

Tingbjerghjemmet

Tingposten

April 2024

Månedssblad for Tingbjerghjemmet 14. årgang nr. 4

Forår og Påske
på
Tingbjerghjemmet



Bladet kan også læses på vores hjemmeside
boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/tingbjerghjemmet

Kære Alle

Så blev det april, og denne måned kan alt med hensyn til vejret, men lad os håbe, at den i år vil give os en masse solskinstimer 😊, så vi kan begynde at komme ud på nogle dejlige gåture og nyde vejret. Som jeg har talt om flere gange, har vi også endelig fået vores nye delebus, og det skal nok blive godt. Jeg ved allerede, at der i aktivitetskalenderen er planlagt nogle ture.



Som I alle ved, har vores afgangsdronning Dronning Margrethe fødselsdag den 16. april, og som de tidligere år giver Bagerlauget igen kager til os allesammen. De leverer 90 kager til os.

Som jeg skrev i sidste blad, havde vi ældretilsyn den 21. marts, og vi fik topkarakter i det hele, så jeg vil gerne takke de beboere og pårørende som deltog. Der skal også fra min stol lyde en KÆMPE TAK til alt personalet, I er så dygtige 😊 Derfor vil jeg lige huske os alle på, at:

**INGEN KAN ALT,
ALLE KAN NOGET,
SAMMEN KAN VI DET HELE**

I år skulle vi også gerne få glæde af vores flotte pavillon ude i haven, der bliver jo dejligt varmt, når solen skinner. Så jeg forestiller mig, at der kan hygges med kaffe og en hyggelig snak.

De varmeste april hilsener

Jette

Fødselsdage i april

Kære fødselarer!
Hjertelig tillykke med fødselsdagen
- vi ønsker jer en rigtig dejlig dag!

Bodil Kristensen, 1. sal	8. april
Bente Hartvig-Olsen, Stuen	11. april
Per Rasmussen, Stuen	22. april
Kirsten Teglbjærg, 1. sal	24. april
Nina Friis, 1. sal	26. april
Ellis Gade, Stuen	30. april



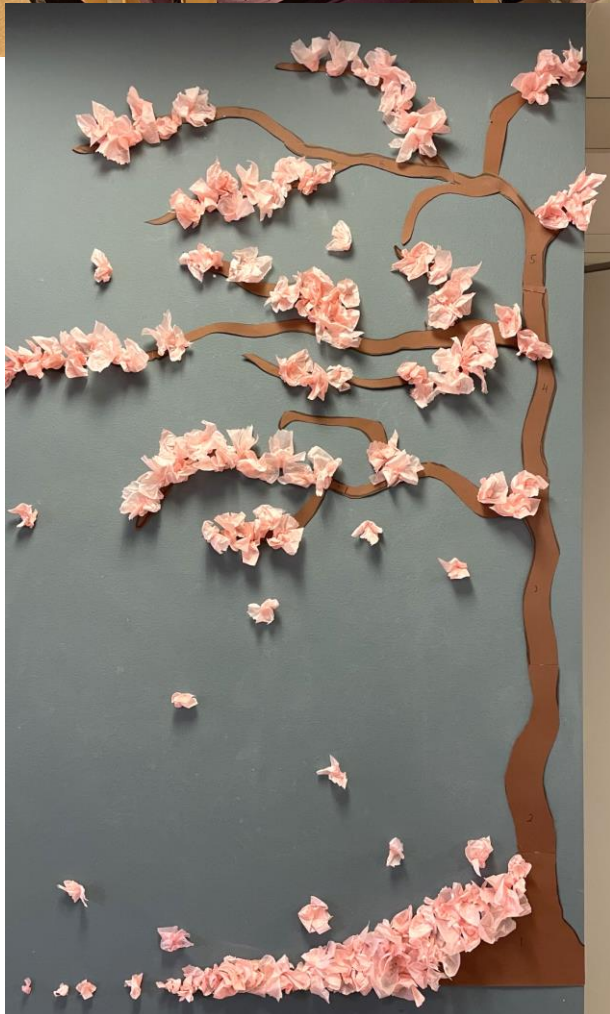
Vi byder velkommen til:

Der er ikke kommet nye beboere i marts måned

Vi har sagt farvel til:

Vi har ikke sagt farvel til beboere i marts måned

Kirsebærtræet blomstrer



Vi syntes foråret er lidt længe om at komme rigtig i gang i år, så derfor har beboerne lavet deres egen version af et blomstrende kirsebærtræ! Dette træ pryder nu vores årstidssøjle og minder om, at nu er der ikke længe til at vi kan nyde den ægte vare på Bispebjerg Kirkegård! Beboerne havde virkelig travlt med de små lyserøde stykker silkepapir, der skulle foldes til små blomster.



