

Avisen for Gråsten Plejehjem

&

Daghjem

Januar – Februar
2025



Nyt fra ledelsen

Kære alle.

Så er vi ude af 2024 og allerede i gang med 2025. I ønskes alle et rigtigt godt nytår.



2024 har været et år, hvor vi kan se tilbage på at have sagt farvel til en del beboere og velkommen til lige så mange nye.

Vi håber at alle de ny, har følt sig velkommen og at både beboere og pårørende har følt sig taget godt imod.



PAS PÅ DERUDE

Det er vinter, og der med kan der komme is og sne. Vi sørger for at vinterbekæmpe, så godt vi kan, men

Biler og busser

Vi er rigtig heldige og har 2 busser, men den ene er ved at være godt brugt.

Desuden har vi 2 biler, og den ene kan slet ikke mere.

Så vi beholder den ene bus, den blå med lift til kørestole, og skifter de øvrige 3 køretøjer ud

til 2 elbiler. Den ene bil er en lidt større bil, hvor vi kan have flere beboere med, men der er ingen lift monteret på den.



(Fortsættes på næste side...)

2025

Vi ser frem til et år, hvor vi ønsker os, at alle beboere får et godt år, at vi ikke bliver ramt af besparelser og at personalet holder sig stort set raske og stabile.



Desuden ønsker vi os godt humør og positivt engagement fra alle. Derudover, ønsker vi os et par frivillige mere, som kan være med til at skabe hygge og aktiviteter.

Så hvis du kender en.....

Godt nytår og tak for et fantastisk 2024, for samarbejdet og for de mange hyggelige stunder.

Med venlig hilsen

Bente Kaehne

Naturvejleder bagte pandekager

Mandag den 18. november kom der en naturvejleder på besøg, som bagte skønne pandekager til alle.

Imens duften af nybagte pandekager fyldte plejehjemmet, blev der snakket og hygget blandt beboere og daghjembrugere.

Vi havde en skøn og hyggelig tid sammen.



Julehygge i Team 2

I team 2 blev der fejret julehygge med beboere og pårørende. Sammen nød vi æbleskiver serveret med kaffe og te og så sang vi nogle af de dejlige julesange sammen.



Åbent hus med Gitte Kristensen

Den 13. november kom musiker og sanger Gitte Kristensen og fyldte huset med dejlig musik og sang.

Gråsten Plejehjem havde åbnet dørene op for besøgene, der gerne ville se og besøge os, samt nyde den gode musik.

Vi var også værter for lidt godt til ganen. Så der blev serveret kaffe, the og kage.

Arrangementet var velbesøgt.

Tak til alle der deltog og tak til Gitte for musikken.



Julefrokost i Team 4

Team 4 hyggede sig med en dejlig julefrokost.

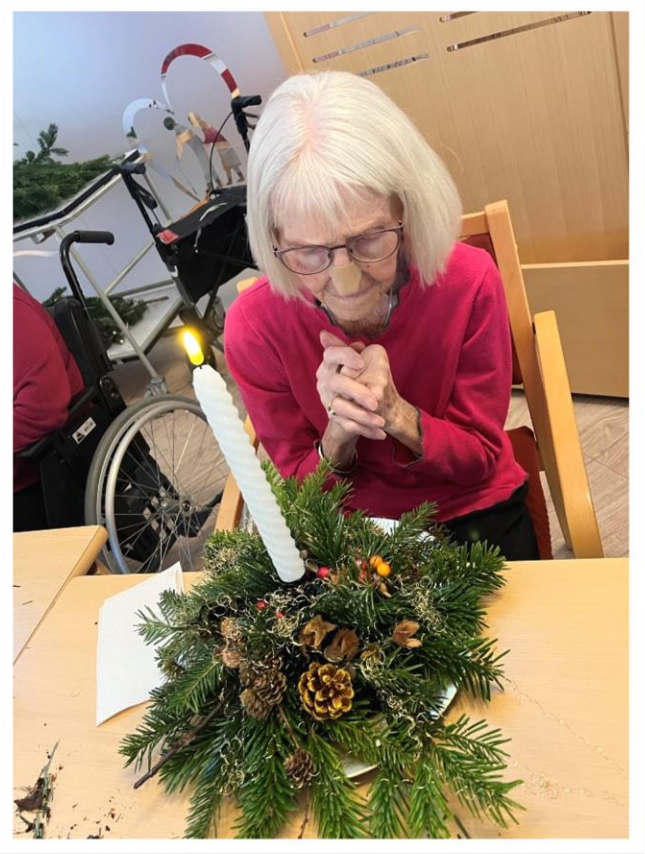
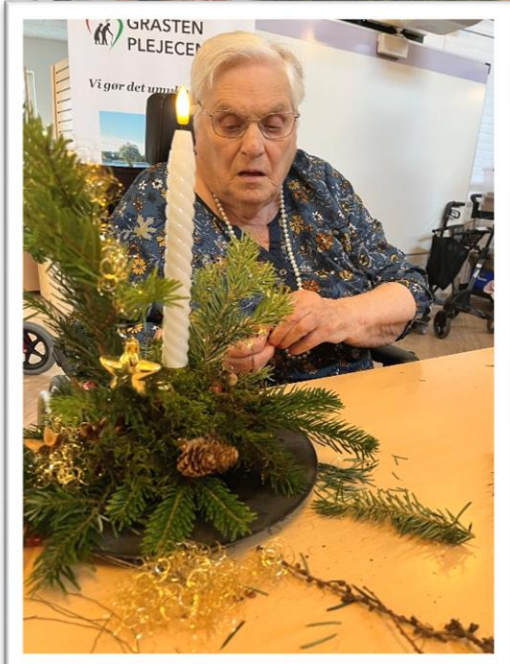


Beboere og daghjem lavede juledekorationer sammen

I år havde vi hele 2 hyggelige dage til at lave juledekorationer. Både beboere og daghjembrugere hyggede sig sammen, med et bord fyldt med gran, pynt, lys og hvad end man kunne ønske sig i en smuk og traditionel juledekoration.



