

Marts 2024

HUSAVIS

**For beboere, pårørende og
personale på
Plejecenter Kærbo**



KONTAKT

Kærbos hovednummer	43 57 96 00
Administrationen	43 57 96 08

Kærbo Hus A

Kærbo afd. A st.	43 57 96 21
Fleksible omsorgsboliger 1.sal	43 57 96 22
Fleksible omsorgsboliger 2.sal	43 57 96 25

Kærbo afd. B

Kærbo afd. B 1. sal	43 57 96 01
Kærbo afd. B 2. sal	43 57 96 02

Kærbo afd. C

Kærbo afd. C st.	43 57 96 41
Kærbo afd. C 1. sal	43 57 96 42
Kærbo afd. C 2. sal	43 57 96 43

Kærbo blok 4

Blok 4. stuen	40 43 25 49
Blok 4. 1. sal	43 57 96 40

Plejhjemsbestyrelsen

Formand: Bent Messerschmidt – b.messer@ishoejby.dk

<u>Aktivitetsmedarb/afd.</u>	51 20 56 49
-------------------------------------	-------------

Aktivitets afd.

Aktivitetscentret	21 14 93 63
Frisørsalon	22 60 70 23
Fodterapeut	26 80 85 60

Mail sendes til kærbo@ishoj.dk

Velkommen til marts!

Marts er opkaldt efter den romerske krigsgud Mars, måske for at betegne kraftens genfødsel ved forårstide.

Det bliver lysere i vejret – varmere og forårsblomsterne titter frem i vores haver. Åh, det er en skøn tid, vi går i møde!

Vi har - som vanlig – en række af gode tilbud planlagt. Kom og deltag og vær med i fællesskabet.

Husk at både du og dine pårørende er hjertelig velkommen til at deltage i vores tilbud. Vær dog obs på, at enkelte tilbud kræver billet i forvejen.

Vel mødt alle!



Ønsker til indhold og/eller kommentarer til Husavisen kan sendes til:

kaerbo-aktpleje@ishoj.dk

Tlf. 51205649 – tlf. tid: 10-10.30 på hverdage

OBS!

Det er også her du, eller dine pårørende, tilkendegiver hvis du absolut IKKE vil have et foto med i Husavisen.



Mød personalet

I februar kan du i vores interviewsider læse om Pernille Dam Nielsen, Blok A -
Fleksible omsorgspladser

Vil du dele et lykkeligt minde:

Uh jeg synes jeg har mange. Jeg har mange lykkelige minder som barn med min familie. Men der er nok ikke noget, der overgår, når man selv får børn, det er nogen helt specielle minder.

Vil du fortælle en ting om dig selv, andre måske ikke vidste:

Jeg er en af de sidste, der er født på Skagen sygehus inden det lukkede ned dengang :)

Hvad er din yndlingsret- og hvorfor:

Da jeg var yngre levede jeg af McDonalds, men nu må jeg nok erkende, at det er en god steg med Bearnaisesovs, bagekartoffel og bønner til :) Muums. Eller uh ... pandekager er jeg virkelig også glad for. Det minder mig om min barndom. Vi fik det altid som aftensmad når vi fik det hvor mange forbinder det med en dessert.

Hvor går din næste ferie hen?

Jeg skal til Bali i Maj med hele min familie det glæder vi os rigtig meget til. Jeg har ikke været ude og rejse de sidste 5 år så det er meget tiltrængt.

Hvad gør dig ked af det:

Det gør mig rigtig ked af når mennesker ikke bliver behandlet ordentligt, specielt når det omhandler børn, det kan jeg slet ikke være i. Der bliver jeg rigtig ked af det og vil helst gerne kunne gøre noget for at hjælpe dem men det kan man ikke altid, man kan ikke redde hele verden og det nogle gange svært at acceptere.

..... Og hvem bliver mon næste måneds medarbejder?

Jeg vil gerne læse om Britt Engelhardt fra C stuen i april avisen :)



Der er FOF-foredrag i marts

Kom og mød Kim Højgaard Rasmussen



Tirsdag den 5. marts klokken 10.30

I Samlingsalen

Kim Højgaard Rasmussen er født 1957 og vokset op i Danmark. Han er oprindelig uddannet i ØK, men har senere arbejdet, primært som virksomhedsleder, i Afrika i 23 år (Elfenbenskysten, Tanzania, Nigeria og Ghana) fra 1991 til 2012 og igen i 2015-2017. Har nu bopæl i Danmark og arbejder som forfatter og foredragsholder.

