

Februar 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

<b><u>Aktivitetsmedarb/afd.</u></b>	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](mailto:kærbo@ishoj.dk)

## Velkommen til februar!

En måned opkaldt efter Februus, etruskernes gud for underverdenen og for renselse – en travl måned for os på Kærbo. Og en måned med plads til både samvær og fordybelse.

Vi har mange foredrag på tapetet, hvor vi skal fra Himalaya til Tibet. Vi skal på tur med de farende svende. Spille banko og høre musik.

De der vil, kan få sved på panden. Andre kan se film eller bryde hjernen med quizspørgsmål.

Februar bliver en god måned.

Vel mødt alle!



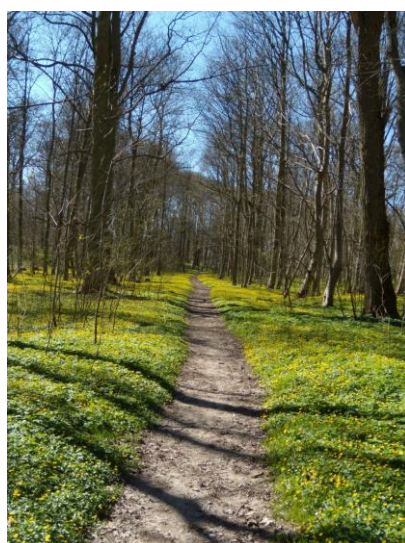
Ønsker til indhold og/eller kommentarer til Husavisen kan sendes til:

[kaerbo-aktpleje@ishoj.dk](mailto: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 Mette Lorenzen Jørgensen, vores økonomikonsulent - og alt mulig andet på kontoret.

## **Vil du dele et lykkeligt minde:**

Jeg tænker meget tit på min morfar, som desværre ikke er her mere. Vi nåede at lave rigtig mange ting sammen, som jeg tit tænker på. F.eks. var min bror og jeg der altid en uge i sommerferien som børn, hvor vi så gamle danske film, klippe/klistrede alt muligt, lærte at folde en hat af avispapir og så spiste vi altid rugbrødsadder med pålæg fra delikatessen.

Et andet dejligt minde jeg har, er da jeg fik min dejlige hund.

## Et lille ekstra minde fra arbejdspladsen:

Jeg startede midt under Corona, og der var derfor meget stille på Kærbo og Torsbo. Derfor spiste jeg meget frokost alene, indtil en dag Aktivitetscentret spurgte om jeg ville spise med dem.

Det var rigtig dejligt at de tænkte på mig, den helt nye, der i en lang periode sad alene på kontoret.

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

Den har jeg tænkt meget over. Jeg tager hvert år på fisketur til Sverige med min bror og min hund. Der er umiddelbart ikke mange der ved at jeg kan lide at fiske, men det er også lige så meget den skønne natur der drager mig, og så er det ren afslapning. Det er det samme sted i Sverige, vi tager til hvert år – og faktisk et sted min familie er kommet siden før jeg blev født.

## **Hvad er din yndlingsret- og hvorfor:**

Det er uden tvivl schnitzel! For hvem kan ikke lide det, med kartofler og godt med sovs. Hvis der er schnitzel på menukortet, vælger jeg det ALTID.

## **Hvor går din næste ferie hen?**

Jeg tager som nævnt til Sverige hver sommer, med min bror. Dette er det eneste planlagte lige nu.

Dog skal min veninde og jeg ud at rejse slut forår, men hvorhen ved vi ikke endnu.

## **Hvad gør dig ked af det:**

En ting der gør mig utrolig ked af det, er at se dyr ikke har det godt. Der er nok mange der har det sådan, men jeg kan slet ikke være i det. Jeg følger Dyreværnet og andre organisationer på sociale medier, og jeg har mange gange overvejet om det er godt for mig at følge dem. Men tror heller ikke på at det er godt at lukke øjnene. Heldigvis er der jo også mange dejlige lykkelige historier.

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

Jeg giver stafetten videre til Pernille Nielsen, A-huset.

