Kærbo avis



November

2026 - november

Hverdagsglimt fra november

Hyggelige stunder, som giver smil på læben og varmer hjertet, er der masser af her på Kærbo. Det er disse øjeblikke, Hverdagsglimt handler om.



Da Dolly kom til Kærbo

For at hylde en stor personlighed planlagde Søren og Jannie en eftermiddag i Dolly Partons tegn. Her var quiz, musik og en festligt udklædt Jannie, som skabte en eftermiddag deltagerne sent vil glemme.



I DETTE NUMMER:

Referat af Bruger-/PårørendeRådsmøde

Bankoråb og sukkersøde gevinster

Musik til hele huset

Da Dolly kom til Kærbo

Efterårsfest

Leder

Kære beboere, pårørende og personale

Så står november for døren, og vi kan se tilbage på et vidunderligt smukt efterår med gyldne blade, lune farver og hyggelige stunder på Kærbo.

Vi har netop holdt en dejlig efterårsfest i centersalen, hvor vores frivillige havde pyntet de smukkeste efterårsborde med Hokkaido-græskar, efterårets varme farver og fine blade. Det skabte en skøn stemning og satte den helt rigtige ramme om en hyggelig fest.

Nu er gårdhaven pakket sammen for i år, og både havemøblerne og uret er sat tilbage for vinteren. Vi siger farvel til de lyse eftermiddage udenfor og glæder os i stedet til den hygge, som november og vinteren inviterer til indenfor.
Der sker også nyt på madfronten. Da Sølunds køkken lukker ned først i det nye år på grund af renovering, er vi i gang med at undersøge mulighederne for en ny madleverandør til Kærbo.
Rosenborgcentrets køkken har inviteret beboerne fra Bruger-/pårørenderådet til frokost på mandag D. 2.11., hvor vi skal smage på den mad, de laver, og tale med køkkenchefen. Det handler selvfølgelig om, hvorvidt vi ønsker at vælge dem som leverandør, men også om Rosenborgcentrets køkken har mulighed for og lyst til at overtage opgaven med at levere mad til Kærbo – for vi er jo også en stor enhed med en betydelig drift.

Vi skal desværre sige farvel til en lille, firbenet ven af Kærbo. Liva, vores søde huskat, flytter i løbet af november. Vi har fået en beboer i stueetagen, som har allergi over for katte, og derfor er vi nødt til at finde en anden løsning. Heldigvis får Liva et dejligt nyt hjem hos en af Kærbos pårørende. Så vi ved, at hun kommer et sted hen, hvor hun vil blive mødt med masser af omsorg og kærlighed.

D. 12. november fra kl. 10 holder vi Hvad er vigtigt for dig-dagen i centersalen og stueetagens dagligstue. Her serverer vi lækker brunch, og du er meget velkommen til at invitere en pårørende med.
(Tilmelding for pårørende til mig på EE5Z@kk.dk senest D. 8.11.)
Mens vi nyder maden vil vi sammen tale om, hvad der er vigtigt for hver enkelt, så vi kan få sat lidt fokus på det. Ønsker og behov ændrer sig over tid, og derfor er dette en meget vigtig, men også hyggelig, årligt tilbagevendende begivenhed.



Rigtig god november til alle

Varme efterårshilsner
Jannie Vestergaard
Forstander

Løst og fast

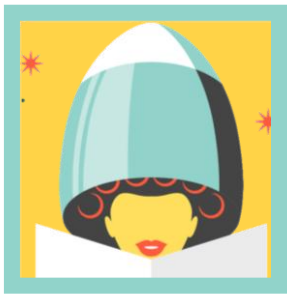
Fodterapeuttider



Mette-Maria er i huset disse dage i november:

Tirsdag D. 17. november
Torsdag D. 19. november
Tirsdag D. 24. november
Torsdag D. 26. november

Frisørtid



Natalie er i salonen torsdag D. 12. november kl. 11-15.
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.

