



Avisen for

Gråsten

Plejehjem og Dagshjem



Juli – August 2024

Så blev det
endelig
sommer!!





Nyt fra ledelsen

Sommerferieperioden er her nu, og vi har fået oplært en flok afløsere, som skal være med til at sikre en god sommer for vores beboere. Der vil hver dag og i alle vagter, være uddannet og erfarent personale til stede. Så vi ser optimistisk ind i sommeren igen i år.

Madspild:

Vi har vejet vores madspild i 14 dage i starten af juni måned og sammenlignet med vores vejning i februar. Vi har reduceret med 32%, og ligger på en andenplads blandt de 8 køkkener der er med fra Sønderborg Kommune. Det giver blod på tanden og et ønske om, at komme på en 1. plads. Men jeg er utrolig stolt over at vi er kommet så langt.



Tilsyn:

Vi har haft tilsyn i køkkenet og bibeholdt vores grønne smiley. Vi har haft kasseeftersyn og revision og ingen anmærkninger. Vi har haft tilsyn på vores pleje, sygepleje og hele omsorgsområdet og har fået meget ros, men ikke fået den skriftlige rapport endnu, så vi venter med spænding på resultatet.



Åbent hus for demens:

Tak til alle der kom på visit for at sætte fokus på demens
Det var en dejlig dag med hyggelige snakke.

Stort tak til al personale der var aktive på dagen.

Venlig hilsen

Bente Kaehne



Referat til møde i Bruger- og Pårørenderådet Den 10.06.2024 kl. 10.00 til ca. kl. 11.30 på Gråsten Plejecenter



1. Velkomst

Afbud fra Kaj og Lars.

Til stede var Jytte Platz, Jette Kidmose, Grethe Christensen, Helga Thaysen og Bente Kaehne

2. Valg til formand

Håber en af rådets medlemmer vil tage formandsposten i rådet.

Jytte Paltz stiller sig til rådighed, såfremt Grethe Sommer ikke ønsker det.

3. Orientering fra ledelsen

Bente Kaehne orienterer om sidste nyt, bl.a. om økonomien.

Budgettet er i balance, men vi skal naturligvis hele tiden være obs.

Der har lige været uanmeldt revision, og ingen fejl fundet. Sygefraværet er lavt.

Om ny daglig leder for plejen

Lisbeth Nielsen er ansat pr d. 1. juli 2024 og tiltræder stillingen d 22.7, efter at have afholdt sommerferie.

Lisbeth kommer fra en stilling i hjemmeplejen, Sønderborg Kommune, hvor hun har været 10 år som daglig leder. Vi ser frem til at Lisbeth starter hos os.

Fremtidsscenarie: Hvad står Gråsten Plejehjem for om 5 år

Vi gennemgår de spor som forvaltningen har sat for os, og drøfter hvordan vi arbejder med disse. Rådet informeres om, hvordan personalet arbejder med disse spor. Bl.a. vil medarbejderne efter sommerferien, arbejde med et projekt omkring "den gode indflytning". En medarbejder arbejder med at få udvidet samarbejdet med præsten og hendes konfirmandhold.

Spor for Omsorg og Udvikling 2022-2025



Borgeroplevels kvalitet

- Borgernes er tilgængelige i eget tid
- Borgernes oplever høj kvalitet i mødet med os
- Borgernes er tilfredse med vores hjælp og omsorg



Sammenhæng og overgang

- Borgernes oplever færrest mulige forstyrrelser i mødet med os
- Vi oplyser om, at borgernes vedkommer sig til den daglige borgerens borings for
- Vi samarbejder, så borgernes oplever få og nemme samarbejdsforhold og nemme overgange
- Vi arbejder for at sikre et godt samarbejde og samarbejdsforhold



Tro på borgerens udvikling

- Vi sikrer, at borgernes er aktive i egen udvikling for at skabe et liv med mening
- Vi arbejder sammen med borgernes om at skabe den gode liv
- Borgernes motivation og tilfredshed er et udgangspunkt for udviklingen af den gode liv



Mere samspil og samskabelse

- Vi skaber samarbejdsforhold mellem borgernes og os gennem mere samspil med borgernes, familie, venner og andre
- Vi sætter i besiddelse af borgernes med samarbejdsforhold og samarbejdsforhold
- Vi møder os til borgerens, organisationer og samarbejde i et stærkt samarbejde om den gode liv for alle



Kompetente medarbejdere og attraktive arbejdspladser

- Vi skaber samarbejdsforhold i arbejdet og organisationens samarbejde
- Vi skaber gode arbejdsforhold og skaber faglig kvalitet i arbejdet med borgernes
- Vi giver borgernes feedback, og vi samarbejder og lærer af borgerens
- Vi sikrer den gode arbejdsforhold, der skaber arbejdsforhold
- Vi skaber rum for den gode dialog, både i forhold til det der betyder, og det der ikke betyder



Slip kræfterne løs

- Vi skaber borgernes samarbejdsforhold
- Vi sikrer borgernes og medarbejdernes til at være borgernes samarbejdsforhold sammen med borgernes
- Vi sikrer på de gode arbejdsforhold og fremmer en kreativ og samarbejdsforhold
- Vi sikrer borgernes om at være og at være samarbejdsforhold
- Vi sikrer på at slippe op og sætte en samarbejde



(Fortsættes på næste side...)

