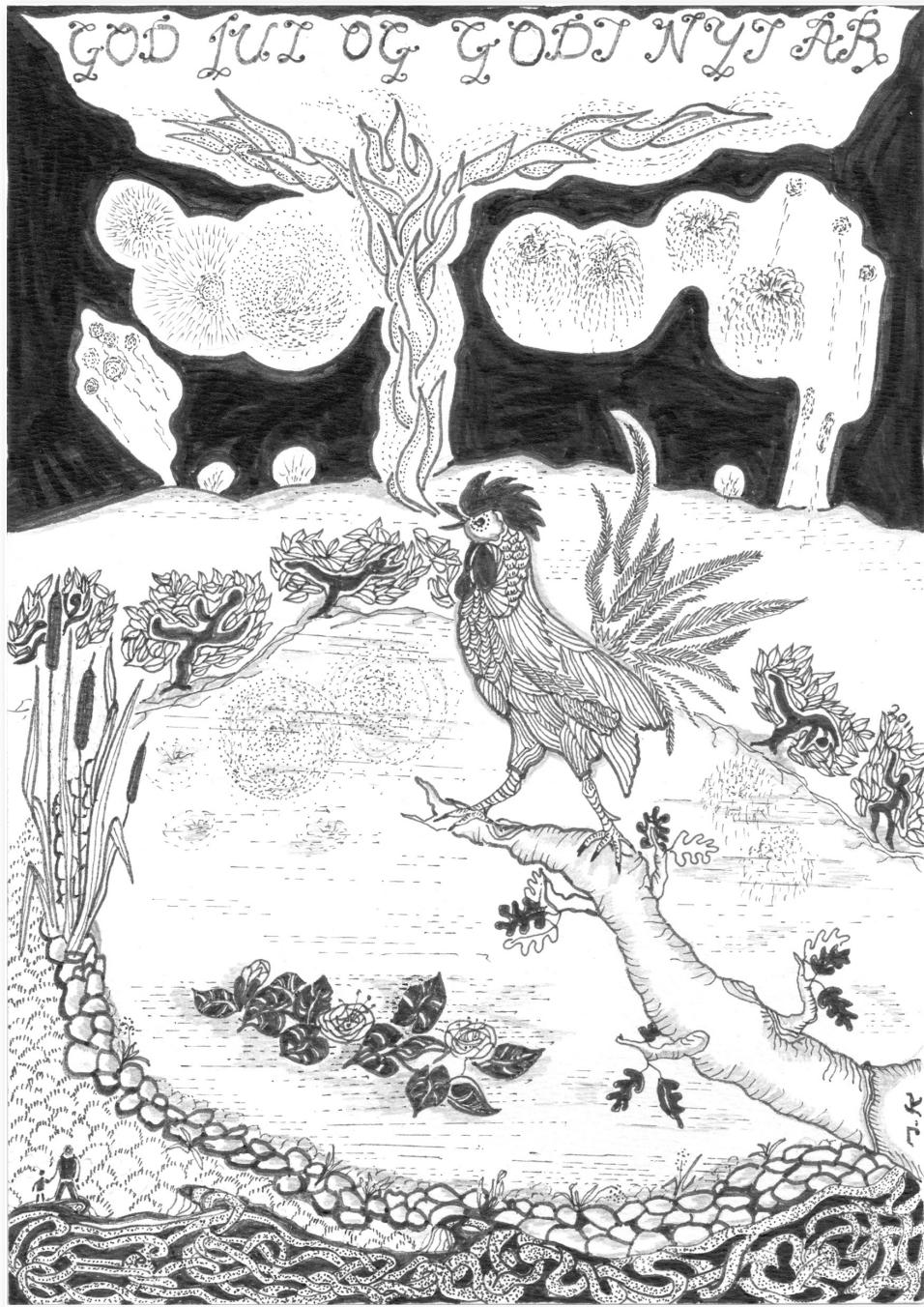


# Østervan Tidende



TEGNINGEN AF JERMI KATAN, SERVICEMEDARBEJDER PÅ ØSTERVANG

**Glædelig Jul og Godt Nytår til Jer alle  
fra Redaktionsgruppen**



**"Sammen skaber  
vi et trygt hjem  
og en sund  
arbejdsplads"**

**December 2011** **12**

### Information om redaktionen

Østervang Tidende udgives hver måned i 175 eksemplarer

### Redaktionen består af:

*Borghild Nielsen*, afdeling 3  
*Gerda Stuhr Henriksen*, afdeling 6  
*Birthe Sørensen*, afdeling 6  
*Birthe Gebeche*, afdeling 3  
*Ruth Søby*, afdeling 6  
*Andreas Czuba*, afdeling 3  
*Hanne Aagaard*, sygehjælper fra Fysioterapien  
*Karen Toftemann*, sygehjælper fra afdeling 3  
*Piero Frattoni*, frivillig/grafiker  
*Johnna Baggers*, demenskoordinator (ansvarhavende)

Redaktionen mødes tre gange om måneden mellem kl. 10.30-12.00 på afdeling 7

### Trykt hos

Redaktionen  
Østervang, Godthåbsvej 83  
2000 Frederiksberg  
Tlf. 38 21 35 00

### Indlæg

Indlæg til Østervang Tidende skal være *Johnna Baggers* i hænde **senest den 15. i måneden forud for hver udgivelse** (indsenderen skal være kendt for redaktionen). Det gælder også arrangementer og andet der skal i Aktivitetskalenderen

Det kan også sendes til Johnna Baggers pr. mail:  
**joba01@frederiksberg.dk**  
Tlf.: 38 21 35 32

Redaktionen modtager meget gerne materiale/indlæg til Østervang Tidende. Det kunne være en god historie, erindringer, et lille eventyr

Østervang Tidende udkommer også i netudgave og kan findes på:

**[www.frederiksberg.dk/oestervang](http://www.frederiksberg.dk/oestervang)**

# Indhold

- Side 3:** Aktivitetskalender: December 2011
- Side 4:** Vi siger goddag og farvel!
- Side 5:** December måneds quiz
- Side 5:** Vinderne af "Find Fem Fejl"
- Side 6:** December 2011  
Af *Margit Jensen*
- Side 8:** Nyt fra demenskoordinatoren:  
Af *Johnna Baggers*
- Side 10:** Livets gang på Østervang
- Side 24:** Mayland kalender
- Side 25:** Min barndoms jul
- Side 26:** Dukke Gitte, juleaften 1960
- Side 27:** Kulturhåndbogen i december måned
- Side 28:** Valg til Bruger- og Pårørende-rådet
- Side 29:** "Vi har det dejligt her"
- Side 30:** Referat fra Kostrådsmødet
- Side 32:** Kiosken, Frisøren & Fodterapeuten

