

Februar 2025

Betaniaposten

- et blad for beboere og pårørende

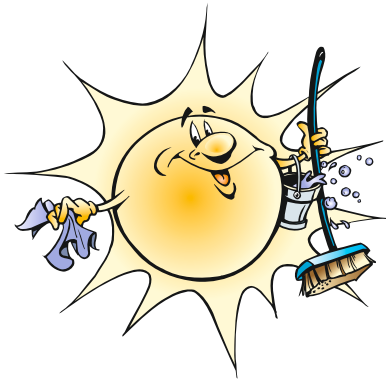


Erindringsdans®

Indhold



- 03. Leder
- 04. Beboer- og MedarbejderNyt
- 05. Fastelavnsbolle-valg
- 06. Menu i januar
- 10. Priser for fodterapi og frisør
- 11. Møde for beboere- og pårørende.
- 12. Billeder fra «Erindringsdans»
- 14. Foredrag og koncert i februar
- 15. Referat fra kost og beboer-møder
- 20. Projekt «Erindringsdans»
- 22. Aktivitetskalender
- 26. Øjeblikke fra januar
- 28. Info-side med tlf.numre



39. årgang

Februar måned er en af de måneder på året, hvor mange mennesker synes, at det stadig er mørkt. En tid kaldes mørk, når lyset ikke stråler, men indimellem er det os mennesker, der har svært ved at se lyset. Så, hjælp hinanden med at se lyset i mennesker og omgivelser. Det medvirker til det gode naboskab og det styrker fællesskabet, som betyder meget på Betaniahjemmet.

Vinteren er stadig over os, men på trods af det våde vejr, begynder vi at kunne se og føle, at dagene bliver længere og lysere. Lad os glædes over, at lyset så småt er på vej tilbage. Jeg fandt de første smukke små vintergækker i weekenden, så foråret er på vej.

Jeg bliver ofte spurgt, hvornår kolonihaven åbner igen, men der er stadig lidt tid, før det sker.

Vi åbner huset efter påske, hvorefter der vil være regelmæssige ture til vores lille fine hus.

Jeg ønsker jer alle en hyggelig og varm februar måned, med mange spændende aktiviteter og udflugter.

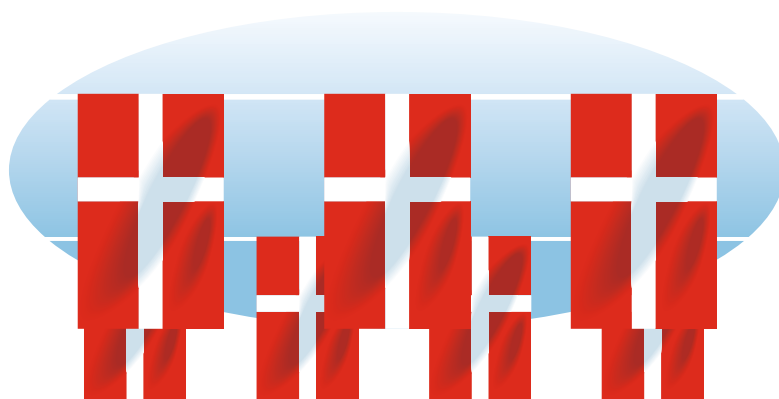
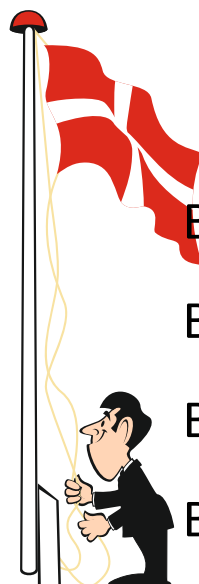
Venlig hilsen
Benedikte Korsager.



BeboerNyt

Fødselsdage:

Eyvind Jansen	6. februar	Bolig 203
Lena Møller	12. februar	Bolig 405
Jens Chr. Kofoed	21. februar	Bolig 314
Ove Bang Christensen	22. februar	Bolig 312



Vi kan byde velkommen til:

Sune Bjerre, Kok ansat 37 timer om ugen

Eden Tinsue, Sosu-assistent, ansat 37 timer om ugen.