(Fortsættes på næste side...)



(Fortsættes på næste side...)



Elevaktivitet i daghjemmet

Social- og sundhedsassistent Brian, valgte som sin elevaktivitet i daghjemmet, at lave tejnebygning og krabbesuppe.

Inspirationen kom fra Robinson Crusoe.

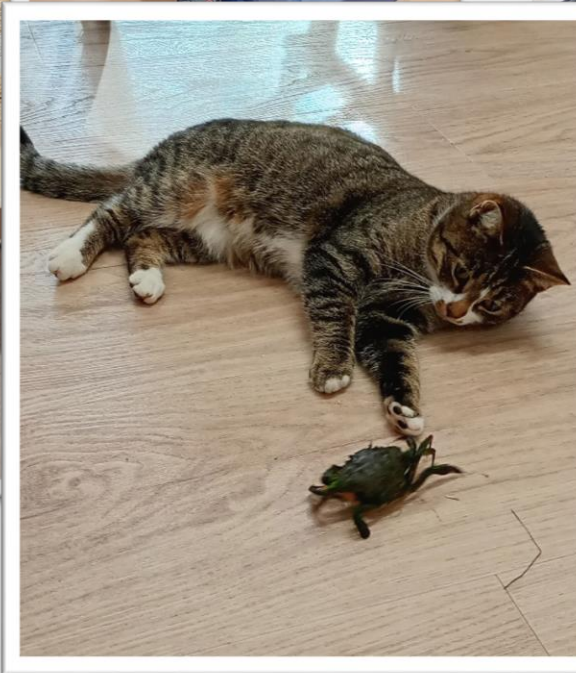
Der blev bygget tejner i fællesskab, som blev bygget af siv og trælister. De blev bundet og flettet sammen.



Tejnen blev sat ud over natten og resultatet var 25 flotte krabber, der efterfølgende blev lavet til krabbesuppe. Suppen nød alle daghjemsbrugere og personale nød.



(Se flere billeder på næste side... 😊)



*Daghjemmets kat Mille
siger også tak for mad*



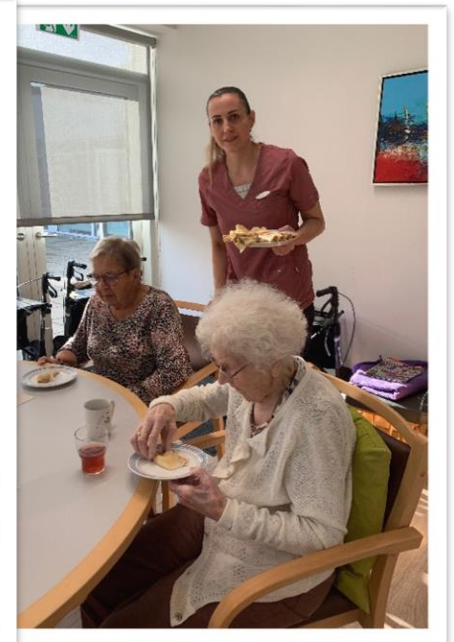
Endnu en elevaktivitet i daghjemmet

Social- og sundhedsassistent Inna valgte, som sin elevaktivitet i daghjemmet, at bage ukrainske pandekager.

Alle daghjemsbrugere kunne bruge deres lugte- og smagesanser, så de kunne opleve forskellen mellem ukrainske og danske pandekager.

Da hun begyndte at lave dejen, var en af borgerne nysgerrig lyden af pandekagebagning, imens de sang, hvor hun så gættede på at der skulle bages pandekager.

Alle smagte på pandekagerne og sagde at de smagte godt. De sagde at ukrainsk pandekage var tyndere og lidt sødere end danske pandekager.



*Velbekomme
... og tak for mad Inna ☺*

Luciaoptog

Onsdag den 27. november, gik børn fra børnehaven Tumleby i Gråsten, luciaoptog på hele plejehjemmet.

De små søde sangstemmer fyldte hele plejehjemmet og børnene var iklædt små hvide kjoler. De holdte alle et lille lys, så gangene blev lyst op, imens de roligt gik og sang.



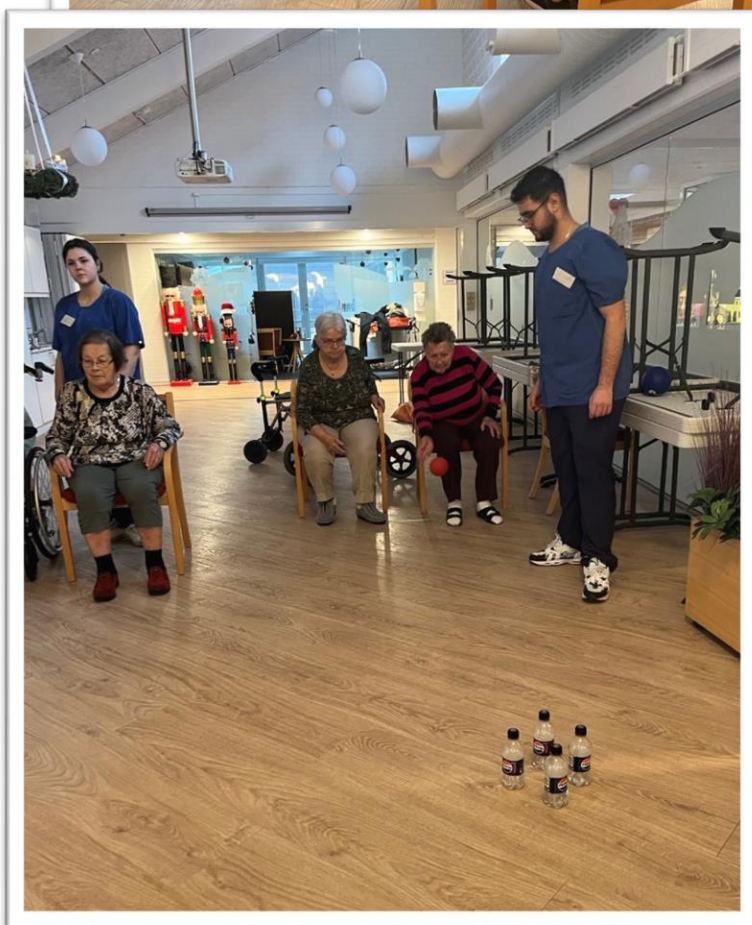
Der var også plads til sjov og leg, samt lidt at spise og drikke, inden de tog tilbage til børnehaven.



