

Rundt om Søndervang



September 2024

*Hjerterum, rummelighed og plads
til forskellighed – hele døgnet*

PLEJEHJEM
Søndervang

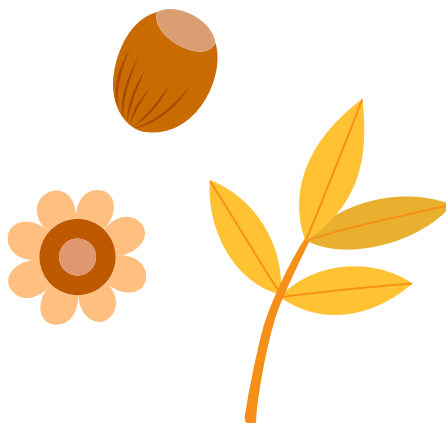
Nyelandsvej 87

2000 Frederiksberg

Telefon 38 87 32 16

sdr.vang@frederiksberg.dk

www.plejahjemmet-soendervang.dk



Redaktionen

Redaktionsgruppen foregår i Kultur-Værkstedet.

Se i aktivitetskalenderen hvornår. I redaktionsgruppen

taler vi om kommende aktiviteter og dem vi har lavet.

Man er også med til at præge hvordan månedsbladet skal se ud samt meget mere.

Vel mødt

Månedens forsidebillede



I august måned skulle vi havde været en tur til Louisiana museum. Men den dag vi havde planlagt at tage af sted, faldt sammen med årets litteratur festival. Så vi ændrede planer og tog i stedet til Ordrupgaard museum i Charlottenlund. Det vidste sig at være et helt fint bytte. Vi fik set malerier af de danske guldaldermalere, samt en særudstilling af Ai Weiwei, som er en kinesisk kunstner som udstillede en installation af legoklodser inspireret af Monet. Månedens forsidebillede er taget herfra og viser et kæmpe "maleri" af legoklodser. Meget flot og lidt specielt.

Billedet inde i bladet er taget fra vores årlige tradition, "Hotdog-aften i Haven". Vi var heldige med. Rigtig mange beboere var nede og nyde pølser fra Slagter Lund samt det gode lune vejr. Billedet viser grillen i forgrunden med pølser og brød, med en masse beboere i baggrunden i fuld gang med at spise aftenens menu. Tak for en dejlig august måned med jer.

Vel mødt i Kultur-Værkstedet.

Kære Alle

September er en af årets smukkeste måneder. Blå himmel, lune dage, smukke efterårsblomster, brombær og røde æbler – dog krydret med blæst og regn. I september vender hverdagen og rutinerne for alvor tilbage; sommerferien er "næsten" glemt.

På Søndervang vender hverdagen også tilbage og personalet er tilbage fra ferie. Gotvedinstituttet har genoptaget undervisningen i Søndervangs gamle gymnastiksal. Mandag og fredag formiddag er der mulighed for at deltage på et gymnastikhold. Begge dage starter undervisningen kl. 10.30. Wellness starter ligeledes op, og Jacob er ved at planlægge årets koncerter og foredrag i Kulturværkstedet. I denne sensommer er der ekstra fokus på, hvordan vi i det danske samfund omgås og skærmer vores mange demente borgere og naboer. Desværre bliver der flere demente borgere i vores samfund. Dels fordi flere borgere udredes for demens og får stillet en demensdiagnose, og dels fordi flere borgere bliver syge med demens pga. af samfundets mange krav og et stadigt mere presset arbejdsmarked.

I foråret er al personale på Søndervang tilbudt undervisning og træning i at passe demente. Det kan være

krævende at være tæt på demente. Derfor er viden og uddannelse vigtig, idet der findes mange forskellige grader af, og diagnoser på, demens. Som pårørende til en dement beboer/borger har man også udfordringer. Og mange har stået i vanskelige situationer inden en flytning til et plejecenter. Anette Schiødt fra firmaet "Din indsigt" har været den konsulent, som har undervist og faciliteret medarbejderne på Søndervang. I oktober måned har jeg bedt Anette om at komme en mandag aften og holde et oplæg for pårørende. Her vil der være mulighed for at komme med spørgsmål og få drøftet svære situationer, men også for at tale om de gode oplevelser. Det er nemlig vigtigt at huske, at man sagtens kan leve godt med demens. Som man kan følge med i på TV og i dagspressen, er musik og sang rigtig godt for demente. Det giver ro og ofte kan den demente huske tidligere situationer igen. På Søndervang har vi i flere år haft tilbud især for sårbare og demente beboere om at deltage i sang sammen med Henriette Errebo. Henriette er sanger og musikpædagog. Hun kommer på Søndervang 2 gange om ugen. Her synger hun sammen med nogle af vores mest sårbare beboerne. Sangholdene kan desværre ikke være så store. Derfor skifter det også mellem hvem, der kan deltage. Jeg ved, at Henriette har gjort

en stor forskel for rigtig mange beboere her på Søndervang.