Vi håber, I bliver glade for at arbejde hos os.

Selvom fastelavnsbollen oprindeligt var en almindelig hvedebolle uden meget fest og farver, var den stadig et statussymbol for de rigeste. Hvede var nemlig ikke nem at komme i nærheden af, og derfor bagte man ikke selv fastelavnsbollerne hjemme - de blev købt.

Siden har tiderne ændret sig og der er kommet et utal af forskellige typer fastelavnsboller. Fælles med tidligere tider er dog, at de er dyre og oftest købes hos bageren eller konditoriet.

Hvilken fastelavnsbolle smager så egentlig bedst?

Her på Betaniahjemmet bager vi dem selv. I køkkenet vil vi i februar lave 4 forskellige typer og have en lille konkurrence om hvilken der er bedst:

I **uge 6** vil vi servere fastelavnsboller lavet af vandbakkelse med creme og syltetøj.

I **uge 7** vil vi servere fastelavnsboller lavet af wienerbrød med moccacreme og brombærskum.

I **uge 8** vil vi servere fastelavnsboller lavet af gærdej med creme og sveskemos.

I **uge 9** vil vi servere fastelavnsboller lavet af wienerbrød med saltkaramel og æblekompot.

Fastelavnssøndag vil vi så servere vinderen igen, men hvordan finder vi vinderen?

Hver gang vi serverer fastelavnsboller, sender vi stemmesedler med op. Du skal give fastelavnsbollen en karakter mellem **1** og **5**. Højeste karakter er 5; den dårligste karakter er 1. Personalet på afdelingen vil indsamle stemmesedlerne og aflevere dem i køkkenet.

Fastelavnsbollen med den højeste gennemsnitskarakter vinder.

Middagsmad Betaniahjemmet februar 2025

Lørdag	1. februar	Kalvefrikassé med kartofler	Islagkage
Søndag	2. februar	Hamburgerryg med mild sennepssauce, blomkål, ærter og gulerødder og kartofler	Rabarbertrifli med mascarponecreme
Mandag	3. februar	Forloren hare med vildtsauce, kartofler, drueagurker og ribsgele	Ekstotisk frugtsalat med creme
Tirsdag	4. februar	Skipper labskous med rugbrød og rødbeder	Frugtfad
Onsdag	5. februar	Æggekage med bacon og ristede grøntsager	Stikkelsbærgrød med fløde
Torsdag	6. februar	Kikærtegyryde med ris og röti	Henkogt fersken med creme
Fredag	7. februar	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og rødbeder	Vanilje panna cotta
Lørdag	8. februar	Millionbøf med kartoffelmos og asier	Abrikosgrød med mælk
Søndag	9. februar	Glaseret skinke med flødekartofler og bønner	Chokoladebudding
Mandag	10. februar	Stegt flæsk med persillesauce, kartofler og rødbeder	Kirsebærgrød med fløde
Tirsdag	11. februar	Fiskefrikadeller med persillesauce, kartofler og gulerødder	Frisk frugtsalat med råcreme
Onsdag	12. februar	Biksemad med rødbeder og spejlæg	Risdessert
Torsdag	13. februar	Grøntsagslasagne med tzatziki	Tunmousse med brød
Fredag	14. februar	Oksekødboller i tomatsauce med pasta og broccoli	Henkogt frugtsalat med creme

