jubilæum. Hertil svarer han: "Nej, jeg har kun været ansat her i 14 dage."
7. Så var der vaskekonen, der spiste sine medbragte klemmer.
8. Så var der den om klokkerens kone, der gik nedringet.

Og så den sidste i denne omgang i beboerbladet—jeg håber, du har trukket lidt på smilebåndet:

Og så var der den om cykelsmeden, der var kæderyger.

Jeg kommer med nye jokes i næste måned. Tak fra mig!

- Jan



Forandring fryder

Man siger jo at forandring fryder, men nogen gange skal man lige vende sig til forandringen...Så kære beboere nu er det tid til at spidse ører. Fra mandag den 5. oktober vil nogle af de faste aktiviteter være på andre dage, end I er vant til. Og sådan vil det være fremover:

1. Åben træning vil være **MANDAG** og **ONSDAG** fra 10.00 –12.00 i træningslokalet.
2. Busturen flyttes til hver anden **TIRSDAG** fra 10.00 –12.30
3. Herreklubben flyttes til **ONSDAG** fra 15.00 –16.00

Alle andre faste aktiviteter fortsætter uforandret.

De ændrede dage og tider, vil naturligvis også fremgå af kalenderen her i bladet.

Mange hilsner

Tim og Lars Christian

Teater Kriskat



Teaterforestillingen "Pelzz" for beboere og vuggestuebørn på Bispebjergghjemmet.

**Onsdag den 21. oktober i caféen
klokken 10.30—11.30**

FOREDRAG



Cand.mag. Kristine Junge Jørgensen kommer forbi Bispebjergghjemmet med foredraget "3 konger i 1900-tallet". Her fortælles om Christian d.10, Frederik d.9. og Frederik d.10, og der vises masser af spændende billeder.

I caféen fredag den 30. oktober

Kl. 11.00—12.00



HØSTFEST OG FØDSELSDAG

Onsdag den 28. oktober

OBS: Ny
dato!

Kl. 12.00 –15.00 i caféen

Tilmelding på afdelingerne

MENU

Forret: *Klassisk rejecocktail med asparges, salat, dild og thousand island dressing.*

Hovedret: *Skiver af kalveculotte med bagte rodfrugter, små stegte kartofler, og mild sennepscreme med estragon*

Musikalsk underholdning med vores ”husorkester”

Albrechtsens og Ingemanns Glædesorkester

- Velbekomme og god fest!



Dans og drinks

Fredag den 30. oktober

kl. 13.45-15.00 i caféen

Banko

**Torsdag den 8. oktober og
den 22. oktober**

Kl. 13.45 - 15.00 i caféen

1 plade til alle 3 spil koster 20 kroner

Åbningstider i receptionen

Mandage og fredage kl. 12.00-12.30

Hævning af kontanter i Cash Guard. Køb af øl og vand
etc. fra køkkenet

Service afd.

Filmklub Bogart

Torsdag 22. oktober

Kl. 18.30 i caféen



Dansen med Regitze

Filmatisering af Martha Christensens meget læste roman, der i tilbageblik fortæller historien om arbejderægteparret Regitzes (Ghita Nørby) og Karl Aages (Fritz Helmuth) lange samliv. Om det umage par - det udfarende og uberegnelige livstykke Regitze over for den tilpasningssøgende Karl Aage - der holder sammen, fordi samlivet hele tiden er styret af en ubetinget kærlighed.

Alle er velkomne!

HUSK:

Spilletid: 86 min.

***"Film skal ses sammen
med andre!"***

Der er mulighed for at købe
vin, øl, sodavand og slik til
yderst rimelige priser

SYNG MED I OKTOBER



Onsdag 7/10: A1

Tirsdag 20/10: B-stuen

Onsdag 21/10: A2

Tirsdag 27/10: B1

Fra klokken 13.30 til 14.30

KREA OG KAGE med Theresia

Hver **MANDAG** i Aktiviteten

KL. 13.30—15.00

ÅBEN TRÆNING med Tim

MANDAG OG ONSDAG

KL. 10.00—12.00

VUGGESTUEBESØG

HVER ANDEN ONSDAG

i caféen

KL. 10.00-11.00

HERREKLUB

Hver **ONSDAG** i Aktiviteten

KL. 15.00—16.00

BEVÆGELSESHOLD med Tim og Lars Christian

Hver **FREDAG KL. 10.30-11.30**

- Vi mødes i caféen

Vores fodterapeut Elisa

Jeg tilbyder:

Fodbehandlinger

Vejledning i daglig pleje

Fodgymnastik



Åbningstider:

Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 8.00-15.00

Fredag kl. 8.00-12.00

Fodterapien er åben for alle, der har brug for hjælp til sunde fødder.

Vores frisør Annette

Åbent: Tirsdag og torsdag fra kl. 9.30.

Bestil tid på 51 50 09 89

Vandondulation:	250 kr.
Vask og føn:	250 kr.
Klip og føn:	380 kr.
Klip og vandondulation:	380 kr.
Dameklip:	310 kr.
Herreklip:	180 kr.

Farvning:	350 kr.
Farvning langt hår:	500 kr.
Lyse striber:	380 kr.
Lyse striber langt hår:	500 kr.
Bryn:	60 kr.
Vipper:	80 kr.