Denne formiddag skal vi på rundrejse i Afrika, hvor vi skal høre om livet i Uganda, Tanzania og Kenya. Vi skal se billeder af den smukke natur og det helt fantastiske dyreliv.

Vi sejler en tur op ad floderne i Cameroun og skal se billeder fra en pygmæ-landsby, og være med på en bjergvandring gennem Cameroun.

Arrangementet er et led i FOF Køge Bugt og deres foredragsrække:

”Minderne har vi vel lov at have – 5 hyggelige formiddage på Kærbo” (for tilmeldte)

Hvad synes du vi skal lave – sammen?

Hver eftermiddag fra kl. 13-14.30 har vi planlagte aktiviteter for DIG (og dine pårørende)

Vi mødes normalt på Den grønne Plads, hvor vi laver alt fra at quizze, høre musik, se film, drikke kaffe (og spise kage!), spille banko og meget mere...

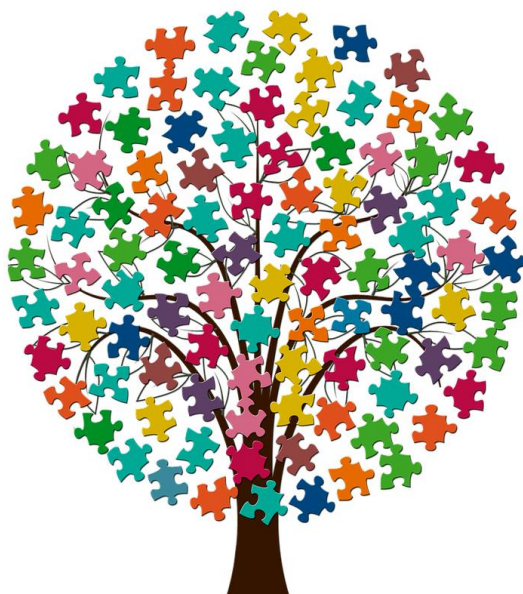
Vi er nysgerrige efter at høre, om det vi laver, falder i din smag?

Er der noget du har lyst til, at vi laver sammen?

Brænder du efter at se en helt speciel film?

Har du ideer og ønsker så fortæl os det endelig!

Eller skriv det på siden her, og aflever siden til os ved lejlighed.



TIL EFTERTANKE

FORÅR

Hvilken årstid kan du bedst lide?

Det spørgsmål bliver man nogle gange stillet. Børn spørger måske: Kan du bedst li' sommer eller vinter – kan du måske bedst lide den årstid, hvor du kan spise is eller skøjte rundt på is?

Årstider er forbundet med oplevelser, og måske man oplever dem mest som barn.

Når det bliver forår, synes jeg selv at det er foråret, der er det bedste!

Fordi det bliver lysere igen, dagene bliver længere, fordi fuglene synger, fordi det hvert år er så lysegrønt som aldrig før! Foråret breder sig ud over den bare jord, de nøgne træer og ud over børn og ældre og alle derimellem. Jakker kan stå åbne eller man kan helt glemme at tage den på!

Det dufter af grønt græs og håb på den slags dage. Som om de daglige bekymringer - store eller små - i et øjeblik bliver trængt i baggrunden af forårsfornemmelser.

Af en livsglæde eller et livsmod! Ja sommetider sker det på trods.

En dyb glæde over selve det at være lige her og nu, for vi ved jo, at alt kunne være anderledes.

Vores trang til at ordne og fikse det hele, holder kun til en vis grænse.

Der er alt det, som kommer til os, hvad enten vi vil det eller ej.

Det, hvor vi skal finde en måde, så vi kan leve med det.

Der hvor vi alle kan rammes, lige meget hvor robuste og omstillingsparate vi så end er. Meget ofte er det ikke nogens skyld, det er bare det, at livet er større og smukkere til tider frygteligere end vi havde planlagt eller forestillet os.

Sommetider bliver vi mennesker de små– og mærker det vilkår at være i livets og dødens vold.

Men foråret kommer alligevel til os! Farverne kommer tilbage. Det er forårets løfte.

Et andet løfte, til os alle, der har sin plads i foråret, er det løfte der hører påsken til.