Kære beboere

Så er det tid til fredagshygge igen!
Vi inviterer derfor til

FREDAGSBAR

i Aktiviteten
Fredag den 12. april kl. 13:45-15:15

God
weekend!!

Vi håber, at rigtig
mange beboere har lyst
til at slå vejen forbi
Aktiviteten og ønske
hinanden en god
weekend!

Vi byder på lækre
drinks, snacks og god
musik.

På gensyn!

Skål!!

Fuldt hus til musik og dans

Vi kan ikke få nok af vores 'husorkester' med Per & Michael ☺ Med sædvanlig varme og humor og god musik besøgte de to herrer igen Tingbjergghjemmet og skabte masser af livsglæde hos beboerne, der var mødt talstærkt op!



Café-hygge i Tingbjerg

Vi er så glade for at vi har fået den hyggeligste café et stenkast fra Tingbjerghjemmet, og beboerne nyder at kunne sidde og hygge sig sammen i den gode atmosfære!



Lækker kage og en god kop kaffe latte - og oven i købet i godt selskab - så bliver det næsten ikke bedre 😊

Musik, sang og kage på Dronning Margrethes fødselsdag!



Tirsdag den 16. april
kl. 13:30

er vi så heldige, at vi kan fejre Dronning Margrethes fødselsdag med ekstra pomp og pragt, da vi samme dag får besøg af vores kære 'husorkester' Per & Michael!

Vi dækker op til kaffe - og igen i år vil Københavns Bagerlaug sørge for, at alle Københavns plejehjem får lækre kager, fordi de fortsat gerne vil fejre hele Danmarks Dronning Margrethe på hendes fødselsdag - også selvom hun ikke længere er regent.

Så kom endelig ned i Aktiviteten på denne dag og få en rigtig hyggelig og dejlig oplevelse med dejlig sang, musik og skønne kager.

Som tidligere direktør i Jysk, Lars Larsen, sagde:
"Dette er et tilbud, du ikke kan sige nej til" 😊

Den nye el-bus er kommet!

På en råkold, diset morgen i Ishøj fik vi endelig overdraget den nye el-bus! Vi glæder os SÅ meget til nu at kunne komme ud i foråret og opleve en masse med vores beboere! Den nye bus er super lækker og meget komfortabel.



Som I kan se i Aktivitetsplanen længere inde i Tingposten, har vi sat busture på April programmet. Turene vil som tidligere koste 50 kr pr person. Nøj, hvor vi glæder os til at komme ud og køre med jer! 😊

Masser af danseglæde

Det er simpelthen så dejligt at vi har så mange beboere, der nyder at få en svingom, så har du ikke været med til vores danseeftermiddage endnu - så kom endelig med næste gang!



Kitty, Ester og Kirsten nød at danse til musikken. Deres glade ansigter siger det hele 😊

Damernes Magasin

Står du her hvor foråret banker på døren og tænker, at det da egentlig ville være rart med noget nyt tøj til den kommende forårs- og sommersæson? Så er det nu du skal gribe chancen, da vi igen holder 'Damernes Magasin', hvor vi har masser af det skønneste tøj til både damer og herrer!



**TIRSDAG DEN 30. APRIL
KL. 10:00-15:00
i Aktiviteten**

Priserne er som altid lave, så skynd dig at sætte et kryds i kalenderen og kom og gør et godt kup!

Priser:

Jakker/frakker

50-75 kr.

Bluser/skjorter

25-30 kr.

Bukser

25-30 kr.