*Tak for sangen,
alle børnene fra Tumleby*

Grundforløb 2 elever lavede aktiviteter

En frisk flok grundforløb 2 elever, kom på besøg og lavede aktiviteter med beboerne.

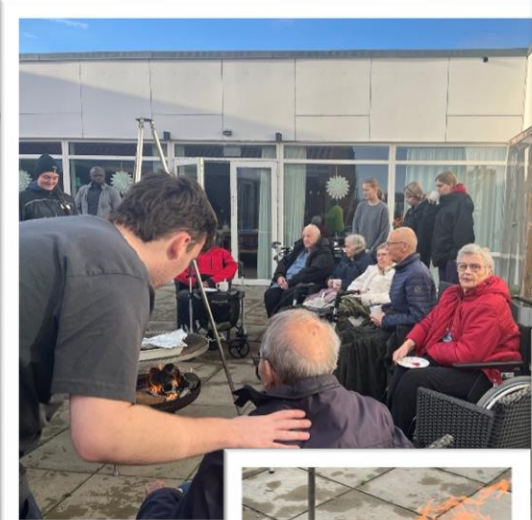


Alle deltog aktivt og havde en dejlig dag sammen 😊

Gløgg, æbleskiver og vintervej

Trods vinterens kolde vejr, blev der tændt op i bålet udenfor, hvor der blev varmet op til gløgg og æbleskiver.

De varme tæpper og jakker blev fundet frem og de varme lækkerier, blev indtaget imens hyggen spredte sig og varmede op i det kolde vejr.



Shubiduo spillede musik og sang

Tirsdag den 10. december, gav Shubiduo koncert for alle. Gråsten Plejehjem blev fyldt af fantastisk musik, fest, farver og sammenhold.



(Fortsættes på næste side...)



(Fortsættes på næste side...)



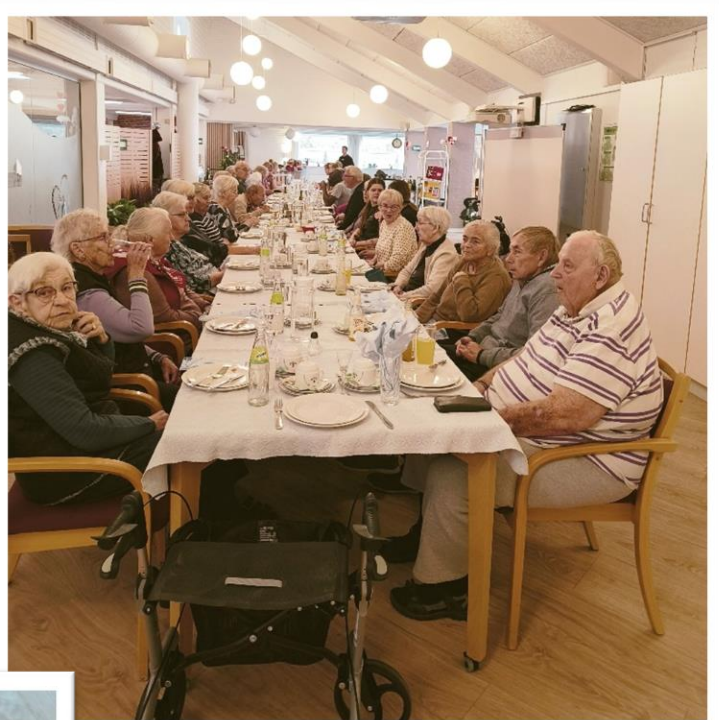
Tak til... for et fantastisk arrangement

SHUBIDUO

...for et fantastisk arrangement!

Afdansningsbal

Torsdag den 21. november, var der fælles afdansningsbal.
Der blev serveret en god frokost, med øl og snap tilhørende.



Mange kom på dansegulvet af både plejehjemsbeboere, daghjemsbrugere samt personale.

Der var en dejlig stemning, gode samtaler, godt humør og god musik.

Nyd flere af de dejlige billeder på de næste sider.



