Husavis for Solgaven Valby

November 2026



Solgaven Valby, Følager 15, 2500 Valby

November

Så gik vi over til vintertid og urene er stillet en time tilbage. Det betyder koldere vejr og vi har allerede mærket både regn og rusk. Så er der en rigtig gyldig grund til at hygge indenfor.

Vi havde i oktober et dejligt besøg af Edis, der har gået den 800 km lange Camino helt alene. Han fortalte levende om sin tur. Husk han har lavet en podcast om turen, der bestemt også er værd at lytte til.

Der er valg til beboerrådet den 24. november, hvis nogle skulle have lyst til at stille op. Kom gerne på dagen for at stemme på den fra din afdeling du mener skal repræsentere dig i beboerrådet. Den 9/11 er der mulighed for at møde det siddende beboerråd og høre om deres arbejde.

Efter sidste måneds indlæg om tv-brillen er det nu muligt at møde Eschenbach og prøve produkterne. Det sker den 29/10 kl. 11 – 12 i Mødestedet.

Vi fortsætter med åben træning på maskiner, så kom frisk og prøv det.

Der har været et ønske om at lave håndarbejde igen. Derfor forsøger vi enkelte eftermiddage inden jul at lave håndarbejde for interesserede i Mødestedet.

Den 17/11 er det muligt at blive vaccineret i egen afdeling mellem kl. 9.30 – 12.

Brit Vibefeldt kommer og holder foredrag den 27/11 i Caféen, det handler om julevangeliet.

I november starter der neglecafé op igen. Det kommer til at foregå på egen etage, så hold øje med hvornår der er neglecafé hos dig. Du får neglene i blød, de bliver klippet og filet og måske får du også lakeret dine negle.

Den 20. november kommer Louise Dubiel og synger for os i Caféen. Det er Aktivitetscenteret der inviterer, så vi starter allerede kl. 13.

Fra november starter vores aktiviteter om fredagen kl. 13.30 i stedet for kl.14, vær opmærksom på det.

Der er både lakridssalg og chokoladesalg i november.

Den 3/12 er der julehygge i Caféen for beboere og pårørende. Vi vil gerne vide hvor mange der kommer, så tjek opslaget for tilmeldingsfrist.

Så er der blot tilbage at ønske alle en rigtig dejlig november måned.

Mange hilsner fra aktivitetspersonalet

Nyt tiltag: Pårørende-temamøder, ny pjece og flere arrangementer på vej

Vi er glade for at kunne fortælle, at vi har igangsat et nyt initiativ med temamøder for pårørende til vores beboere. Formålet med disse møder er at skabe rum for dialog, vidensdeling og fælles forståelse for de udfordringer og muligheder, der kan opstå, når ens kære bor på plejehjem.

Den 26. september 2026 holdt vi et informationsarrangement, hvor beboernes pårørende var inviteret til en aften med fokus på viden og åben dialog. Helle fra Mobility fortalte blandt andet om øjensygdommen AMD og Charles Bonnet Syndrom. Hun gav et indblik i, hvilke udfordringer disse kan medføre, og hvorfor det nogle gange kan være svært for beboere at deltage i sociale arrangementer. De pårørende fik også mulighed for at prøve briller, der simulerer synsnedsættelse, og vi tog en snak om generelle barrierer i hverdagen. Ligeledes fortalte Sarah fra Mobility, at hun blandt andet er ansat til at understøtte de mange digitale og tekniske udfordringer, man kan have som synshandicappet.
Der var en god dialog, hvor der blev delt ønsker til både indhold og hyppighed af fremtidige arrangementer, så alle får mulighed for at deltage.
Vi arbejder også på en ny pjece til pårørende, især til jer, der er nye her på Solgaven Valby. Pjecen vil indeholde information om, hvad der kan være rart at vide som pårørende, og hvordan man bedst kan støtte både beboer og sig selv i hverdagen.

