



Avisen for
Gråsten
Plejehjem og Daghjem



Marts – April 2024



Nyt fra ledelsen

Den 14.januar fik vi en ny konge i Danmark

Dette festligholdt vi på Gråsten Plejehjem. Ingen var i tvivl... der var pyntet i hele huset med så mange flag, at det slet ikke kunne overses.



Vi hyggede om formiddagen og vi havde fået lidt ekstra personale på arbejde, samt et par elever der også mødte op. Så vi sammen havde mulighed for, at yde ekstra tid til alle og til at hjælpe de beboere der ønskede at komme i lidt pænere tøj, end de plejer på en søndag.

TV2 var til stede i huset lørdag formiddag, hvor de filmede forberedelserne, samt hele søndagen. De kom kl 7.30 og kørte først igen sidst på eftermiddagen.

Vi fik naturligvis Kong Fiddes livret med øl, vin og sodavand, alt efter ønske og til tronskiftet skålede vi i cider og fik kransekage.



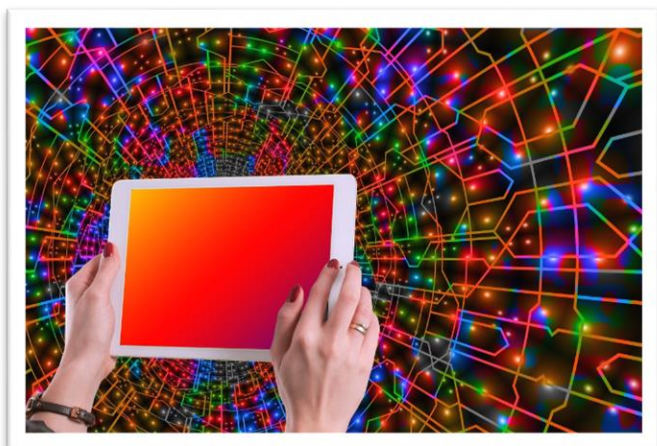
Fjernsynet var tændt hele dagen i fællesrummene og langt de fleste fulgte med i dette.

En meget hyggelig og festlig dag, som vi håber at mange nød.

(Fortsættes på næste side)

Nyt journalsystem

Vi får et nyt journalsystem, som vi tager i brug den 28.februar. Personalet skal nu dokumentere på iPads, så i vil som beboer og pårørende opleve, at personalet går rundt med iPads og sidder med disse. Her i starten skal vi nok bruge lidt ekstra tid på at lære det nye system at kende og lære at bruge det rigtigt. Det skulle lette mange arbejdsgange for os.



Computerne kan også anvendes til noget af dokumentationen, så i vil stadig se, at de også sidder ved dem.

Især i starten, vil personalet skulle bruge ekstra tid til dette. Vi håber på alles forståelse.

Venlig hilsen
Bente Kaehne

Fejring af tronskiftet

Den 14. januar 2024, fik Danmark en konge.

Nytårsaften 2023 blev historisk, da Dronning Margrethe II, meddelte at hun abdicerede og ville give tronen videre til den daværende kronprins, den 14. januar 2024.

Så da den 14. januar 2024 kom, skulle det fejres med stor stil.



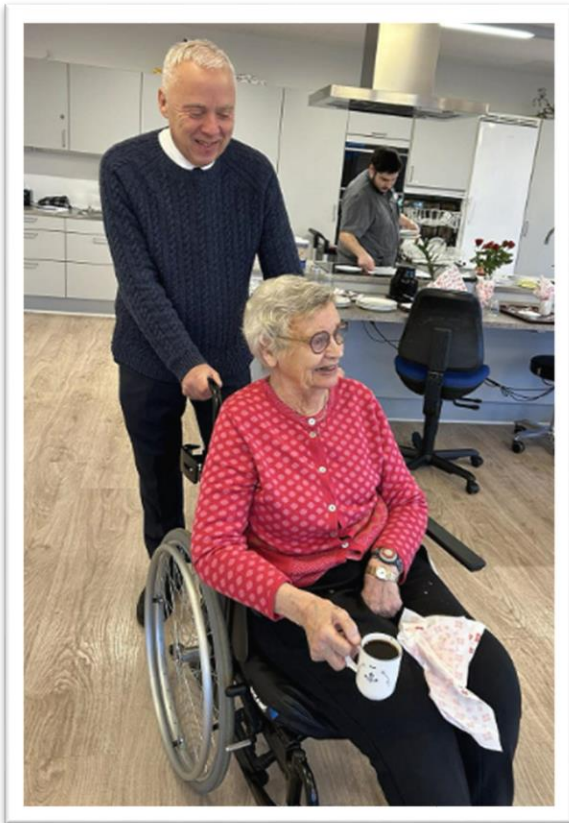
Aftenen før tronskiftet, blev der dækket flot op til fest i de forskellige teams, samt i fællesarealet.