Aftensmad Betaniahjemmet februar 2025

Lørdag	1. februar	Kartoffel/porresuppe med brød og Rugbrød med karrysild og æg og Rugbrød med æbleflæsk
Søndag	2. februar	Franskbrød med røget laks og aspargessalat, Smørrebrød med Æg, mayonnaise og rejer og oksebryst og flødepeberrod
Mandag	3. februar	Fyldig tomatsuppe linser, gulerødder og squash, nybagt brød og Croissant med hønsesalat og bacondrys
Tirsdag	4. februar	Fyldte squash med oksekød og champignon og græsk salat og Kirsebærmousse
Onsdag	5. februar	Smørrebrød med fiskefilet, remoulade og citron, Kartoffel med mayo, purløg og bacon og skinkesalat
Torsdag	6. februar	Aftencafe: Flæskesteg med skysauce, kartofler og rødkål og Stikkelsbærtrifli
Fredag	7. februar	Smørrebrød med bornholmersalat, roastbeef med remoulade og ristede løg og leverpostej med drueagurk og rødbede
Lørdag	8. februar	Fyldte vinblade med citronbåde, brød, tomatsalat, tzatziki, falafel og kyllingespyd og Baklava
Søndag	9. februar	Franskbrød med hønsesalat og bacon, Bondebrød med æg mayo. og rejer og lune mørbradbøffer med bløde løg og rugbrød
Mandag	10. februar	Risengrød med kanelsukker, smør og saftevand og tunsalat med rugbrød og Smørrebrød med Rullepølse, rå løg, sky og karse
Tirsdag	11. februar	Porretærte med hytteost og bacon, bønnesalat og kyllingefrikadeller
Onsdag	12. februar	Græskarsuppe med brød, Smørrebrød med Røget makrel med røræg og purløg, Smørrebrød med skinke og italiensk salat
Torsdag	13. februar	Aftencafe: Lammekølle med hvidløg og rosmarin, knuste kartofler, bønnesalat og skysauce og Is
Fredag	14. februar	Tarteletter med høns i asparges og Smørrebrød med æbleflæsk og lun leverpostej med rødbeder

Middagsmad Betaniahjemmet februar 2025

Lørdag	15. februar	Vegetarisk gullash med brød	Pandekager med is og chokoladesauce
Søndag	16. februar	Nakkesteg med skysauce, rødkål og kartofler	Citronfromage
Mandag	17. februar	Stegt lever med bløde løg, skysauce og kartofler	Hindbærgrød med fløde
Tirsdag	18. februar	Krebinetter med stuvet hvidkål og kartofler	Frisk frugt
Onsdag	19. februar	Chili sin carne med ris og cremefraiche	Rejecocktail med brød
Torsdag	20. februar	Frankfurter med varm kartoffelsalat, sennep og salat	Kold rabarbersuppe med knas
Fredag	21. februar	Brændende kærlighed med rødbeder	Henkogte ferskner med råcreme
Lørdag	22. februar	Lasagne med salat	Syltede grønne figer med creme
Søndag	23. februar	Laksefilet med hollandaisesauce, kartofler og bagte tomater	Muldvarpeskud
Mandag	24. februar	Hakkebøf med bløde løg, spejlæg, skysauce og bagte rodfrugter	Jordbærgrød
Tirsdag	25. februar	Irsk stuvning med rødbeder	Ingen dessert pga sønderjysk kagebord
Onsdag	26. februar	Selleribøf med bløde løg, skysauce, kartofler og drueagurker	Is med vafler
Torsdag	27. februar	Medisterpølse med brunede kartofler og stuvet grønkål	Henkogte pærer med makronskum
Fredag	28. februar	Wokret med grøntsager, kylling og nudler og hjemmelavet sursød sauce	Chokolademousse

Aftensmad Betaniahjemmet februar 2025

Lørdag	15. februar	Franskbrød med laksesalat, rugbrød med røget medister, remoulade og ristede løg og rugbrød med æg mayo. og rejer
Søndag	16. februar	Tapas anretning og småkager til kaffen
Mandag	17. februar	Smørrebrød med spegepølse med remoulade, ristede løg & agurk, leverpostej med bacon & rødbede, kryddersild med rå løg
Tirsdag	18. februar	Asiatisk suppe med kylling, tomat og nudler og hindbærtrifli
Onsdag	19. februar	Smørrebrød med æggesalat, frikadeller med kartoffelsalat, andepaté og drueagurker
Torsdag	20. februar	Aftencafe: Fiskefilet med pommes frites, bagte rodfrugter og remoulade og Ris á la mande med kirsebærsovs
Fredag	21. februar	Kyllingelår med kartoffelsalat og broccolisalat og lidt sødt
Lørdag	22. februar	Ærtesuppe med bacontern og brød og Rugbrød med hamburgerryg og italiensk salat og makrel i tomat med mayo
Søndag	23. februar	Smørrebrød med dyrelægens natmad, Smørrebrød med æg, mayonaise og rejer, Smørrebrød med wienersalat
Mandag	24. februar	Høsekødssuppe med kød-melboller og urter, Rugbrød med kødpølse med remoulade og ristede løg og skinkesalat
Tirsdag	25. februar	Sandwich
Onsdag	26. februar	Smørrebrød med pølsesalat, rullesteg med rødkål og agurkesalat og karrysild med æg
Torsdag	27. februar	Aftencafe: Pariserbøf og dessert
Fredag	28. februar	Maskeret blomkål med dressing og nybagt brød og passionsfrugtmousse

