

OKTOBER 2025

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: Rene Frank – mail: refr1803@gmail.com

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 oktober

Oktoberdag i flammer
så langt dit øje når.
En mættet høsttung stemning
i markers korte skår.

Oktoberdag i regnen
i tæt skraveret fugt.
Et mættet køligt kærtegn
og året – næsten brugt.

Oktoberdag i løfter
og skumrings kertesvær.
En mættet dagværkshilsen.
Et gry er atter nær.

(Oktoberdag i Flammer, Beatrice Vibe, 1990)

Oktober måned bliver travl; vi skal både feste, hygge og motionere.
Danse og spise. Alt det dejlige livet.

Vel mødt, alle!



Ønsker til indhold og/eller kommentarer til Husavisen kan sendes til:
weand@ishoj.dk

OBS!

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



Mød personalet

I oktober kan du i vores interview-side læse om Belkis Ünsal, Social- og sundhedshjælper i Hus C, stuen.

Vil du dele et lykkeligt minde?

Den lykkeligste dag i mit liv var, da jeg for første gang fik min søn i mine arme. Han var sund og rask, og i det øjeblik fyldtes mit hjerte med en kærlighed og stolthed, som ikke kan beskrives med ord. At blive mor og mærke hans lille krop tæt på mig var det smukkeste øjeblik i mit liv – et minde, jeg altid vil bære med mig.

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

Noget folk ikke ved om mig er, at jeg kan rydde op i hele huset – og bagefter ikke kan finde mine egne ting 😊

Hvad er din yndlingsret - og hvorfor?

Jeg er ikke kræsen – jeg kan lide næsten alle retter og elsker at smage nyt. Jeg kan næsten altid finde plads til dessert, især hvis det er noget sødt som baklava.

Hvor går din næste ferie hen?

Min næste ferie går til Norge, hvor jeg skal besøge min familie. Jeg glæder mig rigtig meget til at se dem igen og til at besøge mit barndomshjem – det sted, der har så mange minder, og som jeg savner meget

Hvad gør dig ked af det?

Det, der gør mig mest ondt, er uretfærdighed og at blive behandlet på en måde, jeg ikke fortjener. Jeg kan ikke holde ud, når folk smiler til mig, men taler bag min ryg, det gør mig virkelig ked af det

Hvem skal være oktober måneds medarbejder og hvorfor?

Først og fremmest vil jeg gerne sige en kæmpe tak til Ümran for at have beskrevet mig så smukt og positivt ❤️ Det betyder virkelig meget for mig. Jeg vælger også Ayşe, som arbejder på C 1sal. Hendes hjælpsomhed, energi og altid smilende ansigt smitter virkelig af og gør dagen bedre. Hun er virkelig en person, man føler sig godt tilpas sammen med, og hendes positive nærvær inspirerer virkelig.



SONJA – en fødselar – bliver 100 år Stort tillykke!



Vidste du at:

- En liter mælk kostede i 1925 omkring 25 øre, og en sporvognsbillet i København kostede 10 øre.
- Folk gik stadig i hatte til hverdag – både mænd og kvinder.
- Jazz, Charleston-dans og swing var tidens nye mode.
- Biler og fly begyndte at blive mere udbredte, men de fleste rejste stadig med tog eller skib.
- Adolf Hitler udgav Mein Kampf i Tyskland.
- Den amerikanske forbudsperiode (forbud mod alkohol) var i fuld gang – smugkroer og jazz blomstrede.
- Statsminister: Thorvald Stauning blev i 1924 Danmarks første socialdemokratiske statsminister – han sad stadig i 1925.
- Kvindernes rolle voksede: Det var stadig nyt, at kvinder havde stemmeret (indført 1915) og at kvinder kunne vælges til Folketinget.
- Radioen kom til Danmark: Statsradiofonien (forløberen for Danmarks Radio) blev oprettet i 1925 – det første officielle danske radioprogram blev sendt i januar samme år.
- Byudvikling: København voksede hurtigt, og sporvogne var stadig den dominerende offentlige transport.
- Kultur: Kaj Munk, Tom Kristensen og andre forfattere begyndte at sætte deres præg på litteraturen. Jazzmusikken begyndte at komme til Danmark.

EFTERTANKE

Træer

Der er et gammelt udtryk, der siger, at man ikke kan se skoven for bare træer. Det betyder, at man ikke kan se det, der ligger umiddelbart lige for. Man kan ikke danne sig et helhedsindtryk af det, fordi der er så mange enkeltheder og detaljer, der i stedet optager og distraherer én. Man kan ikke se skoven for bare træer.