Medlemmer af Bruger-/pårørenderådet

Beboermedlemmer:
Jan Lauridsen, lejl. 0.5
Flemming Helverskov, lejl. 1.8
Joana Burgin, lejl. 2.6
Antony Ash lejl. 3.8
Else Eline lejl. 4.5
Ella Overmans lejl. 5.2
Yvonne Sørensen lejl. 5.6

Pårørendemedlemmer:
Gitte, datter af Arne (5.8)
Hanne, hustru til Axel (3.6)

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	Søren	35 30 29 58	
Adm.kontor i stuen	Lea	35 30 29 50	zq0l@kk.dk
Hjemmeside: https://boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/kaerbo			

Menu november side 1

Dato	Dag	Frokost
1	Søndag	Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil ris
2	Mandag	Karbonade med stuvede ærter og gulerødder samt kartofler med persille
3	Tirsdag	Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing
4	Onsdag	Blomkålsdeller med tomatsauce, ovnstegte kartofler med rodfrugter og timian
5	Torsdag	Torvets friske fisk med hollandaise sovs, kartofler og rødbederåkost med gulerod og æble
6	Fredag	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris
7	Lørdag	Klassisk enebærgryde hertil bagt kartoffelmos med rodfrugter, serveret med haricot verts
8	Søndag	Skinkeculotte med flødekartofler og broccoli
9	Mandag	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost
10	Tirsdag	Mortens aften - Andebryst med skysauce, rødkål, brunede & hvide kartofler
11	Onsdag	Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette
12	Torsdag	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder
13	Fredag	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og rødbeder
14	Lørdag	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli
15	Søndag	Rullesteg med svesker og abrikoser hertil kartofler, skysauce + rødkål

Menu november side 2

Dato	Dag	Frokost
16	Mandag	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & frisk hakket persille
17	Tirsdag	Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, samt dampede ærter
18	Onsdag	Labskovs af kalkun med kartofler, rugbrød, hertil purløgsdrys, rødbeder & smør
19	Torsdag	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & kålsalat
20	Fredag	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille
21	Lørdag	Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og kartofler
22	Søndag	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts
23	Mandag	Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan
24	Tirsdag	Grøntsagsmoussaka med hvidkålsråkost med æbler og hasselnødder
25	Onsdag	Fiskekrebinetter med stuvede rosenkål, kartofler & frisk hakket persille
26	Torsdag	Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler
27	Fredag	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner
28	Lørdag	Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys
29	Søndag	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys
30	Mandag	Kylling med paprikasauce, ris & blomkålssalat med nødder og æbler

Aktivitetskalender november side 1

Dato	Dag	Formiddag	Eftermiddag
1	Søndag		
2	Mandag	**Quiz og sang** i dagligstuen kl. 10-12	**Banko** i centersalen kl. 14-16 *Kom og vind lækre præmier!*
3	Tirsdag	**Besøg af vuggestuebørn** i dagligstuen kl. 10 Derefter hygge til kl. 12	**Bowling** i centersalen kl. 14-16
4	Onsdag	**Eventyr og massage** i dagligstuen kl. 10-12 **Gåtur m. fys./ergo**. kl. 10	**Det musikalske lykkehjul** i centersalen kl. 14-16
5	Torsdag	**Manicure og hygge** i dagligstuen m. Marianne og Søren kl. 10-12	**Kærbokoret synger** *Alle kan synge – alle er velkomne!* i centersalen kl. 14-16
6	Fredag	**Efterårsgåtur** i Classensgade med Marianne kl. 10 Derefter **hygge i dagligstuen** kl. 12	
7	Lørdag		
8	Søndag		
9	Mandag	**Gymnastik og yatzy** i dagligstuen kl. 10-12	**Banko** på 5. sal kl. 14-16 *Se om du har heldet med dig!*
10	Tirsdag	**Besøg af vuggestuebørn** i dagligstuen kl. 10 **Derefter hygge** til kl. 12	**Dialogmøde** m. Jannie om maden i centersalen kl. 14-15 **Derefter bowling** kl. 15-16
11	Onsdag	**Eventyr og massage** i dagligstuen kl. 10-12 **Gåtur m. fys./ergo**. kl. 10	**Klassisk matiné** i centersalen kl. 14-16
12	Torsdag	**Hvad er vigtigt for dig-dagen** med lækker brunch i stuen fra **kl. 10**	**Torsdagsbar** – "Born to be alive" i centersalen kl. 14-16
13	Fredag		
14	Lørdag		
15	Søndag		