Påsken med fortællingen om Guds søn der døde, men som ingen grav kunne holde på, og han opstod påskemorgen!

Alle har vi arvet det løfte som den opstandne Jesus Kristus efterlader sin venner med: Se jeg er med jer, alle dagen indtil verden bliver fuldendt.

Forår, sommer, efterår eller vinter – hvilken tid du end er i, og hvad livet end bringer, så vil Gud være med i det.

Det er troens håb – Håbet der er grønt som foråret selv.

/ Christian, sognepræst. Kirkerne i Ishøj

Nyt fra Plejehjemsbestyrelsen

**Som noget nyt, vil der her i Husavisen komme information, referater samt andre oplysninger fra Plejehjemsbestyrelsen.
Nedenunder er første skrivelse, samt foto af bestyrelsen.**

Der er etableret en fælles plejehjemsbestyrelse for Kærbo og Torsbo, hvis formål er at varetage beboernes interesser således, at der i fællesskab med personalet kan skabes de bedst mulige forhold for beboernes dagligdag.

Ishøj kommune er en af de første kommuner i Danmark, der har etableret en plejehjemsbestyrelse.

Det er ikke plejehjemsbestyrelsens opgave at være et kontrolorgan, men derimod at arbejde for at beboerne får medindflydelse på forholdene er bedst mulige på de 2 plejehjem - Kærbo og Torsbo.

Dette sker gennem repræsentanter fra de pårørende, samt fra brugerbestyrelsen, Seniorrådet og Ældre Sagen i Ishøj.

Bestyrelsen består af 12 personer:

Formanden er pårørende – Bent Messerschmidt.

Næstformanden er lederen af Kærbo og Torsbo Kathrin Meyer Lundberg.

Herudover er de øvrige medlemmer, den daglige leder af Torsbo Heidi Prip, medarbejder fra Kærbo og Torsbo og aktivitetscentret.

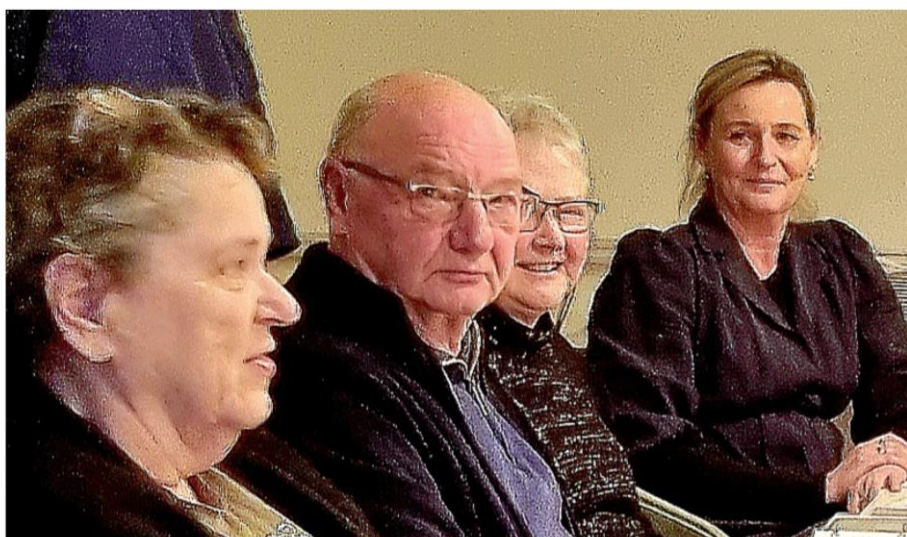
3 yderligere repræsentanter fra de pårørende, en bruger fra brugerbestyrelsen, Næstformand Bjarne Gosvig fra Ishøj Seniorråd, og en repræsentant fra ÆldreSagen.

Plejehjemsbestyrelsen mødes 4 gange om året – en gang i kvartalet, og møderne afholdes skiftevis på Kærbo og Torsbo.

Bestyrelsen har fungeret i 2 år.

Bestyrelsen arbejder rigtig godt sammen - såvel medarbejder og borgergruppen, og har allerede arbejdet med mange emner. Arbejdet sker under hyggelige forhold i en god tone.

Plejhjemsbestyrelsen i arbejde - møde på Torsbo, onsdag den 31. januar



Vidste du at....?

Vi her på Kærbo har nogle faste tilbud, der IKKE figurerer i vores Aktivitetsoversigt ...?