FODTERAPEUT

Andreas Toldam kommer på Betaniahjemmet hver mandag og ordner fødder. En behandling koster 450 kr., og kan enten betales kontant til Andreas, eller han kan hente penge i beboerkuverten på kontoret. Det er også muligt at få tilsendt en faktura. Man kan tilmelde sig ordningen på kontoret.



Andreas kan kontaktes på telefon 42 83 13 06 eller på mail toldamfod@gmail.com

FRISØR

Husets frisør hedder **Rie Frederiksen**, og hun kan kontaktes på mobil 26259541.

Rie tilbyder følgende behandlinger:



Vask/klip – herre	Kr. 270
Vask/klip af krans med maskine	Kr. 205
Klip af overskæg	Kr. 75
Klip af fuldskæg	Kr. 100
Vask/klip/føn - kvinder	Kr. 395
Vask og føn/sæt	Kr. 295
Vask/vandondulation	Kr. 295
Permanent uden klip	Kr. 675
Permanent med klip	Kr. 825
Hårfarvning fra	Kr. 300
Reflekser ved hårfarvning fra	Kr. 150
Hættestriber	Kr. 400
Striaber med papir/spatel i hele håret fra	Kr. 450
Farvning af bryn	Kr. 75
Farvning af vipper	Kr. 75
Fjernelse af uønsket hårvækst med pincet eller voks fra	Kr. 50

Invitation til beboer – og pårørendemøde

Vi holder et fælles møde for alle Betaniahjemmets beboere og pårørende og håber, at du og dine pårørende har lyst til at deltage.

Torsdag den 27. marts 2024 klokken 16.00 – 18.00 i Regnbuen.

Der er efterfølgende mulighed for at deltage i fælles spisning i spisestuen.

Vi vil under mødet orientere om, hvad der sker på Betaniahjemmet i 2025, og køkkenchef Lise Hansen vil holde et oplæg om mad og måltider på Betaniahjemmet, herunder fortælle om kost til beboere, der har svært ved at synke.

Desuden vil vi orientere om Betaniahjemmets økonomi, og hvordan vi har prioriteret i forhold til de nedskæringer, som er politisk vedtaget. Der vil også være tid til at drøfte aktuelle problemstillinger, som kommer op på mødet.

Du skal tilmelde dig mødet senest **mandag den 24. marts 2025** ved at sende en mail til kontoret kontor@betaniahjemmet.dk eller ringe 3814 6923.

Hvis du er pårørende og ønsker at deltage i fælles spisning, skal du ligeledes tilmelde dig til spisning senest den 24. marts 2025 via ovenstående mail eller telefon. Du skal betale 90 kr. for maden og herudover skal du betale for de drikkevarer, som du bestiller.

Venlig hilsen

Alaa, Nawal, Lise og Benedikte

Øjeblikke fra Erindringsdans©





FOREDRAG

Onsdag den 19. februar 2025 kl. 10.30 i Regnbuen

Elsebeth fra aktivitetsafdeling fortæller om sin tur til Australien



KONCERT

Mandag den 24. februar 2025 kl. 14.30 i Regnbuen

Malte trio underholder



Referat fra kost- og beboerrådsmøder på de enkelte etager i januar måned 2025.

Møderne er afholdt på følgende datoer:

1. sal: 07. januar 2025
2. sal: 08. januar 2025
3. sal: 13. januar 2025
4. sal: 22. januar 2025



Referent: Benedikte Korsager og Lise Hansen.

Dagsorden med referat

1. Kostplan for februar måned.

Ønsker til kosten, der bliver givet til medarbejderne i spisestuen, vil også blive taget med i planlægningen af menuen i februar måned.