”Du skal plante et træ” er der et ord, der siger. Du skal plante noget, der er der den dag, hvor du ikke selv længere lever. Der er noget særligt ved at plante et træ, hvad enten det er et frugttræ eller et andet træ, som vokser sig stort. Som årene går, så gør det indtryk, at det lille træ efterhånden er blevet et stort træ med en tyk stamme og en stor krone. Træet har fulgt én over mange år, mens børnene voksede op og se nu, hvor stort det er blevet. Se, hvordan årene er gået. Træet viser, at tiden går.

Der står et træ midt i verden. Et træ med rødder, der rækker langt ned i jorden og med grene, der strækker sig op mod himlen. Et træ, der forbinder jord og himmel. Fortællingerne om dette træ er mange; vi hører om det i Det gamle Testamente, hvor vi kender det fra Paradisets Have og siden hen i Johannes Åbenbaringen som Livets træ, der står ved Livets flod, men det kendes også fra den nordiske mytologi med Ask Ygdrasil, ja, det kendes også i mange andre såvel nærorientalske og indianske religioner, hvor træet er forbundet med noget helligt, fordi det forbinder himmel og jord.

Træet kan også være et billede på den enkeltes liv og på hele slægtens historie. Træet med dets vidtforgrene krone kan rumme hele slægter med talrige slægtled og vise deres indbyrdes forbundethed, og hvor hver enkelt kun en lille del af den større sammenhæng, del af den større slægt.

Et træ kan således være et billede, der fortæller noget om historien, om tiden, men samtidig også hvordan tiden er forankret i evigheden.

Digteren Thorkild Bjørnvig har skrevet et digt, der hedder ”Ahorntræet”, hvor han ser de gule ahornblade, der er faldet af træet, ligge og lyse som solskin under træet. Digtet slutter således:

– for lydløst brænder fremdeles Ahorntræet,
saa opfyldt af sin egen Stilhed,
af indre Sol, at Kronen svæver –
Fuldendthed, Klarhed, Ro før Stormen,
Novembermørket, Vinterhvilen –
og før de næste kolde Aftner,
hvor Bladene paa Jorden lyser
som Solskin udbredt under Træet,
et lifligt Solskin: uden Ophør
i mig og Træet, som jeg presser
min Pande mod, mens Mørket vokser
og Hjertet vokser, fuldt af Sol.



FØDSELSDAGE I OKTOBER



Hurra og stort tillykke til

Vi ønsker tillykke til beboerne:

Flemming Peter Wælum Værum den 1. oktober

Sonja Elisabeth Hansen den 5. oktober

Mona Hansen den 8. oktober

Dorthe Lyhne-Tøth den 14. oktober

Erik Hans Theodor Jensen den 18. oktober

Birgit Basbøll den 20. oktober

Linny Birthe Sørensen den 26. oktober

Erik Strøbæk den 28. oktober

Jesper Gunnar R. Hansen den 30. oktober



Vi har taget afsked med:

Borgny Jensen

Som afgang ved døden den 5. august 2025

Rita Ingrid Gleitze Andersen

Som afgang ved døden den 31. august 2025



Æret være deres minde

Invitation til maraton i Gadekæret



**Fredag d. 10. oktober skal vi igen ud at heppe til
årets Centimeter-Maraton**

Igen i år går distancen på 42.195 cm rundt om søen i Gadekæret og både Ishøjs yngste borgere fra dagtilbuddene, og alle os fra Omsorgscenteret Kærbo er inviteret til denne festlige dag.

Undervejs på ruten vil der være en post, hvor deltagerne kan få fyldt energidepoterne, lige som der vil være snacks og noget at drikke efter målstregen.

Afslutningsvis modtager alle deltagere et diplom og en medalje for deres flotte indsats.

Alle starter med en lille fælles opvarmning kl. 9.45 i startområdet.
Selve løbet sætter vi i gang kl. 10.00.

Vi mødes i forhallen kl. 09.30 og går i fælles flok fra Kærbo til mødestedet for
enden af Murergården, ved søen i Gadekæret





Se engang her!

I september havde aktivitetsafdelingen besøg af Yasemin, SSA-elev fra Hus C.
Hun fulgte afdelingen en hel uge, og var med i alt hvad vi lavede.
Hvilken glæde det dog var!

Og se hvad der skete en helt almindelig torsdag, hvor stolegymnastikken blev
udvidet med dans ...