Lad os stå sammen i hverdagen og nyde de gode stunder, som opstår imellem beboere, pårørende og personaler.

Tak til alle, som deltog i sommerfesten den 29. august 2024. En dejlig eftermiddag og aften, hvor sang og musik også var i centrum, og Hr. Weyse (Badehotellet) sang igennem med os alle.

Beboer-pårørendemødet bliver den 16. september 2024 kl. 15.30. Det er et fælles møde for beboere og pårørende på hele Søndervang. Se dagsorden inde i bladet.

I ønskes en dejlig september måned.

*Kærlige hilsner
Lene Wichmann
Forstander*



Beboer og pårørendemøde



**Mandag den 16. september 2024
kl. 15.30-17.00
Kultur-Værkstedet**

Dagsorden:

- Organisationsudvikling
- Status "Ny Søndervang"
- Aktiviteter
- Kosten
- Evt.

Jeg glæder mig til et konstruktivt møde med en god og åben dialog.

*De bedste hilsner
Lene Wichmann, Forstander*

Meddelelser fra Kultur-Værkstedet

Sommeren er forbi. Årets første efterårsmåned er over os. September kan heldigvis byde på flot lys og vejr også. DMI har lovet at starten af september vil blive flot sommerligt vejr. Det må vi sørge for at nyde. I Kultur-Værkstedet betyder september også at vi så stille og roligt vil være mere indendørs. Trods det vil vi stadig nyde haven hvis vejret er til det og køre nogle gode ture. Vi skal spille Banko, gudstjenesterne starter op igen efter sommer pause, og vi skal se dokumentarer om historiske haver og arkitektur. Udover det skal vi se en prisvindende film, operaen "Nabucco", quizze og alt mulig andet. Se hvornår i aktivitetsplanen de forskellige ting foregår.

Fællessang

Fællessang foregår hver tirsdag og fredag, med underviser Henriette. Begge dage klokken 13.30 i dagligstuen, bolig 15. For at være med på holdet skal man være tilmeldt. Der er få pladser tilbage til interesserede. Giv lyd til personale eller undertegnede hvis dette skulle være noget for dig/jer. Der er i alt plads til 8 beboere per hold.

Wellness

Wellness foregår hver onsdag klokken 10.00 i den store træningssal, af underviser Søs. Her laves der gymnastik/Yoga hvor alle kan være med. Skulle dette have interesse så giv besked da der er få pladser tilbage.

Beboer-/Pårørende-møde i Kultur-Værkstedet

Mandag den 16. september klokken 15.30 afholdes der Beboer-/Pårørende-møde i Kultur-Værkstedet. Se dagsorden i bladet.

Vel mødt i Kultur-Værkstedet i september måned.

Vi glæder os til at se jer.

Meddelelserne er lavet med forehold for ændringer



Vi har sagt farvel til

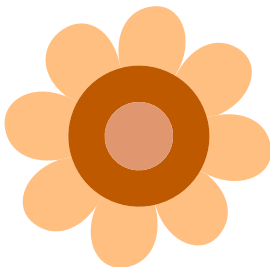
Jonna Scheiding.....	Bolig 304
Ingrid Nielsen.....	Bolig 422

Nyt fra terapien

Så kan vi vist godt sige, at sommerferien er slut og vi skal i gang med træningen, så vi atter kan være biki-
niklar til næste sommer.

Godtveds gymnastikken er i fuld gang igen og der er tilføjet et ekstra hold "styrketræning". Dette hold er målrettet til de, som ønsker at øge muskelmassen og udsætte sarkopeni, som betegner tabet af muskelmasse og dermed muskelstyrke, som foregår ved normal aldring. En del af den aldersrelaterede reduktion i muskelstyrke og power kan modvirkes ved styrketræning, så til alle Jer der forsøger at modvirke alderdommens konsekvenser, kan vi glæde Jer med, at der er 3 ugentlige hold med fokus på styrketræning jf. den nye holdplan, som er at finde i bladet.