4. Orientering om plejhjemsavisen

Vi har lige nu en praktikant som laver en flot beboeravis. Når hun stopper, står vi uden redaktør.

5. Kommende og afholdte aktiviteter

Der er lige kommet 6 beboere og 4 personale hjem fra sommerhusophold, men fantastisk god støtte af 4 frivillige venner. Lions har sponsoreret sommerhusene, og vi er dem og vennerne meget taknemmelige.

Desuden har nogle været til dyrskue på Dybbøl plejecenter, andre til musikfestival på Mølleparkens plejecenter, og vi har mange andre små aktiviteter.

6. Eventuelt

7. Fastsættelse af dato for næste møde

Den 2.9.24 kl. 10.00

Venlig hilsen

Bente Kaehne

Store Bededag

Torsdag den 25. april, blev Store Bededag fejret med varme hveder, der blev doneret af Lagkagehuset.



Selv om Store Bededag nu hører fortiden til på arbejdsmarkedet, Så skal vi her på Gråsten Plejehjem, stadig nyde smagen og duften af de traditionelle hveder, der er med til at markere dagen.

Tak til Lagkagehuset, for de skønne hveder 😊

Pandekagehygge i daghjem

Tirsdag den 14. maj, nød vi en noget blæsende solskinsformiddag, med varme pandekager. Mågerne ville også have del i selskabet og sad på lur ovenpå taget, men de fløj dog tommavede derfra.

Alle nød at side ude i solen og snakken gik let rundt om bordet, imens de bagte pandekager blev vurderet... og der var plads til forbedring 😊



Daghjemmet på løvspringstur

Fredag den 17. maj tog daghjemmet på tur i det grønne. Træernes blade var friske og forårsklar i majsolens stråler. Kaffen nød vi sammen i skyggen for den varmende maj sol. Udsigten ved Kollund strand kunne man bestemt ikke klage over. Havet var smukt i solens skær og duften af naturen hang i både næse og hukommelse længe



(Fortsættes på næste side...)



Så gik turen til Sønderskoven i Sønderborg, hvor kaffen også blev fundet frem i de grønne omgivelser. Lyden af fugle og besøgende i skoven, samt synet af de høje træer fyldt med grønne blade, satte alle sanserne og samtalerne godt i gang hos alle. Mon ikke der blev plads til et godt måltid og en god nattesøvn, oven på disse dejlige ture i den frie grønne forårsprægede sønderjyske natur.



På runde med golfbilen

Fredag den 24. maj havde Souad to sommerglade herrer med på en lille køretur i golfbilen.

Der var glade smil fra alle tre, som tydeligvis nød den dejlige tur i den friske forårssol.



Vi er på vej'n igen
vi sku' lige en tur på vej'n igen
ud og se på hvordan landet ligger hen
mig og så min kære følgesvend.



Elevaktivitet i daghjemmet

Onsdag den 22. maj havde social- og sundhedsassistentelev Lena sin aktivitet i daghjemmet.

Der havde hun valgt at tage daghjemsbrugerne og daghjemspersonale Bente, på en dejlig tur i det grønne i Gråsten Slotspark. Alle nød synet af de mange farverige blomster, søen, de smukke grønne træer og endda små gæslinger der kom i flokke.

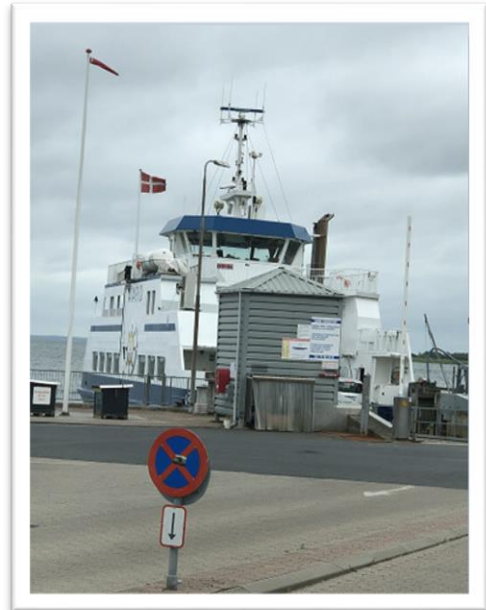
En skøn dag for alle deltagere og en god elevaktivitet fra Lena.



