

April 2023

HUSAVIS

**For beboere og pårørende
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

Aktivitets afd.

Aktivitetscenteret	43 57 96 04
--------------------	-------------

Frisørsalon	22 60 70 23
Fodterapeut	26 80 85 60

Mail sendes til kærbo@ishoj.dk

Lederens fortælling



Til dig som bor eller kommer på Kærbo

Tak for nu til alle beboere, pårørende, personale og brugere af huset.

Jeg har valgt at fratræde stillingen som plejecenterleder pr. 31/3-23. Dette sker efter 3 rigtig gode år som overordnet leder af Kærbo og Torsbo. Vi er et rigtig godt sted med høj faglighed og medmenneskelighed og jeg er stolt af det som vi har opnået sammen de sidste tre år, hvor jeg har været ansat som plejecenterleder. Den gode udvikling er jeg sikker på fortsætter, så både Kærbo og Torsbo bliver ved med at være et skønt sted at bo og leve. Jeg vil igen takke beboere og pårørende, som jeg har samarbejdet med i perioden.

Fra 1. april vil teamleder Heidi Prip, (hrip@ishoj.dk) og teamleder Heidi Djurhuus Nielsen (henie@ishoj.dk), sammen være konstituerede ledere for Kærbo-Torsbo, i perioden frem til en ny plejecenterleder er ansat.

Mange Venlige Hilsner og glædelig påske
Lene Bonde Stürup
Plejecenterleder for Kærbo og Torsbo

I uge 17 er det Forskningens døgn,
og onsdag den 26/4 kl. 13 – 15
har vi været så heldige at få
Ida Marie Brandt ud og fortælle om

” Hvordan vores hjerne skaber vores virkelighed”

Vi ser ikke verden, som den er – vi ser vores hjernes fortolkning af verden. Foredraget handler om, hvordan vores hjerne omdanner den information, den får gennem vores sanser, til en oplevelse af virkeligheden.

Foredraget er gratis, og for alle efterlønnere, førtids- og folkepensionister.

Hvis I vil med, så tilmeld jer på tavlen ved
Aktivitetscentret Ishøj, så vi ved hvor mange vi skal lave
kaffe til.



Vitamins betydning for sundhed og sygdom

Foredrag onsdag den 26 /4 kl.17 - 19

Siden man blev klar over, at en af kroppens vigtigste antioxidanter, C-vitamin, kan helbrede den ellers dødelige sygdom skørbug, er mange andre lovprisninger fulgt efter – nogle berettigede, andre ikke.

C-vitamin anses af nogen for at have utallige gunstige virkninger på helbredet, mens andre vurderer, at de fleste får tilstrækkeligt gennem kosten, og stoffet reelt derfor er uden betydning for sygdomsrisiko.

Med udgangspunkt i 30 års erfaring fra forskning i C-vitamins betydning for sygdom og sundhed fortæller Jens Lykkesfeldt om, hvad vi ved, hvad vi ikke ved, og hvorfor C-vitamin stadig er interessant i dag.

Hvis I vil med, så skriv dig på tavlen i Aktivitetscentret Ishøj, så vi ved hvor mange vi skal lave kaffe til.



