

# Solavisen



**Februar 2012**

# Indholdsfortegnelse

Forside .....	side 1
Indholdsfortegnelse.....	side 2
Beboer- og daggæstnyt .....	side 3
Referat fra beboerrådsmøde.....	side 4
Referat fra stormøde.....	side 7
Medlemmer af beboerrådet.....	side 8
Nytårsdigt.....	side 8
Husk .....	side 9
Nytårstalen .....	side 10
Månedens kalender .....	side 14
Drik vand .....	side 19
En berømtthed .....	side 20
Om gamle mennesker.....	side 21
Fastelavnscafé .....	side 22
Ønsker.....	side 23
Frisørnyt.....	side 24
Oplysninger om fodterapi.....	side 25
Høreomsorgstider .....	side 25
Madpriser .....	side 26
Redaktionsside.....	side 27
Månedens quiz.....	side 28

Kostplanen for februar måned er som løst indstik i midten

# Beboer - og daggæstnyt

Fødselsdage i februar 2012

## TILLYKKE TIL

Onsdag den 1.	Else Bentzen	beboer
Fredag den 3.	Gurli Larsen	beboer
Mandag den 6.	Birthe Jylling	beboer
Fredag den 17.	Tove Dysseholm	daggæst

## VELKOMMEN TIL

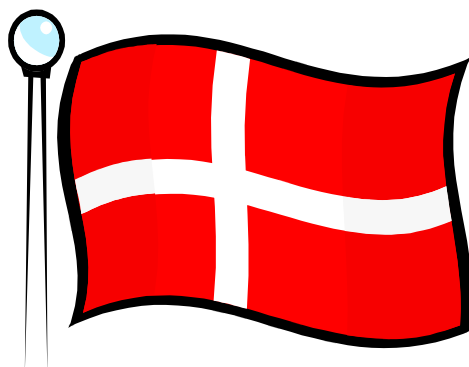
Ruth Lydia Landgren	bolig 61
Elida Hansen	bolig 24

## AFGÅET VED DØDEN

Erik Tinggaard	beboer
Sven Erik Agersted	daggæst
Gudrun Nikoline Johanne Haahr	beboer
Grethe Bundgaard	beboer

## Flagdage

Søndag den 5.	HKH. Kronprinsesse Mary
Mandag den 6.	HKH. Prinsesse Marie



# Referat af beboerrådsmøde

## onsdag d. 11. januar kl. 13.00

Til stede: Grethe Laulund, Ingrid Rønde, Birte Laursen, Ane Marie Hansen, Ruth Landgren, Ruth Guldager, Borghild Nielsen, Jette Raaschou, Mathis, Janne Stricker.

Fraværende: Helene Munck-Mortensen, Vibeke Hannibal

### **1. Navnerunde.**

Deltagerne sagde deres navn.

### **2. Godkendelse af referat fra sidste møde.**

Referatet blev godkendt.

### **3. Oplæsning af dagsordenen.**

Dagsordenen blev læst op.

### **4. Orientering fra ledergruppen: ved Mathis.**

- Vedr. brugerbetaling til fester vender ledelsen tilbage med et svar i februar.
- Der er mange beboere, der gerne vil høre nytårskoncert d. 1. januar. Der er mulighed for at spise kl. 11.30 i spisestuen, selv hente maden inden kl. 12 eller få maden serveret på stuen mellem kl. 12 –12.30. Menuen er grønlangkål med hamburgerryg.
- Efter nytårsbrunchen bliver der serveret forloren skildpadde og suppe i spisestuen kl. 13.
- Belægningsprocenten i dagcentret er lav, og det kan den også blive i botilbudet, fordi kommunerne er tilbageholdende med at visitere. Hvis I har gode ideer

til, hvordan vi kan få en bedre belægning, må I meget gerne komme med dem.

### **5. Juletræets levetid på Solgaven: ved Birte Laursen.**

Birte synes, det er synd, at juletræet og julepynten bliver taget ned 3. juledag. Beboerrådet blev enige om, at juletræet og julepynten bliver nytåret over.

### **6. Forslag om udluftning på stuerne: ved Birte Laursen.**

Hos de beboere, hvor vi giver pleje/omsorg, sørger personalet for, at der bliver luftet ud. Flere beboere lufte ud, når de er på badeværelset.

### **7. Tilgængeligheden til terrassen ved aktivitetscenteret: ved Birte Laursen.**

Man kan og må være alle steder ude som inde på Solgaven, til daglig og i weekenden.