Der er kommet følgende generelle ting frem om kosten under møderne:

- Sovsen nytårsaften var ualmindelig god.
- Der bliver serveret for meget suppe om aftenen. Svar: Suppe er et tilbud, som man gerne må sige nej tak til.
- Smørrebrødet må gerne være mere interessant. Fx æg med karrysild.
- Vi får ofte lakse- og tunsalat på smørrebrødet.
- Dejlig og afbalanceret mad.
- Brændende kærlighed er lidt fedt. (Lise oplyser, at hvis man synes det bliver for fedt med bacon, så er der altid et vegetarisk tilbud, som man kan bede om.)

Følgende er ønsker til kostplanen i februar måned:

Kålretter, hvidkålssuppe, krebinetter, stegt lever, sild og æg på smørrebrødet, risengrød, rombudding, vaniljebudding, frugtsalat, karamelrand, fladfisk, lam, torsk, laks, rødt kød, rejecocktail, chili sin carne, Taps til en aftencafe, biksemad, øllebrød med flødeskum, Biksemad med spejlæg og rødbeder, Medisterpølse med brunede kartofler og grønkål, Gammeldags oksesteg, Bayerske pølser med varm kartoffelsalat og sennep, Stegt flæsk med persillesauce, Millionbøf med mos, Brændende kærlighed, Hakkebøf med bløde løg og spejlæg, Chili con carne, Pariserbøf, Laksefilet, Fiskefilet med pommes frites, Røget makrel og makrel i tomat, Frisk frugt, gerne med ananas, Æblegrød og Æblekage, Citronfromage, wok-mad med kylling og nudler, kylling og nudler med sur- sød sovs, pasta med kødsovs, asiatisk kyllingesuppe, tyrkisk landsuppe, stegt lever, selleribøf med bløde løg, selleribøf med bløde løg, stegte spidskål, forloren skildpadde, stegte hjertes, kuller, rejser, is, ris a la mande, frisk frugt, spinalt med ris og kødboller, fyldte peberfrugter, pandekager og madpandekager.

2. Møder på de enkelte etager.

1.sal

Tilstedeværende beboere: Fru Kejser, Ruth, Inge, Gunnar, Birgit, Randi, Poul, Per og Karin.

Beboerne fortalte, at de vil gerne tilbydes en ostemad og en småkage til aftenkaffen.

En beboer fortalte, at der stadig mangler tykke servietter indimellem på etagerne. Lise taler med medarbejderne. De kan hentes i kælderen.

Der er brug for, at gardinerne på 1. sal bliver vasket, hvilket Lise vil sørge for.

Selvom der er lås på det store køleskab, er der fortsat beboere, som åbner det, og tager ting i køleskabet, hvilket der er beboere, som finder uhygiejnisk. Der er forslag om, at det lille køleskab flyttes til en mere synlig placering, så det bruges mere. Lise og Benedikte forsøger at finde en mere synlig placering.

Dørene på køkkenskabene larmer stadig trods det faktum, at Carsten har sat lyddæmpende materiale på kanterne. Lise beder Carsten om at foretage en ny lyddæmpende sikring.

Dørene til hovedtrappen samt bagtrappen larmer meget, når de lukker. Lise forsøger at finde en løsning på lydproblemerne.

2.sal

Tilstedeværende beboere: Bente, Carl, Eva, Ejvind, Mona, Henning, Margretha, Jerry, Niels Ove, Niels P.

Vi talte om, at køkkenet kunne lave forskellige fastelavnsboller i februar, og så kunne beboerne stemme om, hvilken der var bedst.

Der er et ønske om, at køkkenet laver en overraskelsesdag, hvor middagen er ukendt, indtil den bliver serveret.

Nogle beboere synes, at det var godt at middagen nytårsaften blev serveret på etagen. andre ville gerne have haft middagen i spisestuen. i spisestuen. Men, alle var enige om, at det var en god aften.

3.sal

Tilstedeværende beboere: Lone, Kirsten, Marna, Tove, Jytte, Kurt, Knud, Jan og Jens.

Vi talte om, der er er startet en ny kok i køkkenet, og en beboer spurgte, hvor han havde arbejdet tidligere. Svaret er på forskellige restauranter.

Der var et ønske om en dag til middag at blive overrasket af den nye kok: " Kokkens overraskelse / specialitet."