En dejlig kollega, god med borgerne og en dygtig køkkenansvarlig 😊



# Vi fortsætter succesen med vores FOF-foredrag

Kom og mød Jan Tvernø



**Tirsdag den 13. februar klokken 10.30**

## **I Samlingssalen**

Hvad får et helt almindeligt menneske til at forlade sin alt for velbetalte faste stilling i sygehusvæsenet for at kaste sig ud i et usikkert liv som professionel turist på kanten af verden?

Det kan du få svar på, når Jan Tvernø levende, humoristisk og selvironisk fortæller om sine motiver for at opsøge nogle af verdens mindst besøgte afkroge.

På hans rejser har han altid stræbt efter at opleve det ekstraordinære. Han har altid opsøgt det højeste bjerg, den mest støvede vej, den fjernest beliggende landsby, det højeste bjergpas og andre spektakulære steder. Han er typen, der uvilkårligt drejer til venstre fra hovedvejen, hvis sidevejen fortaber sig i horisontens intethed. (<https://jantvernoe.dk/>)

**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)**



# Stemmingsbilleder fra den herlige frokost, som vinderne af den store julefrokost-bords-konkurrence – C-Huset 2. sal – holdt onsdag den 10. januar:



## TIL EFTERTANKE

”Her vil ties, her vil bies” – om at have ro til at vente

Vinteren er snart forbi. Dagene bliver længere, sollyset vender tilbage. Men endnu skal vi vente en tid, hvor der kan komme sne, kulde, regn og blæst. Men foråret er på vej. Det fortæller de første vintergækker og erantis.

Det er ofte blevet sagt, at vores kultur er blevet en søvnløs kultur. Mange af os sover for lidt, det gælder både børn, unge og gamle. Når vi sover, så bliver søvnen forstyrret af mange ting. Af bekymringer og af tanker, der myldrer rundt i hovedet på én. Noget som man har fortrudt. Noget som burde have været anderledes. Tanker om, hvordan det skal gå, når man nu ikke længere har de kræfter, man engang havde. Men hvis man hele tiden bekymrer sig, hvis man hele tiden skal være parat til at gøre noget, så slides kroppen og sindet. For der er brug for hvile og for at være ubekymret, men der er også brug for mere end det. Der er brug for en tillid til og en tro på, at der er andre, der sørger for os. Tillid til, at der er gode mennesker omkring en, der vil hjælpe os, når der er brug for det. Tillid til, at Gud vil sørge for, at det gode vinder frem i verden. Tillid til, at vi i liv og død er i Guds hånd.

Man kan hævde, at vores tids overtro er troen på det, vi selv kan udrette, udforske, beregne, planlægge, kontrollere og styre. Vi bærer os ikke alene ad, som om det er det vigtigste, men ofte som om det er det hele. Men det er jo ikke det hele. For kunsten i al arbejde er at vide, hvad man skal gøre, og hvad man skal lade være med, og det sidste er måske lige så vigtigt som det første. Det er vel også kunsten i al opdragelse af børn at vide, hvornår man skal gribe ind, og hvornår man skal lade barnet være, så det kan vokse og udvikle sig i fred. Det er det også den dag, hvor benene er trætte, og hvor man sidder i sin stol omgivet af minder fra et langt liv og lader tankerne bevæge sig hid og did. Hvor billeder eller fotografier kalder minder frem om engang, hvor meget var helt anderledes. Minder om aktive år, hvor travlheden var stor. Og hvor man gjorde sig umage med at passe alt det, man nu havde at tage vare på.

Hvad kom der ud af det? Det er der ingen af os, der kan sige noget om. Vi kan ikke vide, hvordan det kommer til at se ud i tilbageblikket. Ved runde fødselsdage har der måske været nogle, der i en tale eller i en sang har prøvet at sætte ord på, hvilken betydning man har i andres liv. Men måske har den, der ikke har fået store og fine ord på mærkedage og heller ikke selv brugt de mange og store ord haft langt større betydning for de mennesker, som det var omgivet af. Ved at gøre andres liv lysere og lettere. Ved at være hjælpsom over for andre.