# Aktivitetskalender – december 2011

Dato	Arrangement / kl.	Sted
Torsdag 1. december	"Øvedag" for Østervangs Sangkor kl. 14.00-15.00	Festsalen
Fredag 2. december	Petanque kl. 10.00-12.00 Hygge i Solsikken kl. 14.00-15.30	Festsalen Solsikken
Lørdag 3. december		
Søndag 4. december		
Mandag 5. december	Blomster & hygge kl. 11.00-12.00 Kaffemøde	Loggiaen Afdeling 8
Tirsdag 6. december	Mandegruppe kl. 10.00-12.00	Solsikken
Onsdag 7. december	Jul i Solsikken kl. 10.00-11.00 <b>Julekoncert</b> , Østervangs Sangkor, kl. 13.00 Biblioteket kommer Litteraturgruppe kl. 15.30-17.00	Solsikken Festsalen Alle afdelinger Læsestuen afd. 2
Torsdag 8. december	<b>Julefilm</b> kl. 13.30	Festsalen
Fredag 9. december	Petanque kl. 10.00-12.00 Fredags Café kl. 13.30 - <b>Lucia-optog</b>	Festsalen Festsalen
Lørdag 10. december		
Søndag 11. december		
Mandag 12. december	Blomster & hygge kl. 11.00-12.00 Kaffemøde	Loggiaen Afdeling 1, 5 & 7
Tirsdag 13. december	Mandegruppe kl. 10.00-12.00 Gudstjeneste kl. 14.00 Kaffemøde	Solsikken Festsalen Afdeling 2 & 6
Onsdag 14. december	Julehygge i Solsikken kl. 10-12 og 14-16 OBS: Ingen Litteraturgruppe	Solsikken
Torsdag 15. december	Julehygge i Solsikken kl. 14.00-16.00	Solsikken
Fredag 16. december	Petanque kl. 10.00-12.00 Hygge i Solsikken kl. 14.00-15.30	Festsalen Solsikken
Lørdag 17. december		
Søndag 18. december		
Mandag 19. december	Blomster & hygge kl. 11.00-12.00	Loggiaen
Tirsdag 20. december	Mandegruppe kl. 10.00-12.00 <b>Jule Gudstjeneste</b> kl. 13.30 (se opslag)	Solsikken Festsalen / Café
Onsdag 21. december	Julehygge i Solsikken kl. 10-12 og 14-16 OBS: Ingen Litteraturgruppe	Solsikken
Torsdag 22. december	<b>Julefilm</b> kl. 13.30	Festsalen
Fredag 23. december	Petanque kl. 10.00-12.00	Festsalen
Lørdag 24. december	<b>Juleaften</b>	
Søndag 25. december	<b>1. juledag</b>	
Mandag 26. december	<b>2. juledag</b>	
Tirsdag 27. december	Åben Solsikke kl. 10.00-12.00 og 14.00-16.00	Solsikken
Onsdag 28. december	Åben Solsikke kl. 10.00-12.00 og 14.00-16.00 Litteraturgruppe kl. 15.30-17.00	Solsikken Læsestuen afd. 2
Torsdag 29. december	Åben Solsikke kl. 10.00-12.00 og 14.00-16.00	Solsikken
Fredag 30. december	Åben Solsikke kl. 10.00-12.00 og 14.00-16.00	Solsikken
Lørdag 31. december	<b>Nytårsaften</b>	

**OBS! Kiosken kommer hver torsdag mellem 13.30-14.30 på alle afdelinger.**

**Kaffemøder:** Se klokkeslæt og eventuelle ændrede datoer på afdelingens opslagstavle.

**Information om Frederiksberg Kirker** vil fremover være at finde i Tidsskriftsholderen i Læsestuen på afdeling 2.

# Vi siger goddag og farvel!



## **Vi siger velkommen til:**

Henrik Johansen, bolig 115  
Dann Kobbelvedt, bolig 211  
John Carlo Olsen, bolig 204



## **Vi siger farvel til:**

Ellen Beier, bolig 211  
Lis Hochstrasser, bolig 204

Opdateret den 18. november 2011





## Vinderne af "Find Fem Fejl" blev:

**Grethe S. Nielsen**, bolig 309 og **Jenny Trust**, bolig 420

Redaktionen ønsker tillykke og sørger for chokolade til vinderne

**OBS: "Find Fem Fejl"-konkurrencen fortsætter i januar måned**

## December måneds quiz:

### Hvor mange julenisser kan du finde her i bladet?

Vores julenisser, som går rundt og deler gaver ud, er kun omkring 100 år gammel. Indtil da var julenisser kendt som små gråklædte puslinge, som boede på gårdene. Julenisser skulle behandles ekstra godt i julen. Man måtte ikke tale dårligt om dem, for så kunne de flytte væk til en anden gård, og hvis det skete, var det et klart tegn på, at man var ramt af uheld.

**Tæl julenisserne i bladet og skriv antallet på nedenstående kupon.**

God fornøjelse!



KLIP ----- KLIP

Løsningen på **december måneds quiz** sendes til demenskoordinatoren (postkasse ved Administrationen eller på demenskoordinatorens kontor, Vestfløjen, 2. sal, afdeling 7) **senest den 16. december 2011.**

Løsning af quiz (antal julenisser): \_\_\_\_\_

Indsendt af: \_\_\_\_\_

Bolig nr.: \_\_\_\_\_



# December 2011



December måned ligger foran os; december er den første vintermåned og det er mørkt og koldt derude, det er tid til at vi rykker tættere sammen. Nu tæn-

des lysene på vores store, flotte træer i begge vores haver på Østervang, og lyskæden vil igen blive sat op og bringe smil og glæde frem.

## Endnu en rigtig dejlig aften

Den 9. november var det *Aften-matiné* i Festsalen. For år tilbage var det Aktivitetsrådet på Østervang der kom med et forslag: Vi skulle holde en aften, hvor beboere fra de forskellige afdelinger på Østervang spiste sammen og hørte lidt musik i festsalen.

Den tradition har vi holdt ved lige og igen

i år var der stort fremmøde og vi havde en rigtig hyggelig aften. Der blev serveret mørbradgryde og citronfromage og drukket et godt glas vin. Nicolai Bank spillede klaveret og alle stemte i, da sanghæftet blev delt rundt.

## I sidste nummer af Østervang Tidende

fortalte jeg at vi afventede en tilbagemelding på, om der skulle være valg til Bruger- og Pårørenderåd i 2012, eller om vi havde mulighed for at etablere et alternativ. Det bliver ikke ændret til 2012, så derfor bliver der den 14. december valg til Bruger- og Pårørenderådet. Se plakat i bladet.

**Julen nærmer sig**, og der summer af liv rundt omkring i alle krogene her i huset. December måned har mange traditioner og her



*Aften-matiné den 9. november: En god glas vin og en god stemning i Festsalen.*



på Østervang har vi også mange traditioner. Den 27. november fejrede vi første søndag i Advent i Festsalen og traditionen tro var Claudius-koret på besøg og gav koncert. Der blev serveret julekage og kaffe.

Vi skal have julepyntet, bagt julekager, tage på juleture, julekoncerter, holde julefrokoster, læse julehistorier (f.eks. Halfdan Rasmussens julehistorier for voksne og børn), sunget julesange, høre julemusik, holde julegudstjeneste, klippet julepynt, Lucia-optog, spise julemad og meget, meget mere. Vi skal bare alle nyde det. Jeg håber at mange pårørende vil lægge vejen forbi, og tage del i "juleriet" her på Østervang. Jeg vil gerne ønske alle beboere, pårørende og medarbejdere på Østervang en rigtig glædelig jul.

*Margit Jensen, forstander*



*Som alle andre nød Vera Frank aften-matiné.*



Adventt. Indadventt.  
Under dit tynde hår  
Ser jeg dit ansigt som om du var  
barn i går.

Tiden har tegnet det.  
Og i hvert ansigtstræk  
Smiler et lille barn alderens træthed væk.

Grå er du blevet, men  
Gråt har sit eget skær,  
Rolig som snelys bag vinterens nøgne  
trær.

Adventt. Inadventt.  
Stadig forventningsfuld.  
Barndom og alderdom. Muld over muld!

**Halfdan Rasmussen**



# Nyt fra demenskoordinatoren



Jeg vil i de næste numre af Østervang Tidende skrive lidt om de mål, metoder og redskaber der bruges/er på Østervang i forhold til beboere med hukommelsesproblemer eller demens.

Men samtidig understrege, at det der er godt for mennesker med demens, er mange gange bedre for mennesker uden demens.

- *I juli måned:* Om mål og metoder samt et af redskaberne: Demensmappen.
- *I august måned:* Aktivitetsreoler, Aktivitetsbakken og Aktivitetsmappen.
- *I september måned:* Kulturhåndbogen, Østervang Tidende og "Farvelkasserne".
- *I oktober måned:* Læsestuen på afdeling 2 og Tidsskriftsholderne.
- *I november måned:* Udlån af vogne, bøger, spil, billeder, sanseting m.m.
- *I december måned:* Det blå køkken og Livsplakater.
- *I januar måned:* Loggiaen – et rum for læring og oplevelse.



"Mændenes hjørne" i Det blå køkken.

- *I februar måned:* Oasen på afdeling 3 med computerarbejdsplads for beboerne.