Sommerhustur til Årø

I uge 23 tog en flok ferieglade beboere på sommerhustur på Årø, hvor Vennekredsen også deltog.

Vi kørte sammen op til Årøsund, hvor vi tog færgen over til den lille ø.



(Fortsættes på næste side...)

Ved ankomsten, fik vi tilbudt dejlige forfriskninger i form af velkomstdrinks. Skønt!

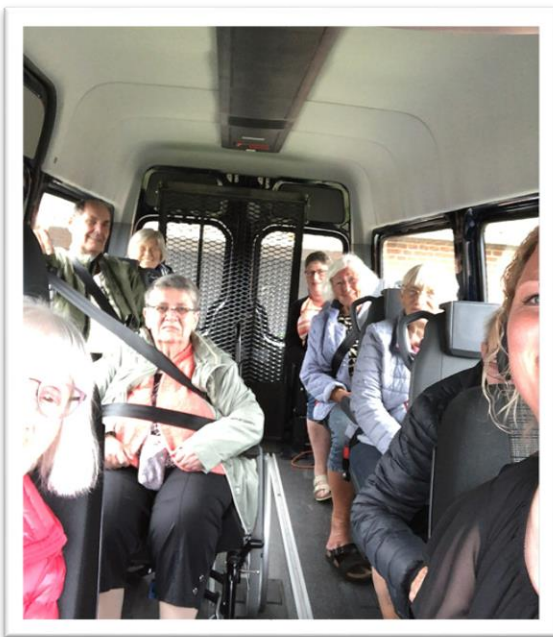


Så fik vi os en dejlig frokost og fik virkelig gang i smilebåndet 😊

(Fortsættes på næste side...)



Vi havde nogle dejlige køreture, blandt andet så vi Haderslev Domkirke, vi fik shoppet tasker i byen, vi besøgte Christiansfeld hvor vi smagte de berømte honningkager og vi så Årøs eget bryghus. Nyd billederne på siderne nedenfor.



(Fortsættes på næste side...)

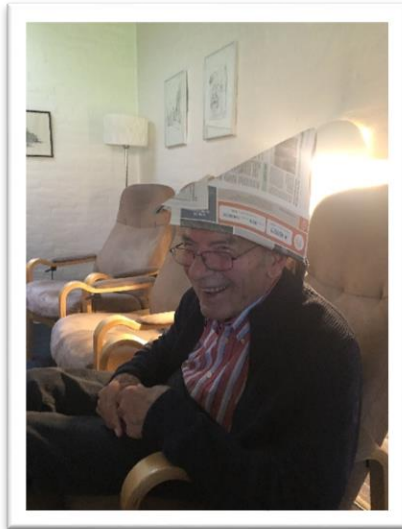


(Fortsættes på næste side...)



Julekirken som ses ovenfor til højre, blev opført i 1906 og indviet den 30. december 1906. Navnet "Julekirken" fik den, fordi den blev indviet i julen. Men også fordi, at dengang havde det tyske kejserrige også en menighed i Palæstina og biskop Theodor Kaftan var i 1898 i Jerusalem for at deltage i indvielsen af en kirke, hvor de på rejsen, i Betlehem besøgte en kirke ved navn Julekirken. Så biskop Theodor Kaftan mente derfor, at kunne man have en Julekirke i den sydlige del af riget, så kan man også have en i den nordlige del af riget, som endda blev bygget i julen. Dermed navnet på Årøs kirke "Julekirken".

(Fortsættes på næste side...)