Der findes en klub kun for mænd – i folkemunde kaldet MANDEKLUBBEN.
Fra og med februar mødes vi hver ONSDAG FORMIDDAG mellem 10-11.

Hvor: i Den Blå Sofa i aktivitetscentret.
Hvorfor: fordi det er ”herre-hygge” ...

Samværsgruppen er et tilbud, om at komme ned i aktivitetscentret hverdagsformiddage mll. 10-11.30 – du kan drikke en kop kaffe, få en sludder og lytte til liv og væren.



STOLEGYMNASTIK

Hvornår: tirsdag og torsdag kl. 10.30-11
Hvor: 2. sal i A-huset (træningssalen)

Kom og få sved på panden, bevægelse i kroppen og et smil på læben.

Har du lyst og mod på at deltage, så tag en snak med personalet, og lav i fællesskab en aftale om at deltage på holdet.

(For personalet: hør nærmere hos Anne Mette i Daghjemmet)



Vi kom – slog – og sejrede....



Kim fra køkkenet arrangerede tøndeslagning for os en tirsdag i februar.
Det var festligt – og fastelavnsbollerne var go' e ... 😊

Generationsmøde



2 formiddage i februar har vi haft besøg af børn og pædagoger fra Børnehuset Bøgely.

I har måske nok mødt både dem og deres latter i huset 😊
Vi havde inviteret dem for at få et indblik i, hvordan mon et plejehjem ser ud når du er barn?
Og hvordan mon et hus - og et hjem ser ud? Hvem bor der... hvordan har de det?

Det er der så blevet lavet en udstilling ud af, og børnenes kreationer er udstillet i gangen på vej ned mod afdeling 6.

**Vi kommer i aktivitetsafdelingen til at arbejde videre med temaet:
Generationsmøder.**

I marts er vi blevet inviteret - og har planlagt - at tage på besøg i Bøgely, hvem vil med ♥

Nærmere om datoer følger ...

Hovedbrud



Danmark rundt

Sværhedsgrad: mellem
Nr. 0220-002

			Jysk by		Stilhed	Knok- lede	Jag	Uran	Fynsk by	Perspek- tiver	Nord		Line	
			Tone											
			Garantere						To ens			To ens		
			Tyskland		Vitamin		Tide- vand					Trak		
Dom- kirkeby	Danbo	Vej	Be- tagende		Liter							Ferieby nær Blåvand		
								Spids				Tiltale		
Suk					Ton		Beskytte						Før F	
By i Sønder- jylland					Midt i Lolland			Landsby nord for Køge						

Copyright hyggeleg.dk

NAVN:

BOLIG:

Løsningen afleveres til enten Lise-Lotte eller Wenche senest den 18. marts

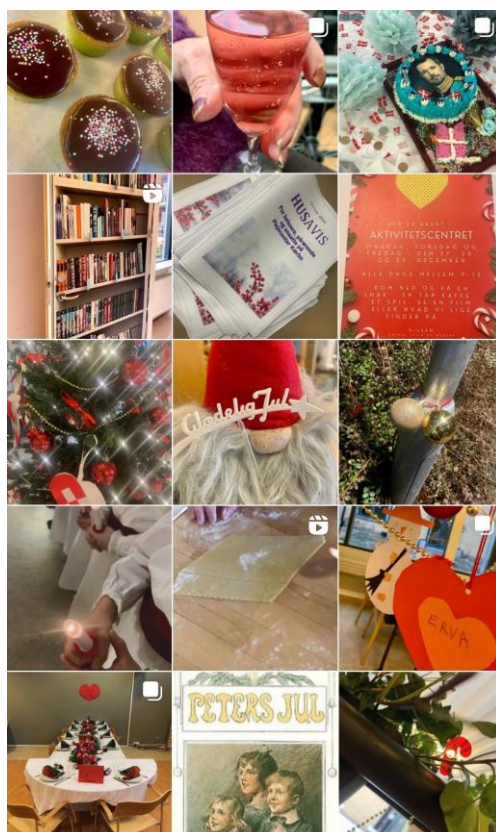
I februar er den stolte vinder Arni Jacobsen, som nu kan hente sin præmie ...

Er du pårørende og har du lyst til at følge med i vores liv andre steder end her i avisen?