*Vel mødt,
Noora og Camilla*



Aktiviteter på Søndervang september 2024

Uge 35 - Søndag den 1. september

Uge 36 - Mandag den 2. september

Kl. 14.15 Cafe i haven med Quiz og cykeltur på Frederiksberg og omegn

Kl. 18.30 Dokumentar på Storskærmen: Arkitekternes egne huse

Tirsdag den 3. september

Kl. 10.30 Avisoplæsning og udvalgte nyhedshistorier i Kultur-Værkstedet

Kl. 13.30 Spil i Haven og cykeltur på Frederiksberg og omegn

Kl. 13.30 Fællessang med Henriette i Dagligstuen, bolig 15 (Kun for tilmeldte)

Onsdag den 4. september

Kl. 10.00 Wellness for tilmeldte i den store træningshal

Kl. 10.30 Mulighed for cykelture på Frederiksberg og omegn

Kl. 13.30 Quiz-tid i Kultur-Værkstedet

Torsdag den 5. september

Kl. 12.45 Køretur ud i det blå

Fredag den 6. september

Kl. 11.00 Walde, Jacob's hund, på besøg rundt om i huset

Kl. 13.30 Fællessang med Henriette i Dagligstuen, bolig 15 (Kun for tilmeldte)

Lørdag den 7. september

Søndag den 8. september

Uge 37 - Mandag den 9. september

Kl. 14.00 Cafe og spil i Haven

Kl. 18.30 Vi ser "Historiske haver" på Storskærmen

Tirsdag den 10. september

Kl. 13.30 Vi spiller Ballonbadminton

Kl. 13.30 Fællessang med Henriette i Dagligstuen,
bolig 15 (Kun for tilmeldte)

Onsdag den 11. september

Kl. 10.00 Wellness for tilmeldte i den store træningshal

Kl. 13.30 Quiztid: Vi spiller Jeopardy

Torsdag den 12. september

Kl. 13.30 Kirke i Kultur-Værkstedet ved
Martin Elvstrøm-Vieth

Fredag den 13. september

Kl. 10.30 Billard i Dagligstuen, bolig 15

Kl. 13.30 Vi spiller Banko i Kultur-Værkstedet

Kl. 13.30 Fællessang med Henriette i Dagligstuen,
bolig 15 (Kun for tilmeldte)

Lørdag den 14. september

Søndag den 15. september

Uge 38 - Mandag den 16. september

Kl. 15.30 Beboer-/pårørende-møde i Kultur-Værkstedet

Kl. 18.30 Vi ser Gøg og Gokke på Storskærmen

Tirsdag den 17. september

Kl. 13.30 Vi ser billeder på Storskærmen fra Jacob's ferie til Sardinien

Kl. 13.30 Fællessang med Henriette i Dagligstuen, bolig 15 (Kun for tilmeldte)

Onsdag den 18. september

Kl. 10.00 Wellness for tilmeldte i den store træningshal

Torsdag den 19. september

Kl. 12.45 Køretur ud i det blå

Fredag den 20. september

Kl. 10.30 Walde, Jacob's hund, på besøg rundt om i huset

Kl. 13.30 Fællessang med Henriette i Dagligstuen, bolig 15 (Kun for tilmeldte)

Lørdag den 21. september

Søndag den 22. september Jævndøgn

Uge 39 - Mandag den 23. september

Kl. 14.00 Køretur ud i det blå

Kl. 18.30 Dokumentar om arkitekten
Henning Larsen: Lyset og Rummet

Tirsdag den 24. september

- Kl. 10.30 Avislæsning og udvalgte nyhedshistorier i Kultur-Værkstedet
- Kl. 13.30 Fællessang med Henriette i Dagligstuen, bolig 15 (Kun for tilmeldte)
- Kl. 13.30 Opera på Storskærmen: Verdi's "Nabucco"

Onsdag den 25. september

- Kl. 10.00 Wellness for tilmeldte i den store træningshal
- Kl. 10.30 Tøjsalg ved Lene Glud i Kultur-Værkstedet
- Kl. 13.30 Quiz-tid: Vi quizzer om det 2000 århundrede

Torsdag den 26. september

- Kl. 13.30 Kirke i Kultur-Værkstedet ved Andreas Riis Damgaard

Fredag den 27. september

- Kl. 10.30 Billard i Dagligstuen, bolig 15
- Kl. 13.30 Koncert med Martin Priesler
- Kl. 13.30 Fællessang med Henriette i Dagligstuen, bolig 15 (Kun for tilmeldte)