Det er beklageligt, at nogle har fået forbud mod at benytte terrassen ved aktivitetscenteret.

### **8. Morgengymnastikken får ros fra beboerne.**

Beboerne er meget glade for gymnastikken efter morgenradioen. Beboerrådet vil gerne have, at der prøves med 5 minutters gymnastik efter morgensamlingen i aktivitetscenteret.

### **9 og 10. Fjernsynet giver klik under udsendelserne. Billedet fryser og lyden forsvinder. Ved beboerrådet. Hvordan kan man få DRK og News, og hvad bliver prisen? ved Birte Laursen.**

Når der sker noget med jeres tv, skal I sige det til jeres kontaktperson, som vil skrive det i pedelbogen.

Huset kan bruge både Boxer og antenne. Man skal have et tv, der har fuld HD og MPEG 4 tuner. Der er forskel på Boxer løsningerne. Det afhænger af hvor mange tv kanaler man ønsker.

Mobilityinstruktørerne vil undersøge markedet for en universalfjernbetjening og instruere i brugen af den.

Beboerne skal bede deres pårørende om hjælp til evt. køb af nyt tv og boxerløsning, og dem der ingen pårørende har, skal vi nok hjælpe.

## **11. Datoer for de næste beboerrådsmøder.**

Formøde onsdag d. 15.2 kl. 10.30

Bbmøde onsdag d. 15.2 kl. 13.00

Stormøde torsdag d. 16.2 kl. 14.00

Formøde onsdag d. 14.3 kl. 10.30

Bbmøde onsdag d. 14.3 kl. 13.00

Stormøde mandag d.19.3 kl. 14.00

Formøde onsdag d. 11.4 kl. 10.30

Bbmøde onsdag d. 11.4 kl. 13.00

Stormøde tirsdag d. 17.4 kl. 14.00

Formøde onsdag d. 9.5 kl. 10.30

Bbmøde onsdag d. 9.5 kl. 13.00

Stormøde torsdag d. 10.5 kl.14.00

Formøde onsdag d. 16.6 kl. 10.30

Bbmøde onsdag d. 13.6 kl. 13.00

Stormøde mandag d.18.6 kl. 14.00

## **12. Eventuelt.**

**A.** Mathis spurgte beboerrådsformand Birte Laursen, om hun ville styre beboerrådsmøderne. Det vil Birte gerne vente med.

**B.** Der blev spurgt om mulighed for vaccine mod lungebetændelse. Beboerne skal tale med deres egen læge.

Stormøde i spisestuen tirsdag den 17. januar kl. 14.00

# **Referat af stormøde tirsdag d. 17. januar 2012**

**Vedr.5.** Juletræerne for enden af beboergangene kommer ind omkring 1.december og er meget tørre, når vi når til juledagene. De vil af sikkerhedsmæssige årsager blive fjernet lige efter jul.

**Vedr. 9 og 10.** Pedellerne vil i stedet for både Boxer og antenne finde en fælles løsning.

Michael har været rundt og indstille beboernes fjernsyn. De beboere, som har fjernsyn, skal betale kr. 44 om måneden, beboerne skal huske at af- og tilmelde deres fjernsyn på kontoret.

Rengøringen er sygdom/ferieramt i 4 uger, og derfor vil der kun blive gjort rent 1 gang om ugen. Der vil blive gjort oftere rent i de lejligheder, hvor der er behov for det.

Referent Janne

# Medlemmer af Solgavens beboerråd

## Beboere:

Borghild Nielsen

Grethe Laulund

Birte Laursen

Ingrid Rønde Hansen

Ruth Guldager

Helene Munck-Mortensen 1. suppleant

Annelise Moltke 2. suppleant

## Daggæster:

Ane Marie Hansen

Ruth Landgren

Vibeke Hannibal suppleant

## Personale:

Jette Mathiasen

Janne Stricker

Jette Raaschou

## **Et nytårsdigt**

Den 30.december..

En Lille - Nytårsaften fejres må,

hvor man tænker på året, der gik.

Det føles, som tiden burde stille stå

bare et øjeblik

for at tænke på det, vi nok fik gjort -

men mest, hvad vi bare lod ligge.

Mange timer vi ofte ødede bort,

Nu må vi sårene slikke. - -

For det nye år - vi lover bestemt:

at intet - absolut intet - blir glemt!!!

Rudi.

# Husk, at gamle mennesker er en formue værd!!

Vi har sølv i vort hår, guld i vore tænder, sten i vore nyrer, bly i vore fødder og gas i vor mave!!