Derudover planlægger vi at afholde flere mindre arrangementer for både beboere og pårørende i de enkelte afdelinger. Disse arrangementer vil blive skrevet ind i vores årshjul for 2027, så der bliver skabt flere muligheder for nærvær og samvær i mindre rammer.

Til sidst blev der også talt om gode julegave ønsker til beboerne, som vil blive nævnt i kommende udgaver af husavisen.

Vi glæder os til at se jer til de kommende temamøder og håber, at pjecen kan blive et godt redskab for både nye og nuværende pårørende.
Har I idéer eller ønsker til arrangementer, så kontakt os endelig – vi vil meget gerne høre jeres input!

Med venlig hilsen Bettina Routhe Wiegaard

Aktivitetscenteret for udeboende borgere holder et lille julemarked mandag den 30. november fra kl. 10.30 til kl. 12.00 i Caféen med deres hjemmelavede håndarbejder. Kom og køb dine julegaver eller en værtindegave

Fødselsdage i november

Den 6. november – Birgit Hansen – bolig 614 – 90 år
Den 6. november – Rita Varmby – bolig 510– 78 år
Den 30. november – Peter Dennis John Martin – bolig 515 – 89 år

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen

Velkommen til nye beboere

Klaus Hougaard Pedersen i bolig 501

Velkommen til nye medarbejdere

Sosu-assistent Komal starter på afd. C 1/11
Sygeplejerske Tia starter på afd. C 1/11



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 – 12.00
Vaccinationen vil foregå i egen afdeling

Godt at vide fra medlemsbladet:

Indlæg fra medlemsblad nr. 10 vedr. Røde Kors
Røde Kors Parat er klar til at hjælpe med ledsagelse og hverdagspraktik

Røde Kors Parat har igennem flere år tilbudt hjælp til en række praktiske gøremål, fx indkøb, opsætning af en lampe eller afhentning af pakker. Derudover er det også muligt at få ledsagelse til gåtur eller udflugt. Det er dog ikke muligt at få en fast ledsager.
Røde Kors Parat vil rigtig gerne nå ud til endnu flere med synshandicap, så tøv ikke med at booke en opgave hos dem.
Når man har en opgave, man gerne vil have hjælp til, eller et ønske om ledsagelse, skal man henvende sig til Røde Kors Parat på tlf. 38 20 22 02 mandag til fredag mellem kl. 10 og 15 og onsdag mellem kl. 16 og 19, eller man kan oprette opgaven på Paratnetværkets hjemmeside:
https://www.rodekors.dk/parat/modtager
På hjemmesiden er det også muligt at læse mere om Røde Kors Parat-netværket.
Hvis man selv har lyst til at blive parathjælper, kan man ringe til Røde Kors Parat og høre mere om mulighederne for at blive frivillig

Indlæg fra medlemsblad nr. 13 vedr. ledsagelse

Social Sundhed tilbyder ledsagelse og støtte til møder i sundhedsvæsenet

Har du brug for støtte, når du skal til lægen, på sygehuset eller i anden kontakt med sundhedsvæsenet?
Social Sundhed er en organisation, der arbejder for at øge social lighed i sundhed. De tilbyder blandt andet gratis ledsagelse til og fra aftalen eller aktiviteten og støtte under selve mødet. Ledsagelsen varetages af frivillige sundhedsfaglige studerende eller erfarne sundhedsprofessionelle. Du behøver hverken en henvisning eller at oplyse dit CPR-nummer.

Social Sundhed er til stede i mange byer i Danmark, relevant for os er:
København, Frederiksberg og Brøndby
De kan kontaktes på hverdage mellem kl. 8.00 – 15.30
på telefon: 93 91 23 00
læs mere på www.socialsundhed.org.