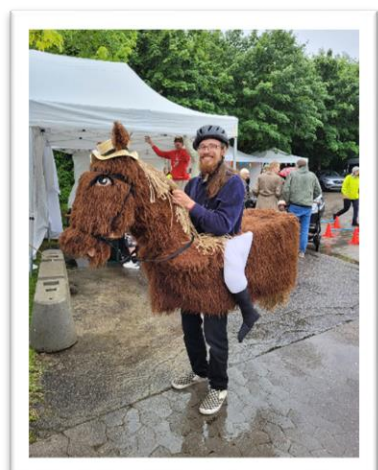
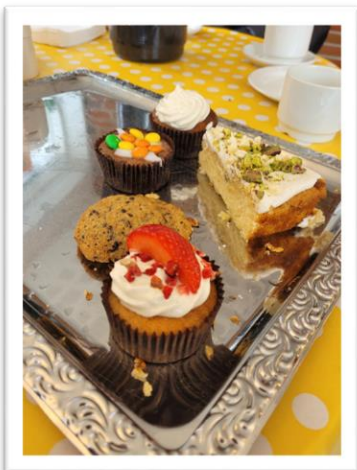
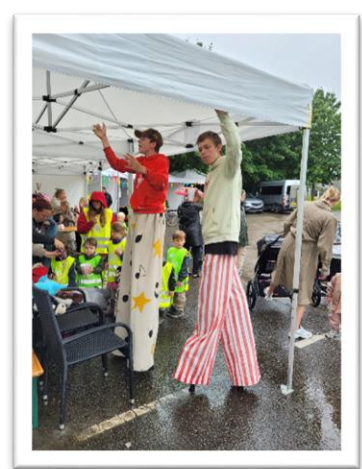
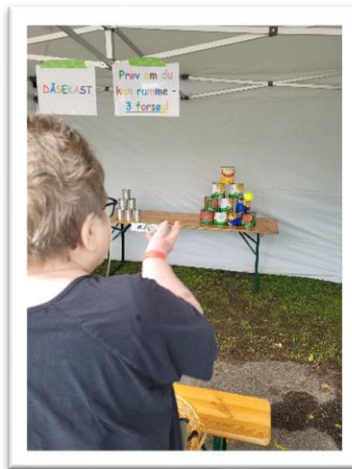
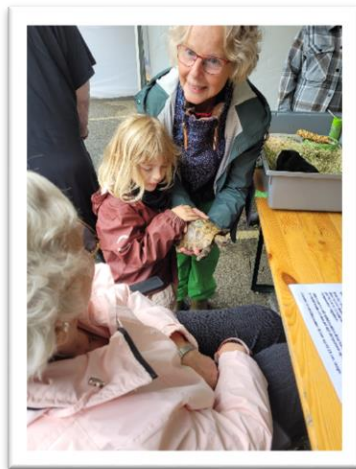
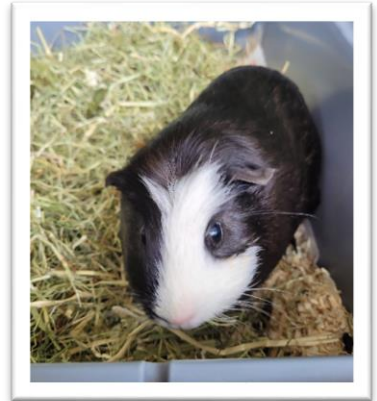
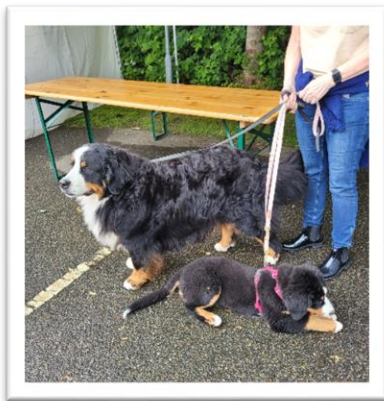


(Fortsættes på næste side...)

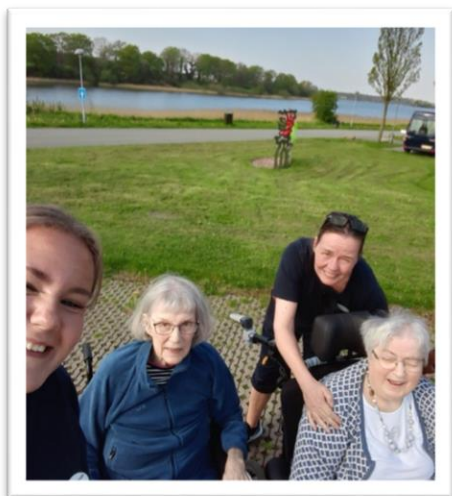


Dyrskue på Dybbøl Plejecenter

Torsdag den 6. juni, tog en god flok beboere til dyrskue på Dybbøl Plejecenter. Vi trodsede regnen og havde en dejlig dag med skønt socialt samvær, med besøgende i alle størrelser og aldre, af både tobenede og firbenede gæster. Der var en masse søde dyr at se og kæle med, samt en god varm kop kaffe til kagen.



En almindelig dejlig eftermiddag



Der var forårsstemning på en almindelig eftermiddag i Team 1. Så udenfor med os og så kan man jo ikke lade være med at smile til kameraet 😊

Her nyder nogle sommerglade damer solen udenfor



Og her nedenfor, nyder Team 2 middagsmaden udenfor på terrassen



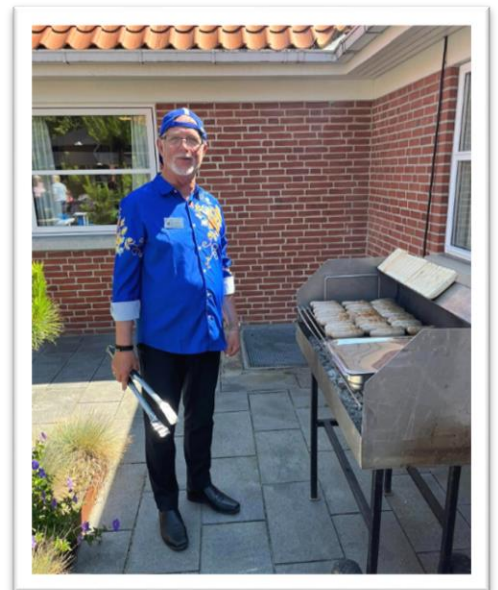
Fokus på demens med Demensvenligt Danmark

Onsdag den 26. juni, åbnede Gråsten Plejehjem dørene op for at sætte fokus på demens.