”Her vil ties, her vil bies, her vil bies, o svage sind” hedder det i en af årstidens salmer. Det gamle ord at bie betyder at vente. Salmedigteren Brorson sætter i sin salme mange ord og billeder på det at vente. Men han peger også på tegn på, at foråret vil komme. For forsommers minde, alt grønt på kvist, er at finde bag gærdet. Så mens vi venter med ro i sindet og hvile til kroppen. Så skal vi lægge mærke til de tegn, der er på, at foråret er nær.



# Nytårskoncert med Vestegnens Kammerorkester

**Lørdag den 3. februar kl. 13.30  
i Samlingsalen (gratis)**



Vestegnens Kammerorkester blev stiftet i 2017 og består for tiden af 18 medlemmer, både strygere og blæsere. Dirigent er Pia Johansson, som også underviser i violin på Ishøj Kulturskole. Orkesteret spiller primært klassisk musik fra forskellige tidsperioder, men også nyere værker. Vi øver hver 2. lørdag på Ishøj Kulturskole og holder hvert år en nytårskoncert og en fælleskoncert sammen med Seniororkesteret af 2012, som også ledes af Pia Johansson.

**Charpentier:** Præludium fra Te Deum

**Mozart:** Tryllefløjten: Der Vogelfänger bin ich ja. Bei Männern, welche Liebe fühlen. Chor der Priester

**Fællessang:** Det er hvidt herude

**Kai Normann Andersen:** Glemmer du og Musens sang

**Fællessang:** Sneflokke kommer vrimlende

**Strauss:** Kejservalsen

**Fællessang:** I sne står urt og busk i skjul

**Kai Normann Andersen:** Den allersidste dans

**Carlos Gardel:** Por una Cabeza

**Rodriguez:** La Cumparcita

**Fællessang:** Vær velkommen, Herrens år

# 🚲 Jens og Pia på tur med Cykling Uden Alder, Ishøj 🚲



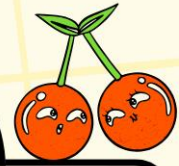
Husk at du altid kan spørge Lise-Lotte eller Wenche om det er muligt, at få en køretur ud i det blå.

Vi taler vind i håret og luft til sjælen.

De videreformidler kontakten til de dejlige friville cykelpiloter fra Cykling Uden Alder.



**Vi fejrer**



**ÅRETS PANDEKAGEDAG**  
I Aktivitetscentret  
**I AKTIVITETSCENTRET**

**21.FEBRUAR**  
**KL. 13-14.30**

**Pris for hele herligheden: 10 kr. !!**  
**Tilmelding senest 16. februar i aktivitetscentret**





# Kagesalg – SE OPSLAG

Vi glæder os til at gentage succesen igen fra sidste år og står klar til kagesalg

d. 13. februar kl. 11:30 – 14:30 i aktivitetscentret.

Kvindegruppen bager de lækreste kager og står for salget.

Kvindegruppen blev spurgt om de også vil bage tyrkiske pandekager med ostefyld i og det

har de sagt ja til :-)

Vi har priser fra 7 – 20 kr.

Husk at medbringe kontanter.



---

## Liv – glade dage – og børn fra Bøgely på besøg

Tirsdag og onsdag den 20. og 21. februar mellem 10-11.30 får vi besøg af børn fra børnehaven Bøgely. De kommer og holder en – lidt forsinket – fastelavn med os.

Vi skal snakke, grine, klippe ... måske klistre ... hygge og nyde, at der er liv i huset.

Kom ned og kig. Vær med. Deltag. Det bliver en fest!



## 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” ...

Vi plejer at få en lille tår at drikke, en snak om hvad der rører sig – og har også planer om ture ud af huset.  
Så kom gerne ned og tag del i fællesskabet.



---

## 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 Dagshjemmet)





## Hovedbrud

	DRENG	VERDENS- DEL	GRINEDE	ØSTRIG	FOR- NAVN	HOLDER
SLOT						
HIMMEL- SYN				2 ENS		
				FØL- SOMME		
TO ENS			RUM			
			STRAKS			
LAND					SPANIEN	
					GNAVNE	
	RETNING					UORDEN
	DOVEN					
TONE			REJSE			
			ENGELSK AFSLAG			
VITA- MIN		ROM. KEJSER				
		FØRV				
LILLE GRUPPE				LØFTE		

NAVN:

BOLIG:

Løsningen afleveres til enten Lise-Lotte eller Wenche senest den 20. februar.

