

Juni 2025

# Betaniaposten

- et blad for beboere og pårørende



SAGAFJORD ROSKILDE

# Indhold

- 03. Leder
- 04. BeboerNyt
- 05. Billeder fra Erindringsdans
- 09. Betaniske Lege 10. juni
- 10. Menu i juni
- 14. Referat fra kost og beboer-møder
- 18. Fest i kolonihaven 16. juni
- 19. Skt. Hansfest 23. juni
- 20. Aktivitetskalender i juni
- 24. Øjeblikke fra seniorkoncerter
- 27. Hygge i kolonihaven
- 29. Sejlur med SAGAFJORD 23. maj
- 34. Hjernegymnastik
- 35. Frisør og fodterapi
- 36. Info-side med tlf.numre





«Nogle gange, er det de mindste ting, der fylder mest i hjertet.» Peter Plys.

Lad hjerte og sind fyldes af de små ting i livet, som får smilet frem og lukker glæden ind.

Det er der grund til i en tid, hvor krig og ufred er en del af verdensbilledet.



Vejret i maj måned har været koldt og ustadigt, og nu, hvor vi er på vej ind i årets først sommermåned, håber jeg, at vejret bliver lunt, og indbyder til udendørsaktiviteter.

Terrassen skal forhåbentlig benyttes flittigt de kommende måneder, og udendørslivet skal nydes. Både under markiserne i gården og i kolonihaven.

Der er planlagt en del større event i juni måned. Der er **Betaniske lege**, hvor borgmesteren deler medaljer ud, **fest i kolonihaven** med pølsevogn og musikant, og der holdes **Sankt Hans Fest** med underholdning.

Jeg håber, at I har lyst til at deltage i de planlagte fester.

Jeg ønsker jer alle en forhåbentlig solrig og varm juni måned.



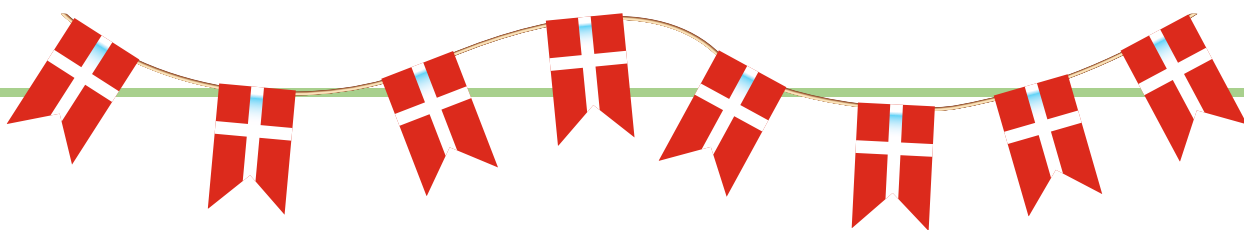
Venlig hilsen

Benedikte Korsager

## BeboerNyt

### Fødselsdage:

|                    |          |           |
|--------------------|----------|-----------|
| Henning Bjerno     | 4. juni  | Bolig 215 |
| Knud Skovsdal      | 5. juni  | Bolig 305 |
| Ruth Tived         | 10. juni | Bolig 114 |
| Bjarne Vyff Larsen | 15. juni | Bolig 411 |
| Per Allan Jakobsen | 16. juni | Bolig 108 |
| Leif Krøyer Madsen | 20. juni | Bolig 402 |
| Margretha Milad    | 30. juni | Bolig 204 |



Fra 1. maj 2025, kører kioskvognen ikke længere på etagerne mandag og torsdag eftermiddage.

I stedet vil det være muligt at handle på hverdage, hvor der spises i spisestuen. Aktivitetsmedarbejderne står for salget mellem klokken 12.00 og 12.30.

#### **I kioskvognen kan du bl.a. købe:**

Batterier, deodorant, tandtråd, barberskum og elpærer  
Chokolade, chips, vingummi, bolcher.



Dine køb registreres og betales over månedsregningen.



# Øjeblikke fra afdansningsbal













# Betaniahjemmet har fået dette fine certifikat!

Vi starter et forløb med Erindringsdans® igen til efterår og vi glæder os til at danse med jer igen!