Indkaldelse til valg af beboerrådsmedlemmer på Solgaven Valby den 24. november 2026 kl. 13.30 i Mødestedet

Dagsorden:

1. **Velkommen og formandens beretning for det forløbne år. Formanden er ikke på valg i år.**

2. **Valg af 1 medlem til afdeling A**
   Lillian er på valg, Lillian ønsker at genopstille
   (Beboere fra afdeling A stemmer selv på deres repræsentant)

   Valg af 1 medlemmer til Afdeling B
   Der er en vakant plads på afdeling B
   (Beboerne fra afdeling B stemmer selv på deres repræsentant)

   Valg af 1 medlem til Afdeling C
   Anne Marie er på valg, Anne Marie modtager genvalg.
   (Beboere fra afdeling C stemmer selv på deres repræsentant)

Efter valget trækker beboerrådet sig til side. Medlemmerne af beboerrådet skal nu vælge en næstformand iblandt sig.

Alle beboere har mulighed for at stille op til beboerrådet. Man opstiller for egen afdeling.
Du kan meddele det før eller du kan meddele det på dagen, at du ønsker at stille op for din afdeling

Der serveres kaffe og kage inden mødet starter

Den 3. december kl. 15.00 – 17.00

inviterer vi til Julehygge for beboere og

pårørende i Caféen

Vi byder på gløgg og æbleskiver, kaffe, te og saftevand

Kl. 15.30 vil Lene Siel underholde os med en dejlig julekoncert



Kom og lad hygge os få et par hyggelige timer sammen inden vi ønsker hinanden en dejlig julemåned

Tilmelding er nødvendig, så vi ved hvad vi skal bestille af gløgg og æbleskiver
Tilmelding i Mødestedet eller på mail: li84@kk.dk

S.U. Senest den 26/11 – 2026

Nyt fra Mobility:

Julen og et nytår nærmere sig med hastige skridt. Her har du nogen julegaveideer.

En kalender med EKSTRA stor skrift og de findes i forskellige variationer.

HUSK også at købe en sort tus til at skrive i den.

Priserne lægger fra 190 kr. til 300 kr.

Kan købes her:

Butik KIK

Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup

Tlf. 36461960

Åbningstid: man-tors. 10-15

www.butikkik.dk



Vi har kalender til at afprøve, hvilken der passer bedst til den enkelte, så I ikke køber den forkerte 😉



Væskemåler, som laver lyd og vibration, så man ikke hælder for meget i koppen.

Fås hos synsnerven.dk til 225 kr



Pashmina spiseforklæde 220 kr



Halstørklæde spisestykke 160 kr

Både til mænd og kvinder

Disse spisestykker kan købes hos www.danishcaresupply.dk og fås i forskellige farver.

Hjemmesiderne er et besøg værd for at se hvilken andre spændende hjælpemidler der også findes.

God fornøjelse

Helle og Sarah/mobilityinstruktør

Tøj Lotte



Onsdag og torsdag

D. 18. og 19. november

KL 10.00 - 13.30

DAMETØJ	HERRETØJ
Bluser	Polo bluser
Strik	Strik
Bukser	Bukser
Kjoler	
Nattøj	
Undertøj	



Betaling: Dankort, mobilepay, kontant, regning

Sammenfatning – menuplanlægningsmøde med beboerne

Dato: 6. oktober 2026 Kl. 14.00–15.00 i Mødestedet

Deltagere
21 beboere fra hele huset. Tobie, Lotte og Betina fra aktiviteten. Produktionskøkkenet deltog køkken-/serviceleder Daniel, ernæringsassistent Andreas samt ernæringskoordinator Kirsten.

Velkomst
Daniel bød varmt velkommen og ridsede kort op, hvad mødet kunne være bidragende med – herunder ris og ros af den forgangne måneds måltider samt muligheden for at præge menuen for november måned.

Drøftelser og forslag

Efterårsfesten
Der var stor ros til maden. Mosen var umådelig lækker, og det ville være skønt at få den serveret en anden gang. Der var desuden et ønske om at få islagkagen tilbage.