Jeg er blevet lidt ældre siden jeg sidst så dig og der er kommet visse forandringer ind i mit liv.

For at sige det, som det er, så er jeg blevet en betydningsløs gammel pige.

Jeg får besøg af 5 mænd hver dag.

Lisså snart jeg vågner om morgenen, hjælper hr. Viljekraft mig ud af sengen.

Så går jeg og besøger hr. Loo. - - -/ toilettet ).

Dernæst kommer onkel Toby og han efterfølges af Billy Tea.

Når de alle er gået, så sniger Arthur-ritis sig ind og han blir hos mig resten af dagen - - ikke på ét sted - nej han tar sig fra led til led hele dagen.

Efter sådan en lang, travl dag er jeg virkelig træt og så er jeg vældig glad for at gå i seng med Johnny Walker!!!

Åh ja, jeg glemte at fortælle, at jeg flirter osse med Al Zheimer.

Præsten kom forleden dag og han sagde, at i min alder skulle jeg nok tænke lidt mere på, hvad jeg gør - - -

Jeg fortalte ham, at det gør jeg hele tiden – lige meget hvad jeg gør eller hvor jeg er - - - -

Hvis jeg er i køkkenet eller hvis jeg er i kælderen, så spør jeg hele tiden mig selv: hvad er jeg egentlig her for?????

Oversat fra engelsk af  
Rudi.

# Nytårstale til beboere og daggæster 2012.

Kære beboere og daggæster.

Nu er år 2011 rindet ud og vi er nu lige startet på et nyt og spændende år 2012.

Her pr. 1. januar 2012 hører Solgaven under ”Den Sociale Virksomhed” i stedet for Handicap Virksomheden. Det er de samme personer som betjener i Region Hovedstaden – det er kun navnet som er ændret, efter der er kommet 6 socialpsykiatriske botilbud under samme ”hat”.

År 2011 er gået som sædvanligt, med stor aktivitet og kreativitet. Der er kommet endnu flere grupper op at stå pga. at vi har effektueret arbejdsmetoden, og specielt de fysiske aktiviteter har været meget eftertragtede. Udover jeres daglige aktiviteter, Solgavens fester og traditioner kan nævnes:

- Fået lavet nyt styrketræningsrum
- Cafe eftermiddage med forskellige indslag udefra
- DBS 100års jubilæumskoncert i det nye koncerthus
- Operetten Farinelli i Birkerød
- Nyt beboerråd med ny formand
- Renoveret Solgavens vaskeri
- TrivselOp undersøgelse for alle medarbejderne
- Kommunikations- og konflikthåndteringskursus for alle medarbejderne
- 360 graders lederevaluering

- Udviklet ny aktivitetspjece kaldet: kursustilbud i aktivitetscentret
- Fortsat implementering af standarder (dokumentationsredskaber)
- 13 medarbejdere på den 10 dages IBOS uddannelse
- 7 medarbejdere på medicinkursus
- 3 medarbejdere på praktikvejlederuddannelsen
- 2 medarbejdere på høreomsorgsuddannelse
- 1 medarbejder på voksengrundpædagogisk uddannelse
- Derudover har der været temadage og timer i følgende emner: lungefysioterapi, krisereaktioner ved bl.a. tab af synet, inkontinens og bleer, omsorg for den døende, energi, positivpsykologi, MUS (medarbejder udviklings samtale) og indstilling af kørestole.

2011 blev igen et år med fuld skrue hvor vi fik nået en masse gode ting. Med hensyn til TrivselOP undersøgelsen, hvor samtlige medarbejdere deltog, havde Solgaven en svarprocent på 100. Dette resulterede i at vi fik 10.000 kr. som vi medarbejdere kunne bruge som hjælp til en fest. Derudover har flere beboere og daggæster også sponsoreret så vi fik en dejlig personalefest. Endnu engang tusinde tak for det.

Flere af de ovennævnte aktiviteter har krævet at medarbejdere på skift har løbet stærkere så I beboere og daggæster har mærket mindst muligt i hverdagen til fraværet af personalet. En stor tak til personalet for det professionelle arbejde de har leveret i årets løb – for det er lykkedes, nemlig at beboere og daggæster fortsat er

meget tilfredse med at bo her på Solgaven og komme her som daggæster.

Den 31. december 2011 lyttede jeg, som altid, til dronningens nytårstale og den 1. januar 2012 lyttede jeg til vores første kvindelige statsministers tale.