Hilsen

Aktivitetsafdelingen og frivillige



## CERTIFIKAT

*erindrings*  
**DANS®**



### BETANIAHJEMMET

Frederiksberg Kommune

har opnået certifikat til at indføre Erindringsdans® ved at have:

- Afholdt informationsmøde om Erindringsdans® for medarbejdere, frivillige og pårørende
- Gennemført 8 ugentlige dansesessioner
- Afholdt afdansningsbal
- Indført Erindringsdans® som fast aktivitet

Erindringsdans® er udviklet af sygeplejerske Susanne Rishøj og blev overdraget til Alzheimerforeningen i 2018. Konceptet bygger på reminiscensmetoden. Formålet er ikke at lære at danse, men at få positive minder frem ved at lytte til kendt musik og deltage i dansen. På den måde motiveres personen selv til at deltage i dansen. Erindringsdans® er desuden god motion og sætter fokus på livsglæde og samvær med andre.

Birgitte Volund,  
Formand  
Alzheimerforeningen



Alzheimerforeningen - Løngangstræde 25, 4.sal - DK-1468 København V  
Tlf. 39 40 04 88 - post@alzheimer.dk - CVR-nr. 15 00 92 84. www.alzheimer.dk  
Alzheimerforeningens protektor: Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Benedikte

# DE BETANISKE LEGE 2025

Tirsdag den 10. juni



## Program

Kl. 10.30 Indmarch og opvarmning

**Individuelle konkurrencer:** Petanque, Dåsekast,  
Dartspil, Søm i stub, Puste i hul, Bord curling

Kl. 12.00 Præmieoverrækkelse ved  
Borgmester Michael Vindfeldt

Kl. 12.30 Middag



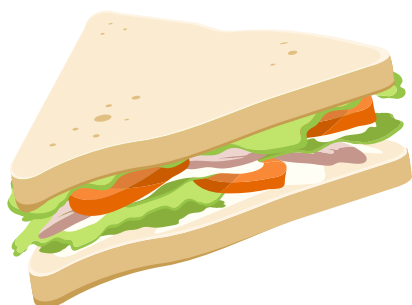
## Middagsmad Betaniahjemmet juni 2025

|         |          |                                                                                                                                 |                                         |
|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Søndag  | 1. juni  | Gammeldags oksesteg stegt som vildt, vildtsauce, kartofler og bønner                                                            | Chokoladebudding med flødeskum          |
| Mandag  | 2. juni  | Spaghetti med kødsauce, revet parmesanost og salat                                                                              | Henkogt ananas med flødeskum            |
| Tirsdag | 3. juni  | Boller i karry med ris og broccoli                                                                                              | Frisk frugt                             |
| Onsdag  | 4. juni  | Fiskefrikadeller med remoulade, ovnbagte kartofler og bagte tomater                                                             | Skovbærgrød med fløde                   |
| Torsdag | 5. juni  | Hakkebøffer med bløde løg, skysauce, kartofler og surt                                                                          | Grundlovskage                           |
| Fredag  | 6. juni  | Vi griller frankfurterpølser og serverer varm kartoffelsalat og bagte tomater til                                               | Is med vafler                           |
| Lørdag  | 7. juni  | Broccoligratin med timiansbagte gulerødder                                                                                      | Rabarbergrød med fløde                  |
| Søndag  | 8. juni  | Hamburgerryg med sennepssauce kartofler, blomkål og ærter                                                                       | Kirsebærmousse med chokolade            |
| Mandag  | 9. juni  | <b>2. pinsedag:</b> Bøf stroganoff med kartoffelmos og asier                                                                    | Citronfromage                           |
| Tirsdag | 10. juni | <b>Betaniske lege:</b> Hel bagt Helleflynder med nye danske kartofler, citronsaucе og dampede grøntsager og Gammeldags æblekage |                                         |
| Onsdag  | 11. juni | Paneret flæsk med persillesauce, kartofler og rødbeder                                                                          | Henkogte ferskner med creme             |
| Torsdag | 12. juni | Krebinetter med stuede ærter og gulerødder og kartofler                                                                         | Jordbær med fløde                       |
| Fredag  | 13. juni | Grøntsagslasagne med tzatziki                                                                                                   | Hvide asparges med rejer og hollandaise |
| Lørdag  | 14. juni | Frikadeller med stuvet spidskål og kartofler                                                                                    | Is med vafler                           |
| Søndag  | 15. juni | Mørbradgryde med kartoffelmos                                                                                                   | Muldvarpeskud                           |