Aktivitetskalender november side 2

16	Mandag	**Gymnastik og sang** i dagligstuen kl. 10-12	**Banko** i centersalen kl. 14-16 *Masser af præmier (til de heldige! ☺)*
17	Tirsdag	**Besøg af vuggestuebørn** i dagligstuen kl. 10 Derefter hygge til kl. 12	**Bowling** i centersalen kl. 14-16
18	Onsdag	**Eventyr og massage** i dagligstuen kl. 10-12 **Gåtur m. fys./ergo**. kl. 10	**Det musikalske lykkehjul** i centersalen kl. 14-16
19	Torsdag	**Manicure og hygge** i dagligstuen m. Marianne og Søren kl. 10-12	**Gudstjeneste** i centersalen kl. 14 Derefter hygge
20	Fredag	**Yatzy og hygge** i dagligstuen med Marianne kl. 10-12	
21	Lørdag		
22	Søndag		
23	Mandag	**Gymnastik og sang** i dagligstuen kl. 10-12	**Banko** i centersalen kl. 14-16 *Kom og vind lækre præmier!*
24	Tirsdag	**Besøg af vuggestuebørn** i dagligstuen kl. 10 Derefter hygge til kl. 12	**Erindringsdans** i centersalen kl. 14-16 *Kridt danseskoene og vær med til festlig danseeftermiddag*
25	Onsdag	**Eventyr og massage** i dagligstuen kl. 10-12 **Gåtur m. fys./ergo**. kl. 10	**Kærbokoret synger** *Alle kan synge – alle er velkomne!* i centersalen kl. 14-16
26	Torsdag	**Eventyr og massage** i dagligstuen kl. 10-12	**God film på storskærm** i centersalen kl. 14-16
27	Fredag		
28	Lørdag		
29	Søndag		
30	Mandag	**Quiz og sang** i dagligstuen kl. 10-12	**Banko** i på 5. sal kl. 14-16 *Masser af præmier i puljen!*

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 november måned.

Bogcafé med bobler & snacks –bøger der spirer og historier, der lever



Kom med bibliotekarerne ud naturen med hjælp fra litteraturen og få vores bud på læse-værdige 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.
Billetter koster 50kr og bestilles via Billetto
Dato/tid/sted: D. 4.11, kl. 18-19.30,
Øbro Jagtvej bibliotek, 3. sal, Jagtvej 227, 2100 København Ø

"Popsange og sangglæde" med House of Singing-koret



Koret byder på en stemningsfuld aften med kendte popsange, smukke harmonier og masser af sangglæde samt en enkelt fællessang.
Billetter købes i døren. 100kr.

Dato/tid/sted: D. 19.11, kl. 20, Frihavnskirken, Willemoesgade 68, 2100 København Ø

Julekoncert med Christina Boelskifte til fordel for voldsudsatte børn og unge



Kom til en stemningsfuld julekoncert med gospel- og soulsanger Christina Boelskifte, pianist Mikael Nordmark,Mathias Heise på mundharmonika og Farum Gospel Choir. Når du køber billetter, er du med til at sikre, at flere børn og unge kan få den hjælp og støtte, de har brug for.

Billetter koster 225kr og købes via Billetto.
Dato/tid/sted: D. 29.11, kl. 16, Frihavnskirken, Willemoesgade 68, 2100 København Ø

Referat af Bruger-Pårørenderådsmødet d. 30.09.26

Referat fra sidst – gennemgang og godkendelse
Godkendt.
Evaluering af sommeren
Jannie indleder punktet med at fortælle, at vi inden ferien havde udfordringer med at rekruttere afløsere, så derfor prøvede vi noget helt nyt, nemlig at ansætte iranske læger og sygeplejersker. Deres faglighed var i top og trods varme har ingen beboere fx været dehydrerede. Men derfor er Jannie stadig spændt på, hvordan beboerne har oplevet disse afløsere. Der er enighed om, at de var virkelig søde, dygtige og meget mødestabile. Sproget var en udfordring, men det blev oftest løst fint med oversættelse via deres mobiler.