Julefrokost
Vi drøftede muligheden for at få serveret retter, der ikke så ofte er på den normale frokostmenu. Det kunne være en ret med enten varm- eller koldrøget laks, sylte eller mørbradbøffer med enten bløde løg eller svampestuvning. Der var ligeledes ønske om en lækker kryddersnaps, såsom blommesnaps.

Nytårsmenuen
Vi opstartede drøftelse af nytårsmenuen, der er mange beboere som har et stort ønske om at få serveret nytårstorsk, det vil nu være en reel mulighed, da vi ikke længere skal have en alternativ ret ved servering af fisk. Vi aftalte at der på næstkommende menu mødet, vil blive endeligt afstemt.

Skipperlabskovs
Der var både ros til retten, og nogle bemærkede, at der var for lidt kød i. I den forbindelse drøftede vi, at det er en god idé at italesætte i afdelingerne, at personalet, der serverer maden, er opmærksomme på at fordele elementerne i retten ligeligt. Det er især en vigtig pointe, når der serveres sammenkogte retter.

Risengrød
Der var en oplevelse af, at kvaliteten ikke levede op til forventningerne. Nogle mente, at retten ikke egner sig som hovedret, mens andre syntes, at den er perfekt som hovedret, da det er en meget mættende ret. Der ønskes enten hvidtøl eller saftevand til risengrøden.

Kyllingelår
Kyllingelårene var ikke så store i størrelsen, som sidst der blev serveret stegte kyllingelår. Det er ikke altid til at vide størrelsen på lårene, da der indkøbes i forhold til den totale vægt. I forhold til anbefalingerne, ligger vi langt over kravet på 80 gram kød pr. person – til sammenligning er mængden af kød, når der serveres flæskesteg, tættere på 180 gram per beboer.

Fisk
Stegt sild på menuen til aftensmaden, er et ønske. Der vil blive serveret en alternativ ret til dem, der ikke ønsker sild. På den nuværende frokostmenu serveres der stegt sild i eddike. Når der er fisk på menuen, serveres ikke en alternativ ret. Det er dog altid muligt få smurt et stykke brød, bede om de øvrige elementer fra retten eller ønske lidt større portion af biretten.

Stuvet hvidkål
Der har været et ønske om, at hvidkålen snittes fint, når der er stuvet hvidkål på menuen. Vi havde inden mødet en beboer nede som "mundskænk", og vedkommende ytrede, at stuvningen smagte, "så englene sang". Den sønderjyske stuvede hvidkål er fortsat et ønske.

Forklaring på karry
Der kom et spørgsmål om, hvad karry egentlig er. Daniel fortalte, at ordet Curry på engelsk betyder sovs eller en decideret ret, og at forståelsen af Curry på engelsk ikke er krydderiet, men for eksempel en ret med kylling i krydret sovs. Karry er ikke ét enkelt krydderi, men en blanding af mange forskellige krydderier, der traditionelt anvendes i det indiske køkken. Karry fås både som tørret pulver og som friske grønne, gule og røde pastaer, hvilket især kendes fra det thailandske køkken.

Ønsker til den lune ret om torsdagen
Falafel i pitabrød, flæskestegs- og frikadellesandwich samt forårsruller med stegte ris.

Ønsker til aftensmåltidet
Hamburgerryg, kåldolmere, hakkebøf, svenskpølsret, forloren skildpadde, fyldte porrer, bankekød, gryderet med cocktailpølser, bacon og stykker af svinekød, Fish pie, krebinetter, hønse- og oksekødssupper samt græske retter såsom farsbrød med tzatziki, fyldte peberfrugter serveres med ris eller gryderetten Stifado, som er en smagfuld ret med varme krydderier såsom kanel.

Afslutningsvis
Daniel afsluttede mødet med at takke for det fine fremmøde og det store engagement. Til kaffen blev der serveret lækker hjemmelavet kirsebærlikør, citronsnaps og drømmekage.