**I januar har vi ikke udtrukket en vinder, er der mon ikke nogen, der har lyst til at deltage i vores "hjernegymnastik"?**

# Sange og røverhistorier fra en svunden tid

v/ Steen Skovhus

(Formand for Thorslunde-Ishøj Lokalhistoriske Forening)

**Kom ned i Samlingsalen torsdag den 22. februar kl. 13-14.30 og oplev Steens fortællinger. (GRATIS)**

Som Steen selv fortæller:

Engang for mange år siden blev en masse soldater fra de danske hertugdømmer syd for grænsen sendt ud i arbejdsløshed.

Hvad skulle de så lave..... Blandt de mange, der blev arbejdsløse, kender vi familierne Mundeling, Altenburg, Schults, Smidt, Belli, Enoch og mange flere. Familier, der begyndte at ernære sig som skærslippere, gøgler, gårdmusikanter og rejsende handelsfolk - de blev det rejsende folk.

Senere kender vi dem også som cirkusfolk, akrobater, gøgler og optrædende i forskellig form.

Jeg fortæller historier og anekdoter fra de rejsende og krydrer det med traditionelle gårdsangerviser fra miljøet.





Rejsen over  
**Verdens Tag**  
Beijing - Tibet - Kathmandu

**Kom til foredrag v/ Bent Madsen**

**Rejsen over verdens tag**

Torsdag den 29. februar kl. 13.00 – i Samlingsalen

Vi skal høre Bent fortælle om turen i Jeep og tog fra Beijing til Tibet og Kathmandu.

Han vil vise en masse fantastiske billeder fra områderne, og fortælle om alle de oplevelser, han har haft undervejs.

Billetter sælges til 20 kr. inkl. kaffe og kage.

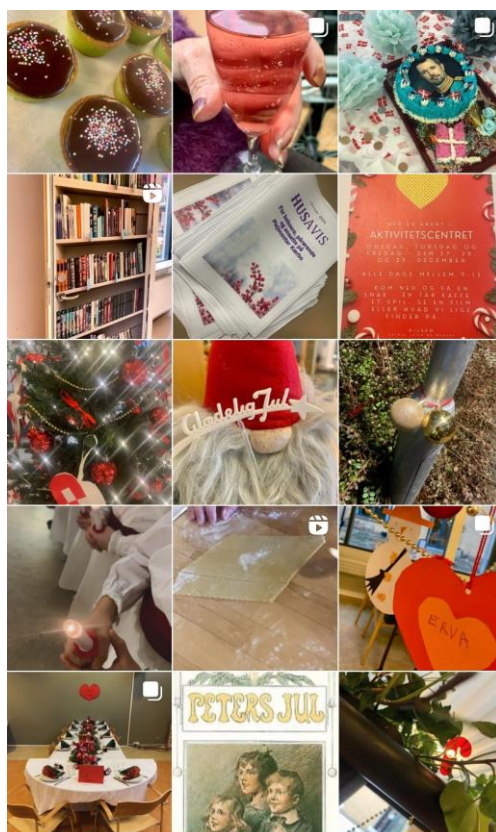
(Sælges i Aktivitetscentret fra den 2. januar)