Maden på Kærbo og kommende ændringer
På det seneste dialogmøde deltog køkkenchefen fra Sølund. Vi skal til at tænke alternativer til Sølund, da de nedlægger køkkenet i forbindelse med renovering i februar måned. Jannie har følgende løsningsforslag: Vi kan gå i dialog med Rosenborgcentret. De laver gammeldags mad, og det lyder som gedigen mad. Derudover kunne vi tage kontakt til Fælledgården og høre, om de ville kunne levere mad til os. Det har de gjort for en del år siden. Så kunne vi udtage en gruppe beboere, og tage hen og besøge de to plejehjem og teste maden inden vi beslutter, hvem vi vælger. Der er selvfølgelig en proces hvor vi også skal se, om økonomien kan hænge sammen.
Det nye lige nu, er at vi får biret og dessert til aften og så skal der være kage om eftermiddagen.
Om lørdagen er der hjemmebagte boller og wienerbrød om søndagen.
Gennemgående er der tilfredshed med den varme mad. For nogle bliver der spist mere. Når måltidet deles op, så der er biret eller dessert til aften er det ernæringsmæssigt mere fornuftigt fordelt p døgnet.
Aftensmaden er ifølge nogle ikke altid så heldig – nogle gange er den lidt for kold. Den kunne godt trænge til at komme ud af køleskabet, så det ikke er iskoldt ved servering. Nogle savner ind imellem lidt pynt. Her har vi dog kun det at pynte med, som Sølund sender med over.

BRUS
Der er brugertilfredshedsundersøgelse D. 21./22. oktober. Epinion står bag interviewundersøgelserne, og de går ind til alle beboere og spørger til oplevelsen at af bo på Kærbo. Er personen ikke i stand til at svare, så går de stille og roligt ud igen. Pårørende kan også blive ringet op.

Når rapporten foreligger, plejer vi at tale om den på et dialogmøde, så vi kan få lidt flere ord på den. Det kan der komme handleplaner på, så vi kan blive bedre, hvor der er brug for det.

Istandsættelse
Vi er ved at være færdige. Der er nu ordnet gulve i stuen og centersalen. Opholdsstuerne trænger til at blive malet og bl.a. gulvet trænger til en pudsning. Derudover skal kontorerne ordnes og der er vægge rundt omkring, der skal ordnes.
Puljemidler: møbler
Det er tidligere på året lykkedes os at få møbler og puder via puljeansøgning. Jannie mener at vi igen vil kunne søge midler til at forbedre vores rammer og spørger derfor om idéer fra rådet.
Der er ønske om et løbebånd til træningsrummet. Der er ifølge fysioterapeuten flere, der kunne have glæde af det. Dette undersøges.
Elevatorerne lukker lidt for hurtigt og registrer ikke, når personer er i døren. Brian er ved at undersøge, om Domea kan få gjort noget ved dette.
Jannie tjekker status.
Affaldsposer passer ikke i størrelse, så poserne ryger ned. Jannie tjekker med Susanne.

Frivillighed
Vi har fået tilbud fra Studieskolen om at få en gruppe frivillige ud. Dem har vi haft et rigtig godt samarbejde med tidligere, så det kan vi glæde os til. Deres motivation er at lære dansk, og de vil komme om onsdagen til banko og erindringsdans.
Derudover har vi allerede Annemarie, som strikker om torsdagen og Jørgen, går ture og er med til banko.
Lørdags komsammen, som dog ikke er med frivillige. Men som er et aftenarrangement med stor tilslutning, kommer tilbage.

Midler fra Domea til hygge – hvad skal de bruges på?
Vi har 25.000kr.
November er der Hvad er vigtigt for dig-dagen. Det foreslås at lave en brunch hvor man har de samtaler, om hvad der er vigtigt for den enkelte. Her kunne vi invitere pårørende og Monica med og få nogle gode samtaler og noget lækkert at spise.

Vi kunne få gode musikere ud i december.
Hvis samme beløb falder af til os næste år kunne vi få en pandekagevogn ud i sommerhalvåret.