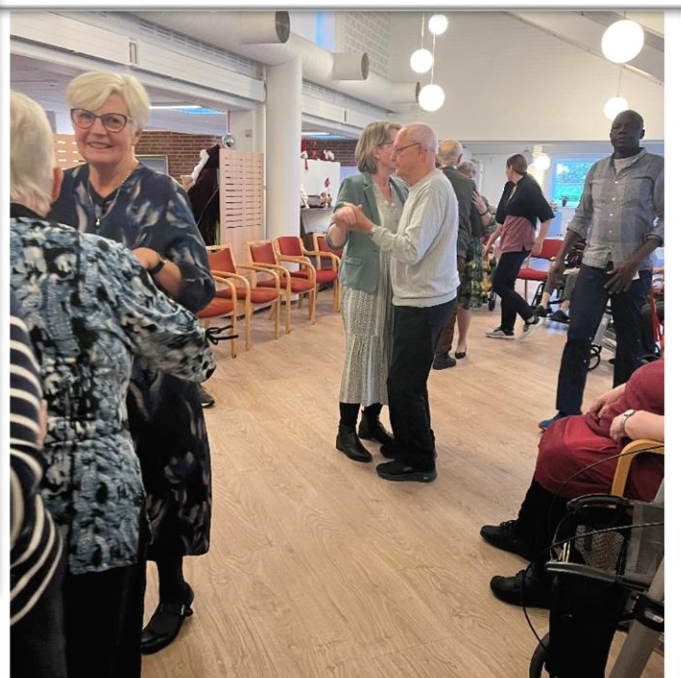
(Fortsættes på næste side...)



(Fortsættes på næste side...)



(Fortsættes på næste side...)



(Fortsættes på næste side...)

Dansens oprindelse:

Nogle af de tegn på dansens betydning, er fundet i Egypten i Dansernes grav. Den stammer tilbage fra omkring 2000 F.Kr. Dengang brugte man dansen i religiøse ceremonier samt inden krig eller hvis man manglede regn til afgrøderne. Men den kunne også opleves i sociale sammenhænge.

I Danmark:

Meget senere, omkring år 1300-tallet, kom dansen til hoffet, herregårde og adelen og senere ud blandt befolkningen. Der var det typisk som kædedans med musik og instrumenter, typisk til bryllupper.

I 1700-tallet kom pardansen til Danmark. Den havde eksisteret siden midt 1500-tallet i Tyskland.

Men mange kirkelige kredse forbød den form for dans, da den virkede stærkt provokerende grundet det tætte kontakt mellem de to dansende.

I gilde- og lavbestemmelser fra 1500-tallet, kan man finde regler omkring dans, fx at man ikke måtte danse for tæt, holde for lavt på kvinden, at man ikke må svinge kvinden uskikkelig, at dans skulle foregå i godtfolks nærvær og ikke for længe.

Hvis ikke det blev overholdt, blev der udstedt bøder.

Selv ved kongen og rigsrådet, blev der i 1500-tallet, reguleret i dansen.

I begyndelsen af enevælden i 1600-tallet, blev det almindeligt at bedre folks, de mere velståendes børn, skulle lære at danse.



Dansen i nyere tid:

I 1800-tallet var pardans blevet mere populært, men var stadig kilden til stor forargelse.

(Fortsættes på næste side...)

I 1900-tallet kom mere moderne dans til Europa, såsom tangoen fra Argentina, foxtrotten fra USA og i 1920'erne kom swingmusikken også hertil fra USA, hvor bla. quickstep oprinder.

Så blev der oprettet danseskoler og arrangeret turneringer.



I 1930'erne

kom samba og mambo og i 1940'erne kom der en boogie-woogie-bølge, hvor jitterbug og jive var stilen. Den fortsatte ind i 1950'erne med rock'n'roll og twist.

I 1970'erne blev dansen mere individuel, hvor disco kom frem og fyldte verden med farver og smarte dansetricks.

I dag:

I dag danses der både de traditionelle danse, først og fremmest i danseskolerne og danseakademierne, som har ballroom-dans, ballet, moderne dans, mv.



Men den mere individuelle dans fortsætter og danses ved fester, i bylivet og blandt de unge, der i dag danser efter videoer på internettet, men stadig som en fælles ting der binder dem sammen i et fælleskab.

Dans og kultur:

Dans findes i nærmest alle kulture, men har store forskelle, udvikling, arter og regler.



(Fortsættes på næste side...)

Hvad gør dans ved os?

Dans gør os simpelthen gladere, sundere og forskning har bevist, at det fremmer hukommelsen og forebygger demens. Specielt pardans, når det gælder demensforebyggelse, pga. den måde dansen stimulerer hjernen.

Man skal huske trin og koreografi samt være fysisk i gang.

Ny forskning

Dopamin er det lykkestof, eller egentlig hormon, som hjernen danner når den er glad og føler lykke.

Dopamin hjælper også ved stress, angst og depression.

Så dans og motion bruges ofte, som en del af behandlingen af disse lidelser.

Derudover, så får det os til at grine og smile, både af stemningen, os selv og hinanden. Hverdagens udfordringer og bekymringer lægges også nemmere væk, eller mindst på afstand, hvor lykkefølelsen dermed også øges.

Så, tag en svingom, smil, grin, nyd det og bevæg dig, så meget eller så lidt du kan. Alt betyder noget godt for helbredet 😊



Adventskransen i fællesrummet

Årets adventskrans er lavet af vores frivillige Villy.

Han lavede også sidste års krans, som kan ses i beboeravisen samt en introduktion af Villy.

Det kan læses i avis version marts/april 2024.





Juletræet med sin pynt...



Juletræet blev fredag den 20. december pyntet med smukt juletræspynt. Social- og sundhedsassistent Susan stod for pyntningen og var så sød at komme midt i sin barsel, for at pynte træet med beboerne. Hun havde sin lille dreng med og Aase der er bedstemor til den lille, viste ham stolt frem. Og heldigvis for beboeravisens læsere, så kan I også få lov at se den lille dreng, da Susan har sagt ja til at han fremgår i beboeravisen.

Flere beboere deltog og hyggede sig med gløgg, chokolade og julemusik og nogle satte julekugler på træet.

For nogle var der også tid til et lille nik (en lille lur), men derfor nyder man jo stadig at deltage i fælleskabet ☺

Dejligt og hyggeligt at jule sammen!