Begge kom ind på den globale økonomiske krise og formandskabet for EU. I hele 2011 har vi ikke kunnet høre radio, TV og avis uden at høre om den globale økonomiske krise.

Der hvor Solgaven for alvor mærker krisen er at kommunerne ikke er villige til at give betalingstilsagn, specielt for daggæster. Vi har i 2012 fået sat vores belægningsprocent på dagcentret ned på 95% i stedet for 100% og skal bevise i 2012 at belægningsprocenten stiger. Konsekvensen, hvis den ikke stiger, kan være at vi i år 2013 må reducere i vores aktiviteter pga. mindre personale.

I ved at vi kæmper for at få flere daggæster ud på Solgaven, hvilket I også selv gør, og vi må sammen blive ved med at kæmpe her i år 2012 for at få vores belægningsprocent op.

Heldigvis har Solgaven et godt renommé så vi må tro på at vi ikke kæmper forgæves.

Som dronningen bl.a. sagde så er vi afhængige af hinanden og krisen må ikke føre til handlingslammelse. Vores statsminister sagde bl.a. at vi kan hvis vi vil, hvis hver især tager ansvar og spørger sig selv – hvad kan jeg gøre?

Ydermere kan Solgaven også mærke prisstigningerne på dagligvarerne og vi er startet så småt på at indføre brugerbetaling til underholdning og fester.

Trods krisen så er vi jo på Solgaven ikke sådan at slå ud og det har vi heller ikke i sinde at gøre i årene frem.

I 2012 har Solgaven følgende "små" projekter:

1. At få belægningsprocenten på dagcentret op i nærheden af 100 %.
2. At vi ikke bliver handlingslammet pga. den økonomiske krise eller andet og at vi bliver bedre til at tage ansvar hver især.
3. At starte op på at indføre ICF på Solgaven. ICF står for: International Classification of Functioning. På dansk betyder dette: en international standard til klassificering af menneskets funktionsevner, ressourcer og helbredstilstand.
4. Implementere en ny form for MUS. MUS står for: medarbejder udviklings samtale.

Så det går vi bare i gang med og nyder samtidig at være en del af Solgaven, som vi faktisk alle kan være rigtig stolte af at være en del af. Solgaven har fået en meget god respons fra Handicap om at vi lå meget flot i vores TrivselOp med et godt arbejdsmiljø.

Jeg vil godt slutte med at sige en særlig velkommen til nye beboere og daggæster, som er kommet til Solgaven i årets løb, med håbet om at I vil trives her på Solgaven. En stor tak til alle for det gamle år og med ønsket om et godt nytår med fokus på ansvar og handling, beder jeg jer om at vi skåler nytåret ind sammen.

De bedste nytårshilsner fra Mathis.

## Februar måneds kalender

<b>1</b>	<b>On</b>	<p>Kl. 10.15 Bytur</p> <p>Kl. 10.30 Klassisk musik i pejsestuen</p> <p>Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen</p> <p>Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen</p> <p>Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien</p> <p>Kl. 11.45 Redaktionsmøde</p> <p>Kl. 13.15 Balancetræning hold 3</p> <p>Kl. 14.00 Kronikker og artikler i aktivitetscentret</p>
<b>2</b>	<b>To</b>	<p>Kl. 10.30 Let kryds og tværs i pejsestuen</p> <p>Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen</p> <p>Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen</p> <p>Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien</p> <p>Kl. 14.00 Quiz i pejsestuen for tilmeldte</p> <p>Kl. 19.30 Oplæsning i spisestuen</p>
<b>3</b>	<b>Fr</b>	<p>Kl. 10.00 Høreomsorg i fodklinikken</p> <p>Kl. 10.30 Svær kryds og tværs i pejsestuen</p> <p>Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen</p> <p>Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen</p> <p>Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien</p> <p>Kl. 14.00 Storquiz i spisestuen</p>
<b>4</b>	<b>Lø</b>	<p>Kl. 10.30 Banko i ergoterapien</p> <p>Kl. 14.30 Irish coffee i spisestuen</p>
<b>5</b>	<b>Sø</b>	<p>Kl. 10.00 Gudstjeneste i Stavnsholtkirken ved Ulla Salicath</p> <p>Kl. 11.15 Søndagsbar i spisestuen</p>
<b>6</b>	<b>Ma</b>	<p>Indsamling af lydbøger til Farum bibliotek</p> <p>Kl. 10.30 Erindringsgruppe i pejsestuen</p> <p>Kl. 13.15 Stavgang</p> <p>Kl. 14.00 Quiz i pejsestuen for tilmeldte</p>