## Aftensmad Betaniahjemmet juni 2024

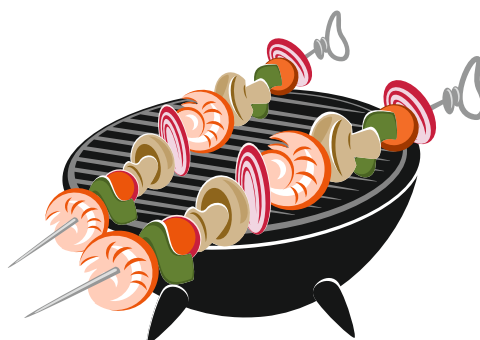
|         |          |                                                                                                                       |
|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Søndag  | 1. juni  | Smørrebrød med skinke, æggestand og tomat, Lammefrikadelle med tzatziki, Franskbrød med lakserilette                  |
| Mandag  | 2. juni  | Smørrebrød med leverpostej, bacon og rødbeder, kryddersild med løg og farseret kyllingbryst med agurk og tomat        |
| Tirsdag | 3. juni  | Fyldte peberfrugter, salat og dressing og fløderand med bær                                                           |
| Onsdag  | 4. juni  | Smørrebrød med spegepølse, løg og grøn peber, æg med mayonaise og rejer og tunmousse på franskbrød                    |
| Torsdag | 5. juni  | Luksus smørrebrød                                                                                                     |
| Fredag  | 6. juni  | Aspargestærte, kyllingelår og tomatsalat med fennikel                                                                 |
| Lørdag  | 7. juni  | Smørrebrød med, pate med drueagurker, æggesalat og rullepølse med løg og karse                                        |
| Søndag  | 8. juni  | Smørrebrød med karrysild og æg, roastbeef med remoulade, ristede løg og peberrod og kamsteg med agurkesalat og rødkål |
| Mandag  | 9. juni  | Smørrebrød med dyrelægens natmad, Fiskefilet med remoulade og citron, Franskbrød med Hønsesalat                       |
| Tirsdag | 10. juni | Tyrkisk landsuppe med brød og æbletærte med creme fraiche                                                             |
| Onsdag  | 11. juni | Smørrebrød med bornholmersalat af røget makrel, leverpostej med rødbeder og bacon og Hamburgerryg med italiensk salat |
| Torsdag | 12. juni | Aftencafe                                                                                                             |
| Fredag  | 13. juni | Smørrebrød med frikadelle med agurkesalat og rødkål, kødpølse med remoulade og agurk og æggesalat                     |
| Lørdag  | 14. juni | Fyldte pandekager med oksekødsfyld, salat og småkager                                                                 |
| Søndag  | 15. juni | Pølse- ostebord og lidt chokolader                                                                                    |