Min historie - Rigmor Kristensen

Rigmor Kristensen, der bor på 2. sal, kom til Tingbjerghjemmet for godt 7 måneder siden. Rigmor blev født i Odense i 1931, hvor hun levede det meste af sin barndom. De første år boede hun med sine forældre i en lejlighed i dårlig stand, men i 1939 flyttede den lille familie i en væsentligt bedre lejlighed, hvor de også fik varmt vand i lejligheden via en varmtvandsbeholder, der virkede ved møntindkast! Da Rigmor blev 8 år fik hun endelig en længe ventet lillesøster. Rigmor havde lagt sukker i vindueskarme og på altanen i håbet om at storken ville komme forbi, og det gjorde den så 😊



Under besættelsen blev Rigmors skole lukket, da tyskerne overtog den. Når sirenerne gik i Odense, gik familien i beskyttelsesrum, på nær faren, der var så nysgerrig, at han i stedet gik op på loftet for at se krigsflyene over Odense.

Da tyskerne begyndte at flygte ud af Odense, så faren også fra loftsvinduet, at tyskerne smed en masse bomber i moserne omkring byen for at komme af med dem. Rigmors forældre følte sig derfor ikke trygge i Odense, og efter en bombe gik af tæt på bedstefarens have og forårsagede et kæmpe bombekrater - bedstefaren var heldigvis ikke hjemme - besluttede de at familien skulle flytte til København. Så da Rigmor var 12 år i 1943, blev hun sat alene på et tog til København, hvor hun skulle bo hos sin mormor og morfar. Siden fulgte resten af familien efter, og 7 mennesker boede nu i bedsteforældrenes 1½ værelses lejlighed på Blågårds Plads på Nørrebro. Faren blev siden vicevært i en ejendom i Stengade, hvor familien fik en fin lejlighed i ejendommen.

Rigmor blev konfirmeret som 14 årig og afsluttede samtidig sin skoletid. Rigmor arbejdede derefter i forskellige virksomheder som hjælpepige, indtil hun fik læreplads som pålæggerske i et bogbinderi. Efter læretiden blev hun fyret, da virksomheden ikke ville betale hendes højere løn. Siden mødte Rigmor sin mand, Leo, der var pøsemager og arbejdede i Steff Houlberg. De boede da i en lille lejlighed i Stengade med deres 4 sønner og 1 datter. Da lejligheden i Stengade skulle saneres, og de ikke længere kunne bo der, søgte Rigmor og Leo om en større lejlighed, og i 1966 flyttede familien til Tingbjerg, hvor de havde fået en dejlig lejlighed.

Rigmor var hjemmegående husmor, indtil hun som 50 årig besluttede, at hun gerne ville have et arbejde, nu da børnene var blevet store. Rigmor blev derfor dagplejemor for et par børn, og fortsatte som dagplejemor, indtil hun gik på pension som 60 årig. Rigmor og Leo havde også en campingvogn, som stod fast i Bastrup, og var udgangspunkt for mange dejlige ferier for familien.

Rigmors mand blev desværre syg og døde i 2017. Efter et voldsomt fald i hjemmet, hvor Rigmor var igennem lang tids genoptræning blev det besluttet at Rigmor skulle flytte på



plejehjem. Rigmor kom derfor til Tingbjerg hjemmet i august 2023. Rigmor er faldet rigtig godt til, og er meget glad for at bo her 😊 Som Rigmor sagde forleden, da vi var på café: "Tænk så sidder jeg her på café og drikker kaffe latte - det havde jeg ikke drømt om da jeg kom på plejehjem".

Tak til Rigmor, fordi hun ville dele sin livshistorie med os!

Påskefrokost

Så er det snart påske, og den årlige Påskefrokost er blevet afholdt for beboerne, som nød eftermiddagen og den super lækre frokost!



Med en lun dulle på gafflen havde Bjarne det skønt ☺
Også Else, Vesla og Arne hyggede sig med hinanden ved de fint opdækkede borde!



Påskefrokost

Efter frokosten bød "Thopper" på virkelig dejlig sang og musik, og alle strømmede ud på dansegulvet for at få en dans eller to 😊



Kirsten, Conny og Thorben gav den gas på dansegulvet!

"Fyn er Fin"

- Vi rejser en aftentur til Fyn!

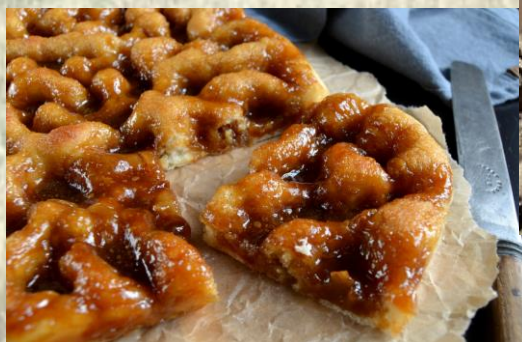
Når man siger H C Andersen, Egeskov Slot, Sixten Sparre og Elvira Madigan og ikke mindst brunsvigerkage tror vi ikke, at mange er i tvivl om at vi befinder os i Danmarks smørhul - Fyn!