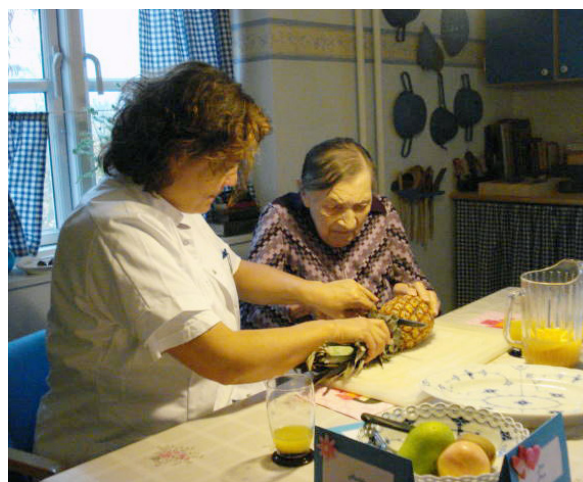
Foruden der på alle afdelinger er en *Aktivitetsreol*, med en *Aktivitetsmappe*, *Kulturhåndbog*, *Aktivitetskasse* og *Aktivitetsbakke* samt en *Tidsskriftsholder* med indhold, kan beboere, pårørende, frivillige og medarbejdere låne forskellige ting. Både i *Demensmappen* og i *Aktivitetsmappen* er der et afsnit med udlån. Der kan lånes bøger, billeder, forskellige spil, Rubens dukker, huskepose og ting til sansestimulering samt:

## Det blå køkken

*Med "Mændenes hjørne", Østfløjen 2. sal*

Det blå køkken er indrettet med henblik på reminiscens/erindringsarbejde, at genkalde gamle minder og erfaringer.

Pårørende og beboere er velkomne til at drikke kaffe sammen i køkkenet og måske samtidig genopfriske lidt om "de gode gamle dage", ud fra tingene i køkkenet. Om den gang der blev brugt Richs eller Danmark i



Rikke og Anna Lise Arentoft skærer ananas ud - den er lidt hård!



kaffen, da der blev brugt skurebørste og skurepulver og sat nye hyldeborter op. Det samme gælder for medarbejdere, elever og besøgsvenner/frivillige.

Køkkenet bruges også til små erindringsgrupper. Lige nu har Gurli fra De Samvirkende Menighedsplejer en gruppe hver anden torsdag og Rikke og jeg en om mandagen. I Gurlis gruppe inviteres alle elever på Østervang med en gang.

#### *Brug af køkkenet*

Alt i køkkenet må bruges og røres ved, ting i skabe og kufferter, temakasser under køkkenbordet, billeder, værktøj, m.m.



*Pernille, elev og Jytte Jensen, afdeling 1, igang med julebagningen i Det blå køkken - november 2011.*



*Margurite Gade Jensen fra afdeling 1 og Nina Baun fra De Samvirkende Menighedsplejer.*

#### *Oprydning*

Hver enkelt gruppe rydder op efter sig inklusive at tømme skraldespand hvis den er brugt.

#### **Livsplakater**

Livshistorien er vigtig som udgangspunkt for al pleje og omsorg. I plejeboliger hvor mange har hukommelsesproblemer kan det være svært at svare på spørgsmålet kan du huske. Men ser man billeder sammen, kommer fortællingen gennem billedet og dermed en bid af livshistorien. Samtidig er billeder med til at skabe kontakt fordi andre bliver interesseret, også fordi det ofte opleves at der er noget fælles. Det kan være samtiden, her er besættelsen et godt eksempel, det kan også være man har gået på den samme skole, har haft fælles interesser mm. Sammen med billederne laves der en livslinje hvor alle de højdepunkter/begivenheder den enkelte beboer vil have på Livsplakaten. Billeder og livslinje lagges i en kuvert og Piero laver en livsplakat til den beboeren.

Livsplakaten kan ligge fremme, modsat livshistorien og kan printes ud i flere størrelser samtidig er det stykke kulturhistorie der blioever bevaret. Flere beboere har brugt Livsplakten som gave til børne- og oldebørn.

Livsplakaterne har skabt glæde, stolthed, kontakt, styrket identiteten hos den enkelte og givet øget livskvalitet.

Der er en vejledning til Livsplakten, den kan fås hos mig. Efter billederne er samlet og livslinjen udfyldt får Piero kuverten med det hele og laver Livsplakaten.

*Johnna Baggers*



**Johnna Baggers**, demenskoordinator

Tlf.: 38 21 35 32

e-mail: [joba01@frederiksberg.dk](mailto:joba01@frederiksberg.dk)



# Livets gang på Østervang ...

## Social aktivering med danske ældre kvinder

Siden 2001 har kvinderne i foreningen **Shahrazad** haft positive møder og oplevelser sammen med kvinderne i Plejeboligerne Østervang og Aktivitetscenter, Godthåbsvej 83 på Frederiksberg.

Der har bl.a. været ture til Frilandsmuseet, Flynderupgård i Espergærde, til Nationalmuseet og Arbejdermuseet i København.

Men oftest besøger kvinderne i Shahrazad Østervang eller omvendt. Kvinderne i Shahrazad laver mad fra deres forskellige kulturer, som kvinderne på Østervang nyder. Østervang inviterer også på vidunderlig mad, som er med hensynstagen til de muslimske kvinder.

I forbindelse med møderne er der et tema – en aktivitet, som er tilrettelagt således, at hvis man har svært ved sproget, er det allige-

vel muligt, at alle kan være med i samværet, så ingen føler sig udenfor. Mad, motion, dans og sang er nogle af de aktiviteter, som man kan mødes om uden de store ord. Det er kommunikation med hjertet, der tæller og gælder i samværet.

Den 3. november 2011 var det Østervangs tur til at besøge kvinderne i Shahrazad. Arrangementet foregik i Cafeen i VerdensKulturCentret med spændende kulisser og pynt fra arrangementet "De dødes dag" i Mexico. Efter en overdådig buffet, tilrettelagt af kvinderne i Shahrazad, optrådte Suzzane med mavedans-orientalsk dans, som blev efterfulgt af en fællesdans. Næsten alle kvinder var på dansegulvet trods diverse handicap og fysiske begrænsninger. Den yngste på dansegulvet var 12 år (et barnebarn til en arabisk kvinde), de ældste på dansegulvet med mavedans var to kvinder fra Østervang på 93 år.



*Suzzane Potempa og Safina præsenterer Safinas retter.*



*Safina byder Mette og Saharah figner. Safina er fra Tyrkiet, Mette fra Danmark og Saharah fra Somalia.*





Der danses – Borghild Nielsen, Suzanne Potempa og Jytte Munch-Petersen



Til sidst sang alle fra Østervang en sang, med tak for den dejlige dag

Alle dansede med store smil. Mødet sluttede med, at Østervang sang en klassisk dansk sang, både på traditionel og utraditionel vis. Det var igen et utroligt positivt samvær, hvor der opstod mange spontane situationer, hvor hjertet og dét at være menneske var i centrum.

Johnna Baggers (demenskoordinator) og Margit Jensen (forstander på Østervang) kan også kontaktes for yderligere oplysninger.

*Suzanne Potempa*  
VerdensKulturCentret  
[www.sharahzad.dk](http://www.sharahzad.dk)

## “Den kreative jul”

Berit og jeg har været rundt med lim, karton, engle, nisser, farver, silkepapir, glanspapir m.m. og fyldt Aktivitetskassen på afdelingen op. I flere kasser er der desuden også en del fra sidste år.

Så nu kan alle der har lyst til at jule på afdelingen gå i gang. Mangler I ideer er der skabeloner i Aktivitetsmappen, lige som I er velkomne til selv at sætte noget i Aktivitetsmappen, hvis I støder på noget i ugeblade eller kataloger som I selv har lyst til at lave eller tror kan inspirere andre.