Lørdag den 28. september

Søndag den 29. september

Uge 40 - Mandag den 30. september

- Kl. 14.00 Foredrag om stærke kvinder ved Beth Nissen
- Kl. 18.30 Prisvindende film om dansens historie: Le Bal

Aktivitetsplanen er lavet med forehold for ændringer

Holdtræning

Fra August 2024

Mandag kl. 10.30 – Godtved gymnastik

Tirsdag kl. 11:00 – Stolegymnastik *alle er velkomne*

Tirsdag kl. 13:00 – Gang og Styrke *for tilmeldte*

Onsdag kl. 10:00 – Styrketræning *i lille træningssal*

Torsdag kl. 11:00 – Gang og Balance *for tilmeldte*

Torsdag kl. 13:30 – Styrkehold *for tilmeldte*

-i lille træningssal

Fredag kl. 10.30 – Godtved gymnastik

Træning foregår på 1. sal i træningssal. Har du interesse for at træne, er du velkommen til at henvende dig i fysioterapien på 1. sal.



Nyt fra Kiosken



Kiosken er, så vidt muligt, åben alle ugens dage. Det er rart at se jer alle sammen i og omkring kiosken.

I Kiosken tilstræbes det, at have et varieret og sæsonbestemt udvalg. For at sikre, at der er de varer i Kiosken I har brug for, er det vigtigt I efterspørger dem hos mig, Gitte, eller hos det personale som I kommer i kontakt med. Så vil jeg gøre mit for at jeres ønsker bliver opfyldt. Så kig endelig forbi Kiosken efter nyheder, frisk frugt, kage/brød fra bageren, blomster eller hvad jeg finder på.

Husk, at vi sælger is fra Premier Is hele året rundt i kiosken.



I september starter vi igen strikkeklubben op i Cafeen ved Kiosken. Der strikkes løs mandage klokken 13.30.

*Jeg ønsker Jer alle en dejlig september måned
Hilsner fra Gitte i kiosken*



Gæt en sang – og vind en præmie!

Du vælger selv: chokolade, vin eller en blomst

Kan du gætte fra hvilken sang denne linje er taget:
"og lydt vi hører lærken slå"

(dette er tredje linje i første vers af en kendt sensommersang.
Sangen er skrevet af Alex Garff i 1949 med melodi af Otto Mortensen.)

Titlen på sangen skrives på kuponen nederst på siden,
og **afleveres i den sorte postkasse**, der hænger
ved siden af døren til Kultur-Værkstedet
inden 20. september 2024.

Hver måned bliver der udtrukket en vinder blandt
alle rigtige løsninger med en præmie som
belønning til den heldige.

August måneds quizvinder blev: Gunnar Hansen, bolig 205
August måneds quizsvar: "Nu er dagen fuld af sang"



September måneds sang er: _____

Indsendt af: _____

Bolig: _____

Det muntre hjørne og unødvendig viden

Berømte danskere

Under denne rubrik vil der blive taget kendte danskere op. Skulle du have et forslag til en spændende dansk berømtthed som du godt kunne tænke dig at vide mere, om så kontakt Kultur-Værkstedet.

Denne gang kigger vi nærmere på den danske konditor og senere fabrikant, grundlægger af virksomheden af samme navn: **Karen Kirstine Volf**, født *Hansen* (20. juni 1864 i Truelstrup, Dåstrup Sogn).

Karen Kirstine Hansen blev født i 1864 på en bondegård ved Roskilde. Hun var barn af landet og lærte tidligt, at hvis man ville opnå noget, måtte man gøre det med hårdt arbejde og egne hænder. Som mange unge kvinder kom hun på husholdningsskole, men skilte sig ud som en habil køkkenleder på forskellige etableringer i en ung alder. Karens arbejdsomhed og kærlighed til håndværket blev grundlaget for det, der i dag er en international virksomhed, som årligt producerer 14.000 tons kager og er Kongelig Hofleverandør.

Det hele begyndte i det små. Ikke i Stege på Møn, hvor bageriet ligger i dag og beskæftiger næsten 250



ansatte, men på Strandvejen i Hellerup. Her åbnede den kun 26-årige Karen i 1890 en forretning sammen med sin forlovede, mejerist Christen Volf. I disken var mælk, brød og, som noget helt nyt på den tid, Karens egne kager. Rygtet om Københavns bedste kager spredte sig hurtigt, og forretningen blev udvidet netop i en tid, hvor det blev moderne at gå på visit og konditori og få serveret kaffe og kage.