Så har du lyst til at høre spændende historier fra Fyn og se en masse smukke billeder fra øen i midten af Danmark, så skal du reservere aftenen

Onsdag den 17. april
kl. 19:00-20:00

Arrangementet foregår i Aktiviteten.
vi byder på kaffe og hjemmebagt
brunsvigerkage!

Vi glæder os til en hyggelig aften!






Aktivitetsplan for april

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
		2. påskedag
Tirsdag 2.4.	10:00-12:00	Manicure
	13:45-15:15	Banko
	19:00-20:00	Vi spiller pool i kælderen
Onsdag 3.4.	10:30-12:00	Vi laver kort til salg
	13:45-15:15	Vi læser og ser Tingposten for april på storskærm
Torsdag 4.4.	10:45	Gymnastik
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr person)
Fredag 5.4.	13:45-15:15	Fællessang
Mandag 8.4.	10:45	Gymnastik
	13:45-15:15	Quiz
Tirsdag 9.4.	10:00-11:15	Manicure
	13:45-15:15	Banko
Onsdag 10.4.	10:00-12:00	Vi bager det gode knækbrød
	13:30-15:30	Bustur efter aftale (50 kr pr person)
Torsdag 11.4	10:45	Gymnastik
	13:45-15:15	Petanque
	19:00-20:00	Månedens film: Annonceres i løbet af marts
Fredag 12.4.	10:30-11:30	Gåture efter aftale
	13:45-15:15	Fredagsbar: Vi ønsker hinanden god weekend med drinks og god musik
Mandag 15.4.	10:45	Gymnastik
	13:30-15:00	Bustur efter aftale (50 kr pr person)
Tirsdag 16.4.	10:00-11:15	Manicure
	13:30-15:00	Musik-eftermiddag: Sang og dans med Per & Michael (se opslag)
Onsdag 17.4.	14:45-15:15	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Banko
	18:45-20:15	Tema-aften: "Fyn er Fin" - vi rejser en aftentur til Fyn (se opslag)
Torsdag 18.4.	10:45	Gymnastik
	13:45-15:15	Højtlesning og hygge (foregår på 2.sal!)
Fredag 19.4.	10:30-12:00	Føtex-tur efter aftale (25 kr pr person)
	13:45-15:15	Danseeftermiddag: Vi danser og synger til dejlig musik
Mandag 22.4.	10:45	Gymnastik
	13:45-15:15	Gå- og cykelture efter aftale
Tirsdag 23.4.	10:00-11:15	Manicure
	13:45-15:15	Banko
Onsdag 24.4.	10:30-12:00	Gå- og cykelture efter aftale
	13:45-15:15	Petanque
Torsdag 25.4.	10:45	Gymnastik
	14:45-15:15	Havedag og kaffe i Pavillon i haven
Fredag 26.4.	10:00-11:00	Indkøbstur til Coop 365/Lidl efter aftale
	14:45-15:15	Fællessang
Mandag 29.4.	10:45	Gymnastik
	14:45-15:15	Banko
Tirsdag 30.4.	10:00-15:00	Damernes Magasin
	18:45-20:15	Vi bager småkager i Aktiviteten (Svenske Himmerismundfulde)

Vi tager forbehold for ændringer!