JB



**Berit** bestiller varerne.

## Litteraturgruppen

Mandag den 31. oktober var Litteraturgruppen inviteret til **Jytte Munch-Petersen** og, som sidste gang, var det meget, meget hyggeligt. Jytte havde dækket op med alskens

lækkerier og også inviteret sin nabo, Vibeke, vi kendte fra sidst, så gensynet blev også nydt. Det blev en dejlig eftermiddag hvor vi fik talt om mange ting, ikke mindst kunst, rejser og litteratur. En stor tak fra damerne i Litteraturgruppen til Jytte. JB



Jytte Munch-Petersen tager imod Birthe Gebeche og Borghild Nielsen

Borghild, Ruth Søby og Gerda Henriksen ved bordet



## Mandegruppen på afdeling 2

**Margit Baagø**, der er frivillig på afdeling 1 og 2, kommer hver onsdag formiddag og er sammen med herrerne på afdelingen. De afslutter med at spise frokost sammen.

Jeg kom tilfældigt forbi en onsdag og havde fotografiapparatet i hånden og kunne slet ikke lade være med at tage et øjebliksbillede.

Margit fortalte senere, at hun nyder at være sammen med herrerne, de har alle meget at fortælle, mange erfaringer og oplevelser. JB



Jørgen Riisbæk, Knud Gerløv, Margit, Aage Lorentzen, Shoruk og Viggo Bech. Kaj Juul var der også, men kom ikke med på billedet

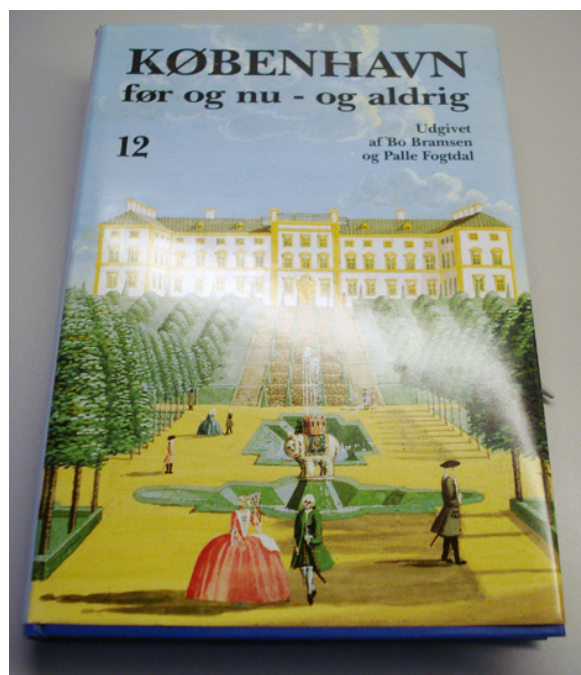




## Tak

**Tak til Lizzie Lundgren**, Aktivitetscentret, der har foræret os et bind af Københavns Historie. Det er det bind der fortæller om Frederiksberg. Det er en interessant bog med mange spændende billeder. Bogen står i Læsestuen på afdeling 2, så flest mulig har lejlighed for at se/læse den.

**Tak til Inger Reenbergs datter**, der har givet det blå køkkentøj til Det blå køkken. Inger Reenberg bor på afdeling 2. JB



## Sangkoret

**Østervangs Sangkor** fortsætter aktiviteten i 2012.

Med venlig hilsen  
Hanne Aagaard



Denne gang er det også vers fra **Birthe Gebeches** poesibøger.

Birthe er medlem af Redaktionsgruppen og bor på afdeling 3.

Sorg og glæde  
skifter sæde.  
Det er livets gang.  
Gode minder aldrig svinder  
fylder os med sang.

*I anledning af det er december måned bringes også et julevers:*

Julen er en dejlig tid  
alle håber på sne så hvid  
Der bages og steges og koges  
vi spiser, som var vi ej for kloge.

## Det handler om kærlighed

Torsdag den 27. oktober fortalte **Susanne Breuning** historien om sin stedfar, viseforfatter og revymanden **Knud Pheiffers** karriere og privatliv og sang hans sange. Ved flyglet sad pianist **Mathias Greve**. Aftenen var arrangeret af forstander **Margit Jensen** og Claus Nielsen (pårørende). De mange der

var mødt op fik en dejlig aften med en levende fortælling og mange kendte sange. Bagefter var der lejlighed til at købe Susanne Breunings bog om Knud Pheiffer, en bog der foruden at fortælle historien også har mange billeder, plakater, tekster til de mest kendte sange, foruden en CD med 24 sange. En bog der kan købes i Cafeen på Østervang for kun 100 kr. En oplagt julegaveidé. JB



**Susanne Breuning** og pianisten **Mathias Greve**.



**Susanne Breuning** signerer sin bog. Hans Henrik, der var med sammen med beboere fra Kredsens Hus (Nimbus Parken), købte flere med hjem til plejehjemmet. Margit ser til.



Et udsnit af de mange der kom og nød aftenen.

## Information til beboerne på Østervang

### Nye takster til "Servicepakken" på Østervang

(Gældende fra 1. januar 2012)

Indhold	Takster 2011	Takster 2012
Betaling for daghjem pr. dag	91 kr.	<b>93 kr.</b>
Vask af eget tøj	148 kr.	<b>151 kr.</b>
Leje og vask af linned	384 kr.	<b>392 kr.</b>
Forplejning (fuldkost)	3.170 kr.	<b>3.262 kr.</b>
- Morgenmad, inkl. formiddagskaffe	648 kr.	<b>666 kr.</b>
- Middagsmad, inkl. eftermiddagskaffe	1.771 kr.	<b>1.822 kr.</b>
- Aftensmad, inkl. aftenkaffe/drikke	751 kr.	<b>774 kr.</b>



### Åbningstider i Cafeen Jul og Nytår 2011

#### Juleaftesdag

lørdag den 24. december:  
åben kl. 11.00-15.00

#### 1. juledag

søndag den 25. december: LUKKET

#### 2. juledag

mandag den 26. december: LUKKET

#### Nytårsaftensdag

lørdag den 31. december:  
åben kl. 11.00-15.00

#### Nytårsdag

søndag den 1. januar 2012: LUKKET

### Adgangsveje i glat føre

Nu kommer det kolde vejr, og derfor skal vi alle passe på i det glatte føre

#### OBS!

I tilfælde af sne og isglat føre, anbefales det at bruge Hovedindgangen, da denne vil blive ryddet først

Brug Hovedindgangen når du skal forlade Østervang igen.  
(Undgå helt at bruge de bagindgange der er låst udefra)

Med venlig hilsen

Margit Jensen  
forstander





## Kulturgruppen på tur til Køge

I november måned var Kulturgruppen igen en tur til Køge – der var torvedag og alle ville gerne besøge Café T igen. Det blev ingen lang gåtur på torvet, da det var lidt koldere end forventet, så trods varmt tøj gik turen hurtigt til Café T. Inden fik Borghild lige købt en natpotte og selvfølgelig ”pruttede” hun først om prisen.

I Café T blev der bestilt boller med ost og drikkevarer, samt et par snegle. Bollerne i Café T er bagt med en kærlig hånd og masser af smør og smager himmelsk, 2 snegle kunne næsten mætte alle omkring bordet og alt imens der blev snakket, holdt Lizzie øje

med regnskabet og vi andre fik set os omkring. Der var rigtig mange spændende ting.

Vi var også flere der fik handlet, Te-postkort – tænk at kunne sende et postkort med Vinterglæde te og oven i købet med et julemotiv uden på – juleservietter, lysestager, polka-grise og meget mere. Det er et fantastisk sted, et men flere besøg værd.

Selv har jeg været dér et par gange med mine døtre og med et par venner.

Annitta kørte omkring Køge nye Marina på hjemvejen, hvilket var lidt farligt, da Kulturgruppen med det samme ønskede en sommertur der til. Vel hjemme takkede alle Annitta for kørslen med fortællinger undervejs.

*Johnna Baggers*



Køge. Fra venstre: Ruth Søby, Else Kenneth, Borghild Nielsen, Birthe og Lizzie Lundgren venter på Østervang-bussen, som Annitta hentede.



Vel hjemme mødte vi Margit på vej hjem og selvfølgelig skulle Margit se natpotten. Fra venstre: Annitta, Borghild, Ruth, Birthe og Margit.