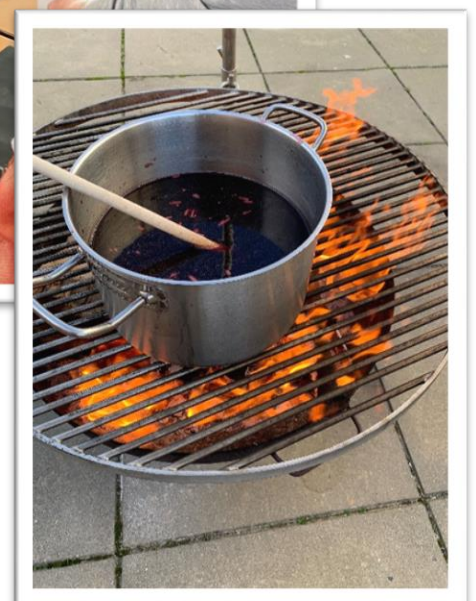


*Mon julemanden
fandt vejen til
juletræet?*



*Se alle billederne på
næste side...*





Gløggen blev lunet over bål udenfor, imens træet blev pyntet.

Julegodt fra Røde Kors i Gråsten

Et stort og hjerteligt TAK til Røde Kors i Gråsten, som kom forbi Gråsten Plejehjem, med en stor kasse med lækkerier den 16. december 2024.



Julesjov i køkkenet

De søde drillenisser havde været et smut forbi køkkenet juleaftensdag.

Køkkenpigerne fik sig en overraskelse, da de åbnede ovnen, da de der fandt en julehilsen og en tak for arbejdsindsatsen juleaften.



I er vindere!!

Daghjemmet havde besøg af musikterapeut Signe

Musik og sang fyldte daghjemmet.

Lyden af guitar og bjælder, gav en rigtig god julestemning og alle deltog og hyggede sig.



Julehygge og julepyntning samt julefrokost med pårørende i Team 1

Den 27. november var der fælles julehygge og julepyntning i team 1 og den 5. december var der julefrokost med pårørende. Begge dage bød på julestemning, hygge, god mad, julesange og skønt samvær.





*Tak til alle der deltog og bragte julehyggen til
Team 1!*

Broager Frivillige Brandvænsorkester spillede julen ind

Lørdag den 14. december, blev Gråsten Plejehjems lokaler fyldt med julens toner, spillet af Broager Frivillige Brandvænsorkester.

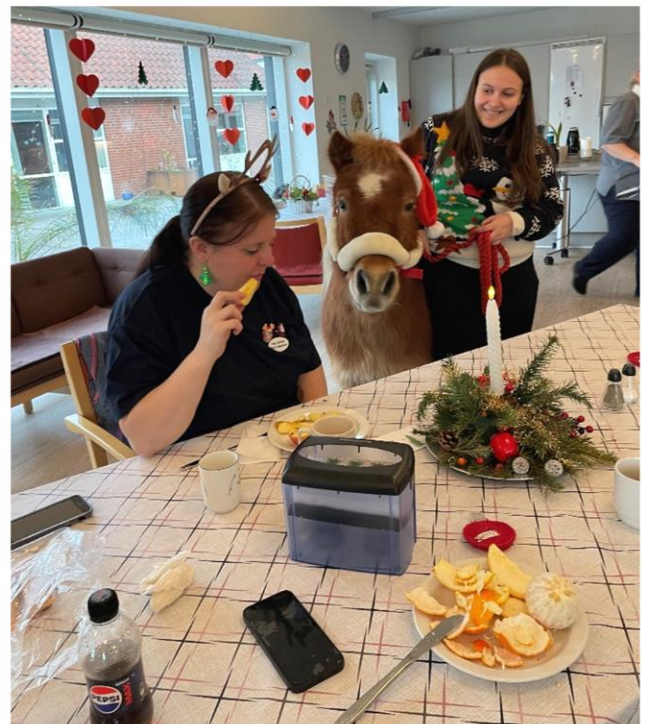




Besøg af juleponyer

Vi var så heldige at få besøg af 2 søde ponyer og deres ryttere. De var pyntet med nissehuer og de gav stor glæde blandt beboerne.





Juleaften 2024

Juleaften var en hyggelig aften med rigtig god mad.

Der blev serveret and med en god gammeldags brun sovs, gammeldags hvidkål, rødkål, brune og hvide kartofler.

Desserten bestod af en lækker risalamande med kirsebærsovs.

Efterfølgende var der kaffe, Baileys, portvin og julekna.

Alle spiste så vi var ved at revne.