Der var ingen særlige ønsker til det Sønderjyske kaffebord i februar måned udover lagkage.



Der bliver givet udtryk for at det går godt på 3. sal. Det fungerer. Særlig ros til kaffebordet i dag, hvor der blev serveret en lille genstand.

En beboer har et ønske om, at der står tandstikkere på alle borde. Benedikte oplyser, at man selv skal købe tandstikkere.

4.sal

Tilstedeværende beboere: Annette, Ilse, Azize, Flemming, Astrid, Anne-Lise, Bjarne, Helle og Bendt.

Lise fortalte, at køkkenet laver forskellige fastelavnsboller 4 gange i februar, og den fastelavnsbolle, der er mest populær, vil blive serveret fastelavnssøndag i marts måned.

Vi er enige om, at det er dejligt, at man kan fornemme, at lyset er på vej tilbage.

Der er en beboer, som gerne vil spise en engelsk bøf. Det er ikke muligt at lave engelske bøffer til 60 beboere, så det kræver et restaurantbesøg. Pia undersøger, om man kan få serveret en engelsk bøf på London Pub.

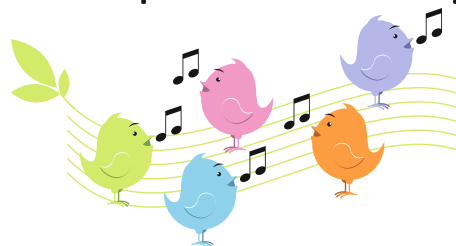
Der blev spurgt ind til, hvornår kolonihaven åbner igen? Benedikte fortalte, at vi begynder at tage i kolonihaven efter påske.

Pia fortalte om kurset i erindringsdans, som aktivitetsafdelingen og frivillige har deltaget i de sidste to dage. Pia fortalte, at det har været meget givende, og der starter et kursusforløb op for beboere, der gerne vil deltage, i uge 8. Der sendes invitationer ud, hvoraf det vil fremgå, hvordan man tilmelder sig.

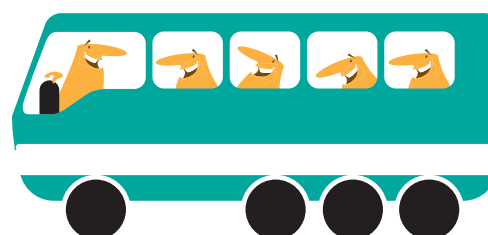
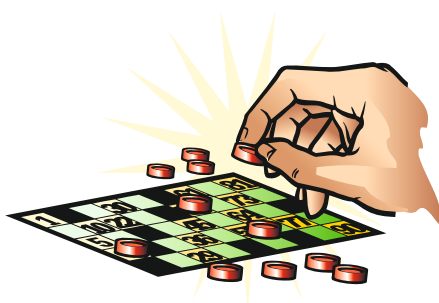
3. Ønsker til aktiviteter i februar måned 2025



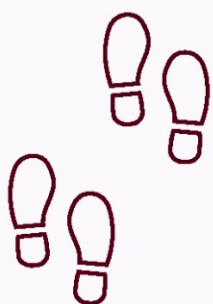
- * Sang og musik
- * Dansecafeer
- * Sønderjysk kaffebord med følgende kager og brød: Boller, kringle, rugbrødsdragkage, linser, søsterkage, medaljer eller waleskringle med fløde, sandkage.
- * Køretur ud i det blå fx. til Dragør eller op ad Strandvejen.
- * Der er et ønske om mere sang
- * Biograftur
- * Natclub i huset en enkelt gang?



Pia fortalte på møderne, at der i uge 6 er planlagt aktiviteter, hvor der både vil være tilbud om sport, spil, bankospil og mulighed for at arbejde med sandskulpturer. Herudover fortalte Pia, at der er et antal medarbejdere og frivillige, som skal deltage i et kursus om «erindringsdans» i januar måned.



Erindringsdans® på Betaniahjemmet



Vi starter et forløb med 8 dansesessioner i **Erindringsdans** på Betaniahjemmet for beboerne og vi vil meget gerne invitere pårørende til at være med. Hvis du/I tænker at det er noget for jer, så skriv en mail til Alaa på ala@betaniahjemmet.dk.