## Advent

**Else Olesen** var med i Festsalen, da der blev lavet adventskrans. Adventskransen Else står med, har hun lavet til afdelingen. *JB*





## Computer på Østervang



Beoercomputeren på afdeling 3 kan også bruges, hvis børn/børnebørn eller andre

gerne vil vise billeder. Birthe i redaktionsgruppen fortæller, at forleden, da hun kom forbi, var et barnebarn ved at vise sin mor-mor billeder. En god idé, da billederne jo så er både meget større og tydeligere.

I denne måned kan det anbefales at gå på **Google** og skrive: *Frederiksberg Bladet uge 46* i søgefeltet, så kan man se artiklen om Østervangs besøg i Verdenskulturhuset, omtalt her i Østervang Tidende.

Hvis man vil se flere billeder af en *Book seat* – anbefalet julegave til læseheste – skrives der: *book seat* i søgefeltet. JB

## Julegaveideer

Jeg nyder at købe julegaver og finde lige netop den ting jeg tror vedkommende bliver glad for, men oplever også det bliver sværere og sværere at finde gaver til ældre i familien – lige som jeg selv har færre og færre ønsker som alderen stiger. Men der er to ting jeg varmt kan anbefale den ene er en Mayland Kalender den anden en Book seat.

### Mayland Kalender

En Mayland Kalender, med en side for hver dag, er næsten uundværlig og kan kompensere for en nedsat hukommelse. Mayland Kalenderen kan gøres spændende, samtidig med det er en stor hjælp, hvis giveren skriver fødselsdage eller andre mærkedage ind, måske sætter små flag eller billeder. På forsiden kan også sættes et billede, måske af barndomshjemmet, modtageren som barn eller det nye oldebarn – der er mange muligheder.

Læs mere om Mayland Kalender på side 24.

### Book seat

Er relativ ny, men en fantastisk opfindelse. Det er en støtte til bogen og alle der har siddet med en "murstensroman", ved hvor trætt i armene man kan blive eller hvor meget bo-

gen kan "skære" i benene. Book seat kan man sidde med på skødet, så man ikke selv skal holde bogen, eller den kan stå på bordet. Den kan købes i de fleste boghandlere.

Johnna Baggers



Mayland Kalender



Book seat

## En hilsen

På Østervang bor der 124 beboere og der er mange medarbejdere, så det sker jævnligt at en afdeling eller medarbejder får en påskønelse i dagligdagen og det vækker altid glæde. Denne gang vil Østervang Tidende bringe en af hilsnerne (se brevet her til højre), med Iben, Turid og Karstens samtykke. *JB*



Den 15. november 2011

### **Kære Alle sammen**

TAK for al Jeres hjælp, støtte, omsorg og hjertevarme til vores mor.

For godt 7½ år siden mødte vi første gang flere af Jer. Andre kendte vi fra Dagcentret, som vores mor var en hyppig gæst i.

Netop tiden, menneskene og glæden over Dagcentret medførte, at vores mor tidligt sagde, at hvis hun fik brug for at komme på plejehjem, så skulle det være på Østervang.

Og Østervang levede op til hendes og vores forventninger – og lidt til! I evner med kærlig omsorg at gøre institutionen til den enkeltes hjem. Håber musikken vil glæde og minde Jer om den mor vi har haft her.

Mange kærlige hilsner  
*Karsten, Turi og Iben*

## Male-projekt på Østervang

Beboere på Østervang har været inviteret til en **Maledag** i Festsalen og resultatet blev vist ved en fernisering (se næste side), en formiddag, ud for Solsikkens lokaler. *JB*



**Martha** med sit maleri.  
Til venstre: **Vera, Kirsten** og **D'angelo** med deres.





Et udpluk af de mange kunstværker,  
beboere og personalet har malet og derefter udstillet på Østervang



Liliam, afdeling 3.



Camilla V.J.



Preben, afdeling 5.



Birthe, afdeling 3.



Keld, afdeling 7.



Ebba, afdeling 3.



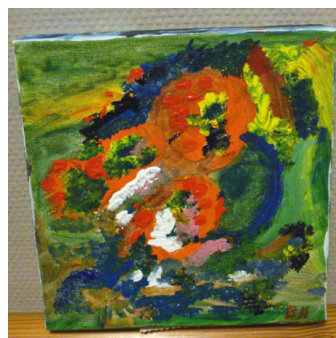
Mona, afdeling 2.



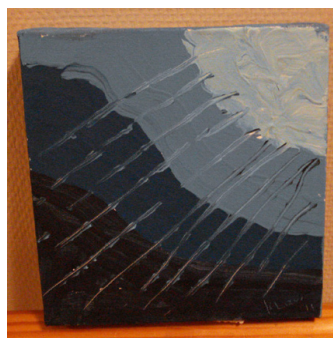
Jytte, afdeling 1.



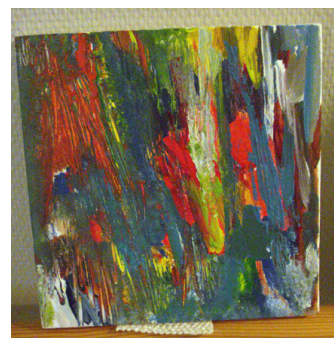
Margurite, afdeling 1.



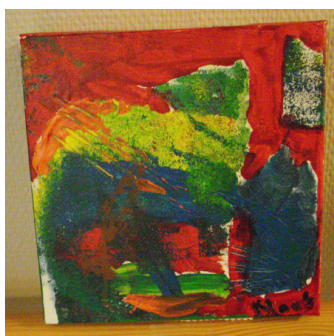
Borghild, afdeling 3.



Claus, afdeling 5.



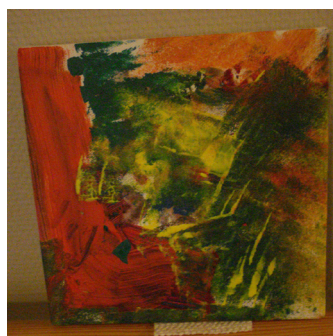
Annitta (Solsikken).



Claus, afdeling 5.



Ebba, afdeling 3.



Jørgen, afdeling 2.



Steffen, afdeling 3.



### Caribisk Party på afdeling 3

Torsdag den 24. november var ikke alene en festaften, men også en tur til **Martinique** i Caribien. En aften der rakte langt ud over selve aftenen.

Uger i forvejen havde **Hanne, Sylviane** og **beboerne** arbejdet på at skabe de rigtige rammer. Der blev malet flag, lavet palmer og "kulisser".

De dage jeg kom på afdelingen sad mange beboere og ventede på at Hanne og Sylviane kom, så de kunne gå i gang.

Det sås tydeligt på selve aftenen, det var som at komme til Martinique. Billederne taler for sig selv. Alle blev budt velkommen samtidig med de fik en blomsterkrans om halsen.

**Hanne Lange** udbød helt spontant "Hvor er her smukt!". Da alle var kommet til bords, ved de smukt pyntede borde med duge i nationalfarverne, blev der budt på en velkomstdrinks og middagen begyndte. Undervejs blev der serveret drinks fra Martinique: en giftig grøn, en stærk blå, en mælkevid og til sidst en *Pink Lady*.

Sylviane havde stået i køkkenet siden kl. 14.00 og havde undervejs fået hjælp af Hanne og Lene (Hannes søster). Alle beboere på afdelingen deltog og alle nød maden, både smagen og synet – det syntes aldrig at tage ende.

Inden kaffen fortalte Sylviane om Martini-



**Lene, Hanne og Sylviane**, trekløveret der gav en uforglemmelig aften, med god velsmagende spændende mad, underholdning og historien om Martinique – i en stue omdannet, så alle følte sig hensat til Martinique.

ques historie, understøttet af de billeder der var samlet på en planche. Det var så spændende at alle var enige om, at det skal i Østervang Tidende i januar-nummeret, så alle kan få glæde at det Sylviane fortalte.

Sylviane og Hanne fortalte også om deres idé om, at det kunne være spændende, hvis man kunne skiftes til at lave sådan en aften på de forskellige afdelinger og ud fra de nationaliteter der er ansat på Østervang og den store viden/kunnen de har. JB







Beboerne har sat sig og venter spændt på første ret.