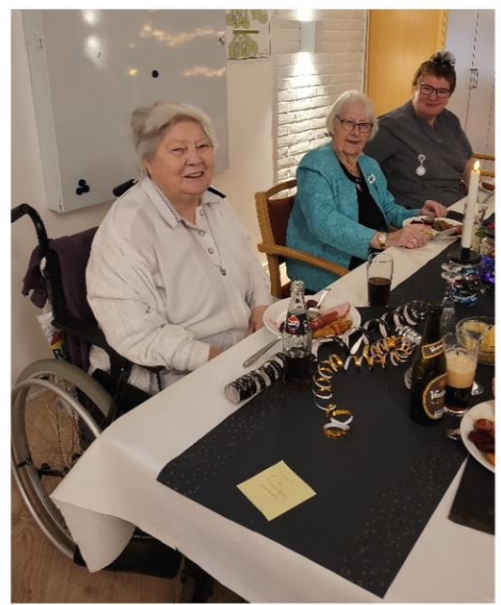
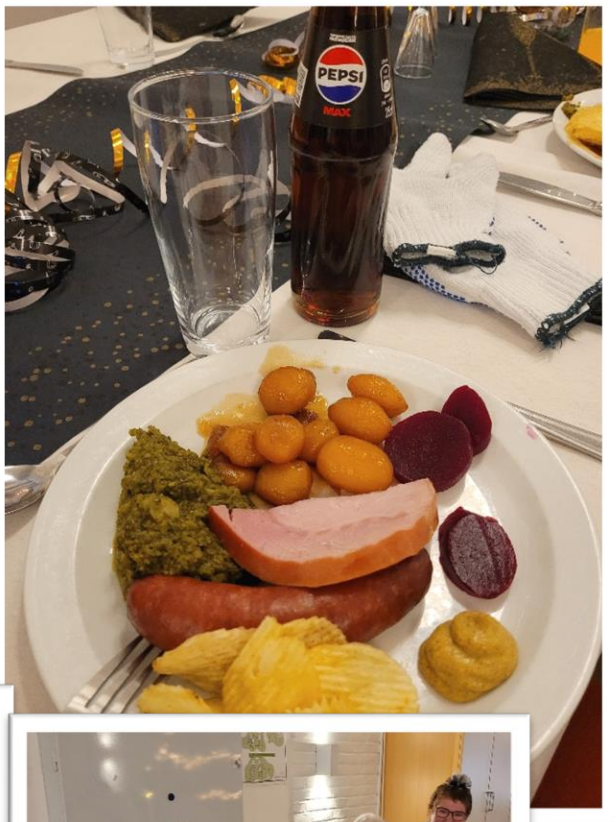
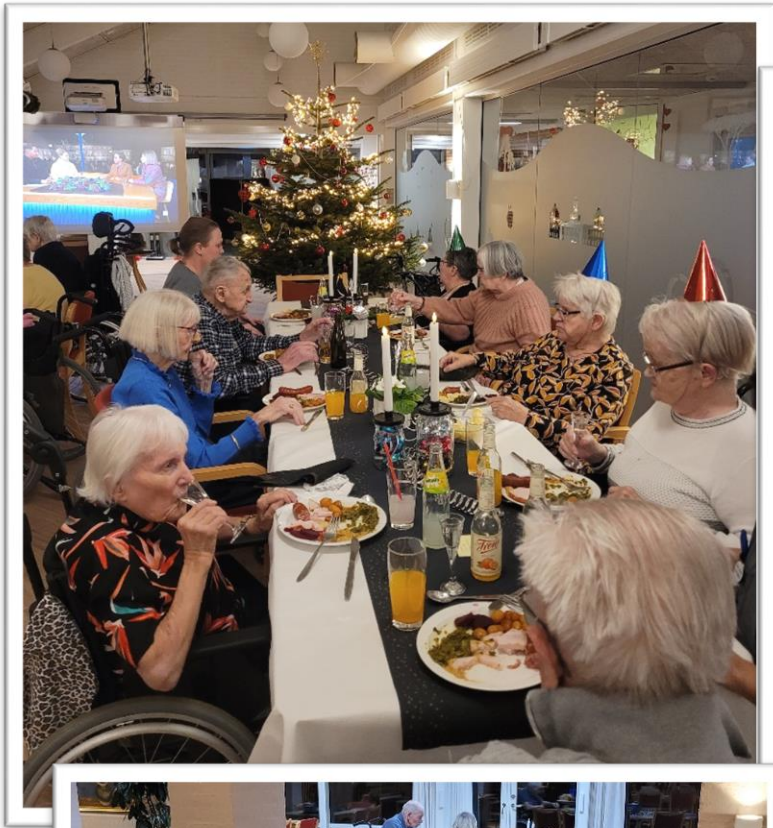
Vi sang de gode gamle julesange, så stemningen rigtig bredte sig.

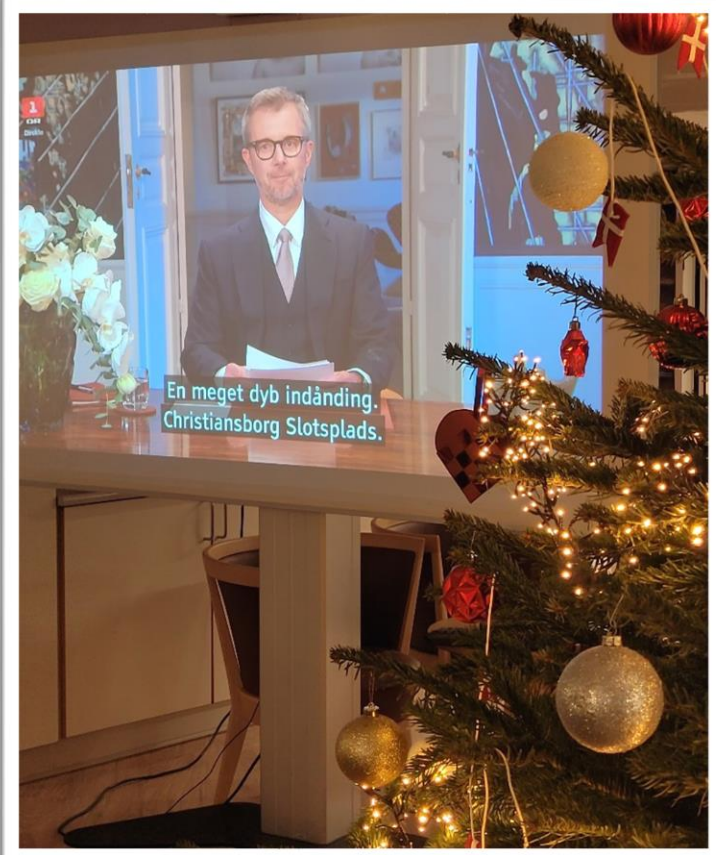
Det var en dejlig aften for både beboere, pårørende og personale.



Nytåret 2024/2025

Nytårsaften var en fantastisk aften med traditionel nytårsmenu, nytårstale fra kongen, nytårshatte og bobler.
Nyd billederne fra vores aften i dejligt selskab.