Demenssymbolets farver og design lyste op foran hovedindgangen...

... og duften af Villys grillpølser fyldte luften.

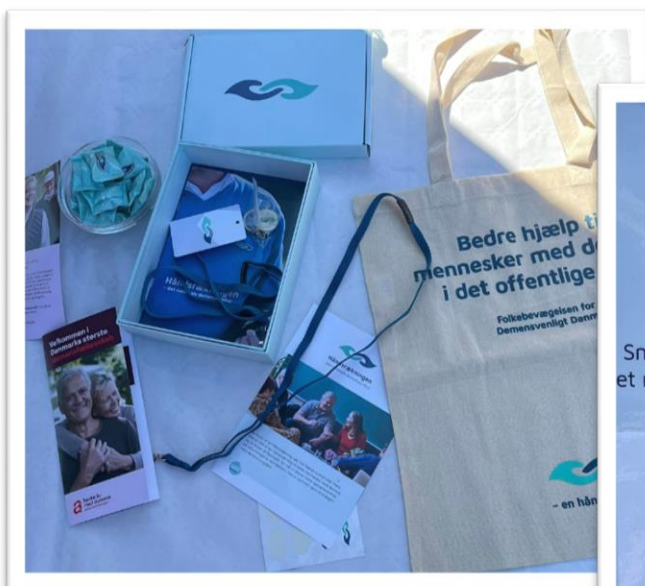


Gæsterne, samt beboere og daghjembrugere hyggede sig i

solen og nød en grillpølse og en kold sodavand eller øl i varmen, samt godt socialt samvær.



(Fortsættes på næste side...)



Der var opsat boder, hvor man kunne søge ny og bredere viden omkring demens, samt støtte med et bidrag til Alzheimer foreningen.

Der blev indsamlet og doneret

915,50 kr. til Alzheimer foreningen.

9 råd du kan *Ta' med!*

Snup en demensvenlig handling, og brug den næste gang du møder et menneske med demens i din lokale klub, forening eller kulturtilbud.

- 1.**
Kend demenssymbolet og de tre handleråd; tag kontakt, tal tydeligt, vær tålmodig.
- 2.**
Vent roligt og vær venlig, hvis nogen er lang tid om at aflevere sin jakke eller finde sin billet.
- 3.**
Tag godt imod. Sig: "Hej, det er herhenne, du kan sidde/stå her hos os."
- 4.**
Vær nysgerrig når du ser demenssymbolet. Sig: "Jeg kan se, at du har et symbol på trøjen - hvad betyder det?"
- 5.**
Vær fleksibel og tag gerne initiativ til at forenkle det, i laver. Lemp på reglerne, sæt tempoet ned, drop at tælle point etc.
- 6.**
Tilbyd din hjælp, hvis en person mister overblikket. Sig: "Du ser søgende ud, kan jeg hjælpe?"
- 7.**
Tilbyd at vise vej til omklædningsrummet, caféen eller ind i teatersalen. Og følg gerne personen helt på plads.
- 8.**
Spørg ind. Sig: "Jeg ved ikke så meget om demens, er der noget særligt, jeg skal vide, så vi får det hyggeligt sammen?"
- 9.**
Tag en snak på dit hold eller i din forening. Hvad kan I gøre for at blive bedre til at inkludere mennesker med demens?

Tak til alle der deltog og bidrog
til arrangementet og Alzheimer foreningen

Dansk sommerferie gennem tiden

Ordet "ferie" var indtil sidst i 1800-tallet, ikke et bekendt begreb i Danmark, medmindre man var del af det højere og velstående borgerskab. De fleste danskere arbejdede i landbruget, hvor man



ikke kunne tage ferie fra at passe dyrene og gården.

Men i slutningen af 1800-tallet, voksede industrialiseringen og indvandringen til byerne, den såkaldte urbanisering, som gjorde at arbejdstageren fik faste arbejdstider og arbejderbevægelsen og fagforeningerne blev også stærkere.

I 1891 blev det forbudt at arbejde om søndagen, hvor den danske kolonihavebevægelse voksede markant.

I maj 1919 indgik De samvirkende Fagforbund og Dansk Arbejdsgiverforening et forlig om ottetimersdagen, der skulle træde i kraft inden 1. januar 1920. Dog gjaldt det ikke ansatte i militæret, sygeplejen og ansatte i landbruget. De fik først en ottetimers dag i år 1959.

Der var også mange andre arbejdsgrupper, der fik deres ottetimersdag indført løbende igennem årene. Dermed blev arbejde og fritid mere adskilt.