# Har du lyst til at følge med i vores liv andre steder end her i avisen?

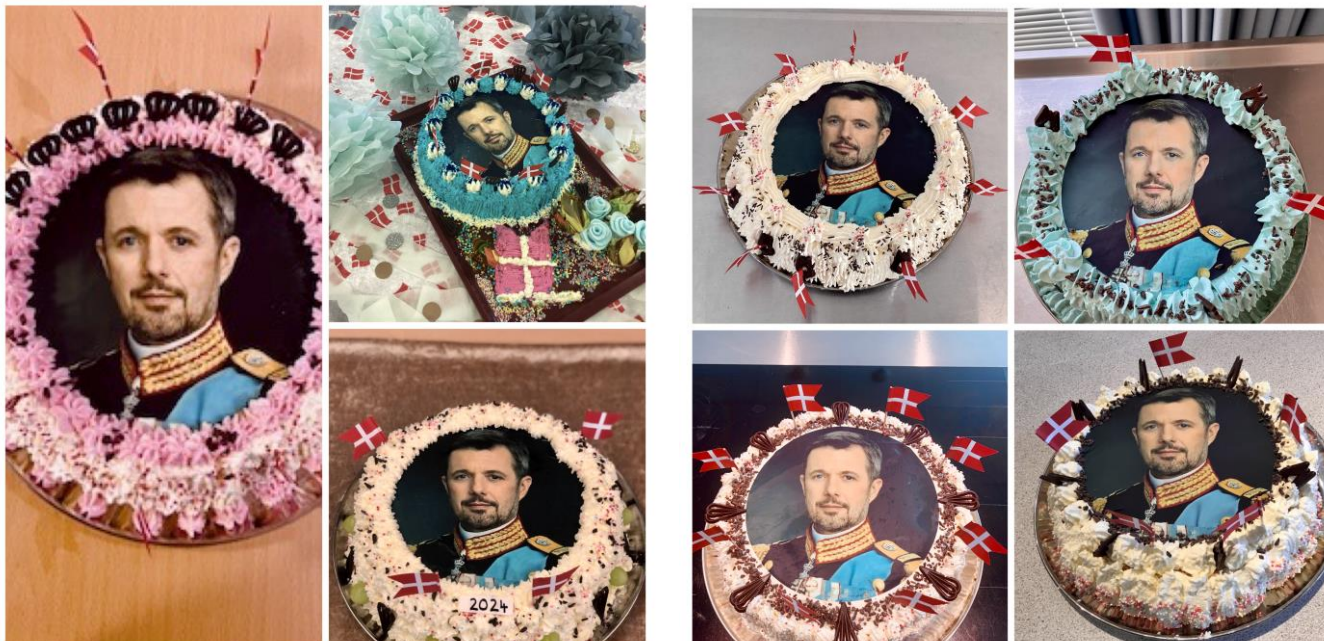
Så kan du følge os både på Facebook og Instagram

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: Kærbo\_omsorgscenter







I forbindelse med tronskiftet søndag den 14. januar blev der afholdt en stor Lagkagedyst, hvor de forskellige afdelinger konkurrerede om den flottest pyntede "Frederik Kage".

Blok 4 stuen blev den heldige vinder af konkurrencen (øverste række, yderst til højre)

Det var det præcise sprøjtearbejde og meget stilrene look, der faldt i dommerpanelets smag.

Stort tillykke med sejren.

Præmien var en valgfri frokost (med nogle få begrænsninger) samt en kok, som kommer ud til dem og tilbereder måltidet og er med til at anrette.

Fra køkkenet lyder: "Vi vil gerne sige en stor tak til alle deltagere. Det har ikke været en nem afgørelse da alle kager var superflotte.

DBH  
Køkkenteam "