Noget Yasemin sagtens kan se kunne blive en fast tilføjelse til programmet.
Hvad siger I?

Vi synes det er en fabelagtig idé.

Let's dance 😊

Kulturspirer

Fra midten af oktober måned får Kærbo besøg af 10 unge 'kulturspirer' i fritidsjob hver tirsdag og torsdag eftermiddag kl. 15 - 17.
De unge kulturspirer er 13 - 16 år gamle og bor i Ishøj.

Ansættelsen af de unge Kulturspirer er en del af projekt Generationsmøder, som giver de unge en uges 'Kulturspire-uddannelse' inden de starter på Kærbo, så de er godt forberedt på mødet med Kærbos beboere.

Tanken er helt enkelt, at unge og ældre skal hygge sammen og med tiden lære hinanden at kende. Hvad de skal lave, finder de unge ud af sammen med de ældre: Nogle vil måske gerne spille et spil, tale om gamle dage, lytte til musik, andre vil måske hellere have læst en historie højt eller se på familiefotos sammen.

Det vigtigste er, at det er hyggeligt og at Kærbos beboere får et frisk pust og ny inspiration.

Tag godt imod dem



Der starter et nyt hold unge op i fritidsjob i februar 2026.

(Projektet er et samarbejde mellem Center for Voksne og Velfærd: Kærbo Plejecenter, Ishøj Ungdom, læsevejlederne i udskolingen på de kommunale skoler og den boligsociale helhedsplan i Vejleåparken.)



**TAK for jeres generøsitet og støtte.
Søndag den 21. september kunne vi
her fra Kærbo sende
900 kroner afsted til
Alzheimerforeningens landsindsamling 2025.**

HOVEDBRUD

	SPIND- LER	FOR- NAVN	BUTIK	ØSTRIG	LINJE		DYR	TALORD	ILT	FAIR	MILLI- METER	DAMPE	SVIND
INSTRU- MENT						AN- GREBET DREJE							
STED- ORD				MENER TV- COACH					FOR- NAVN FIRMA				
IDET			OVER- GANG NAT				SOLO SÆR- LINGE				MEGA- BYTE RAPPOR- TERET		
TONE		SKJULTE RUM						GALE TALORD					
FYR				SKY BESK								ENS- FARVET	
UNDER- TRYKKER					MYLDER KIGGE					HORN 2 ENS			
STÆVNE			GUDER					STADIG					
						BLOMST							

NAVN:

BOLIG:

Løsningen afleveres til Wenche senest den 20. oktober.

September måneds vinder blev Astrid Pehrson, C, 1. sal.

Kom endelig ned og hent gevinsten!

Motionsuge i uge 41

Alle borgere og personaler er velkomne.
(motionsstationerne er fordelt i hele
stueetagen.) husk dit stempel ved hver
station, da det er en konkurrence. 😊

Sjove armøvelser - For alle
niveauer (med vægte)

Fælles gåtur – mandag kl. 13.00

Sandsækkekast

Klassisk hinkerude

Ben løft ved barren

Jorden er giftig

Indendørs motions cykling

Dansegulv med musik

Rejse/sætte sig station

Strækøvelser – nå den øverste ting

Cykling med en borger-udenfor

Cm maraton – gadekæret-fredag

Stolegymnastik tirsdag -torsdag

Kastebold mod væg

Hulahopring på hofte - arm

Shuffleboard

På glædeligt gensyn



Vi kom – så – og tog med!

I september var vi på besøg hos Gartneri Toftegaard syd for Køge – da de havde sagt god for, at vi kunne komme og hente krydderurter til vores have.

Gartneriet står foran en vinterlukning, og havde planter i overskud.

Vi var så heldige at kunne køre hjem med overvintrende planter som: timian, mynte og persille.

Mange forskellige arter og variationer, som nu står plantet ude i 'Baghaven'.

Det bliver spændende at følge dem hen over vinteren og se, om de kan klare sig.

Kryds fingre for at frosten ikke bliver for hård, så vi kan komme hurtigt i gang i foråret....



Her ser I en glad Lise-Lotte med armene fulde af duftende krydderurter.



FREDAGSBAR

Beboere, borgere, pårørende, brugere af huset og personale inviteres hermed til
fredagsbar på

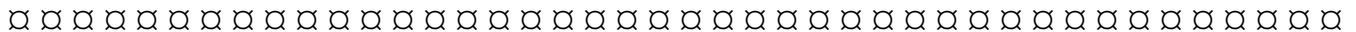
"Den Grønne Plads" fra kl. 13.00-14.30

Kom og byd weekenden velkommen 😊

Månedens drink i oktober er en varm Lumumba - og derudover serverer Fredagsbaren øl og sodavand – det hele både med og uden alkohol.