Så husk at du kan følge os både på Facebook og Instagram

Her fortæller vi små anekdoter om de ting, vi går og laver. Deler nogle af de billeder vi – løbende – tager, og forsøger at vise hyggen ... som den nu engang tager sig ud.... her på Kærbo.

Scan QR-koden for at finde os på Facebook, og vores Instagramkonto hedder:
Kaerbo_omsorgscenter



FREDAGSBAR

Borgere, pårørende, brugere af huset og personalet inviteres hermed til fredagsbar.

Det sker hver fredag på

”Den Grønne Plads” fra kl. 13.00-15.00



Kom og byd weekenden velkommen.

Du vil kunne købe øl, sodavand og ”månedens drink”:

I marts serverer vi en Whisky Ginger

Så tag dig selv, en ven, kollega, nabo eller én, du endnu ikke kender, under armen – og nyd nogle hyggelige timer med os.

xx



I 2024 har vi besøg af præsten i vores lokale kirke – Vejleå Kirke - Asta Gyldenkerne.

Hun kommer forbi til samvær og samtale:
Hver anden torsdag i lige uger
Mellem klokken 14-16.

I marts kommer Asta torsdag den 7. og 21. marts.

Asta kommer rundt i huset, så giv meget gerne besked, hvis du ønsker besøg.

AKTIVITETSOVERSIGT – HVAD SKER DER I MARTS?

Dato og tid	Aktivitet	Sted
Fre. – 1. marts Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Man. – 4. marts Kl. 13-14.30	Vi bygger med LEGO – kom og leg med!	Den Grønne Plads
Tirs. – 5. marts Kl. 10.30-12	Foredrag: ”Rundtur i Afrika” v/ Kim H. Rasmussen – for tilmeldte	Samlingssalen
Ons. – 6. marts Kl. 10-12 Kl. 13-14.30	Tøjstativet Musikalsk onsdag – MUSIKQUIZ	Den Grønne Plads
Tors. – 7 marts Kl. 13-14.30 Kl. 14-16	Vi spiller banko – 10 kr. pr plade Præsten på besøg	Den Grønne Plads Rundt i huset
Fre. – 8. marts Kl. 13-15	Fredagsbar - Kvindernes Internationale kampdag	Den Grønne Plads
Man. – 11. marts Kl. 13-14.30	Vi viser film på Storskærm – ”Den Skaldede Frisør”	Samlingssalen
Tirs. – 12. marts Kl. 13-14.30	Hvad sker ude i verden? – Vi læser nyheder...	Den Grønne Plads
Ons. – 13. marts	Ingen aktivitet denne dag	
Tors. – 14. marts Kl. 13-14.30	Hvad ved du om UFO’er	Den Grønne Plads
Fred. – 15. marts Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Lør. – 16. marts Kl.13.30-15.30	Banko v/ Frivilligruppen. GRATIS! Også for pårørende.	Samlingssalen

Husk at du som pårørende er meget velkommen til at deltage i vores eftermiddagstilbud ...

AKTIVITETSOVERSIGT – HVAD SKER DER I MARTS?

Dato og tid	Aktivitet	Sted
Man. – 18. marts Kl. 13–14.30	Vi spiller LUDO	Den Grønne Plads
Tirs. – 19. marts Kl. 13-14.30	Vi spiller banko – 10 kr. pr. plade.	Den Grønne Plads
Ons. – 20. marts	Påskefrokost - ingen aktivitet denne dag	
Tors. – 21. marts Kl. 13-14.30 Kl. 14-16	Vi fejrer 'Verdens poesidag' Præsten på besøg	Den Grønne Plads Rundt i huset
Fred. – 22. marts Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Man. – 25. marts Kl. 13-14.30	Kom ned og prøv spillet ALIAS	Den Grønne Plads
Tirs. – 26. marts Kl. 13-14.30	Dan kommer og spiller for os – kom med og syng!	Samlingssalen
Ons. – 27. marts Kl. 13-14.30	Vi drikker citronvand, spiser kage, og ønsker hinanden god påske ...	Den Grønne Plads
Tors. – 28. marts	Skærtorsdag – ingen aktivitet denne dag	
Fred. – 29. marts	Langfredag – ingen aktivitet denne dag	

Husk at du som pårørende er meget velkommen til at deltage i vores eftermiddagstilbud ...