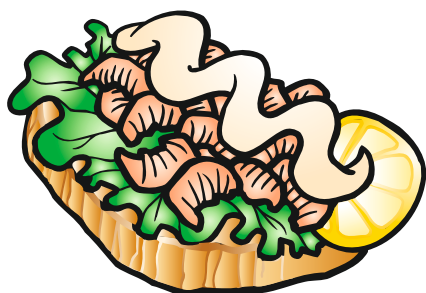
# Middagsmad Betaniahjemmet juni 2025

|         |          |                                                                                                                                                  |                                  |
|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Mandag  | 16. juni | <b>Sommerfest i kolonihaven</b> - på Betaniahjemmet griller vi pølser - køkkenet finder på noget tilbehør og så er der vanilleis med jordbær til |                                  |
| Tirsdag | 17. juni | Chili sin carne med ris, creme fraiche og brød                                                                                                   | Ferskenkoldskål med kammerjunker |
| Onsdag  | 18. juni | Forloren Hare med skysauce, kartofler og agurkesalat                                                                                             | Henkogte pærer med makronskum    |
| Torsdag | 19. juni | Paneret rødspætte med nye kartofler, persillesauce og citronbåde                                                                                 | Æblegrød med fløde               |
| Fredag  | 20. juni | Kylling med bagt spidskål, kartofler og tomat sauce                                                                                              | Jordbær med fløde                |
| Lørdag  | 21. juni | Æggekage med bacon, tomat, purløg og rugbrød                                                                                                     | Rabarbertærte med creme fraiche  |
| Søndag  | 22. juni | Ribbensteg med skysauce, kartofler og agurkesalat                                                                                                | Tiramisu                         |
| Mandag  | 23. juni | <b>Sankt Hans:</b> Braiserede svinekæber a la dansk sommer med kartofler og sauce og Eton mess                                                   |                                  |
| Tirsdag | 24. juni | Biksemad med spejlæg og rødbeder                                                                                                                 | Pandekage med is                 |
| Onsdag  | 25. juni | Kikærtgryde med grøntsager og ris                                                                                                                | Laksepaté med brød               |
| Torsdag | 26. juni | Vi tænder griller og finder på noget tilbehør                                                                                                    | Jordbær med fløde                |
| Fredag  | 27. juni | Fisk i fad med grøntsager, kartofler og sauce                                                                                                    | Koldskål med kammerjunker        |
| Lørdag  | 28. juni | Millionbøf med kartoffelmos og rødbeder                                                                                                          | Jordbærgrød med fløde            |
| Søndag  | 29. juni | Skinke med flødekartofler og salat                                                                                                               | Daimis med vafler                |
| Mandag  | 30. juni | Lasagne med tomat salat                                                                                                                          | Jordbær med fløde                |



## Aftensmad Betaniahjemmet juni 2024

|         |          |                                                                                                           |
|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mandag  | 16. juni | Tarteletter med skinke, ærter og gulerødder og røget laks på franskbrød med dressing og asparges          |
| Tirsdag | 17. juni | Smørrebrød med oksestegepølse, remoulade og agurk, skinke med og russisk sildesalat                       |
| Onsdag  | 18. juni | Frikadeller med kartoffelsalat og broccolisalat                                                           |
| Torsdag | 19. juni | Aftencafe: Nudelssalat med forårsruller og kyllingespyd og kold jordbærsuppe med is                       |
| Fredag  | 20. juni | Lun leverpostej med bacon og rødbeder, Hønsesalat med bacon, sild og rugbrød                              |
| Lørdag  | 21. juni | Røget Makrel med røræg og purløg, Franskbrød med skinkesalat og Koldskål med kammerjunker                 |
| Søndag  | 22. juni | Rejesalat på franskbrød, Smørrebrød med Fiskefilet, mayonaise og rejer, oksebryst med pickles og peberrod |
| Mandag  | 23. juni | Frikadeller med kartoffelsalat og broccolisalat                                                           |
| Tirsdag | 24. juni | Maskeret blomkål med nybagt brød og passionsfrugtmosse                                                    |
| Onsdag  | 25. juni | Smørrebrød med fiskefrikadelle og remoulade, pate med drueagurker og æggesalat                            |
| Torsdag | 26. juni | Sol over Gudhjem, Kartoffelmad med sommersalat og koldskål med kammerjunker                               |
| Fredag  | 27. juni | Tarteletter med høns i asparges og Frisk frugt med creme                                                  |
| Lørdag  | 28. juni | Sandwich med æggesalat, hønsesalat og skinke/ost                                                          |
| Søndag  | 29. juni | Skaldyrssalat på Franskbrød, Bondebrød med æg, mayonaise og tomat, Frugtsalat og kiks                     |
| Mandag  | 30. juni | Kyllingefrikadeller med grøn kartoffelsalat, udskåret grønt og melon                                      |





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

Møderne er afholdt på følgende datoer:

1. sal: 07.maj 2025
2. sal: 15. maj 2025
3. sal: 21. maj 2025
4. sal: Aflyst



Referent: Benedikte Korsager og Lise Hansen.

## *Dagsorden med referat*

### 1. Kostplan for juni måned.

Ønsker til kosten, som bliver givet til medarbejderne i spisestuen, vil også blive taget med i planlægningen af menuen i april måned. Der er kommet følgende generelle ting frem om kosten under møderne:

- Vi får overraskende god mad hver dag.
- Vi får god og varieret kost.
- Det er godt, når der serveres frugt.
- Der må gerne serveres mere frugt og grønt
- Fisk er dejligt.
- Der må gerne være flere løg i kartoffelsalaten end sidst, vi fik det.
- Sidst der blev serveret lever, oplevede nogle beboere, at den var lidt sej og der må gerne være flere bløde løg