Mordsager og seksualforbrydelser opklares med statistik

Et foredrag med Mikkel Meyer Andersen

Torsdag den 27. april kl. 14 - 16



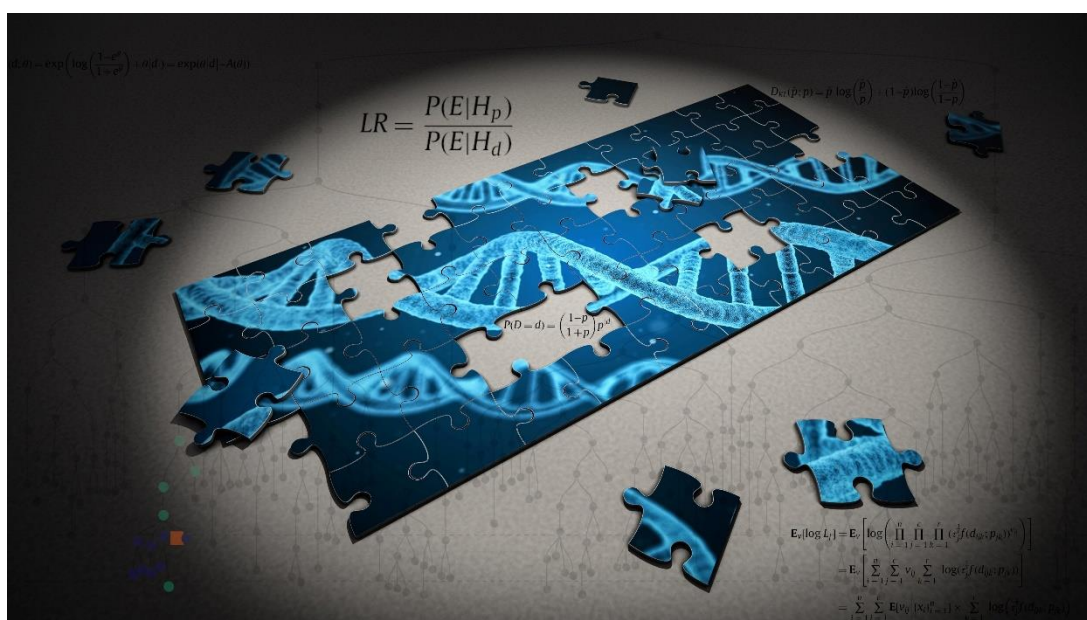
DNA hjælper i opklaringen af mordsager og seksualforbrydelser - men ikke uden statistik! Dette foredrag forklarer, hvordan statistik bruges i retssager til at vurdere bevisers styrke og betydning.

Alle mennesker har en DNA-profil, og derfor kan DNA bruges som et "genetisk fingeraftryk" til opklaring (fx frikendelse) af mord og andre forbrydelser. DNA fra bare få celler (der ikke kan ses med det blotte øje) er nok til at lave en DNA-profil.

Hvis DNA-profilen fra den ukendte gerningsmand ikke stemmer overens med den mistænkte DNA-profil, kan den mistænkte udelukkes som gerningsmand. Når den mistænkte DNA-profil matcher med gerningsmandens, skal styrken af det bevis vurderes – for hverken fingeraftryk eller DNA-profiler er "unikke".

Det er her, statistik kommer ind i billedet.

Hvis I vil med, så skriv jer på tavlen ved Aktivitetscentret Ishøj, så vi ved hvor mange vi skal lave kaffe til.



Aktivitetsoversigt uge 14

DATO OG TID	AKTIVITET	STED	PRIS
Mandag d. 3/4 Kl. 13.30-14.45	”Kærbo Dans”	Samlings- salen	
Tirsdag d. 4/4 Kl. 10.30-11.30	Rollatorbanden går tur	Forhallen	
Kl. 13.30-14.45	Vi laver stolegymnastik	Foran Biksen	
Onsdag d. 5/4 Kl. 13.30-14.45	Samtalecafé: Vi taler om påsken, og kickstarter den med kiksekage!	Foran Biksen	
Torsdag d. 6/4 Kl. 13.30-14.45	Lukket pga. helligdag		
Fredag d. 7/4 Kl. 13.30-14.45	Lukket pga. helligdag		

Aktivitetsoversigt uge 15

DATO OG TID	AKTIVITET	STED	PRIS
Mandag d.10/4 Kl. 13.30-14.45	Lukket pga. helligdag		
Tirsdag d.11/4 Kl. 10.30-11.30	Rollatorbanden går tur	Forhallen	
Kl. 13.30-14.45	Vi spiller Avishockey	Foran Biksen	
Onsdag d.12/4 Kl. 13.30-14.45	Samtalecafé: ”Husker du din skoletid?” ...	Foran Biksen	
Torsdag d.13/4 Kl. 13.30-14.45	Vi tager sangbøgerne frem	Foran Biksen	
Fredag d.14/4 Kl. 13.30-14.45	Film: Badehotellet	Foran Biksen	
Lørdag d.15/4 Kl. 13.00-15.00	Banko med Frivilliggruppen	Samlings- salen	

Aktivitetsoversigt uge 16

DATO OG TID	AKTIVITET	STED	PRIS
Mandag d.17/4 Kl. 13.30-14.45	”Kærbo Dans”	Samlings- salen	
Tirsdag d.18/4 Kl. 10.30-11.30	Rollatorbanden går tur	Forhallen	
Kl. 13.30-14.45	Indvielse af Pétanquebanen	Pétanque- banen ved Hus C	
Onsdag d.19/4 Kl. 13.30-14.45	Samtalecafé: Dronningen har haft fødselsdag – vi fejrer med kage ...	Foran Biksen	
Torsdag d.20/4 Kl. 13.00-15.00	Gudstjeneste i Vejleå Kirke	Vi mødes i Forhallen	
Fredag d.21/4 Kl. 13.30-14.45	Vi spiller banko	Foran Biksen	10-20 kr.