Godt nytår!

Madplan

Januar 2025

DAG	DATO	HOVEDRET	BIRET
Onsdag	01.01	Klar suppe med ris	Fersken med kanelcreme
Torsdag	02.01	Varm kartoffelsalat med pølser	Chokolademousse
Fredag	03.01	Fisk i fad med sovs	Norsk øllebrød med rugbrødstern
Lørdag	04.01	Navarin	Æblegrød
Søndag	05.01	Bankekød med mos og asier	Gammeldags æblekage
Mandag	06.01	Hjerter i vildtsovs	Pandekager
Tirsdag	07.01	Hønsefrikassé	Øllebrød med skum
Onsdag	08.01	Frikadeller med stuvet hvidkål	Abrikossuppe
Torsdag	09.01	Brændende kærlighed med rødbeder	Jordbærgrød
Fredag	10.01	Koteletter i fad med salat	Is med solbær og chokoladesovs
Lørdag	11.01	Kogt skinke med flødekartofler	Jordbærtrifli
Søndag	12.01	Grillkølle med rødkål	Panna cotta
Mandag	13.01	Skovhuggernes livret	Gulerodskage
Tirsdag	14.01	Stegt lever med bløde løg	Frugtsalat
Onsdag	15.01	Karbonader med stuvede ærter/gulerødder	Muldvarpeskud
Torsdag	16.01	Pastaret med spinat og bacon	Kakaosuppe med tvebakker
Fredag	17.01	Forloren hare med rødkål	Fløderand med frugtsovs
Lørdag	18.01	Irsk stuvning	Pandekage m. marmelade og sukker
Søndag	19.01	Jægerschnitzel	Fløderand med frugtsovs
Mandag	20.01	Boller i karry med ris og ærter	Chokoladebudding med flødeskum
Tirsdag	21.01	Stegt medister med stuvede bønner	Chokoladebudding med flødeskum
Onsdag	22.01	Dampet laks med porre-/gulerodssovs	Rabarbergørød
Torsdag	23.01	Tarteletter med høns i asparges	Risvandgrød med æbler
Fredag	24.01	Gule ærter med kålpølser	Rabarbergørød med råcreme
Lørdag	25.01	Varm kartoffelsalat med pølser	Ananasfromage
Søndag	26.01	Hvidløgsmarineret svinekam	Ananasfromage
Mandag	27.01	Jægergryde med mos	Svesker i rom med råcreme
Tirsdag	28.01	Fiskefrikadeller m. persillesovs og gulerod	Hyldebærsuppe med melboller
Onsdag	29.01	Minestrone suppe med flutes	Alliancegrød
Torsdag	30.01	Skipperlabskovs med rødbeder	Mandelbudding med æg
Fredag	31.01	Kødsovs	Mandelbudding med æg



Ret til ændringer forbeholdes

OBS!

Madplanen for februar kommer særskilt inden udgangen af januar

Aktivitetskalender

Januar 2025		
Torsdag	02.01	Højtlesning med præsten kl. 10.30
Fredag	03.01	Stol på motion kl. 10.30
Mandag	06.01	Daghjem på tur til Plantorama kl 10.30
Mandag	06.01	Strikkeklub kl. 19.00
Tirsdag	07.01	Stol på motion kl. 10.30
Tirsdag	07.01	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Torsdag	09.01	Ud i det blå med Villy kl. 10.30
Torsdag	09.01	Sang med Margrethe fra Dansk-Tysk Venskabsforening kl. 10.50
Fredag	10.01	Daghjem på tur til Hastehave kl. 10.30
Mandag	13.01	Strikkeklub kl. 19.00
Tirsdag	14.01	Stol på motion kl. 10.30
Tirsdag	14.01	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Onsdag	15.01	Onsdagsvenner Hanne og Anne Grethe kl. 10.45
Mandag	20.01	Strikkeklub kl. 19.00
Tirsdag	21.01	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Onsdag	22.01	Onsdagsvenner Kaj, Bente J og Bente S kl. 10.45
Torsdag	23.01	Ud i det blå med Villy kl. 10.30
Torsdag	23.01	Sang med Margrethe fra Dansk-Tysk Venskabsforening kl. 10.50
Fredag	24.01	Stol på motion kl. 10.30
Mandag	27.01	Strikkeklub kl. 19.00
Tirsdag	28.01	Fælleskaffe og sang med lotto kl. 14.30
Torsdag	30.01	Stol på motion kl. 10.30



Aktivitetskalender

Februar 2025		
Mandag	03.02	Stol på motion kl. 10.30
Mandag	03.02	Strikkeklub kl. 19.00
Tirsdag	04.02	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Onsdag	05.02	Onsdagsvenner Hanne og Anne Grethe kl. 10.45
Torsdag	06.02	Ud i det blå med Villy kl. 10.30
Torsdag	06.02	Sang med Margrethe fra Dansk-Tysk Venskabsforening kl. 10.50
Mandag	10.02	Strikkeklub kl. 19.00
Tirsdag	11.02	Stol på motion kl. 10.30
Tirsdag	11.02	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Onsdag	12.02	Onsdagsvenner Kaj, Bente J og Bente S kl. 10.45
Mandag	17.02	Strikkeklub kl. 19.00
Tirsdag	18.02	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Torsdag	20.02	Ud i det blå med Villy kl. 10.30
Fredag	21.02	Stol på motion kl. 10.30
Mandag	24.02	Strikkeklub kl. 19.00
Tirsdag	25.02	Fælleskaffe og sang med lotto kl. 14.30
Onsdag	26.02	Onsdagsvenner Hanne og Anne Grethe kl. 10.45
Torsdag	27.02	Stol på motion kl. 10.30





Så skal vi synge



1. Spurven sidder stum bag kvist;
Såmænd, om ej det fyger!
Kalgårdpilen piber trist
for nordenblæstens byger.
Lul - lul! rokken går
støt i moders stue,
og jo mere vinden slår,
des mer får arnen lue.