## Følgende er ønsker til kostplanen i juni måned:

Vegetarisk karrygryde, flæskesteg, flæskestegssandwich, rødspættefilet med citron og persillesovs, sildemad på rugbrød med løg, jordbær med fløde, maskeret blomkål, kogte bayerske pølser, mørbradbøf med løg, stuede ærter og gulerødder, sommersalater som fx vandmelonssalat, kærnemælkskoldskål med kammerjunker, bagt spidskål, hamburgerryg, muldvarpeskud, millionbøf Pølser og varm kartoffelsalat, Koldskål med kammerjunker eller måske jordbærkoldskål, noget med blomkål, f.eks. hamburgerryg med sennepssauce, Is, Mørbradgryde med ris, Flæskesteg med agurkesalat, Ovnbagte kartofler, Stegt lever med bløde løg, is, jordbær, nye kartofler, bixsemad med spejlæg, medisterpølse, stegt flæsk med persillesovs, rødspætter med nye kartofler og persillesovs, koldskål med kammerjunkere, Spaghetti med kødsovs og reven ost, maskeret blomkål, husarsteg, millionbøf med kartoffelmos, æggecake, hakkebøf med løg, små thebirkes.

## 2. Møder på de enkelte etager.

### 1.sal

Tilstedeværende beboere: Karin, Inge, Gunnar, Randi, Per A., Ruth, Birgit, Gert, Kejser

Lise fortalte, at der er planlagt Betaniske lege samt en fest i kolonihaven i juni måned.

En beboer fortæller, at der er meget uro på etagen, især omkring aftensmaden, det opleves, at der er flere beboere, som har brug for ekstra meget hjælp. Beboerne synes, det er synd for medarbejderne, som gør det bedste, de kan. Lise lover at bringe det videre.

Lise fortæller om sin fejl i menuplanen på Kristi Himmelfartsdag, vi skal ikke have Linda og Irene at spise til middag.

### 2.sal

Tilstedeværende beboere: Henning, Mona, Ejvind, Margretha, Niels Ove, Bente, Ib, Grete.

"Vi får hjælp til alting, det er dejligt."



En beboer fortalte, at uret over elevatoren er i stykker. Det lever sit eget liv. Lise kigger på det.

Lise fortalte, at vi får besøg af måltidspanelet i Frederiksberg Kommune i den kommende uge. De skal spise med i spisestuen og efterfølgende vurdere maden sammen med to beboere og en pårørende.

Lise fortalte, at elektrikerer er begyndt at sætte de nye lamper op på fællesarealerne på 2. 3 og 4. sal samt kontorgangen. Vi ved ikke, hvornår han er på de enkelte etager.

En beboer fortalte, at vedkommende er ked af, at eleven på 2. sal skal tilbage i skole. Benedikte oplyste, at Lainell har besluttet sig for at efteruddanne sig til social- og sundhedsassistent, så hun stopper som fast medarbejder 1. august.

### **3.sal**

Tilstedeværende beboere: Lis, Marna, Per, IngeLise, Bente, Lone, Tove, Jytte, Knud og Kirsten.

Vi talte om de allerede planlagte fester i juni måned, hvor der både er Betaniske lege, fest i kolonihaven samt Sct. Hans fest. Vi håber på godt vejr og en god stemning.

Vi talte også om, at det ville være dejligt med en tur i hestevogn. Benedikte oplyste, at vi er i gang med at undersøge, om vi kan leje hestevogne med lav indstigning, så vi kan komme på tur i dyrehaven med efterfølgende frokost på Peter Liep.





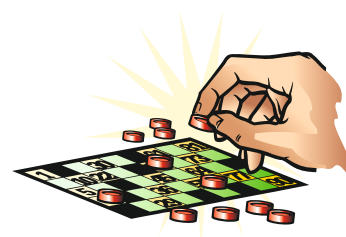
Der blev spurgt, om vi kan spise i gården, når vejret er godt? Det er muligt at spise i gården, da vi har fået markiser, så alle kan sidde skærmet for solen.

#### 4.sal

Mødet var aflyst på grund af ansættelsessamtaler til stillingen som plejefaglig leder.

#### 3. Ønsker til aktiviteter i juni / juli måned 2025.

- Tur til Tivoli.
- Tur til andelslandsbyen Nyvang i Holbæk.
- Fremvisning af den gamle film "På hjørnet ved den gule hund."
- Banko
- Sankt- Hans fest med dans
- Saunagus til efteråret.