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



I 2025 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.

Asta kommer og besøger os torsdag den 2. – 16. – og 30. oktober
Hun kommer rundt i huset, så giv meget gerne besked, hvis du ønsker besøg.

AKTIVITETSOVERSIGT – HVAD SKER DER I OKTOBER?

Ons. – den 1. oktober Kl. 10-11 Kl. 13-14.30	MANDEKLUBBEN Musikalsk onsdag	OASEN OASEN
Tors. – den 2. oktober Kl. 10.30-11 Kl. 14-16	Stolegymnastik Vi har besøg af præsten	Træningssalen, A-huset 2. sal Rundt i huset
Fre. – den 3. oktober Kl. 13-14.30	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Man. – den 6. oktober Kl. 13-14.30	Kom med på en fælles gåtur	Vi mødes i forhallen
Tirs. den 7. oktober Kl. 10.30-11	Stolegymnastik	Træningssalen, A-huset 2. sal
Ons. – den 8. oktober Kl. 10-14 KL. 10.30-12	Reporto Sko Vær med og fejr Æbledag med naturcentret og børn fra Bøgely – se opslag	Aktivitetscentret Samlingssalen
Tors. – den 9. oktober Kl. 10.30-11 Kl. 17-21	Stolegymnastik Oktoberfest	Træningssalen, A-huset 2. sal Samlingssalen
Fre. – den 10. oktober Kl. 9.30 Kl. 13-14.30	Centimeter maraton – se opslag Fredagsbar	Fælles afgang fra Forhallen Den Grønne Plads
Man. den 13. oktober Kl. 13-14.30	Vi ser film – en af de gode gamle, som vi kan huske :)	Samlingssalen
Tirs. den 14. oktober Kl. 10.30-11	Stolegymnastik	Træningssalen, A-huset 2. sal
Ons. den 15. oktober Kl. 10-11 Kl. 13-14.30	MANDEKLUBBEN Vi spiller ALIAS	OASEN OASEN
Tors. den 16. oktober Kl. 10.30-11 Kl. 14-16	Stolegymnastik Vi har besøg af præsten	Træningssalen, A-huset 2. sal Rundt i huset
Fre. den 17. oktober Kl. 13-14.30	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Lør. den 18. oktober Kl. 13.30-15.30	Banko v/ Frivilliggruppen	Samlingssalen

AKTIVITETSOVERSIGT – HVAD SKER DER I OKTOBER?

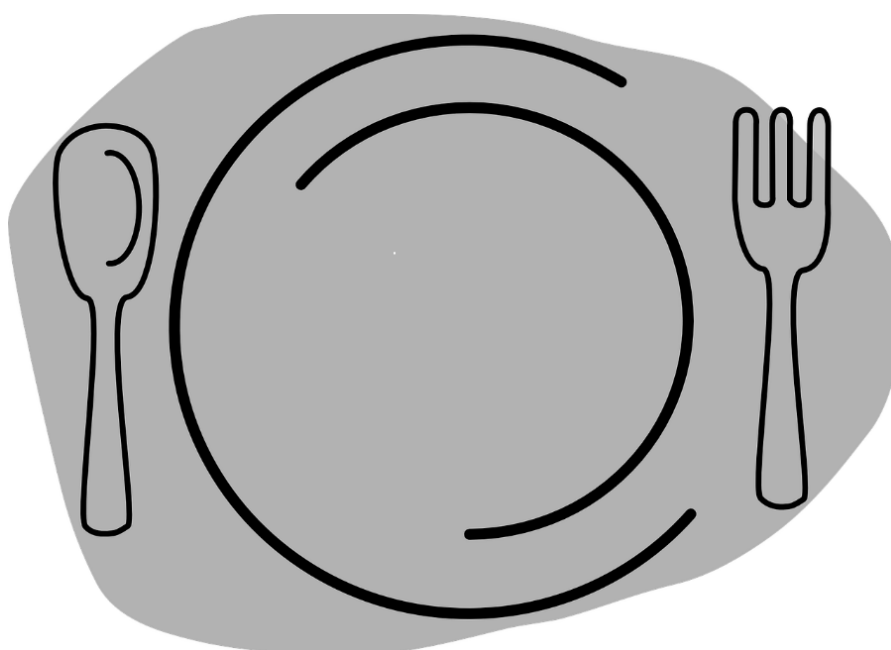
Dato og tid	Aktivitet	Sted
Man. – den 20. oktober Kl. 13-14.30	Vi spiller banko – 10 kr. pr. plade	Den Grønne Plads
Tirs. – den 21. oktober Kl. 10.30-11	Stolegymnastik	Træningssalen, A-huset 2. sal
Ons. – den 22. oktober Kl. 10-11 Kl. 13-14.30	MANDEKLUBBEN Gæt en sang	OASEN OASEN
Tors. – den 23. oktober Kl. 10.30-11	Stolegymnastik	Træningssalen, A-huset 2. sal
Fre. – den 24. oktober Kl. 13-14.30	Fredagsbar	Den Grønne Plads
Man. – den 27. oktober Kl. 13-14.30	Vi ser film – en af de gode gamle, som vi kan huske :)	Samlingssalen
Tirs. – den 28. oktober Kl. 10.30-11	Stolegymnastik	Træningssalen, A-huset 2. sal
Ons. – den 29. oktober Kl. 10-11 Kl. 13-14.30	MANDEKLUBBEN Babysalmesang	OASEN Samlingssalen
Tors. – den 30. oktober KL. 10.30-11 Kl. 13-14.30 Kl. 14-16	Stolegymnastik Dan kommer og spiller Vi har besøg af præsten	Træningssalen, A-huset 2. sal Samlingssalen Rundt i huset
Fre. – den 31. oktober Kl. 13-14.30	Fredagsbar – vi fejrer Halloween og det bliver uhyggeligt!	Den Grønne Plads