Aktivitetsoversigt uge 17

DATO OG TID	AKTIVITET	STED	PRIS
Mandag d.24/4 Kl. 13.30-14.45	"Kærbo Dans"	Samlings- salen	
Tirsdag d.25/4 Kl.10.30-11.30	Rollatorbanden går tur	Forhallen	
Kl. 13.30-14.45	Vi laver stole- gymnastik	Foran Biksen	
Onsdag d.26/4 Kl. 13.00-15.00	Foredrag: "Hvordan vores hjerne skaber vores virkelighed"	Samlings- salen	
Kl. 17.00-18.00	Foredrag: C- vitamins betydning for sygdom og sundhed	Samlings- salen	
Torsdag d.27/4 Kl. 14.00-16.00	Foredrag: "Mordsager og seksualforbrydelser opklares med statistik"	Samlings- salen	
Fredag d.28/4 Kl. 13.30-14.45	Film: Badehotellet	Foran Biksen	

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

Den Grønne Plads er indtaget !



Onsdag den 8. marts blev dagen, hvor vi fik nye møbler i vores fællesarealer. Møbler vi alle i spænding har ventet længe på.

Kærbo fik i 2022 en pulje penge til projekt "Invitation til liv" for at kunne forskønne vores fællesområder i stueetagen.

Målet var at skabe mere liv og hygge, både for beboere og besøgende. Skabe rum for hygge, plads til at nyde en kop kaffe med sine kære, og lave fælles aktiviteter.

Liv og travlhed

Huset blev fra tidlig morgen fyldt af mænd og travlhed, og 1 2 3 så var alle kasserne med møbler pakket op og rummene skiftede udtryk. Nye farver, nye møbler og nye funktionaliteter.

Den onsdag skulle vise sig at være dagen, hvor vi i forvejen havde planer om at fejre Kvindernes internationale kampdag: holde samtalecafé og tale om de seje kvinder fra historien, på hvis skuldre vi står.

Og hvad var bedre end at bruge det som afsæt til at indtage de nye rum?
På billedet sidder vi på 'Den grønne Plads' og giver vores bud på, hvem vi hver især tænker på med glæde og stolthed. Navne som Florence Nightingale, Tine Bryld og Karen Volf blev nævnt....

Nye navne til områderne

Vi har valgt at give vores fællesområder navne, så det er lettere at invitere til samvær. Ved at navngive områder giver man det en identitet, og gør det på samme tid også lettere at fortælle HVOR vi mødes.

Så fremover vil du komme til at møde navne som:

Torvet – området ved indgangen/kontoret

Den Grønne Plads – området foran Biksen

Under Uret – området foran den tidligere café



Babysalmesang og blide smil

Onsdag den 15. marts havde vi besøg af en gruppe mødre og fædre med deres børn, som havde valgt at tage turen fra Vejleå Kirke og hen til os på Kærbo.

Målet for besøget var at glæde beboerne med deres ugentlige babysalmesang.

Og glade, det blev vi!

Lad de små børn komme til os

Vi mødtes i Samlingssalen, og sammen med 10 små energiske babyer oplevede vi glæden ved at synge, og have fokus på det nære og være sammen om andet end samtalen. Vi lyttede til fuglefløjt og sang både 'Mester Jakob' som kanon og 'I Østen stiger solen op'.

Musik er et sprog, som vi alle forstår – et sprog, der er godt at dele.

Hvorfor babysalmesang?

Sang og musik stimulerer barnets musikalske og sansemotoriske udvikling, og selv om et lille barn ikke forstår salmerne, sanser det stemningen og atmosfæren, og tekst og melodi kan lagre sig i underbevidstheden.

Babysalmesang havde sin opstart omkring år 2002, og er siden blevet én af folkekirkens største succeser.

Her på Kærbo kan vi i sandhed sige, at det var en stor succes, og vi glæder os til et gensyn med de søde babyer og deres forældre.