# Fest i kolonihaven



**Mandag d. 16. juni 2025**

Program for dagen

Vi kører fra Betaniahjemmet kl. 10.30

Kl. 12.00 Pølsevognen åbner - frokost

Kl. 13.15 Musikalsk underholdning

Kl. 14.00 Kaffe og islagkage



# SANKTHANSFEST

Mandag den 23. juni 2025

fra kl. 12.00 til kl. 15.00  
i spisestuen



## DAGENS PROGRAM

Kl. 12.00 Velkommen

Kl. 12.30 Frokost

Kl. 13.30 Musik, sang og dans

Kl. 15.00 Tak for i dag!



Thomas spiller op til  
sang og dans!



## AKTIVITETSKALENDER

|     |   |                                                      |                                                                                                                                                               |
|-----|---|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Søn | 1 |                                                      |                                                                                                                                                               |
| Man | 2 | Kl. 10.00<br>Kl. 10.30                               | <b>Selvtræning i fitness</b><br><b>Heldagstur til kolonihaven</b> (turen er gratis) drikkevarer for egen regning                                              |
| Tir | 3 | Kl. 10.30<br>Kl. 14.00                               | <b>Bankospil i Regnbuen</b><br>Gåtur/Cafebesøg er for egen regning                                                                                            |
| Ons | 4 | Kl. 10.00<br>Kl. 10.30<br><br>Kl. 14.00<br>Kl. 14.30 | <b>Træning i fitness</b><br><b>Heldagstur til kolonihaven</b> (turen er gratis) drikkevarer for egen regning<br><br>Gåtur<br>Beboer og kostrådsmøde på 1. sal |
| Tor | 5 |                                                      | <b>Grundlovsdag</b>                                                                                                                                           |
| Fre | 6 | Kl. 9.30<br>Kl. 11.00<br>Kl. 14.00<br>Kl. 14.30      | <b>Frisørtid</b><br>Fællesgymnastik i Regnbuen<br>Gåtur<br>Fredags cafe i spisestuen - fællessang med Louise Dubiel                                           |
| Lør | 7 |                                                      |                                                                                                                                                               |
| Søn | 8 | Kl. 14.00<br>Kl. 16.00                               | <b>Søndagscafe i Loungen</b><br><b>Golgata menigheden holder gudstjeneste</b><br><b>Hvorfor kirke.... I Pinsen</b>                                            |



Kolonihaven

## AKTIVITETSKALENDER

|     |    |                                                  |                                                                                                                                                                  |
|-----|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Man | 9  |                                                  | <b>2. Pinsedag</b>                                                                                                                                               |
| Tir | 10 | Kl. 10.30                                        | <b>Betaniske lege i Regnbuen og på Terrassen</b>                                                                                                                 |
| Ons | 11 | Kl. 10.00<br>Kl. 10.30<br>Kl. 14.30              | <b>Træning i fitness</b><br><b>Tur til kolonihaven</b> (turen er gratis) drikkevarer for egen regning. Vi er hjemme kl. 14.00<br>Beboer og kostrådsmøde på 2 sal |
| Tor | 12 | kl. 10.30<br>kl. 14.00<br>kl. 14.30<br>kl. 18.00 | Åben i Regnbuen/Terrassen<br>Gåtur<br>Individuelle aktiviteter<br><b>Aftencafe</b>                                                                               |
| Fre | 13 | Kl. 11.00<br>Kl. 14.00<br>Kl. 14.30              | <b>Fællesgymnastik i Regnbuen</b><br>Gåtur<br>Fredagscafe i Regnbuen - fællessang med Louise Dubiel                                                              |
| Lør | 14 |                                                  |                                                                                                                                                                  |
| Søn | 15 | Kl. 14.30                                        | <b>Gudstjeneste Metodistkirken</b>                                                                                                                               |