Madplan for april

dato	dag	hovedret	biret
1	mandag	2.påskedag Bagt laks med hollandaise, rodfrugter og rösti kartofler	Æblegrød med mælk/ fløde
2	tirsdag	Hønefrikassé med forårs grønt, kogte kartofler og syltede rødbeder	Falafel med tahindressing, tomatsalat med koriander og mynte
3	onsdag	Stroganoff af svin med kartoffelmos og syltede rødbeder	Rabarbergrød med mælk/ fløde
4	torsdag	Grøntsagstagine med aromatiske ris, nødder, fladbrød og mynte dressing	Tarteletter med høns i asparges
5	fredag	Krebinetter med stuede ærter/ gulerødder, kogte kartofler og syltede rødbeder	Skovbærgrød med mælk/ fløde
6	lørdag	Kylling i karry med ris/ kartofler og dampede broccoli	Koldskål med kammerjunkere
7	søndag	Fiskefilet med pomfritter, remoulade og citron	Ymerfromage med frugtsauce
8	mandag	 Bodil, 1 sal Mørbradbøffer med bløde løg og svampe, flødesauce, kogte kartofler og syltede rødbeder	Henkogte pære med flødeskum
9	tirsdag	Belugabolognese med pastapenne og parmasandrys	Tærte med bagte rødæg og mozzarella
10	onsdag	Boler i karry med ris/ kartofler og dampede ærter	Panna cotta med rabarber
11	torsdag	 Bente, stuen Lammesteg med små ovnstegte kartofler, skysauce og tomatsalat med rødæg, rucola og fetaost	Nougatis med vafler
12	fredag	Pink tundeller med ovnbagte kartofler og tzatziki	Kartoffel-porresuppe med flutes
13	lørdag	Skipperlabskovs af svin med, purlæg, rugbrød og rødbeder	Rabarbergrød med mælk/ fløde
14	søndag	Brændende kærlighed med kartoffelmos	Vaniljefromage
15	mandag	Medister med stuede spinat, kogte kartofler og asier	Sveskegrød med mælk/ fløde
16	tirsdag	Græske fyldte peberfrugter med knuste kartofler og yoghurt dressing	Tomatsuppe med kødboller
17	onsdag	Forlorenhare med vildtsauce, kogte kartofler og tyttebær	Koldskål med kammerjunkere
18	torsdag	Stegt lever med bløde løg, kogte kartofler, flødesauce og syltede rødbeder	Tærte med forårsløg, ramsløg og cherrytomater
19	fredag	Fiskefrikadeller med persillesauce, kogte kartofler og råkostsalat	Blåbærgrød



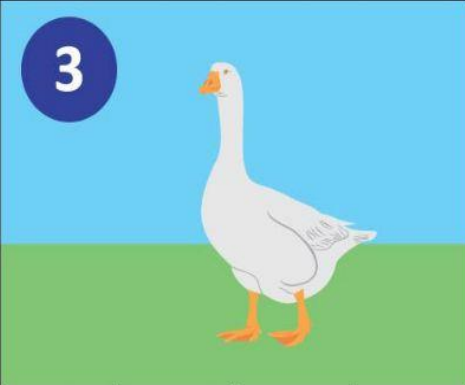
20	lørdag	Frikadeller med stuvet spidskål, kogte kartofler og syltede rødbeder	Jordbærgrød med mælk/ fløde
21	søndag	Sprængt nakke med kogte kartofler, gulerødder/ærter og aspargessauce	Mokkafromage
22	mandag	 Per, stuen Flæskesteg med kogte kartofler, brun sauce og rødkål	Nougatis med vafler
23	tirsdag	Æggekage med kartofler og spinat samt mormorsalat	Aspargessuppe med kødboller
24	onsdag	 Kirsten, 1 sal Gl. Dags stegt kylling, kogte kartofler, agurkesalat og brun sauce	Æbletrifli
25	torsdag	Biksemad med spejlæg og syltede rødbeder	Spinattærte med feta
26	fredag	 Nina Friis, 1 sal Bagt laks med hollandaise, kogte kartofler og dampede grønne asparges	Citronfromage
27	lørdag	Stegte pølser med kold kartoffelsalat, sennep og ketchup og hakkede løg	Rødgrød med mælk/ fløde
28	søndag	Gyros marineret nakkefilet med flødekartofler og dampede grønne bønner	Kakaobudding
29	mandag	Fish n chips med tartarsauce og pomme frites	Æblegrød med mælk/ fløde
30	tirsdag	 Ellis, stuen Hamburgerryg med mild sennepssauce, dampet gulerod/blomkål og kogte kartofler	Abemad med råcreme