## Februar måneds kalender

<b>7</b>	<b>Ti</b>	Kl. 10.00 Høreomsorg i fodklinikken Kl. 10.30 Danskernes historie i pejsestuen Kl. 10.30 Håndtræning i fysioterapien Kl. 11.00 Bankservice på kontoret Kl. 11.15 Gymnastik Kl. 14.00 Klassisk musik i pejsestuen Kl. 14.00 Gudstjeneste i spisestuen ved Malte Koch
<b>8</b>	<b>On</b>	Kl. 10.30 Klassisk musik i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 11.45 Redaktionsmøde Kl. 13.15 Balancetræning hold 3 Kl. 14.00 Kronikker og artikler i aktivitetscentret
<b>9</b>	<b>To</b>	Kl. 10.30 Let kryds og tværs i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 14.00 Quiz i pejsestuen for tilmeldte Kl. 19.30 Oplæsning i spisestuen
<b>10</b>	<b>Fr</b>	Kl. 10.00 Dorthe sko Kl. 10.00 Høreomsorg i fodklinikken Kl. 10.30 Svær kryds og tværs i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 14.00 Mandegruppe
<b>11</b>	<b>Lø</b>	Kl. 10.30 Banko i ergoterapien Kl. 14.30 Irish coffee i spisestue

## Februar måneds kalender

<b>12</b>	<b>Sø</b>	Kl. 10.00 Gudstjeneste i Stavnsholtkirken ved Malte Koch Kl. 11.15 Søndagsbar i spisestuen
<b>13</b>	<b>Ma</b>	Kl. 10.30 Erindringsgruppe i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 13.30 Stavgang Kl. 14.00 Quiz i pejsestuen for tilmeldte Kl. 15.15 Svær kryds og tværs i aktivitetscentret
<b>14</b>	<b>Ti</b>	Kl. 10.00 Høreomsorg i fodklinikken Kl. 10.30 Danskernes historie i pejsestuen Kl. 10.30 Håndtræning i fysioterapien Kl. 11.00 Bankservice på kontoret Kl. 11.15 Gymnastik Kl. 14.00 Klassisk musik i pejsestuen
<b>15</b>	<b>On</b>	Kl. 10.30 Klassisk musik i pejsestuen Kl. 10.30 Formøde til beboerrådsmøde Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 13.00 Beboerrådsmøde Kl. 13.15 Balancetræning hold 3 Kl. 14.00 Kronikker og artikler i aktivitetscentret
<b>16</b>	<b>To</b>	Kl. 10.30 Let kryds og tværs i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 14.00 Stormøde i spisestuen Kl. 19.30 Oplæsning i spisestuen

## Februar måneds kalender

<b>17</b>	<b>Fr</b>	Kl. 10.00 Høreomsorg i fodklinikken Kl. 10.30 Svær kryds og tværs i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 14.00 Sang i spisestuen med musik
<b>18</b>	<b>Lø</b>	Kl. 10.30 Banko i ergoterapien Kl. 14.30 Irish coffee i spisestue
<b>19</b>	<b>Sø</b>	Kl. 10.00 Gudstjeneste i Stavnsholtkirken ved Finn Andersen Kl. 11.15 Søndagsbar i spisestuen
<b>20</b>	<b>Ma</b>	Kl. 10.30 Erindringsgruppe i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 13.30 Fastelavnscafé (se indlæg) Kl. 15.15 Svær kryds og tværs i aktivitetscentret
<b>21</b>	<b>Ti</b>	Kl. 10.00 Høreomsorg i fodklinikken Kl. 10.30 Danskernes historie i pejsestuen Kl. 10.30 Håndtræning i fysioterapien Kl. 11.00 Bankservice på kontoret Kl. 11.15 Gymnastik Kl. 13.00 Kostudvalgsmøde Kl. 14.00 Klassisk musik i pejsestuen
<b>22</b>	<b>On</b>	Kl. 10.30 Klassisk musik i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 13.00 Bytur Kl. 13.15 Balancetræning hold 3 Kl. 14.00 Kronikker og artikler i aktivitetscentret