Henny og Sylviane skåler godnat med en Pink Lady – men da havde klokken også passeret 22.

**Menu:**

- \* Eksotisk laksesuppe
- \* Lamme-/oksekødsboller i kokossovs
- \* Kylling i eksotisk sovs med mynteblade
- \* Rejer i peberfrugtsovs
- \* Rejecocktails spyd
- \* Indbagte rejer
- \* Barquette de pain gratiné – indbagt flüte
- \* Tærte chatoillante
- \* Salat madina, bulgur, tzatziki
- \* Baguette d'avacado

**Dessert:**

- \* Chili-/pistacie sorbetis i vaffelskåle med frisk frugt

- \* Kaffe, te
- \* Drinks
- \* Chips
- \* Friske frugter

*Bon appétit!*







Caribisk Party ...

Der blev også danset ...



Flere beboere der venter spændt.

## Loggiaen

Det er dejligt både at se, høre og opleve at **Loggiaen** bruges mere. Det er et dejligt rum at opholde sig i og en fantastisk udsigt til begge sider – især her i julemåneden hvor juleudsmykningen ude, på Østervang, kan

nydes inde fra varmen. Som tidligere fortalt har flere afdelinger taget eftermiddagskaffen med op i Loggiaen og torsdag den 24. i denne måned holdt Margit Jensen en informations- og hyggeftermiddag for frivillige/besøgsvenner, også i Loggiaen.

JB



Loggiaen: Informations- og hyggeftermiddag for frivillige/besøgsvenner.



Loggiaen: Hyggeftermiddag og juleforberedelser ... med flot udsigt til begge sider.

## En af mine oplevelser på Østervang

Efter en hyggelig dag i Festsalen, var **Eskild Frederiksen** så glad og begyndte at fortælle hvordan han havde det. Idet jeg syntes det var så smukt og det rimede, begyndte jeg at skrive hans fortælling ned. Det endte med at jeg præsenterede dette digt til min danske afslutningsprøve og fik topkarakter:

Du braser ind af døren  
når jeg ringer på snoren.  
Med et stort smil på læben  
klarer du opgaven.

Hvad er det du siger  
hemmeligheden tier  
i sjælens minde.  
Forsøg ikke mig at finde  
for jeg gynger i Vallensbæk  
når alle sammen er væk  
sammen med katten  
midt om natten.

Katten har et stort lag spæk  
den ligger i den sorte sæk.  
Å! Hvor er det skæg.  
Den holder mig med selskab  
og gemmer sig i det hvide skab  
langt fra den kliniske stab.

Jeg holder på snoren  
og bevarer troen  
at snart du vil komme, min kære  
med mad og drikke, der smager  
så får jeg lidt på lager.  
Du er min nære  
min specielle sære  
min trofaste ven.  
Tak for hjælpen  
det var lige til tiden.



Jeg har moret mig, at være fræk  
jeg må hellere finde et andet træk  
inden jeg får smæk.  
Jeg ved at festen slutter nu  
men jeg holder på snoren endnu.  
Go nat Ole.

*Sylviane Makkonen, afdeling 3*

## Kære beboere og kollegaer

Da jeg fylder **70 år** den 23. december,  
bliver jeg "forfremmet" til pensionist fra  
1. januar 2012.

Der bliver holdt brunch på afdeling 5  
**tirsdag den 20. december kl. 11.30**

Velkommen til at komme og gøre  
dagen festlig!

Kærligt knus fra **Grethe Riber**  
Afdeling 5





# Mayland kalender

For beboere med hukommelsesproblemer eller demens er en Mayland kalender et vigtigt redskab og jo tidligere i forløbet den bruges, jo længere kan beboeren bevare en vis form for uafhængighed med hensyn til aftaler, ikke være afhængig af, at være nødt til at spørge personalet flere gange om dagen "hvornår er det nu jeg skal til det eller det". Den medvirker til at give en større tryghed.



En kalender er de fleste vant til at bruge i dag og den har samtidig en størrelse så den kan tages med. Den kan gøres personlig ved at sætte billeder på for og bagside samt enkelte billeder inden i, fra begivenheder eller af personer der har haft/har betydning for beboeren.

Den kan være en del af samarbejdet med de pårørende, hvis de pårørende bliver bedt om at skrive fødselsdage og mærkedage ind. (kommer beboeren i Solsikken, kan vedkommende få hjælp til at lave et kort og sende det, når f.eks. barnebarnet har fødselsdag – *bed familien om kuverter med navn, adresse og porto*).

## Måden at gøre det på:

At kontaktpersonen, hver morgen, sætter sig sammen med beboeren, fortæller hvilke aftaler beboeren har den dag og skriver det ned ud for klokkeslettet og slår en streg over foregående dag, evt. også sætter en clips. Det kan blive en god stund, hvor genkendeligheden og samværet giver tryghed.

Hvor døgnrytme og plejeplan er personalets redskaber og livshistorien fælles redskab for personale og beboere er Mayland kalenderen beboerens redskab. Det der står i den skal være beboerens aftaler og den skal ikke fungere som en slags kontaktbog med beskedder personalet imellem.

Beboeren er afhængig af kontaktpersonens hjælp til kalenderen, hver dag. Jo tidligere i forløbet, jo før bliver det en vane for beboeren at bruge kalenderen. Men der kan gå helt op til 3 måneder før det bliver en vane.

Beboere med demens mister meget sent evnen til lære nye vaner, modsat indlæring af nyt stof. På et tidspunkt, når beboeren er så langt i sin demens at vedkommende ikke har gavn af den, kan det være en stor hjælp for pårørende at den stadig bliver ført. De pårørende har så samtaleemner med beboeren ud fra de aktiviteter beboeren har deltaget i (aktiviteter er alt der foregår hele dagen). Bruges kalender skrives det i døgnrytmen.

*Johnna Baggers*

# Min barndoms jul

Gerda Stuhr Henriksen, der bor på afdeling 6, og Tove Duvantier, der bor på afdeling 3, fortæller om deres barndoms jul.

## Gerda Stuhr Henriksen:

”Vi var syv søskende og noget af det jeg husker tydeligst er slagtingen af julegrisen. Når den skulle slagtes stod vi børn inde i kostalden og så ud af vinduet, vi kunne ikke lide det og holdt os også for ørerne, når grisen skulle slagtes.

Hvert år skiftes vi til at få blæren, der kunne pustes op og bruges til Rumlepotten. Rumlepotten brugte vi til at larme med nytårsaften.

Alt på grisen blev brugt: blæren som nævnt til en Rumlepotte, blodet til blodpølse. Inden blodpølsen kunne laves skulle der røres i blodet til det blev koldt for at det ikke koagulerede. Blodpølse med æblemos eller ahornsirup var en himmerigsmundfuld! Af lungerne blev der lavet lungepølser, de blev serveret sammen med gule ærter og brunkål.

Indvoldene blev, sammen med ristede flæsketerninger, brugt til finker, hovedet til sylte, grisehalerne til gule ærter og grisetæerne til grønlangkål.

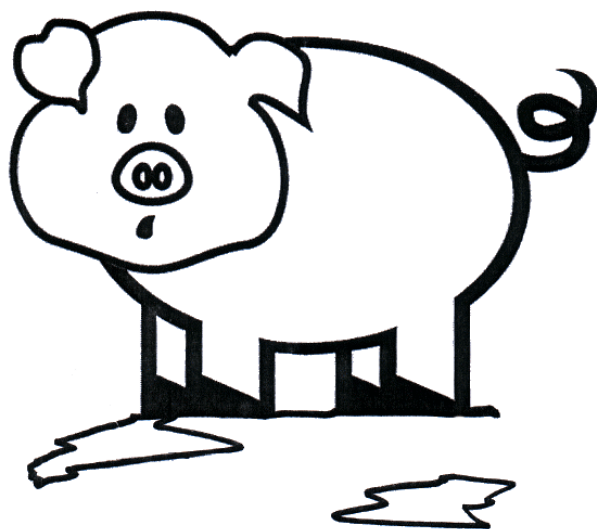
Var man – som jeg – opvokset på landet, kunne man ”ordne” en gris, partere og pakke den samt vide, hvad alt skulle bruges til.