## AKTIVITETSKALENDER

|     |    |                  |                                                                                  |
|-----|----|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Man | 16 | Kl. 10.00        | <b>Fest i kolonihaven</b>                                                        |
| Tir | 17 | Kl. 10.30        | <b>Heldagstur til kolonihaven</b> (turen er gratis) drikkevarer for egen regning |
|     |    | Kl. 14.30        | Beboer og kostrådsmøde på 3 sal                                                  |
|     |    | Kl. 19.15        | Sommerkoncert med Ambitus koret foregår i Regnbuen                               |
| Ons | 18 | Kl. 10.00        | <b>Træning i fitness</b>                                                         |
|     |    | Kl. 11.00        | Fællessang med Louise Dubiel i Regnbuen                                          |
|     |    | Kl. 14.00        | Gåtur                                                                            |
|     |    | Kl. 14.30        | Individuelle aktiviteter                                                         |
| Tor | 19 | Kl. 10.30        | <b>Træning i fitness</b>                                                         |
|     |    |                  | <b>Heldagstur til kolonihaven</b> (turen er gratis) drikkevarer for egen regning |
|     |    | <b>Kl. 18.00</b> | <b>Aftencafe</b>                                                                 |
| Fre | 20 | Kl. 11.00        | <b>Fællesgymnastik i Regnbuen</b>                                                |
|     |    | Kl. 13.30        | <b>Tur til kolonihaven (turen er gratis)</b>                                     |
| Lør | 21 |                  |                                                                                  |
| Søn | 22 | <b>Kl. 14.00</b> | <b>Højtlesning i Lounge</b>                                                      |
|     |    | <b>Kl. 16.00</b> | <b>Golgota menigheden holder gudstjeneste</b>                                    |



ROSKILDE FJORD



## AKTIVITETSKALENDER

|     |    |                                     |                                                                                                                               |
|-----|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Man | 23 | Kl. 12.00                           | <b>Skt. Hans fest i spisestuen med musik</b>                                                                                  |
| Tir | 24 | Kl. 10.30<br>Kl. 14.00<br>Kl. 14.30 | <b>Træning i fitness</b><br>Åbent i Regnbuen/Terrassen<br>Gåtur<br>Individuelle aktiviteter                                   |
| Ons | 25 | Kl. 10.30<br>Kl. 14.00<br>Kl. 14.30 | <b>Heldagstur til kolonihaven</b> (turen er gratis) drikkevarer for egen regning<br>Gåtur<br>Beboer og kostrådsmøde på 4. sal |
| Tor | 26 | Kl. 10.30<br>Kl. 14.00<br>Kl. 14.30 | <b>Åbent i Regnbuen/Terrassen</b><br>Gåtur<br>Individuelle aktiviteter                                                        |
| Fre | 27 | Kl. 11.00<br>Kl. 14.00<br>Kl. 14.30 | <b>Fællesgymnastik i Regnbuen</b><br>Gåtur<br>Fredags cafe med koncert af Malte trio i Regnbuen                               |
| Lør | 28 |                                     |                                                                                                                               |
| Søn | 29 | <b>Kl. 14.30</b>                    | <b>Gudstjeneste Folkekirken</b>                                                                                               |
| Man | 30 | Kl. 10.30<br>Kl. 14.00<br>Kl. 14.30 | <b>Træning i fitness</b><br>Åbent i Regnbuen/terrassen<br>Gåtur<br>Individuelle aktiviteter                                   |

### Kommende arrangementer i juli:

4. juli 2025 fællessang med Louise Dubiel

22. juli 2025 fællessang med Louise Dubiel

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

# Øjeblikke fra ældrekonzert













# Øjeblikke fra kolonihaven









# Øjeblikke fra seiltur med **SAGAFJORD**

















Når sommersonen (forhåbentligt) snart  
begynder at skinne, skal du huske at få nok  
at drikke, så du ikke bliver dårlig.