## Februar måneds kalender

<b>23</b>	<b>To</b>	Kl. 10.30 Let kryds og tværs i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 14.00 Stormøde i spisestuen Kl. 19.30 Oplæsning i spisestuen
<b>24</b>	<b>Fr</b>	Kl. 10.00 Høreomsorg i fodklinikken Kl. 10.30 Svær kryds og tværs i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 14.00 Operetter i aktivitetscentret
<b>25</b>	<b>Lø</b>	Kl. 10.30 Banko i ergoterapien Kl. 14.30 Irish coffee i spisestue
<b>26</b>	<b>Sø</b>	Kl. 10.00 Gudstjeneste i Stavnsholtkirken ved Amalie Nørgaard Kl. 11.15 Søndagsbar i spisestuen
<b>27</b>	<b>Ma</b>	Kl. 10.30 Senior shop Kl. 10.30 Erindringsgruppe i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 13.30 Stavgang Kl. 14.00 Quiz i pejsestuen for tilmeldte Kl. 15.15 Svær kryds og tværs i aktivitetscentret
<b>28</b>	<b>Ti</b>	Kl. 10.00 Høreomsorg i fodklinikken Kl. 10.30 Danskernes historie i pejsestuen Kl. 10.30 Håndtræning i fysioterapien Kl. 11.00 Bankservice på kontoret Kl. 11.15 Gymnastik Kl. 14.00 Klassisk musik i pejsestuen

## Februar måneds kalender

<b>29</b>	<b>On</b>	Kl. 10.15 Bytur Kl. 10.30 Klassisk musik i pejsestuen Kl. 10.45 Styrketræning hold 1 i kælderen Kl. 11.15 Styrketræning hold 2 i kælderen Kl. 11.15 Gymnastik i fysioterapien Kl. 13.15 Balancetræning hold 4 Kl. 14.00 Kronikker og artikler i aktivitetscentret
-----------	-----------	---

08.01.12.

## Drik vand

I dag fik jeg en mail fra min gode ven i USA, måske er det nyttige oplysninger, som jeg vil lade gå videre:

Hjerteslag og vand.

Interessant? Måske er det fornuftigt. Han beretter:

Jeg spurgte min doktor, hvorfor jeg og alle andre tisser så meget om natten.

Svaret fra min hjertelæge: Når du ligger ned, kommer ben og nedre del af kroppen i højde med nyrerne, som så arbejder lettere.

Jeg vidste at kroppen behøver en vis mængde væske for at fjerne gift fra kroppen, men dette var nyt for mig.

Hjertelægen sagde, at den rigtige tid at drikke vand på var: 2 glas vand når man vågner (hjælper med at aktivere de indre organer)

1 glas vand ½ time før hvert måltid (hjælper på fordøjelsen).

1 glas vand før man tager et bad (hjælper til at få et lavere blodtryk).

1 glas vand før man går i seng forebygger natlige kramper i benene.

Måske er det godt – værd at afprøve.

Birte Laursen

## **En berømthed fra før jeg blev født.**

En ny opgave – det lyder da godt. Men det er ikke så godt. Jeg har til gengæld fundet ud af at det ikke er muligt for mig at skrive noget der ligner fiktion. Jeg må have et gen, der sidder i vejen for min skrivetrang, når det kommer til noget der ligner at digte. Jeg tror ikke som sådan at det hæmmer mig, men når jeg tænker over det har jeg nok altid haft en stor forkærlighed for sandhed – og sådan set har jeg klaret meget OK med den egenskab. Det er vist også lettere i stedet for at skulle kunne erindre hvad man nu har sagt til hvem – det kræver en pålidelig hukommelse at lyve.

Hvem har jeg mødt af berømtheder. Min hjerne er ransaget uden at finde nogle. Den eneste jeg kan komme på er Jacob Saxtorph Mikkelsen. Han var gammel da jeg var lille og døde ret hurtigt. Så han kunne være kvalificeret.

Han var sanger og skrev musik. Vel den gangs begyndelse til en popsanger. Han skrev musik til Kaj Munks og Jeppe Aakjærs sange og rejste rundt i købstederne, og stillede sig op på torvet og sang. Han var gift med et wienerbarn, som var næsten 30 år yngre end han. Hun gik omkring og solgte programmer, og på den måde havde de deres udkomme. Bilen blev brugt som platform og folk var generelt glade for lidt underholdning med ”Jeg er havren jeg har bjælder på” og ”Jeg ved en lærkerede” og nationalsange. Det blev et hit under krigen og den stub, han havde valgt i Frederiksberg Have, og brugt, da bilerne blev klodset op, blev dedikeret

ham efter besættelsen og forsynet med en bronze plakette. Hun blev enke, da jeg var lille. Historierne var mange om ham. Prædikater som levemand, Don Juan, forfængelig og berømtedssøgende. En gang han sang i Danmarks Radio hylede hans hund – ligesom den – til hans store irritation hylede - når han øvede sig derhjemme. Det kunne min far ”sgu godt forstå”. Hans sange bliver spillet en gang i mellem i radioen. Men ellers er han glemt, men på SOLGAVEN synger vi hans sange.