Eventuelt
Spisetider i huset er forskellige. Det varierer med ca. 30 min.
Hvis man spiser tidligt, bliver aftenen lang og der er længe til morgenmåltidet.
Jannie vil finde ud af hvilke faglige og sociale begrundelser, der ligger bag.
Katten
Vi har en allergisk beboer – så vi kan ikke have hende mere. Jannie finder en løsning, så hun får det godt i sit otium.
Mistet tøj
Det forsvinder ind imellem tøj, som vaskes af pårørende. Måske er det ved en fejl kommet i vaskeriet. Jannie tjekker op på uldbluser og bordeaux bukser som er blevet væk og en rullemadras. Jannie tjekker med Susanne om der er meget tøj, der mangler ejermænd m/k i vaskeriet.
Tøjet er der lidt udfordringer med. Og her skal vi øve os, så alle bliver bedre – her er det især afløserne, der skal oplæres i håndtering af tøj.
Kærbo opleves som affolket omkring kl. 14.30-16.15. Der ikke er foregår noget og man ser ikke personalet. Der er dog forskel på etagerne. På 4.-6. er der to personaler tilbage og de tager kald fra stuen til 3 er der også to. Fra kl. 16 er der så 6 ½ person på arbejde. Selvom man kan synes at det er få mennesker, så er normeringen bedre end i det meste af byen. Det faste personale møder kl. 15.15.
Vi har forsøgt at spare lidt ved at få aftenvagten til at møde ind 14-22, for at få bedre sammenhæng mellem vagtlagene. Evt. ved en nyansættelse kan den slås op som: 14.30-22.30.
Navneskilte mangler. Vi vil have fokus på dette den kommende tid. Vi laver et system, hvor man kan lægge sit navneskilt, der hvor man lægger sin tablet, for ellers bliver de ofte smidt til vask og det overlever de ikke.

Hverdagsglimt fra november

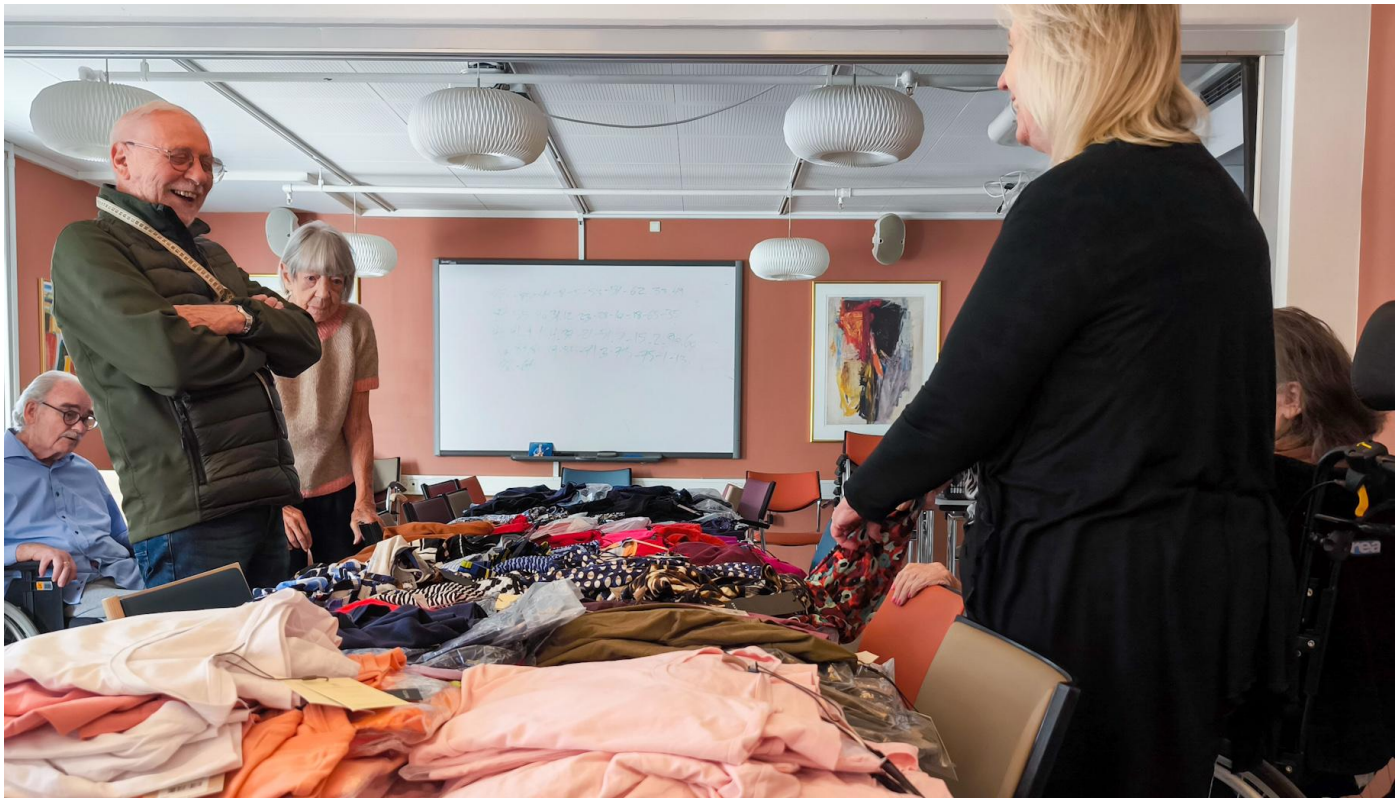
Mens dagene bliver lidt mørkere og kortere, begynder vi at se andre aktiviteter i aktivitetskalenderen. Fx er bowling et kæmpe hit og er derfor blevet fast indslag om tirsdagen. Også klassiske koncerter på storskærm og live optrædener med musikere, som Søren kender, fylder vores dage med musik af forskellig art.