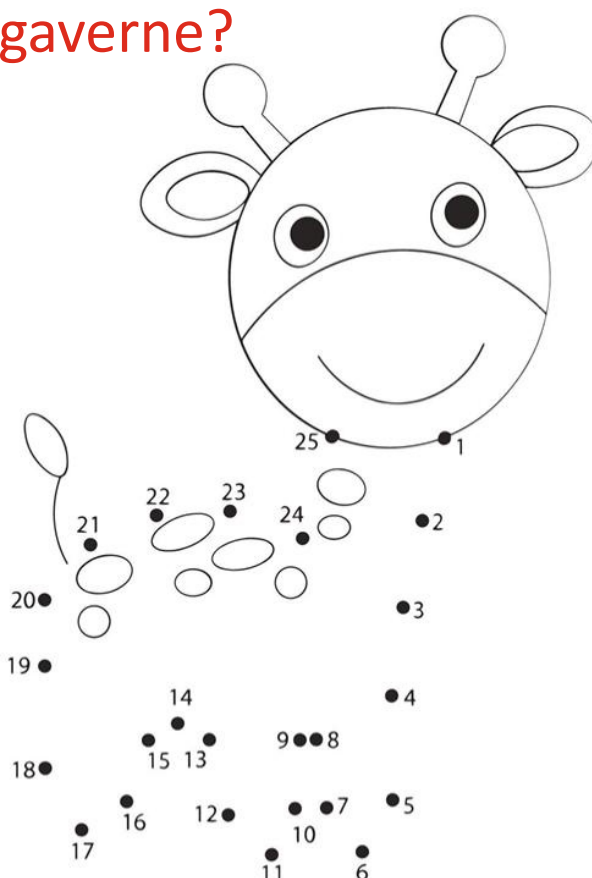
Du har altid mulighed for at få koldt vand,  
kaffe og the, og kan desuden købe juice,  
sodavand og øl hos personalet.





|                                                                                   |                |                          |                      |                                    |       |                        |                     |               |               |                      |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------------|------------------------------------|-------|------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------|-------|
|  | ★              | FUGL                     | ØSTRIG               | KEND.<br>BOGST.                    | DYR   | ANTI                   | HALSE               | SMALL         | FOR-<br>BUDT  | GL.<br>KARAK-<br>TER | TONER |
|                                                                                   | RUM            |                          |                      |                                    |       |                        |                     |               |               |                      |       |
|                                                                                   | UDEN           |                          | STED-<br>NAVN<br>PEP |                                    |       |                        |                     | KØRE<br>ØBO   |               |                      |       |
|                                                                                   | TRÆ            |                          |                      | COGNAC-<br>BETEGN.<br>FUG-<br>TIGE |       |                        | FOR-<br>NAVN<br>LYS |               |               | STED-<br>ORD         |       |
|                                                                                   | →              |                          |                      |                                    |       |                        |                     |               |               |                      | FISK  |
|                                                                                   | HOLM           |                          | PERIODE<br>FUGL      |                                    |       | GRINE<br>BEHOL-<br>DER |                     |               | DAMP<br>2 ENS |                      |       |
| ★                                                                                 | KREA-<br>TURER | ILT                      | FILTER               | ORKEDE<br>TALORD                   |       | LILLE<br>FIN           |                     |               |               | RUM                  |       |
| FØDE                                                                              |                |                          |                      | SPILET<br>ETAGE                    |       |                        |                     |               | TAND<br>KANT  |                      |       |
| POST-<br>DISTR.                                                                   |                | UDEN-<br>LANDSK<br>KIGGE |                      |                                    |       | NÆS<br>DES-<br>SERT    |                     |               |               | MÅLER<br>STRYGE      |       |
| KORT                                                                              |                |                          | FOR-<br>NAVN         |                                    | TANKE |                        |                     | FOR-<br>KERTE |               |                      |       |
| TROSSE                                                                            |                |                          |                      | 🔒                                  |       | RED-<br>SKAB           |                     |               |               |                      |       |

Kan du løse opgaverne?



# 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 beboerkuerten 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 |
| Striber 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  |



**Benedikte Korsager**  
Forstander

38146959

[bko@betaniahjemmet.dk](mailto:bko@betaniahjemmet.dk)

**Lise Hansen**  
Leder af køkken, teknik  
rengøring og vaskeri

38146960

[lha@betaniahjemmet.dk](mailto:lha@betaniahjemmet.dk)

**Økonomi**  
Tirsdag og torsdag

38146922

[mko@betaniahjemmet.dk](mailto:mko@betaniahjemmet.dk)

**Kontor**

38146923

[kontor@betaniahjemmet.dk](mailto:kontor@betaniahjemmet.dk)

**Ansvarshavende**

38146975

**Eksterne telefonnumre:**

Frisør Rie                      26 25 95 41

Fodterapeut                  42 83 13 06  
Andreas

**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

*Betaniahjemmet Kong Georgs Vej 3 2000 Frederiksberg*

*38 86 78 04 - [kontor@betaniahjemmet.dk](mailto:kontor@betaniahjemmet.dk)*

*[www.betaniahjemmet.dk](http://www.betaniahjemmet.dk)*



**Ansvarshavende redaktør: Benedikte Korsager**  
Redaktion: David - Jette