Billeder fra måneden der gik

Edis kom og fortalte om sin Caminotur. Det var så spændende at høre hvordan han havde klaret det og hvad han efterfølgende oplevede at have lært af turen.



En skøn efterårsfest fik vi også afholdt, med Klaus og Servants der underholdte os på bedste vis.







Og dansegulvet var som sædvanligt fuldt og stemningen var i top

Her et par billeder fra åben træning på maskiner







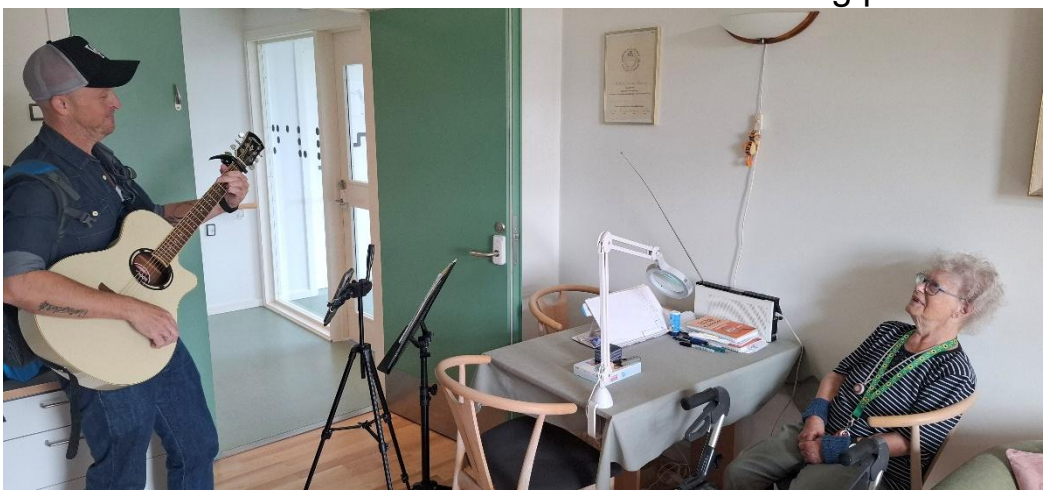


Her ved siden af er der et billede fra Strikkecaféen om mandagen og nedenunder er der billeder fra Kvindegruppen der spiser ulækre madder fx leverpostej med syltetøj, leverpostej med remoulade og ristede løg, ribsgele og karrysild og Nutella med saltstænger, gorgonzola med sirup, pære og valnød. Flere af madderne smagte faktisk ganske lækkert, så hermed en opfordring til at putte det på din mad, der er i køleskabet, måske bliver du positivt overrasket.





Herunder er der billeder fra Klaus Westi´s musikbesøg på stuerne





Her besøger han Herdis og John på 1. sal

Nyttige telefonnumre:

Fodterapeut

Charlotte Kortermand: 42 22 22 43 mellem kl. 9 – 17 eller mail: kortermand@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 **Mail: b92c@kk.dk**		**24 42 03 45**
Afdelingsleder Afdeling A, Pia **1. + 2. sal:** **Mail: KR73@kk.dk**	**51 61 97 01**	**27 62 92 69** **51 61 97 02**
Afdelingsleder Afdeling B, Christina **3. + 4. sal:** **Mail: H15P@kk.dk**	**51 61 97 03**	**27 62 92 63** **51 61 97 04**
Afdelingsleder Afdeling C, Birgith **5. + 6. sal:** **Mail: PV06@kk.dk**	**51 61 97 05**	**21 34 75 76** **51 61 97 06**
Mobility, Helle: **Mobility, Sarah:**		**51 61 97 19** **51 61 97 18**
Aktivitet, Bente: **Aktivitet, Lotte/ Birgit:** **Aktivitet, Tobie:**		**51 61 97 07** **51 61 97 25** **51 61 97 16**
Køkkenet: ag3p@kk.dk **Daniel:**		**35 30 48 02** **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, Bjarne Bryde

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