Vi danser på følgende torsdage fra kl. 11.00 - 12.00 i Regnbuen: 20. og 27. februar, 6., 13., 20. og 27. marts, 3. og 10. april.

Vi slutter af med Afdansningsbal i slutningen af april måned.

Kort beskrivelse af Erindringsdans®

Hvad er Erindringsdans®?

Erindringsdans® er et enkelt koncept, som bygger på viden om demens og reminiscens. Formålet er at frembringe alle de gode gamle minder, skabe glæde og motivere deltagerne til at danse og bevæge sig.

Erindringsdans® er udviklet til mennesker med moderat til svær demenssygdom og er typisk et forløb på 8 dansesessioner á en times varighed én gang om ugen. Forløbet afsluttes festligt – for eksempel med et afdansningsbal.

Erindringsdans® igangsættes og varetages af en instruktør, der har gennemgået Alzheimerforeningens to-dages kursus. Erindringsdans® kan iværksættes på ethvert dag-, pleje- eller aktivitetscenter af uddannede Erindringsdans®-instruktører.

Hvorfor er dans og demens et godt par?

Demens er betegnelsen på den tilstand, man kommer i, når de mentale færdigheder bliver svækket på grund af sygdom. Den hyppigste årsag til demens er Alzheimers sygdom, der blandt andet kommer til udtryk ved svigtende hukommelse, opmærksomhed, sprogforstyrrelser og nedsat dømmekraft. Den svigtende hukommelse er primært forbundet med at lære nyt, hvorimod almen viden og fysisk aktivitet, der er indlært i barndommen, vil være intakte i betydelig længere tid. Tilbud om forskellige former for fysisk udfoldelse er derfor yderst velegnede aktiviteter til mennesker med demenssygdom.

Dans målrettet mennesker med demens er velegnet fordi:

- Tidligere indlært motorisk funktion fra barndommen er intakt. Det vil sige at langt de fleste med selv svær demenssygdom stadig vil være i stand til at bevæge sig til danse fra gammel tid, når blot de mindes om dem.
- Motoriske dansefærdigheder kan reetableres ved at dansepartneren guider i dansen eller personen med demens har mulighed for at spejle ved at se andre danse og høre kendt dansemusik.
- Musikken involverer mere intakte områder af hjernen, så selv mennesker med svær demens kan genkende og forholde sig til musik.
- Dans giver glæde, motion og tillader tæt, fysisk kontakt og berøring på en naturlig måde.
- Beboere, der ikke ønsker at deltage i dansen, kan få en god oplevelse ved at observere de dansende og få en musisk oplevelse ved at synge med, nynne og klappe.
- Dans skaber samhørighed om en fælles oplevelse mellem beboere, pårørende, frivillige og personale.
- Erindringsdans® henleder opmærksomheden på "at pynte sig", fx valg af sko, tøj, smykker, sætte hår, neglepleje mv.
- Erindringsdans® er en enkel aktivitet, som kan iværksættes på ethvert dagcenter eller plejehjem.

AKTIVITETSKALENDER

Lør	1		
Søn	2	Kl. 14.00 Kl. 16.00	Højtlesning i Loungen Golgata Menigheden holder gudstjeneste Hvorfor kirke ... i mørket
Man	3	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 14.00	Træning i fitness Wellness i Regnbuen Gåtur/Individuelle aktiviteter
Tir	4		Aktivitetsgruppen har årsmøde, derfor ingen aktiviteter
Ons	5	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Træning i fitness Avislæsning i Loungen/Individuelle aktiviteter Gåtur Individuelle Aktiviteter
Tor	6	Kl. 10.30 Kl. 14.00 Kl. 14.30 Kl. 18.00	Træning i fitness - cykelhold Avislæsning i Loungen/Individuelle aktiviteter Gåtur Beboer og kostrådsmøde for 1 sal Aftencafe
Fre	7	Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Fælles gymnastik i Regnbuen Gåtur Fredagscafe i Spisestuen
Lør	8		
Søn	9	Kl. 14.30	Gudstjeneste Folkekirken