3. Mor kan næppe se sit spind
og næppe tråden mage;
hej, da bæres lyset ind
og stilles i sin stage.
Lul - lul! rokken går!
tenens rappe vlnge
over fyrrebjælken sår
en skok af skygge ringe.



2. Far har røgtet kvæget ind,
med halmen tættet karmen.
gnedet grisens blanke skind,
at den må holde varmen.
Lul - lul! rokken går!
Far mod stuen stiler,
mor en bugt på tråden slår,
ser op på far og smiler.

4. Far ta'r ned så tung en bog,
med Gud han hvisker
sammen,
famler lidt ved spændets krog
og lukker med et: Amen!
Lul - lul! rokken går,
ensomheden synger,
mulmet tæt om taget står,
og sneen går i dynger.



5. Her ved moders gamle rok
hun lærte mig at stave,
synge om "den hvide flok"
og "al hans nådegave".
Lul - iul! rokken står!
Men dens nyn og sange
vemodsfuldt mod hjertet går,
når kvældene bli'r lange.



Lidt om sangen historie

Sangen "Spurven sidder stum bag kvist" er skrevet af Jeppe Aakjær i 1910, oprindeligt som et digt. Melodien blev skrevet og tilføjet af Thorvald Aagaard i 1915, hvor sangen så blev udgivet.

Jeppe Aakjær boede hele sit liv på en gård "Jenle" i Salling. Den 26. januar 1910, skrev han digtet "Spurven sidder stum bag kvist", som også fremgik i digtsamlingen "Den sommer og den eng", udgivet samme år.

Digtet havde dog 8 strofer, hvor Højskolesangbogen valgte strofe 1, 3, 5, 7 og 8.

Jeppe Aakjær havde en nær tilknytning til sit barndomshjem. Han skrev blandt andet om sin mor der sad bag rokken. Hendes evige stræb og strid skrev han om i sine barndomserindringer "Fra min bitte-tid" udgivet i 1928, hvor han heri skrev

"Ingen dronning på sin trone kan tage sig værdigere ud end en gammel bondekone, der har sat sig til rette bag sin rok"

Et beundringsværdigt syn på hans mors og bondekonens daglige gøren og uendelige arbejde i familien.

(Fortsættes på næste side...)

Spurven:

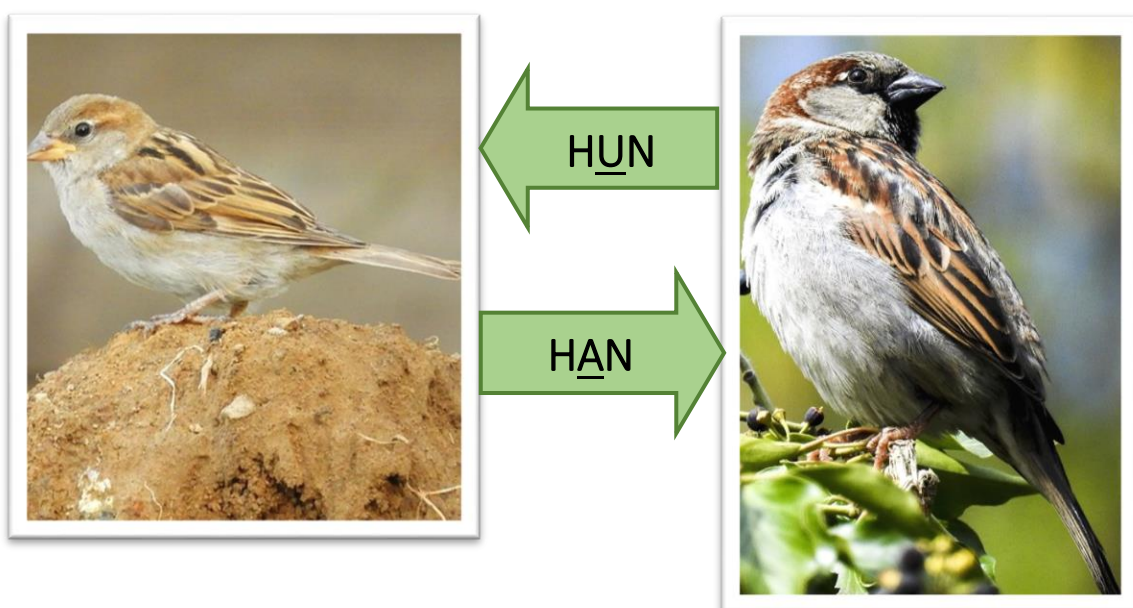
I hele verdens findes der 6 slægter med tilsammen ca. 43 arter af spurve, hvor vi i Danmark har gråspurven og skovspurven.

Gråspurven

Gråspurven er en lille fugl, der er fast beboer i Danmark.

Den vejer 24-32 g. og har et vingefang på 21-25 cm.

Hunnen er ensfarvet grå og brunstribet, hvor hannen har grå isse, brune hovedtegninger, hvidlige kinder og sort hage. Næbbet er sort i yngletiden og er ellers gulligt som hundens.



Skovspurven

Skovspurven ligner gråspurven, men har klare forskelle.

Den vejer 19-25 g. og har et vingefang på 20-27 cm.

Den har en grå underside og brunlig overside, kastanjebrun isse og en hvid kind med en sort plet. Man kan ikke skelne mellem hanner og hunner, som man ellers ofte kan blandt fugle.



Tak for et godt år i 2024

Nu er vi klar til år 2025

Vi ses 😊