Madplan for oktober måned



Dato	Dag	Hovedret	Biret
01-10-2025	Onsdag	Millionlinser m/mos	
02-10-2025	Torsdag	Kål i karry m/oksekød og ris	
03-10-2025	Fredag	Rullesteg m/svesker, brun sovs og kartofler	
04-10-2025	Lørdag	Frikadeller m/stuvet kål og kartofler	Is m/syltede blommer
05-10-2025	Søndag	Kylling i karry m/ris	Henkogt fersken m/æbleskum
06-10-2025	Mandag	Hakkebøf m/løg, kartofler og brun sovs	
07-10-2025	Tirsdag	Farsbrød m/salvie, kartofler og vildtsovs	
08-10-2025	Onsdag	Gartnerens bolognese m/mos	
09-10-2025	Torsdag	Oktoberfest	
10-10-2025	Fredag	Dagens fisk	
11-10-2025	Lørdag	Kalvefrikasse m/kartofler	Mokkafromage
12-10-2025	Søndag	Jægergryde m/ ris	Æblegrød med mælk/fløde
13-10-2025	Mandag	Stegt medister m/grønlangkål og kartofler	

14-10-2025	Tirsdag	Knuste hjerter m/mos	
15-10-2025	Onsdag	Koteletter i fad m/ris	
16-10-2025	Torsdag	Dagens fisk	
17-10-2025	Fredag	Boller i karry m/ris	
18-10-2025	Lørdag	Kyllingelasagne m. grønt	Blommegrød m. mælk/fløde
19-10-2025	Søndag	Høns i asparges m/kartofler	Hyldebærsuppe m. kammerjunkere
20-10-2025	Mandag	Forloren skildpadde, kogte æg og flutes	
21-10-2025	Tirsdag	Græsk farsbrød m/stegte kartofler og tzatziki	
22-10-2025	Onsdag	Glaseret skinke m/flødekartofler	
23-10-2025	Torsdag	Dagens fisk	
24-10-2025	Fredag	Osso Buco m/mos	
25-10-2025	Lørdag	Pasta m/kødsovs	Tiramisu
26-10-2025	Søndag	Kalkunfrikadeller m. italiensk kartoffelsalat og urtedressing	Citronfromage
27-10-2025	Mandag	Stroganoff m/ mos	
28-10-2025	Tirsdag	Italiensk lasagne	
29-10-2025	Onsdag	Hvidkålsrulletter m/skysovs og kartofler	
30-10-2025	Torsdag	Dagens fisk	
31-10-2025	Fredag	Gule ærter m. flæsk og kogt medister	



Hvad sker der i november?

- 4. november** - Vi fejrer Kærbos fødselsdag
- 4. og 5. november** – Tøj Lotte kommer på besøg
- 19. november** – Babysalmesang
- 28. november** – Musikalsk julehygge



**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