(Fortsættes på næste side...)

Hvornår kom ferien så?

Indtil år 1938, var ferie ikke en lovmæssig ret, men noget som enkelte arbejdstagere havde. Men i år 1938 vedtog man Danmarks første ferielov, som gav den almene lønmodtager ret til 2 ugers betalt ferie om året.

Dermed blev sommerferien, som vi kalder den i dag, grundlagt.

Den blev gennemført ret hurtigt ved Statsminister Thorvald Stauning og fagforeningerne.

I de efterfølgende årtier forhandlede fagforeningerne mere og mere ferie til lønmodtagerne, så man i dag ikke blot har ret til ferie, men pligt til ferie. Endda hele 5 ugers ferie til afholdelse, hvor den 6. uge kan variere fra arbejdsplads til arbejdsplads.



Dansk Folkeferie

I oktober 1938 blev fonden Dansk Folkeferie grundlagt, for at skabe arbejderne gode feriemuligheder til rimelige priser. I 1950'erne, 60'erne og 700'erne ændrer familielivet sig meget, velstanden stiger efter



krigens afslutning og folk holder rigtigt sommerferie i sommerhuse, på bilferie, camping mv. Derfor stiger konkurrencen mellem leverandørerne igennem 1960'erne, så i 1970'erne bevæger Dansk Folkeferie sig ind på chartermarkedet og bygger både hoteller og feriebyer, bla. i 1979 på ferieøen Malta.

Hvad bruger danskerne så deres ferie på i dag?

At rejse er at leve", sådan skrev H. C. Andersen i 1840. I 1855 blev citatet udgivet i H. C. Andersens selvbiografi Mit Livs Eventyr i forbindelse med hans 50-års fødselsdag. Den kendte danske forfatter rejste gerne og endda til lande i Afrika, som dengang var en meget usædvanlig rejsedestination, da det var meget besværligt og omfattende at skulle rejse, specielt så langt. Danskerne har taget H. C. Andersens citat til sig og er et ganske rejselystent folk.



(Fortsættes på næste side...)

Faktisk så foretog danskerne sig 4 millioner lange ferierejser i 2022. Det gælder rejser med mindst 4 overnatninger.

Det er ud af en befolkning på knap 6 millioner mennesker, på daværende tidspunkt.

Spanien var dengang en klar favorit, sammen med Frankrig, Italien, Sverige, Grækenland og Tyskland.



De fleste rejsende bruger flyet som transportmiddel, da priserne er overkommelige for den almene lønmodtager, samt man hurtigere når sin destination.

Men bilferie med enten hotel eller campingvogn, vinder også stort. Der foretrækker de fleste danskere at holde sig inden for landets egne grænser og holde dansk bilferie. Noget mange udenlandske turister også nyder meget i Danmark.



Men bilferie foretages også af danskerne, rundt omkring i Europa.

(Fortsættes på næste side...)

Danmark har meget at byde på

I Danmark har vi meget at byde på, hvis man ønsker at holde ferie i landet.

Danmark har en lang kystlinje på hele 8754 km.

Det gør os til det 17. land i verden med mest

kystlinje. Så strandferie i enten sommerhus, telt

eller campingvogn, er en

meget traditionel og vellidt måde at holde ferie på i Danmark.

Det kombineres ofte med dagture til sommerlandsparker såsom Djurs

Sommerland, Legoland, Univers, Jesperhus, Zoo, samt byvandring, og

Besøg i Danmarks slotte, skove, strande og andre kystområder, ø-ture på de danske øer og meget andet.

Byferie byder på shopping, restaurantbesøg, cafébesøg, museum og meget andet.

Dertil kommer den traditionelle danske gammeldags vaffelis selvfølgelig ind i billedet...



(Fortsættes på næste side...)

Is, is og atter is...



Den første is formodes at være blevet spist af kineserne for 4000 år siden og den bestod af frossen sirup, eller opvarmet synet mælk der blev blandet med mel og kamfer. Det blev serveret for kejseren. Den noget kontroversielle og upopulære romerske kejser Nero (54-68 e.Kr.) menes også at have fået serveret is fra vulkanen Etna Vesuv, som blev blandet med bær.

I det 16. århundrede blev den italienske is gelato opfundet og er en af verdens mest kendte is. Den Sicilianske gleato-skaber, Francesco Procopio dei Coltelli, var var den første som solgte sin is til offentligheden.

I 1686 åbnede han en café i Paris, hvor han solgte sin is.

Den blev også serveret for det franske hof igennem 1700-tallet.

Verdens første ismaskine blev opfundet i 1843, af amerikanske kvinde Nancy Johnson.

I 1914 får vi i Danmark den første is fabrik "Amerikansk Ice Cream Fryseri". I 1927, 10 år senere, åbnede også Premier is.