## **Om gamle mennesker**

Læge Esther Møller oplæste, efter at ha` fået Det Berlingske Fonds hæderspris, en 9-årig engelsk skolepiges festlige fristil om emnet ”bedstemødre”: En bedstemor er en dame, som ikke har egne børn og derfor holder af andre menneskers piger og drenge. Bedstemødre har ikke noget at bestille - - de findes simpelthen bare.

Hvis de går og spadserer med en, går de langsomt, så der bliver tid til at se på kønne træer og dyr.

De siger aldrig: Ka` du nu se at komme - - - eller: for guds skyld, skynd dig nu lidt!!

Som oftest er de tykke - men ikke for tykke til at binde ens snøreband.

De har briller og nogen af dem kan ta` tænderne ud.

De svarer på spørgsmål som: hvorfor hader hunde og katte hinanden? - eller: hvorfor er Gud ikke gift? -

De har ikke noget imod at læse det samme eventyr om og om igen.

Alle burde forsøge at skaffe en bedstemor - - særlig dem, som ikke har fjernsyn!!

Rudi

# Fastelavnscafé

Mandag den 20. februar kl. 13.30

Masker og skæg og ballade  
vi har maskerade.

En er sort som kul - uha  
i hans bukser er der hul - uha  
det er bare Henrik der har klædt sig ud.

Hatte og kjoler og sjovt tøj  
Søren er en cowboy.  
En går med paryk - uha  
hendes mave er så tyk - uha  
det er bare Kirsten, der har klædt sig ud.

Vi skal slå katten af tønden,  
Hanne skal begynde.  
Stakkels lille kat - uha!  
det er bare ingen kat - haha!  
Der er slik og appelsiner i hele tønden.

Kom og vær med  
Det kunne være sjovt, hvis der var stemning for  
udklædning  
eller nogle sjove hatte.

Der bliver serveret kaffe og fastelavnsboller..  
Entré 25 kr.  
På gensyn  
fra Furbo og Inge.

## ØNSKER.

Godt Nytår – det er blevet sagt mange gange i de sidste par dage.

Alle ønsker er velmente.

Generelt ønsker vi vel det bedste for alle, især vi her i Danmark. Jeg fik også et julekort, der ønskede fred på Jorden. Nok et utopisk ønske med den tilstand verden befinder sig i – med religions- og andre krige i de fleste områder.

Ønsker er nok ikke så mangfoldige, når man kommer i den 3. alder.

I de gamle dage var det materielle goder, der stod først på ønskelisten, men efterhånden som tiden er gået, er mine ønsker angående det materielle mere i retning af, at andre vil overtage de ting, der er samlet sammen i tidens løb.

Ønskerne går mere på et rimeligt helbred. En hjerne, der ikke rammes yderligere af blodpropper – arme og ben, der fungerer – et hjerte, der slår i den rigtige takt – et sundt blodtryk og blodomløb – at maven fungerer uden større problemer. At det går børnene godt – at børnebørnene så vidt muligt kommer godt i vej – og at oldebørnene får den bedst mulige opvækst.

Man ønsker, at når det er tid til at livet er forbi, så skal det helst være hurtig slut.

Da mit barnebarn (nu 27 år) var lille, lovede jeg hende at blive 100 år. Hele familien har taget mig på ordet og forventer – og måske ønsker, at jeg holder mit løfte.

Så mit umiddelbare ønske er at bevare helbredet, min nysgerrighed og gode humør – og dette ønske kan måske holdes hvor jeg bor nu. På Solgaven med god kost, pleje og omsorg.

Birte Laursen

# Frisørnyt

**Karen** vil være i salonen om mandagen.

**Tlf. 22 86 74 20.**

Herreklip	250kr.
Maskinklip eller skæg	150kr.
Dameklip	250kr.
Dameklip + føn eller luftjern	350kr.
Dameklip + vandondulation	375kr.
Vask + føn	250kr.
Vask + vandondulation	275kr.
Solopermanent	500kr.

## **Obs.:**

Hårplejen modtager ikke Dankort. Ifølge aftale med Karen er bankoverførsel en mulighed.