Efter 26 år som Kærbos faste tøjsælger kalder pensionsalderen for Flemming. Vi takker for de mange fine stykker tøj og den gode betjening. Bruno var sammen med beboerne på osetur.

Bankoråb og sukkersøde gevinster

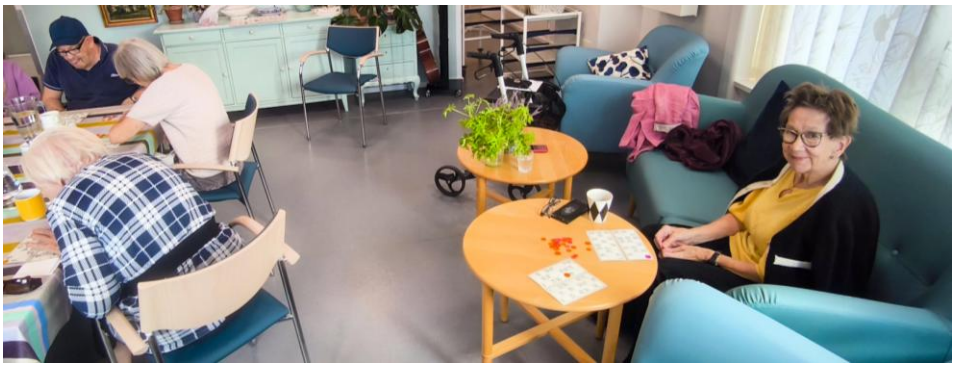
De sidste par måneder har der været banko på aktivitetskalenderen en dag om ugen. Og det er forståeligt nok en meget populær aktivitet, for hvem vil ikke gerne bruge eftermiddagen i godt selskab og slæbe lækre præmier med sig hjem igen?! Det er med at være opmærksom, når der råbes numre op og er der banko, skal det tilkendegives med høj røst. Heldigvis er der ofte hjælp at hente fra sidemanden eller en af husets frivillige. Da centersalen en dag var optaget på netop banko-dag, rykkede vi på 5. sal – for banko ville ingen gå glip af.











Mia havde taget plads i det bløde, men kunne sagtens følge med alligevel.

Musik til hele huset

En dag i oktober kom de to dygtige musikere, Benjamin Aggerbæk og Alexander Kraglund og spillede på alle etager og i enkelte lejligheder. Det førte til herlig fællessang, snakke og fortællinger om musik og Alexander fandt endda en fjern slægtning blandt beboerne i det de begge havde en forbindelse med samme efternavn i Nordjylland. Søren kom forbi dagligstuen og lagde ekstra stemme til både en Elvis sang og den irske folkesang, Molly Malone. Det var vældig festligt!