MENU

Menuplan fra 1. marts – 15. marts

VELBEKOMME

Dato	Hovedret	Dessert
Fredag d. 1	Paneret flæsk m. Kartofler, svampesauce og grønt	Hindbærfromage Flødeskum
Lørdag d. 2	Stegt kylling Kartofler, charonsauce, dagens grønt	Røget laks Asparges, cherrytomat, brød
Søndag d. 3	Paprikagryde m/kylling Jasminris, dagens grønt	Fersken og ananas Makronskum
Mandag d. 4	Hakkebøf m. Pommes frites, bearnaisesauce og grønt	Aspargessuppe
Tirsdag d. 5	Dagens fisk	Melon Parmaskinke
Onsdag d. 6	Irsk stuvning Rugbrød, sennep og dagens grønt	Tunsalat Cherrytomat, flutes
Torsdag d. 7	Pad thai med kylling	Appelsinfromage Flødeskum og chokoladedrys
Fredag d. 8	Nøddepostej Kartofler, tomatsauce, dagens grønt	Skinkesalat Cherrytomat, flutes
Lørdag d. 9	Svensk pølseret Purløg, dagens grønt	Rabarbertærte Cremefraiche
Søndag d. 10	Stegt kalkunbryst Kartofler, stuvet spinat, dagens grønt	Æblegrød Sødmælk
Mandag d. 11	Kotelet i fad m. Løse ris, dagens grønt	Minestrone suppe
Tirsdag d. 12	Dagens fisk	Hyldebærssuppe Kammerjunkere
Onsdag d. 13	Glaseret skinke Flødekartofler og dagens grønt	Muldvarpeskud
Torsdag d. 14	Forloren hare Kartofler, vildtsauce, dagens grønt	Henkogt fersken Peachmelba-creme
Fredag d. 15	Vildtsvinebov Skysauce, kartofler og dagens grønt	Citronfromage Flødeskum



MENU



Menuplan fra 16. marts – 31. marts

VELBEKOMME

Dato	Hovedret	Dessert
Lørdag d. 16	Høns i asparges Tarteletter og dagens grønt	Gammeldags æblekage
Søndag d. 17	Græsk farsbrød Kartofler, skysauce, dagens grønt	Vanillebudding m. jordbærsauce
Mandag d. 18	Kalvespidsbryst Brais. kartofler, peberrodssauce / grønt	Hønskødssuppe m. fyld
Tirsdag d. 19	Dagens fisk	Mokkafromage Flødeskum
Onsdag d. 20	Påskefrokost	
Torsdag d. 21	Stegte ris m. kylling, æg og grøntsager	Tiramisu
Fredag d. 22	Grøntsagsbøf Brasede kartofler og urtesauce	Gravad laks Dilddressing, brød
Lørdag d. 23	Benløse fugle Skysauce, kartoffelmos og grønt	Fromage m. passionsfrugt
Søndag d. 24	Lasagne Flutes, dagens grønt	Frugtsalat Råcreme
Mandag d. 25	Skinkeschnitzel Brasede kartofler, skysauce og grønt	Hindbærgrød Sødmælk
Tirsdag d. 26	Dagens fisk	Æggesalat m. brød, purløg og bacon
Onsdag d. 27	Hakkebøf m. bløde løg Kartofler, løgsauce, dagens grønt	Karrysuppe m. kokos
Torsdag d. 28	Mousakka Flutes og dagens grønt	Rabarbertrifli
Fredag d. 29	Brændende kærlighed Kartoffelmos, dagens grønt	Tunmousse Cherrytomat, flutes
Lørdag d. 30	Tikka Chicken Masala	Brombærtærte m. creme fraiche
Søndag d. 31	Mørbradgryde Kartoffelmos og dagens grønt	Sveskegrød Sødmælk

Hvad sker der i april

Der tages forbehold for løbende ændringer i Husavisen, da aktivitetsplanen kan ændres efter behov.

2. april: Vaffeldag

9. april: Besøg af Ishøj Naturcenter – mad på bål ...

10. april. Babysalmesang

11. april: Gudstjeneste i Vejleå Kirke

16. april: Koncert med IceGlory Gospelkor

22. + 24. april: Videnskabsfestival

30. april: Reporto Sko

**Ishøj Kommune har Omsorgscentret
Kærbo og Plejecenter Torsbo, der
fungerer som to selvstændige huse,
med fælles ledelse og struktur.**



Plejecentrene Torsbo og Kærbo
Center for Voksne og Velfærd