Reg: 0320. Konto: 8976-671-865

Skriv venligst: Solgaven, navn og bolignr.

**Berit** fra de mobile frisører vil være i salonen hver torsdag og efter aftale.

**Tlf. 28 88 88 60**

Priser:

Dameklip:	270kr.
Herreklip:	245kr.
Klip – permanent:	595kr.
Klip – føn – vandondulation	360kr.
Vandondulation - føn:	260kr.
Klip – permanent:	695kr.
Negleklipping:	75kr.

## **Obs.:**

Det er muligt at købe gavekort til brug i salonen

Med venlig hilsen

Berit

# Fodterapeutnyt

Lisa Dahl vil være i fodklinikken følgende dage:  
Mandag, onsdag og torsdag i ulige uger hele dagen.  
Prisen på en fodbehandling er 325 kr. Der gives tilskud efter gældende regler.

Tlf. 26 17 20 96

Lisa, fodterapeut.

## Høreomsorgstider

Tirsdag kl. 10.00 – 11.30

Fredag kl. 10.00 – 11.30

Sted: I fodklinikken

Med venlig hilsen

Kirsten Furbo

Susanne Østergaard

Inge Egebjerg

Else Hansen

## Nyheder

Vi er nu i alt 4 høreomsorgshjælpere på Solgaven.  
Inge Egebjerg Hansen fra aktiviteten og Else Hansen fra plejen (E-gangen) er også blevet uddannet på området.  
I vil af og til træffe os i høreomsorgen.

På gensyn.

Inge og Else

# Madpriser for pårørende

Morgenmad	20,00 kr.
Middagsmad	50,00 kr.
Luksus smørrebrød pr. stk. (kan kun købes til om aftenen, og skal bestilles minimum 3 dage i forvejen)	20,00 kr.
Aftensmad fra buffet pr. person Kaffe trækkes i automat	50,00 kr.
Brød til kaffen	5,00 kr.

## Drikkevarer:

Øl	7,00 kr.
Vand	6,00 kr.
Vin, et glas	10,00 kr.
Vin, en lille flaske	15,00 kr.
Vin, en flaske	50,00 kr.



# Redaktionsside

Stof til Solavisen afleveres til et af medlemmerne af redaktionsudvalget.

Afleveringsfristen er den 15. i måneden inden kl. 12.

Solavisen indtales på cd-rom af Nota.

Bladet udleveres til beboere, daggæster, personale, bestyrelse, besøgsvenner, Solgavehjem og Farum Bibliotek.

## Redaktionsudvalget består af:

Jette Mathiasen	ansvarshavende
Susanne Ø. Madsen	redaktør
Ruth Landgren	beboer
Birte Laursen	beboer
Inger Knudsen	beboer
Jette Raaschou	aktivitetsmedarbejder
Pia Thomsen	aktivitetsmedarbejder
Susanne Ø. Madsen	layout og trykning
Lis Tinggaard	korrekturlæser

Forsidebillede: Charlie Chaplin alias Vibeke Rytter

Foto: Krista Hyldmar

## ***Solgaven***

Skovbakken 126, 3520 Farum

Tlf. 44 95 44 99

[www.solgavenfarum.dk](http://www.solgavenfarum.dk)

E-mail: [Solgaven@hav1.regionh.dk](mailto:Solgaven@hav1.regionh.dk)

Direkte numre:

Team 1: 44 34 83 10

Team 2: 44 34 83 20

Team 3: 44 34 83 22

Aktivitetscentret: 44 34 83 40

# Månedens Quiz

1: Hvad hed grundlæggeren af spejderbevægelsen?

A: Sir R. Baden-Powell

B: Sir A. Ferguson

C: Sir J. Gielgud

2: Hvilken dansk fodboldklub var den første der indførte professionel fodbold på fuld tid?

A: Brøndby I. F.

B: F. C. København

C: Randers Freja F. C.

3: Hvilket af disse lande producerer mest aluminium?

A: Canada

B: Thailand

C: Frankrig

**Svaret er:** \_\_\_\_\_

**Navn:** \_\_\_\_\_

Svarene afleveres i postkassen i aktivitetscentret senest den 15. i måneden inden kl. 12.

Vinder af januar måneds konkurrence:

Hyggegruppen.

De rigtige svar er:

1 B: Det Kongelige Bibliotek blev grundlagt af Frederik 3.

2 B: Mononukleose kaldes også for kysesyge

3 A: Det største kontinent er Afrika