Cafe Kaerbo Grundplan

Nr : 1976

Grp : 110

Telefon :

Kosttype : Normal kost

Periode : 1/04/2023 30/04/2023

0000

Hovedret 1

Hovedret 2

Biret

Side 1

LØR	☐	Græsk farshbrød	☐	Sveskegrød	sødmælk
1	☐	kartofler, skysauce, dagens grønt			
SØN	☐	Braiseret svinekæbe	☐	Appelsinfromage	flødeskum, chokolade
2	☐	skysauce, rodfrugtmos, dagens grønt			
MAN	☐	Boller i selleri	☐	Røget laks	asparges, cherrytomat, brød
3	☐	jasminris, persilledys, dagens grønt			
TIR	☐	Kogt kalv	☐	Kalvekødssuppe	med fyld
4	☐	kartofler, sur-sød sauce, dagens grønt			
ONS	☐	Spærngt svinekam	☐	Spidskålsuppe	
5	☐	kart, asparagessauce, dagens grønt			
TOR	☐	Bøf lindstrøm	☐	Pandekager	jordbær syltetøj
6	☐	kartofler, champignonsauce, dagens grønt			
FRE	☐	Bankedød	☐	Rismelsgrød	kaneelsukker
7	☐	kartofler, skysauce, dagens grønt			
LØR	☐	Lam i karrysauce	☐	Rabarbergrød	med sødmælk
8	☐	kartofler, dagens grønt			
SØN	☐	Hamburgerryg	☐	Chokolademousse	flødeskum
9	☐	kartofler, stuved spinat, dagens grønt			
MAN	☐	Krebinet,kartofler	☐	Champignonsuppe	kødboller
10	☐	porresauce, dagens grønt			
TIR	☐	Blomkålsgratin	☐	Henkogt fersken	æbleskum
11	☐	rugbrød, smørsauce, dagens grønt			
ONS	☐	Funglis yndlingsret	☐	Rabarbersuppe	creme fraiche
12	☐	kartoffelmos, dagens grønt			
TOR	☐	Kylling i karry	☐	Æbledessert	
13	☐	jasminris, dagens grønt			
FRE	☐	Kotelet i fad m/	☐	Frugtsalat	chokoladedrys
14	☐	løse ris, dagens grønt			

MENUPLAN (FRAVALG BIRET) grundplan			APRIL 2023
Hovedret 1		Hovedret 2	Biret
LØR	☐ Frikadeller varm kartoffelsalat, dagens grønt	☐	Kæmmeælskoldskål kammerjunker
SØN	☐ Sommerkamsteg m/ krydderurter, kartofler, skovsvampesauce	☐	Is m/ rabarbersauce
MAN	☐ Hakkebøf m/ blød løg kartofler, bearnaisesauce, dagens grønt	☐	Asparæssuppe kødboiler
TIR	☐ Paprikagryde m/ kylling, kartoffelmos, dagens grønt	☐	Tunsalat cherrytomat, flutes
ONS	☐ BBQ mar. spareribs kartofler, BBQsauce, dagens grønt	☐	Rabarbertærte cremefratche
TOR	☐ Nøddepostej kartofler, tomatssauce, dagens grønt	☐ Hjemmerøget makrel stuvende kartofler, dagens grønt	Henkogt pære karamelsauce
FRE	☐ Svensk pølsesteg purteg,dagens grønt	☐	Abrikosris
LØR	☐ Stegt kalkunbryst kartofler, stuvet spinat, dagens grønt	☐	Æblegrød sødmælk
SØN	☐ Gullash kartoffelmos, dagens grønt	☐	Muldvarpeskud
MAN	☐ Boller i karry jasmint, dagens grønt	☐	Hyldebærsuppe kammerjunker
TIR	☐ Kogt skinke flødekartofler, dagens grønt	☐	Abrikosgrød sødmælk
ONS	☐ Forloren hare kartofler, vildtsauce, dagens grønt	☐	Frugtsalat makronskum
TOR	☐ Medisterpølse kartofler, skysauce, dagens grønt	☐	Citronfromage flødeskum
FRE	☐ Høns i asparagus kartofler, dagens grønt	☐	Rabarbergrod med sødmælk
LØR	☐ Græsk farsbrød kartofler, skysauce, dagens grønt	☐	Pandekager jordbærsyltetøj
SØN	☐ Kalvespidsbryst m/ sherrysauce, kartofler, dagens grønt	☐	Mokkatromage flødeskum
Forebehold for ændring			Kundentr. 00001976 Grp. 0110



Underholdning i fremtiden

Maj

- D. 9/5 Jysk tøjsalg
- D. 11/5 Ådalens Privatskole kommer og synger
- D. 17/5 Tøjstativet
- D. 20/5 Banko med Frivilliggruppen
- D. 25/5 London tøj
- D. 25/5 Gudstjeneste i Samlingssalen

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

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