# 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 februar serverer vi en dejlig Gin & Tonic*

**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 Gyldenkærne.**

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

**I februar er første gang torsdag den 8. februar.**

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

## AKTIVITETSOVERSIGT – HVAD SKER DER I FEBRUAR?

Dato og tid	Aktivitet	Sted
Tors. – 1. februar Kl. 10-13.30 Kl. 13-14.30	Tøj Lotte Livshistorier – kom og prøv vores samtalekort	Den Grønne Plads
Fre. – 2. februar Kl. 10-13-30 Kl. 13-15	Tøj Lotte Fredagsbar	Den Grønne Plads
Lør. – 3. februar Kl. 13.30-15.30	Nytårskoncert med Vestegnens Kammerorkester – gratis!	Samlingssalen
Man. – 5. februar Kl. 13-14.30	Vi viser ”BAMSE” - god film!	Samlingssalen
Tirs. – 6. februar Kl. 13-14.30	Hovedbrud – vi quizzer og bruger hovedet...	Den Grønne Plads
Ons. – 7. februar Kl. 13-14.30	Gæt en sang	Den Grønne Plads
Tors. – 8. februar Kl. 13-14.30 Kl. 14-16	Tegn & Gæt ( ... og grin) Besøg af præsten	Den grønne Plads Rundt om i huset
Fre. – 9. februar Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Man. – 12. februar Kl. 13-14.30	Vi spiller banko. 10 kr. pr. plade	Den Grønne Plads
Tirs. – 13. februar Kl. 10.30-12	Foredrag: ”Røverhistorier fra alverdens støvede landeveje” v/ Jan Tvernø – for tilmeldte	Samlingssalen
Ons. – 14. februar Kl. 13-14.30	Vi drikker varm kakao og ”fejrer” Fastelavn	Den Grønne Plads
Tors. – 15. februar Kl.13-14.30	Hvor mange nye ord kan du lave af: ”Valentinsdag”	Den Grønne Plads
Fre. – 16. februar Kl. 13-15	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Lør. – 17. februar Kl. 13.30-15.30	Banko v/ Frivilligruppen. GRATIS!	Samlingssalen

## AKTIVITETSOVERSIGT – HVAD SKER DER I NOVEMBER?

Dato og tid	Aktivitet	Sted
Man. – 19. februar Kl. 13–14.30	Vi viser film – ”Meter i sekundet”. Kom og se med	Samlingssalen
Tirs. – 20. februar Kl. 10-11.30	Børnehaven Bøgely kommer og er sammen med os	Samlingssalen
Kl. 13-14.30	Dan kommer og spiller for os! Kom og hør elguitar og syng med...	Den Grønne Plads
Ons. – 21. februar Kl. 10-11.30	Børnehaven Bøgely kommer på besøg	Samlingssalen
Kl. 13-14.30	Vi fejrer årets Pandekage-dag! 10 kr. – for tilmeldte.	Aktivitetscentret
Tors. – 22. februar Kl. 13-14.30	Sange og røverhistorier fra en svunden tid v/ Steen Skovhus	Samlingssalen
Kl. 14-16	Besøg af præsten	Rundt om i huset
Fre. – 23. februar Kl. 13-15 – mødetid gerne præcis...	Vi smager på øl fra mikrobryggerier. 10 kr. (vi sælger også sodavand)	Den Grønne Plads
Man. – 26. februar Kl. 13-14.30	Vi spiller banko. 10 kr. pr. plade	Den Grønne Plads
Tirs. – 27. februar Kl. 13-14.30	Vi spiller ALIAS – kom og se, hvad det er?	Den Grønne Plads
Ons. – 28. februar Kl. 13-14.30	Musikalsk ønskecafé	Den Grønne Plads
Tors. – 29. februar Kl.13-15	Foredrag: ”Over Himalayas bjerge” – for tilmeldte	Samlingssalen