Ikke alle synes, at den nyslåede forretningskvindes popularitet var lutter lagkage. Hun befandt sig i et traditionelt mandeerhverv, hvor bagermestre drev hver deres butik, men Karen havde nye idéer. Hun udvidede selv det lille bageri til en storproduktion, der i branchen blev anset som et mønsterbageri, og kunne derfor sælge sine populære kager vidt og bredt. Nu kunne alle købe Karen Volfs kager og få

Det muntre hjørne og unødvendig viden

bragt dem ud i en specialdesignet kageautomobil med reklamer på siderne, hvilket ikke var set før.

Fra 1920'erne lykkedes det Karen Volf at få sine produkter afsat til forhandlere over hele landet. Da hun døde i 1946, havde hun opbygget en landsdækkende virksomhed. Hun blev begravet på Hellerup Kirkegård.

Nogle af hendes fem børn overtog forretningen, men i dag fremstilles Karen Volf-småkagerne af Bisca i Stege, der ikke har nogen tilknytning til Karen Volfs arvinger.



Bogreolen i Kultur-Værkstedet:

I Kultur-Værkstedet har vi en bogreol som er til fri afbenyttelse. Her kan man låne en bog eller man kan tage en bog med ned som andre kan læse.

Mangler I læsestof er I også velkomne til at henvende jer til Jacob som måske kan hjælpe jer med nyt læsestof. Vi har nemlig en biblioteksordning med Frederiksberg kommune hvor man kan få bragt bøger ud til sig. Skulle dette have interesse så kontakt Jacob i Kultur-Værkstedet.

Find frem til bagværket gemt bag disse beskrivelser:

1. "Oval vandbakkelse med kagecreme dækket med marcipan og pudret kakao"
2. "Kvadratisk kage bestående af tynde lag af makronmasse med fyld af moccasmørcreme i tynde lag. Overside er drysset med florsukker"
3. "De mørkebrune kager sælges i en lang række former og størrelser, med eller uden chokoladeovertræk, glasur, og creme eller syltetøjsindlæg"
4. "En brun chokoladekage med form som et spidst bjerg. Bestående af en makron med chokoladecreme og chokoladeovertræk pyntet med en viol på toppen"
5. "Cirkulær kage med flad overside bestående af biscuitbunde med fyld af kagecreme. Glaseret med chokoladeglasur på oversiden, mens kanten er sprøjtet med flødeskum"
6. "Skive af flødekagestang med halvrund overside betrukket med marcipan. Bunden er af butterdej, herover ligger fyldet, som består af et lag sveskemarmelade dækket med et tykt lag flødeskum"
7. "Lys, tyk, cirkulær småkage"

Svar: 1. Kartoffelkage, 2. Fragilité, 3. Ægte christiansfelder honningkage, 4. Sarah Bernhardt, 5. Othellokage, 6. Gåsebryst, 7. Specier

Spisestuens åbningstider

- Morgen kl. 7.45-9.30
- Middag kl. 12.00-13.30
- Eftermiddagskaffe fra 14.00 – sættes frem i spisestuen
- Aftensmad kl. 17.30-19.00

Der vil være personale til stede.

Kiosk og Café

Mandag kl. 10.00-13.00

Tirsdag kl. 10.00-13.00

Onsdag kl. 10.00-13.00

Torsdag kl. 10.00-13.00

Fredag kl. 10.00-13.00

Weekend og helligdage: Lukket

Der er også mulighed for at købe øl og vand samt "en lille én til halsen".

Salg af madbilletter i Kiosken

I Kioskens åbningstider

Månedens navne i september 2024

Fødselsdage		Bolig
03. sep.	Inge A. Y. Daugaard.....	041
08. sep.	Astrid Kristine Webber.....	221
17. sep.	Jan Lehmann Møller.....	046
20. sep.	Johnny C. Olin.....	012
22. sep.	Jytte Johanne Hansen.....	308
23. sep.	Bjarne Christensen.....	217
27. sep.	Winnie Ølgaard.....	222
28. sep.	Ib Kristian Andersen.....	303
29. sep.	Jytte Soltauw Pedersen.....	023



Vi ønsker stort tillykke til alle

Nye beboere		Bolig
Eva Susanne B. Jørgensen.....		408
Vilhelm Stender.....		304