I samme periode flere mindre isproduktioner, blandt andet Frisko is. Isbaren blev opfundet og fik patent i USA i 1922, af danskeren Chistian K. Nielson og var forløberen til ispinden.

Med tiden er den såkaldte gammeldags vaffelis, blevet et varemærke i Danmark. Turister nyder også den store danske vaffelis, der består af varierede slags iskugler, softice på toppen, gulf, syltetøj og en flødebolle. Så, afsted og nyd den danske sommer med sol, is og forhåbentlig en behagelig varme.

Og husk nu...!!!

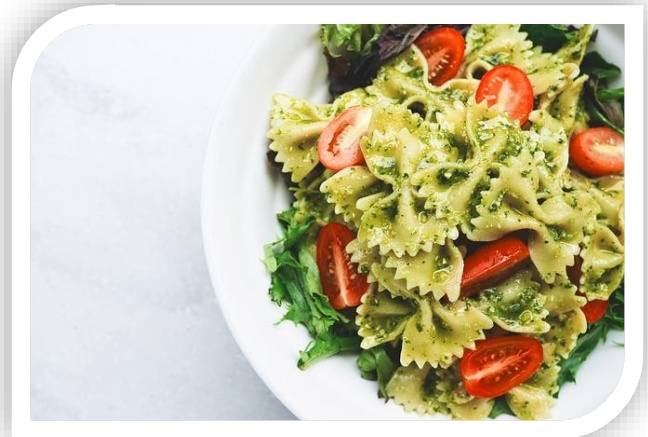
Drik en masse væske, så man holder sig frisk og godt tilpas



Madplaner

Juli 2024

DAG	DATO	HOVEDRET	BIRET
Onsdag	17.07	Dampet laks m. spinat	Koldskål
Torsdag	18.07	Tarteletter m. høns i asparges	Frugtsalat
Fredag	19.07	Vikingegryde	Mandelbudding m. jordbærsøv
Lørdag	20.07	Tomattærte m. bacon og salat	Mandelbudding m. jordbærsøv
Søndag	21.07	Gl. dags kylling og agurkesalat	Hindbærfromege
Mandag	22.07	Farsfad m. champignoner	Kold rabarbersuppe m. is
Tirsdag	23.07	Fiskefrikadeller m. persillesovs	Koldskål m. kammerjunker
Onsdag	24.07	Glaseret hamburgerryg m. flødekartofler	Pandekager m. sukker, syltetøj
Torsdag	25.07	Butter Chicken m løse ris	Fløderand m. hindbærsøvs
Fredag	26.07	Irsk stuvning m. rødbeder	Abrikosgrød
Lørdag	27.07	Ærtesuppe m. bacon og cremefraiche	Abrikosgrød
Søndag	28.07	Flæskesteg m. gl. dags salat	Jordbæris m. vafler
Mandag	29.07	Æggekage m. bacon, purløg og tomat	Muldvarpeskud
Tirsdag	30.07	Sommergryde	Jordbær/hindbær smoothies
Onsdag	31.07	Torskeret m. æg og rejer	Rabarberggrød



Ret til ændringer forbeholdes

August 2024

DAG	DATO	HOVEDRET	BIRET
Torsdag	01.08	Ramsløgs marineret svinekam m. grønt	Rabarberkompot m. råcreme
Fredag	02.08	Broccoli tærte m. bacon	Nougat is
Lørdag	03.08	Kogt skinke m. flødekartofler	Citronfromage
Søndag	04.08	Pizza bøf m. små stegte kartofler	Citronfromage
Mandag	05.08	Skovhuggerens livret	Rå gulerodskage m. Daim og æbler
Tirsdag	06.08	Leverfrikadeller m. bløde løg	Frugtsalat
Onsdag	07.08	Kylling m. agurkesalat	Bananasplit
Torsdag	08.08	Karbonader m. stuvet hvidkål	Stikkelsbærgrød
Fredag	09.08	Pasta ret m. spinat og svampe	Koldskål m. kammerjunker
Lørdag	10.08	Tarteletter m. skinke, ærter, gulerødder	Koldskål m. kammerjunker
Søndag	11.08	Jægerschnitzel m. paprikasovs	Stikkelsbær dessert
Mandag	12.08	Medister m. stuvet bønner	Chokolademousse
Tirsdag	13.08	Gratin m. broccoli, gulerødder og skinke	Gul budding m. kirsebærsovs
Onsdag	14.08	Smørrebrøds festival	Forårsdessert
Torsdag	15.08	Makrel m. stuvet kartofler	Gul budding m. kirsebærsovs
Fredag	16.08	Forloren harer m. rødkål	Jordbærgrød
Lørdag	17.08	Høstsuppe	Jordbærgrød
Søndag	18.08	Kylling m. champignon flødesovs	Ananasfromage
Mandag	19.08	Farsbrød m. persille	Blommegrød
Tirsdag	20.08	Sydhavnskylling	Blommetrifli
Onsdag	21.08	Skinkekød i dildsovs	Rabarbersuppe m is
Torsdag	22.08	Lakseroulade m. rejer på salatbund	Mandelbudding m. rabarbersovs
Fredag	23.08	Frikadeller m. kold kartoffelsalat	Koldskål m. kammerjunker
Lørdag	24.08	Skinkestang m. salat	Koldskål m. kammerjunker
Søndag	25.08	Bankekød m. mos og ærter	Citron is
Mandag	26.08	Fiskefilet m. persillesovs råkostsalat	Cremesuppe m. solbær
Tirsdag	27.08	Persillefyldt nakkesteg m. mormor salat	Frugt ris
Onsdag	28.08	Svensk farsskinke m. ærter og gulerødder	Hindbærgrød
Torsdag	29.08	Pølser m. varm kartoffelsalat	Frøslev dessert
Fredag	30.08	Kødsovs m. pasta skruer	Ymerfromage m. jordbærsovs
Lørdag	31.08	Lasagne m. salat	Ymerfromage m. jordbærsovs