Kageplan for april

dato	dag	Kageplan
1	mandag	2. påskedag Gulerodskage
2	tirsdag	Boller
3	onsdag	kiks
4	torsdag	Banankage
5	fredag	Småkager
6	lørdag	<u>Mumse chokoladekage</u>
7	søndag	Roulade med jordbær
8	mandag	  Bodil, 1 sal Kringle
9	tirsdag	Boller
10	onsdag	<u>Blåbærmuffins</u>
11	torsdag	  Bente, stuen Kringle
12	fredag	Småkager
13	lørdag	Pund til pund kage med bær
14	søndag	Bønne brownie
15	mandag	Kiks
16	tirsdag	Boller
17	onsdag	Vandbakkelse med creme og syltetøj
18	torsdag	<u>Rabarbermuffins</u>
19	fredag	Småkager
20	lørdag	Citronkage med birkes
21	søndag	Mazarinkage
22	mandag	  Per, stuen Lagkage
23	tirsdag	Boller
24	onsdag	  Kirsten, 1 sal Cheesecake
25	torsdag	Kommenskringler
26	fredag	  Nina, 1 sal Lagkage
27	lørdag	Æblekage
28	søndag	<u>Chokolademuffins</u>
29	mandag	Kiks
30	tirsdag	  Ellis, stuen Lagkage

Krydsord - april

Løsningen afleveres i Aktiviteten i stuen senest den 23. april. Der vil blive trukket lod blandt de rigtige løsninger, og vinderen vil modtage en præmie! Vinderen af marts måneds krydsord blev **Kirsten Groth, Stuen**. Tillykke!

<div style="text-align: center;"> 1  </div>			<div style="text-align: center;"> 2  </div>				<div style="text-align: center;"> 3  </div>				
LET 115	1	BOLIG	GRAM	PELS	KIGGE	RED- SKABER	GRÆSK TEGN	REX	LILLE HUS	SPISE	SPECIA- LISTER
BE- PLANT- NING											
SØLV			GRINET PLANTE					GIVE FØJ			
LAS					DRIKKEN KONGELIG FORK.						
SKIBS- UDSTYR				TO ENS SELSKAB			GAMMEL- DAGS UDBRUD			3	
STED- ORD		SNUPPET FRED						TRÆER BANDE- ORD			
MEDIE- HUS			PASSE FEM						PERIODE STEDORD		
TIL- BEHØR					2						

Krydsord indleveret af:

Navn: _____ Bolig: _____

Bestyrelse, ledelse mm.

Formand: Helle Jørgensen

Næstformand: Mary Toth

Sekretær: Lillian Hellum

Øvrige bestyrelsesmedlemmer: Rita Tjell Langeland

Forstander: Jette Riis

Tlf: 8256 6000, mobil: 619 2036, e-mail: G442@kk.dk

Souschef: Ann-Britt Skou

Tlf: 8256 6004, e-mail: BHOL@kk.dk

Afdelingsleder stuen: Susanne Rimmer

Tlf: 8256 6001, e-mail: LR34@kk.dk

Afdelingsleder 1. sal: Delilah Aldridge Larsen

Tlf.: 8256 6002, e-mail: AE33@kk.dk

Afdelingsleder 2. sal: Gitte Lehmann

Tlf.: 8256 6003, e-mail: VN46@kk.dk

Tingbjerghjemmets værdier:

På Tingbjerghjemmet lægger vi vægt på at:

- Alle har en følelse af at høre til
- Dialogen i huset er nærværende
- Alle tager et aktivt fagligt medansvar for livets gang på Tingbjerghjemmet

Fodterapeut:

Lone Lykke Svendsen, tlf.: 5056 7530

Husk at tidsbestilling er nødvendig - personalet hjælper med at bestille tid. Der kan betales med MobilePay.

Lone er på Tingbjerghjemmet hver tirsdag.

Frisør:

Karina, tlf.: 6082 8214

Husk at tidsbestilling er nødvendig - personalet hjælper med at bestille tid. Der kan betales med MobilePay.

Karina kommer fast på Tingbjerghjemmet hver anden torsdag mellem kl. 9 og kl. 15 i lige uger.

Indlæg til Tingposten modtages meget gerne fra personale, beboere og pårørende, så bladet kan blive rigtig godt. Så fat pen og blæk og send dit bidrag - helst pr. e-mail - til forstander Jette Riis (g442@kk.dk) senest den 25. i måneden.

Husk Tingbjerghjemmets hjemmeside:

boligertilaeldre.kk.dk/plejehjem/tingbjerghjemmet

Her kan man også læse sidste nummer af Tingposten.

Kontakt:

Tingbjerghjemmet

Midtfløjene 1

2700 Brønshøj

Tlf.: 8256 6000

E-mail: g442@kk.dk



Det er vigtigt for os, at vi sammen skaber trygge og stabile rammer for dig, så du føler dig hjemme på Tingbjerghjemmet.