Modtager ikke Dankort. Mobilepay på 812436

Med venlig hilsen Annette H. Larsen



KALENDER OKTOBER

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	STED
1.	Torsdag	14.00-15.00	Syng dig glad	Caféen
2.	Fredag			

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	STED
5.	Mandag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		13.30 - 15.00	Krea og kage	Aktiviteten
6.	Tirsdag	14.00 - 16.00	Gudstjeneste—Vibeke Bidstrup	Caféen
7.	Onsdag	10.00—11.00	Vuggestue på besøg	Caféen
		10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		13.30 -14.30	Syng med	A1
		15.00—16.00	Herreklub	Aktiviteten
8.	Torsdag	13.45-15.00	Banko	Caféen
9.	Fredag	10.30 - 11.30	Bevægelseshold	Caféen

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	STED
12.	Mandag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
15.	Onsdag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
16.	Fredag	10.30 - 11.30	Bevægelseshold	Caféen

KALENDER OKTOBER

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	STED
19.	Mandag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		13.30 - 15.00	Krea og kage	Aktiviteten
20.	Tirsdag	13.30 - 14.30	Syng med	B-stuen
21.	Onsdag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		10.30 -11.30	Teater Kriskat	Caféen
		13.30 - 14.30	Syng med	A2
		15.00—16.00	Herreklub	Aktiviteten
22.	Torsdag	13.45—15.00	Banko	Caféen
		18.30 - 20.30	Filmklub	Caféen
23.	Fredag	10.30 –11.30	Bevægelseshold	Caféen
26.	Mandag	10.00 - 12.00	Åben træning	Træningslokalet
		13.30 - 15.00	Krea og kage	Aktiviteten
27	Tirsdag	10.00 - 12.30	Bustur	Hovedindgangen
		13.30—14.30	Syng med	B1
28.	Onsdag	12.00—15.00	Høstfest	Caféen
29.	Torsdag	14.00 -15.00	Syng dig glad	Caféen
30.	Fredag	11.00 –12.00	Foredrag: 3 konger i 1900-tallet	Caféen
		13.45 - 15.00	Dans og drinks	Caféen

FROKOSTMENU FOR OKTOBER 2026

DAG	DATO	DET VARME MÅLTID	EFTERMIDDAGSHYGGE
Torsdag	1.	Fisk med kartofler, broccoli og mild citrus-sauce	Kiks og 2 slags ost
Fredag	2.	Krebinetter med cremet linser og grønkål i sennepssovs med grønsager og kartofler	Bedstefars skæg
Lørdag	3.	Braiserede svinekæber med rodurter serveres med kartoffelmos	Æble crumble serveret med creme fraiche
Søndag	4.	Paprikagryde med ristede kartofler og ærter	Blommetrifli med creme og flødeskum
Mandag	5.	Vegetarisk millionbøf med kartoffelmos	Kiks med brie og husets egen honning
Tirsdag	6.	Efterårsgryde med kalkun og grøntsager serveret med mos	Rabarber kage med creme fraiche
Onsdag	7.	Karrybagt fisk med ristede kartofler og flødespinatsovs serveret med grønne bønner	Jordbærgrød med fløde
Torsdag	8.	Stegt flæsk med persillesovs og kartofler	Flødeboller
Fredag	9.	Butterchicken med rød peber og kikærter serveret med ris og yoghurt	Kartoffelkage med flormelis
Lørdag	10.	Krydret nakkesteg serveres med kartofler, dampet broccoli og timian skysauce	Syltede ferskner med skyr-creme med vanilje
Søndag	11.	Medisterpølse med agurkesalat og kartoffelgrøntsagsfad med fløde	Citronfromage med flødeskum
Mandag	12.	Oksehjerte bolognese serveret med pasta og parmesan	Brunsviger
Tirsdag	13.	Fyldig kartoffelsuppe med spinat serveret med stegt chorizo. Hertil rundt surdejs brød	Flødeis med vafler Køb de små
Onsdag	14.	Hamburgerryg med stuet blomkål og kartofler samt sennep	Alliancegrød med sødmælk
Torsdag	15.	Svampe bourguignon serveres med kartoffelmos og persille drys	Bønnebrownie med chokoladeskum



FROKOSTMENU FOR OKTOBER 2026

DAG	DATO	DET VARME MÅLTID	EFTERMIDDAGSHYGGE
Fredag	16.	Fisk på bund af fennikel og porre serveret med kartofler og persille	Chokolade boller med smør
Lørdag	17.	Gryderet af kylling med græskar og peberfrugt serveres med ris og koriander	Valnøddecake med bærskum
Søndag	18.	Rullesteg med brunsauce og kartofler serveret med kartofler og surt	Risifrutti med jordbær
Mandag	19.	Skipperlabskovs med rødbeder og rugbrød	Pandekage med marmelade
Tirsdag	20.	Grisenakke med havtorn, gulerødder, persille og stegte kartofler	Bønnebrownie med chokoskum
Onsdag	21.	Fiskefrikadeller med persillesauce og kartofler serveres med bagte gulerødder	Squash kage med flødeost
Torsdag	22.	Kylling i rød karry serveres med ris og ananas-kål salat	Solbærgrød med fløde
Fredag	23.	Bagte græskar med fyld serveret med lidt kartoffelmos	Æblecrumble med creme fraiche
Lørdag	24.	Forlorenhare med kartofler, surt og brunsauce	Bagte blommer serveret med vanilje creme
Søndag	25.	Enebærgryde af nakkefilet serveres med kartoffelmos og syltet græskar	Let rabarbertrifli med ladyfingers
Mandag	26.	Hjertegryde (okse) med karry, æbler og rosiner serveret med ris	Solbærkage med creme fraiche
Tirsdag	27.	Glaseret skinke med kartofler og grønlangkål	Sveske-æble-abrikos grød med sødmælk
Onsdag	28.	HØSTFEST	
Torsdag	29.	Grønne frikadeller med kartoffelsalat med tomat og purløg	Boller med smør
Fredag	30.	Paprikagryde med kylling og grønsager serveret med kartoffelmos	Vaniljeis med rabarbersovs
Lørdag	31.	Fiskelasagne med spinat serveret med råkost	Halloween kage