# MENU

Menuplan fra 1. februar – 15. februar

## VELBEKOMME

<b>Dato</b>	<b>Hovedret</b>	<b>Dessert</b>
<b>Torsdag d. 1</b>	<b>Kogt kalv, kartofler</b> Peberrodssauce, dagens grønt	<b>Kirsebærgrød</b> Sødmælk
<b>Fredag d. 2</b>	<b>Stegt flæsk m.</b> Kartofler, persillesauce og grønt	<b>Kalvekødssuppe</b> Med fyld
<b>Lørdag d. 3</b>	<b>Stegt kylling</b> Kartofler, sursød sauce, dagens grønt	<b>Æblegrød</b> Sødmælk
<b>Søndag d. 4</b>	<b>Brændende kærlighed</b> Kartoffelmos, dagens grønt	<b>Jordskoksuppe</b>
<b>Mandag d. 5</b>	<b>Mørbradbøf, kartofler</b> Bløde løg, champignonsauce, dagens grønt	<b>Røget laks</b> Asparges, cherrytomat, brød
<b>Tirsdag d. 6</b>	<b>Stegt laks m/ citron</b> Kartofler, Hollandaisesauce og grønt	<b>Hyldebærsuppe</b> Kammerjunkere
<b>Onsdag d. 7</b>	<b>Benløse fugle</b> Kartofler, skysauce, dagens grønt	<b>Spicy tomatsuppe</b> Croutoner
<b>Torsdag d. 8</b>	<b>Frikadeller</b> Kartofler, stuvet rosenkål, dagens grønt	<b>Pandekage</b> Appelsincreme
<b>Fredag d. 9</b>	<b>Kylling danoise</b> Skysauce, kartofler og grønt	<b>Henkogt pære</b> Karamelsauce
<b>Lørdag d. 10</b>	<b>Kinagryde</b> Sur/sød sauce, løse ris, dagens grønt	<b>Solbærgrød</b> Sødmælk
<b>Søndag d. 11</b>	<b>Lam i karrysauce</b> Løse ris, dagens grønt	<b>Minstronesuppe</b>
<b>Mandag d. 12</b>	<b>Hamburgerryg</b> Brune kartofler og stuvet spinat	<b>Karrysuppe</b> m/ kokus
<b>Tirsdag d. 13</b>	<b>Stegt laks m/ citron</b> Kartofler, hollandaisesauce, grønt	<b>Blommetrifli</b>
<b>Onsdag d. 14</b>	<b>Kalkunschnitzel</b> Kartofler, paprikasauce, dagens grønt	<b>Tunmousse</b> Cherrytomat, flutes
<b>Torsdag d. 15</b>	<b>Bankekød</b> Kartoffelmos, skysauce, dagens grønt	<b>Pandekager</b> Jordbærsyltetøj



# MENU



Menuplan fra 16. februar – 29. februar

## VELBEKOMME

<b>Dato</b>	<b>Hovedret</b>	<b>Dessert</b>
<b>Fredag d. 16</b>	<b>Hvidkålsrouletter</b> Kartofler, lys sovs, dagens grønt	<b>Rejesalat</b> Cherrytomat, flutes
<b>Lørdag d. 17</b>	<b>Pasta bolognese</b> Med flutes	<b>Abrikosgrød</b> Sødmælk
<b>Søndag d. 18</b>	<b>Skipperlabskovs</b> Rugbrød, persilledrys og grønt	<b>Pæretærte</b> Flødeskum
<b>Mandag d. 19</b>	<b>Butter chicken</b> Jasminris og grønt	<b>Æggesalat m. brød</b> Purløg, bacon
<b>Tirsdag d. 20</b>	<b>Dagens fisk</b>	<b>Hybensuppe</b> Kammerjunkere
<b>Onsdag d. 21</b>	<b>Sprængt nakkekam</b> Ratatouille og stegte kartofler	<b>Spicy porresuppe m/</b> Crème fraiche
<b>Torsdag d. 22</b>	<b>Biksemad</b> Bernaisesauce, dagens grønt	<b>Ymerfromage</b> Hindbærsauce
<b>Fredag d. 23</b>	<b>Boller i karry</b> Ris, dagens grønt	<b>Tomatsuppe</b>
<b>Lørdag d. 24</b>	<b>Wienerpølser</b> Varm kartoffelsalat, dagens grønt	<b>Frugtsalat</b> m/ råcreme
<b>Søndag d. 25</b>	<b>Vildtgryde</b> Enebær og kartoffelmos	<b>Chokolademousse</b> Flødeskum
<b>Mandag d. 26</b>	<b>Spansk æggekage</b> m/ røget flæsk	<b>Byggrød</b> m/ æble, rosiner og nødder
<b>Tirsdag d. 27</b>	<b>Dagens fisk</b>	<b>Hønsesalat</b> Ananas, rød peber, flutes
<b>Onsdag d. 28</b>	<b>Frikadeller</b> Kartofler, skysauce, dagens grønt	<b>Kartoffelsuppe</b> m/ timian
<b>Torsdag d. 29</b>	<b>Linsegryde</b> m/ ris og broccoli	<b>Rabarbergrød</b> m/ piskefløde



# Hvad sker der i marts

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

**5. marts: Rundtur i Afrika: FOF-foredrag for tilmeldte**

**18. marts: Generalforsamling i aktivitetscentrets brugerbestyrelse**

**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