Boogie woogie og vafler



Den 21. oktober kom Erindringsdansen tilbage på Kærbo til stor glæde for beboere, frivillige og os - Søren, Monica og Marianne. Søren havde sørget for et godt potpourri af gamle og nye numre og der blev danset og sunget lystigt. I pausen fik vi Monicas lækre, hjemmebagte vafler. Der var vist flere, der ikke kunne spise aftensmad den aften. Bellis var som altid midtpunkt og håndterede den megen opmærksomhed rimeligt pænt





Nedenfor til venstre: Godt at man kan sidde oppe hos Leif i sikkerhed fra alle de trampende mennesker, synes Bellis at tænke





Negle, snegle og masser af hygge

Søren og Marianne har slået pjalterne sammen om torsdagsaktiviteten, så nu er der live musik til manicuren, når salonen er åben. Hver anden fredag er der stadig gåtur med Marianne for dem, med gode ben og varmt overtøj. Er du ikke til turen ud i det friske efterårsvejr, er du meget velkommen efter kl. 11, hvor gåholdet er tilbage og hygger med kaffe og quiz eller yatzy.







Ovenfor: Godt der er musik, man kan vifte neglene tørre til.



Ovenfor:
Manicure og hyggelig fejring af Flemming, som fyldte 85 år torsdag D. 22.10.
Til højre: Marianne bagte snegle, og der blev spist MANGE! Imens vi ventede på afkøling af de varme og nybagte snegle, sad nogle af os på Kærbo Plads i solen og snakkede lidt om tiden før Kærbo.



Da Dolly kom til Kærbo

Jannie havde klædt sig ud med paryk, farverigt tøj og masser fyld i bh'en, da hun og Søren holdt Dolly-dag. Her blev quizzet, sunget og danset og i slutningen af dansen landede Dolly perfekt på skødet af Leif. Det var en skøn og festlig eftermiddag.
Alle var glade – måske især Leif.







Efterårsfest

Med fantastisk hjælp fra Kærbos Venner var der dækket op til den fineste efterårsfest og da Aneela og Tanja havde budt velkommen og sagt skål, gik festlighederne ellers i gang. Med Mads Westfall ved mikrofonen nåede festen sit højdepunkt, hvorefter de fleste trissede hjemad med nogle dejlige timer i bagagen.







Mads satte virkelig gang i festen!









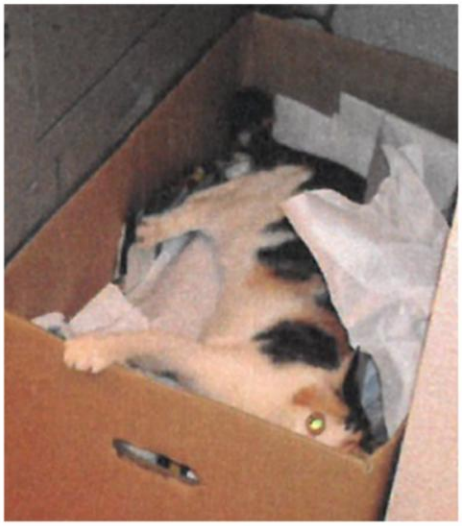


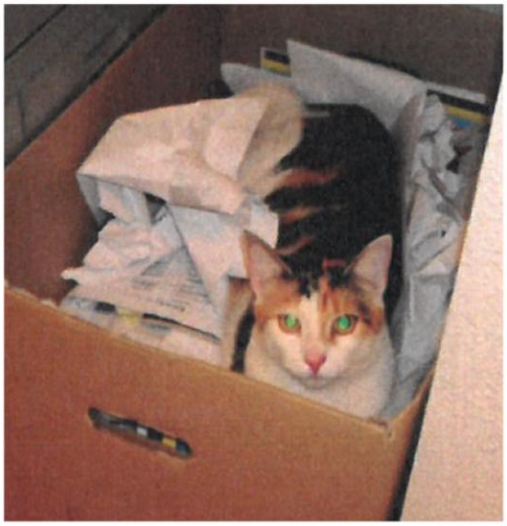

Harboe



Liva flytter

Måske har du allerede hørt, at vi skal sige farvel til Liva efter 12 år på Kærbo. En beboer i stueetagen har voldsom allergi overfor katte. Så nu går den desværre ikke længere. Beboere før husdyr. Liva flytter D. 1/1 hjem til en ven af huset, og her skal hun nok få det godt. Tak for 12 dejlige år!





I sine unge dage var papirkurven i administra-tionen et yndet udflugtsmål for Liva. Hun ELSKEDE nemlig at lege med papir.







Liva nupper ofte en lur bag gardinet i dagligstuen.



Fødselsdage i november



Nye beboere

Marlene W. Binnerup er flyttet ind i lejlighed 1.4