AKTIVITETSKALENDER

Man	10	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 14.00	Træning i fitness Wellness i Regnbuen Gåtur Kortklub på 4 sal
Tir	11	Kl. 10.30 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Aktivitetsformiddag i Regnbuen – vi laver sandskulpturer Gåtur Individuelle aktiviteter
Ons	12	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Træning i fitness Avislæsning i Loungen/Individuelle aktiviteter Gåtur Beboer og kostrådsmøde for 2 sal
Tor	13	kl. 10.30 kl. 14.00 kl. 14.30 kl. 18.00	Træning i fitness - cykelhold Avislæsning i Loungen/Individuelle aktiviteter Gåtur Individuelle aktiviteter Aftencafe
Fre	14	Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Fællesgymnastik i Regnbuen Gåtur Fredags cafe på 2 sal
Lør	15		
Søn	16	Kl. 14.00 Kl. 16.00	Søndagscafe i Spisestuen Golgata Menigheden holder gudstjeneste Hvorfor kirke ... når du ikke gider



AKTIVITETSKALENDER

Man	17	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 14.00	Træning i fitness Wellness i Regnbuen Gåtur Kortklub på 4 sal
Tir	18	Kl. 10.30 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Aktivitetsformiddag i Regnbuen – vi spiller banko Gåtur Individuelle aktiviteter
Ons	19	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Træning i fitness Foredrag i Regnbuen Elsebeth viser billeder fra Auatralien Gåtur Beboer og kostrådsmøde for 3 sal
Tor	20	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30 Kl. 18.00	Træning i fitness – cykelhold Erindringsdans i Regnbuen Gåtur Individuelle aktiviteter Aftencafe
Fre	21	Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Fælles gymnastik i Regnbuen Gåtur Fredagscafe på 1 sal
Lør	22		
Søn	23	Kl. 14.30	Gudstjeneste Metodistkirken



AKTIVITETSKALENDER

Man	24	Kl. 10.00 Kl. 10.30 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Træning i fitness Wellness i Regnbuen Gåtur Koncert i Regnbuen med Malte trio
Tir	25	Kl. 10.30 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Aktivitetsformiddag i Regnbuen – vi spiller spil Gåtur Sønderjysk kagebord i Spisestuen
Ons	26	Kl. 10.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Træning i fitness Avislæsning i Loungen/Individuelle aktiviteter Biograf tur med Cafebesøg (der er egenbetaling) Gåtur Beboer og kostrådsmøde for 4 sal
Tor	27	Kl. 09.30 Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30 Kl. 18.00	Frisørtid Erindringsdans i Regnbuen Gåtur Individuelle aktiviteter Aftencafe
Fre	28	Kl. 11.00 Kl. 14.00 Kl. 14.30	Fællesgymnastik i Regnbuen Gåtur Fredagscafe i Spisestuen

Tilmelding til aktiviteter sker ved personlig henvendelse til din kontaktperson eller til en af aktivitetsmedarbejderne.



Øjeblikke fra januar



Nytårskoncert



Fællesgymnastik



Cykling i fitness

Forstander Benedikte Korsager	38 14 69 59	bko@betaniahjemmet.dk
Fys/aktivitetsleder Alaa Gamal	38 14 69 26	ala@betaniahjemmet.dk
Leder af køkken, rengøring teknik og vaskeri Lise Hansen	38 14 69 60	lha@betaniahjemmet.dk
Afdelingsleder Nawal Boudarba	38 14 69 80	nab@betaniahjemmet.dk
Kontor/økonomi Tirsdag og torsdag	38 14 69 22	kontor@betaniahjemmet.dk
Ansvarshavende	38 14 69 75	

Kontoret har følgende åbningstider:

Mandag	8.00-14.00
Tirsdag	8.00-14.00
Onsdag	Lukket for personlige henvendelser
Torsdag	8.00-14.00
Fredag	8.00-13.00

Eksterne telefonnumre:

Frisør Rie	26 25 95 41
Fodterapeut Andreas	42 83 13 06



Betaniahjemmet Kong Georgs Vej 3 2000 Frederiksberg

38 86 78 04 - kontor@betaniahjemmet.dk

www.betaniahjemmet.dk

Ansvarshavende redaktør : Benedikte Korsager

Redaktionen: David - Jette