Jeg købte og ordnede en hel gris hver jul, lige til jeg blev 75 år. Jeg kørte ud og købte den hos en slagter og når jeg kom hang grisene på række og jeg kunne vælge, hvilken jeg ville have.

Der blev altid sat grød til nissen på loftet og hver jul gik vi børn sammen med min far i stalden og ønskede dyrene glædelig jul.

Vi var, som nævnt, syv børn, så den sodavand vi fik til jul var også den eneste på året.

Vi fik også en julegave hver, ofte tøj. Jeg fik et par laksefarvede bukser med ’lodden vrang’.



## Tove Duvantier:

Noget af det Tove Duvantier husker fra sin barndoms jul var besøgene hos sin bedstefar og farmor der boede på en stor gård på Fyn, lidt uden for Svendborg.

Som barn var det mærkeligt for Tove, at juleaften kom de der arbejdede i køkkenet ind i stuen og var med til at danse om juletræet. Men det mærkeligste var, at de oven i købet talte, for det oplevede Tove ikke de gjorde til hverdag – det var en fryd!

*Johnna Baggers*



# Dukke Gitte, juleaften 1960

Margit Baagø, der har foræret dukke Gitte, (med garderobe) til Det blå køkken, fortæller her om, hvordan det gik til at hun selv fik dukke Gitte. Margit Baagø er frivillig på Østervang og kommer fast på afdeling 1 & 2.

## Margit Baagø fortæller:

### *"Dukke Gittes første jul*

Juleaften 1960 bankede det på hoveddøren hos min mormor og morfar i Vanløse. Mine forældre, lillesøster og jeg, holdt jul der, så min søster Christa og jeg fik besked på at gå ud og åbne døren. Vi var ikke særlig begejstret, det var mørkt og "farligt" syntes vi.

Nå, men døren blev åbnet, uden for stod en stor gammel sæk med noget i.

STORE træsko-fodspor "lyste" op i sneen på havegangen. Vi turde næsten ikke åbne sækken, men ... i sækken lå der julegaver i flot papir til hele familien. Til mig var der dukke Gitte med kopi af alt mit eget tøj.

Hun fulgte mig i tykt og tyndt i mange år efter. I 2008 flyttede Gitte dog på Østervang og bor nu i Det blå køkken, i en kasse sammen med dukke Belinda og musen Hannibald.

Rigtig god jul og godt nytår 2012!  
Hilsen til alle på afdeling 1 & 2  
fra Margit Baagø"

Dukke Gitte har i et par måneder været udstillet nede ved Cafeen, men kan nu igen be-



*Dukke Gitte og musen Hannibald.*

søges i Det blå køkken. Det vækker minder at se både dukke Gitte og hendes garderobe, da den jo er en kopi af tøjet fra 60'erne.

Tænk, al den tid og kærlighed der er lagt i, at gøre en pige glad. Først købe dukken og derefter sy og strikke alt tøjet og foruden købe sko og gåsele.

Foruden dukke Gitte er der en lille dukkeseng, flere dukkestel og ikke mindst musen Hannibald. Tag en kande kaffe og gå et par stykker sammen op og hils på dukke Gitte.

*Johnna Baggers*



## Kulturhåndbogen i december måned



### Adventssøndage

Med 1. søndag i advent begynder det nye kirkeår. Der er altid fire adventssøndage. Ordet "advent" kommer fra latin:

*adventus* = ankomst og er en forkortelse

af *adventus domini* = Herrens ankomst. Advent er således den tid, hvor man forbereder sig på Jesus komme, dvs. Jesu fødsel.

### Nu er det jul igen

"Nu' det jul igen  
og nu' det jul igen  
og julen varer li' til påske  
Nej det' ikke sandt  
Nej det' ikke sandt  
for ind imellem kommer fasten".

### Magi ved adventstid

Advent var først og fremmest en faste- og bodstid, dvs. en tid til at rydde op og gøre rent i sin sjæl og sit hus, så man kunne møde Jesusbarnet og julen med glæde og opstemt sind. Advent var tiden, hvor man næsten ikke kunne vente. Fra gammel tid har advent også haft den dobbelte karakter, på en gang at være fyldt med arbejdsom forberedelse og boblende juleglæde, der skal holdes i skak. Advent var først og fremmest den måned, hvor julefestlighederne blev forberedt.

### Jul og demonstration i 1952

En artikel fra Pensionisternes Samvirkes blad under "Det historiske hjørne", hvor

der blandt andet er der et citat fra Politiken, den 13. december 1952, fra en demonstration foran juletræet på Rådhuspladsen, arrangeret af De frie børnehaver, der havde en plakat, hvor der stod: "For mange børn, for lidt børnehaver".

### Jul for de juleløse

Julen er tiden, hvor man mødes med familien og de nære. Hvor der ligger fine gaver under træet og står god mad på bordet. Sådan er det i hvert fald for de fleste. Men for en lang række mennesker er billedet et andet. Her betyder ensomhed, dårlig økonomi, misbrug, hjemløshed eller andre sociale vanskeligheder, at julen ikke blot er hjerternes fest. Der er adskillige organisationer og institutioner her i landet der, ved frivilligt socialt arbejde, arrangerer julefrokoster og juleaften for disse udsatte personer.

### Julegris på bordet

Skinke og flæsk var vigtig til jul. Når julemaden skulle på bordet måtte julegrisen lade livet. I julen vankede der – hos dem der havde råd og mulighed – rigelig fed mad og stærkt øl.

I 1700-1800-årene var det især svinene, der måtte lade livet for at ende på julebordene som friskkogte skinker, medister, blodpølse og saltmad. Ideelt set havde svinene gået ude i skoven hele efteråret og ædt sig tykke og fede i bog og agern. I november, der kaldtes slagtemåned, blev de, som månedsnavnet an-tyder, slagtet og havnede i sulekar og saltollen.



# VALG

til

## Bruger- og Pårørenderådet

Onsdag den 14. december 2011 kl. 15.30 i Festsalen

DAGSORDEN:

**1. Formandens beretning for 2011**

**2. Afstemning om antallet af medlemmer i BP-rådet for 2012**

- a.** Rådet består af mindst 3 og højst 9 medlemmer samt 2 suppleanter.

Beslutning om rådet størrelse træffes af de stemmeberettigede på valgmødet.

- b. Stemmeberettigede:** Brugere (beboere) + pårørende til brugere (beboere) på Østervang. Hver bruger (beboer) har én pårørende stemme. Hver bruger (beboer) ELLER dennes værge bestemmer hvilke pårørende, der kan stemme.

- c. Valgbare:** Samme som stemmeberettigede

- d. Pårørende er:** Nært beslægtede og/eller personer, som en bruger (beboer) har erklæret som pårørende.

**3. Valg af medlemmer**

- e.** Alle medlemmer vælges for ét år af gangen. Genvalg er muligt.

- f.** Brugere (beboere) og pårørende, der ønsker at indtræde i rådet for 2012 bedes meddele dette skriftligt til formanden for BP-rådet eller Pia Johansen i administrationen senest onsdag den 7. december 2011.

*Dog vil det også være muligt at opstille som kandidat ved selve valgmødet.*

**NB!** For pårørende angives navnet på den beboer, som denne repræsenterer.

*Meddelelsen gives til formanden eller administrationen via:*

- **Brev i postkassen** ved hovedindgangen (indenfor) på Østervang ELLER
- **Pr. e-mail:** [pijo02@frederiksberg.dk](mailto:pijo02@frederiksberg.dk)

**4. Afholdelse af valget**

Hver kandidat har ved mødet maks. 5 minutter til at præsentere sig selv, sine ideer og mærkesager. Hvis der er flere kandidater end det vedtagne antal pladser, gennemføres afstemningen ved hjælp af en stemmeseddel.

Kandidatnavnene er på stemmesedlen opstillet alfabetisk med angivelse af beboere/pårørende status. Stemmerne optælles umiddelbart af sekretæren og rådets formand.