Ret til ændringer forbeholdes

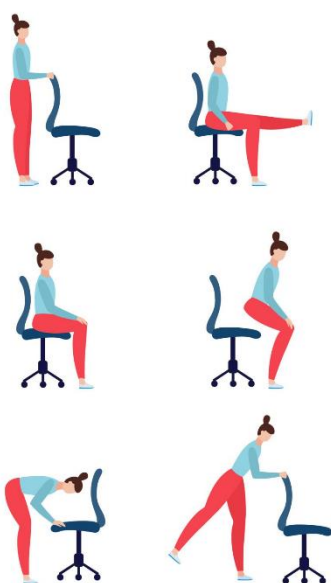
Aktivitetskalender

JULI 2024		
Onsdag	17.07	Onsdagsvenner Kaj, Kristiane og Lotte, kl. 10.45
Torsdag	18.07	Stol på motion kl. 10.30
Torsdag	18/7	Rinkebæs Brassband spiller kl. 18.45
Fredag	19/7	Daghjem på bustur kl. 10.30
Mandag	22.07	Strikkeklub kl. 19
Tirsdag	23.07	Susanne og Bjarne synger kl. 10.30
Tirsdag	23.07	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Onsdag	24.07	Stol på motion kl. 10.30
Onsdag	24.07	Onsdagsvenner Grete, Else og Anne Grethe, kl. 10.45
Torsdag	25.07	Bustur med Vennerne, klar kl. 10.30
Mandag	29.07	Strikkeklub kl. 19
Tirsdag	30.07	Stol på motion kl. 10.30
Tirsdag	30.07	Fælleskaffe og Lotto
Onsdag	31.07	Onsdagsvenner Hanne og Anne Grethe, kl. 10.45



AUGUST 2024

Torsdag	01.08	Højtlesning ved præsten kl. 10.30
Mandag	05.08	Strikkeklub kl. 19
Tirsdag	06.08	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Onsdag	07.08	Onsdagsvenner Bente J og Bente S, kl. 10.45
Fredag	09.08	Stol på motion kl. 10.30
Mandag	12.08	Strikkeklub kl. 19
Tirsdag	13.08	Stol på motion kl. 10.30
Tirsdag	13.08	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Onsdag	14.08	Onsdagsvenner Kaj, Kristiane og Lotte, kl. 10.45
Torsdag	15.08	Historiske venner - foredrag kl. 14
Fredag	16.08	Gudstjeneste kl. 10.30
Mandag	19.08	Strikkeklub kl. 19
Tirsdag	20.08	Stol på motion kl. 10.30
Tirsdag	20.08	Fælleskaffe og sang kl. 14.30
Onsdag	21.08	Onsdagsvenner Grethe, Else og Anne Grethe, kl. 10.45
Mandag	26.08	Strikkeklub kl. 19
Tirsdag	27.08	Fælleskaffe og Lotto
Onsdag	28.08	Højtlesning kl. 10.30
Onsdag	28.08	Onsdagsvenner Hanne og Anne Grethe, kl. 10.45
Fredag	30.08	Stol på motion kl. 10.30



Afkrydsningsliste til en god sommer

For at sikre I husker hvad der er et absolut must til en god sommer, så er der her en afkrydsningsliste.

God fornøjelse ☺

- Drikke en masse væske hver dag
- Spise en rigtig god isvaffel
- Ud at nyde naturen
- Mærke solens varme
- Lytte til fuglefløjt
- Få en kop kaffe eller te i solen
- Huske på de gode sommerminder fra barndommen og ungdommen og del dem med andre
- Se en gammel dansk film
- Spil et spil med andre
- Syng dejlige sange sammen der får smilet frem og vær ikke genert med at synge godt til
- Grin og smil en hel masse – det er sundt