Fordelingen på medlems- og suppleantpladser afgøres af stemmetallene. Formanden meddeler resultatet. Hvis der ikke er kandidater nok til at fylde det vedtagne antal pladser i det kommende råd, afholdes der ikke valg.

De opstillede kandidater udgør det kommende råd.

**Det nyvalgte råd skal holde sit første møde inden udgangen af januar 2012.**

**Mødefrekvensen i rådet er minimum 4 gange årligt.**

# “Vi har det dejligt her”

Af Liv Rosenkrantz, Astrid Toft og Laura Randrup

På trods af, at flere påstår at ældre på plejehjem ikke får den hjælp som de har ret til, viser det sig imidlertid at fire ud af fire af beboerne på Østervang faktisk synes at de får den hjælp og den pleje de har behov for.

Gentagne gange har forskellige plejehjem været ofre for kritik af behandlingen af beboerne. Der viser sig dog ingen tegn på dårlig behandling i Plejeboligerne Østervang på Frederiksberg. Tværtimod.

“Vi bliver dejligt behandlet her. Man kan få kaffe og kage, og personalet kommer med vores piller, så vi selv kan tage dem,” siger Else Kristensen på 88 år.

Berit Westphal, social- og sundhedsmedarbejder på Østervang, udtaler: “Det beboerne ikke selv kan, hjælper vi dem med. Det de kan, opfordrer vi dem til selv at gøre. Sådan mærker de, at de stadig er nyttige og selv kan”.

Plejehjemmet – med plads til 124 perso-

ner – har både en frisør og en fodpleje til rådighed, og beboerne kan enten selv betale for mad tilberedt i huset, eller sørge for det på egen hånd. Hver beboer har deres egen lejlighed med mindre de bor i en af lejlighederne for ægtepar. De ældre kan få besøg, når de selv vil og en af de tre fester, der er om året, er også for pårørende.

Østervang er et stort hus med mange helt normale lejligheder. Beboerne har ret til at komme og gå som det passer dem. Der er desuden også en del aktiviteter for dem.

Alt i alt kan det konkluderes, at det langt fra er alle plejehjem, der er så “forfærdelige”, som mange mener.

På Østervang arbejder personalet nemlig efter mottoet: “Hjælp beboerne til at leve.”





# Referat fra Kostrådsmødet

*Østervang, onsdag den 16. november 2011*

*Deltagere:* Grethe Frøsig, Jytte Jensen, Ebba Hansen, Ruth L. Karnum, Arne Sjøgren, Grethe Mogensen, Margit Jensen, Bente Kehler og Karsten Hansen (Din Private Kok).

*Afbud/fravær:* Grethe Nielsen, Elna Hammer og Johnna Baggers.

*Referent:* Pia Johansen.



## Opfølgning fra sidst

Opstået fejl ved leveringer er blevet rettet op, så tingene har været der, når de skulle bruges.

Søndag den 6.11.2011 var Karsten Hansen fra "Din Private Kok" i huset og deltog/hjalp til med tilberedning af flæskestegen til aftensmaden.



Karsten Hansen har også været ude og lune søndags-morgenbrød sammen med service-medarbejderne. Tilbage melding fra beboerne er, at der nu serveres dejlige sprøde rundstykker, som er bløde inden i, ligesom de skal være. Dejlig and der blev serveret Mortens-aften.

Der arbejdes til stadighed med måden maden serveres på.

## Julefrokost

Karsten Hansen havde medbragt forslag til afdelingernes julefrokostmenu.

Følgende menu blev besluttet af kostrådet:

- Julesild med kapers
- Marineret sild
- Røget laks med rørag, dild og asparges
- Frikadeller med asier
- Hønsesalat med bacon, tomat og karse
- Ribbensteg med rødkål
- Brie- og Saga-oste med kiks og frugt
- Ris a la mande med kirsebærsauce.

**Aftensmaden** – den dag der bestilles julefrokost – vil være:

- Legeret aspargessuppe m/ asparges, kødboller og hertil flúte.

Dette er julefrokosten som kan bestilles til afholdelse før jul.

Selve juledagenes menu følger her:

## Juleaften

- Andebryst eller flæskesteg, og ris a la mande med kirsebærsauce.

## Første Juledag

*Frokost:*

- Stegt sild med løgringe
- Røget laks med røræg, asparges og dild
- Mørbradbøf med champignon á la creme
- Leverpostej med bacon
- Saga-ost
- Frugtsalat i råcreme med chokoladedrys.



*Aftensmad:*

- Klar suppe med kød- og melboller samt suppeurter.

## Anden Juledag

*Frokost:*

- Stegt rødspættefilet med citron
- Tartelet med høns i asparges
- Æbleflæsk
- Sylte med sennep
- Frugttærte med vaniljecreme.

*Aftensmad:*

- Hamburgerryg med grønlangkål.

## Nytårs-menu

*Nytårsaften:*

- Dampet laks eller mørbradbøf
- Chokolademousse eller cremet skaldyrssuppe
- Kransekage.

## Første Nytårsdag

- Gule ærtet eller Boeuf Stroganoff
- Æbleskiver eller jordbærgrød.

## Ris & Ros til maden

Efter en runde omkring bordet kom man frem til følgende:

Der er umiddelbart tilfredshed med maden som er generel god/udmærket. Dog er der i Aktivitetscenteret delte meninger om, hvor lang tid grøntsager skal koges.

Flere syntes, at det var en dejlig Waldorff-salat der blev serveret forleden, og en god blodpølse de også lige har fået.

Én nævnte, at der er for lidt smør på brødet, men det klares ved bordet, hvor der bare bliver smurt mere på.

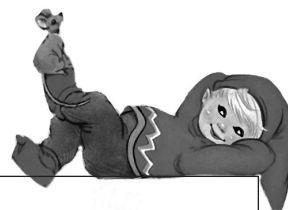
Flere efterlyser spejlæg til biksemaden. Det kan sagtens lade sig gøre. Der skal bare bestilles æg, så der kan laves spejlæg i afdelingen. Dette tales der med ernæringskoordinatoren om i afdelingerne.

Sidste søndags oksesteg var dejlig, god smag og mør.

*Ønske:* Julekringle / julekage.

Der er udarbejdet en ny kageplan og smørrebrød. Den sender Karsten Hansen til Pia Johansen, som sørger for at den lægges på Internettet.

**Karsten Hansen** fra "Din Private Kok" ønskede alle en Glædelig Jul og et Godt Nytår!



### NÆSTE MØDE:

**Onsdag den 4. januar 2012**

kl. 10.30

hos Johnna Baggers



**Kiosken, Frisøren og Fodterapeuten siger tak for i år og  
ønsker en Glædelig Jul og et Godt Nytår!**

## **Kiosken** på Frederiksberg Hospital

*Åbningstider:*

**Mandag-fredag:** Kl. 8.00-19.00

**Lørdag:** Kl. 10.00-17.00

**Søndag:** Kl. 12.00-16.00

**Kiosken kommer på Plejeboligerne Østervang  
kun hver torsdag mellem kl. 13.30-14.30  
på alle afdelinger.**

Beboere er velkomne til at ringe og bestille varer eller  
bestille til næste uge, når kiosken er her.

Kiosken forhandler aviser, blade, krydsord, chokolade, slik,  
chips, sodavand, vin, toiletartikler og gaveartikler

Kiosken kan kontaktes på telefon **38 86 26 68**



## **Frisøren** på Plejeboligerne Østervang

*Åbningstider:*

**Mandag:** Kl. 9.00-ca. 15.00

**Tirsdag:** Lukket

**Onsdag:** Kl. 9.00-ca. 15.00

**Torsdag:** Kl. 9.00-13.00

**Fredag:** Kl. 9.00-13.00

Andre aftaler: kun efter aftale

Træffes på telefon: **38 21 35 23** eller: **38 16 49 95**



## **Fodterapeuten** på Plejeboligerne Østervang

*Åbningstider:*

**Tirsdage-onsdage-torsdage:**  
**fra kl. 9.30-16.00**

Eller efter aftale/behov

Træffes på telefon: **25 86 19 63**

*Jane Aggerbeck Laursen*  
(stats.aut.fodterapeut)