Fejringen startede allerede ved morgenkaffen ☺



Ole Kolster og en fotograf fra TV 2 kom forbi for at interviewe Centerleder Bente Kaehne, samt for at fejre noget af dagen med beboerne.



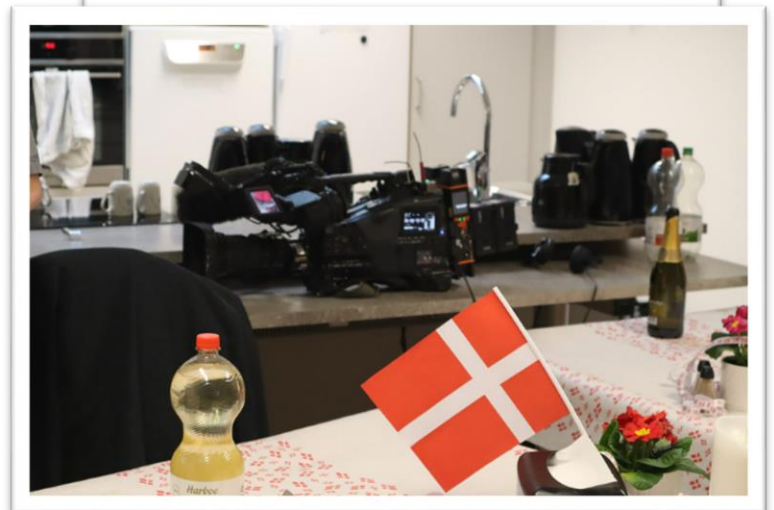


Ole Kolster roste os til over skyerne og italesatte at de oplevede "KORPSÅND", blandt personalet. Det er søreme ord der varmer!



Vores beboer Hanne Andersen blev også interviewet →

Sikke en masse udstyr der skal bruges til en tv-kanals interview -->



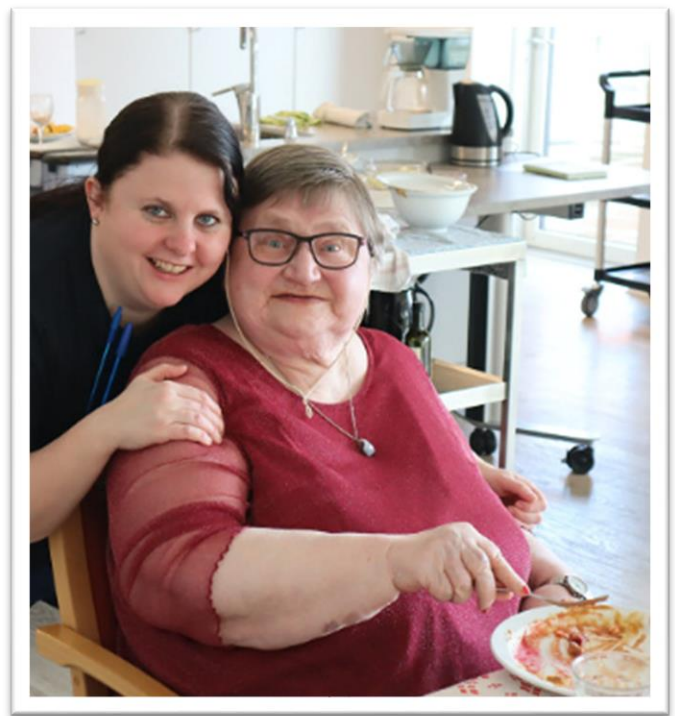


Ole Kolster fik sig en god snak med beboerne.

I blandt vore beboere, er der også personlige tilknytninger til kongehuset.

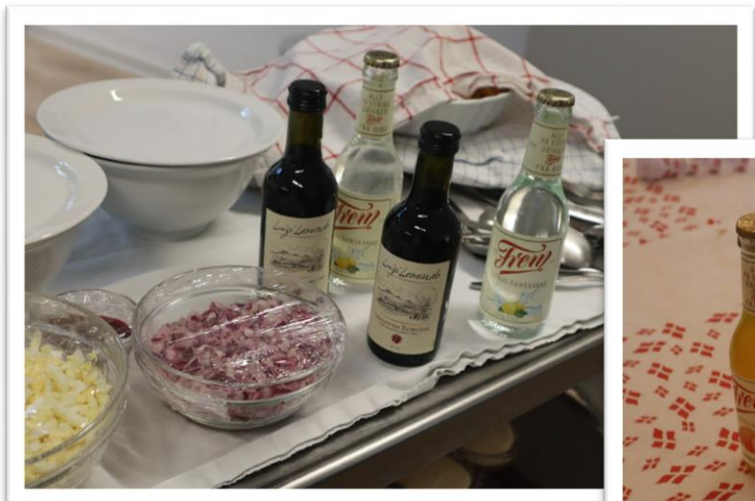


Eksempelvis Astrid, der engang har været stuepige for Dronning Ingrid.



Da Karin Hansen blev gift i Gråsten Slotskirke, var Dronning Ingrid til stede.

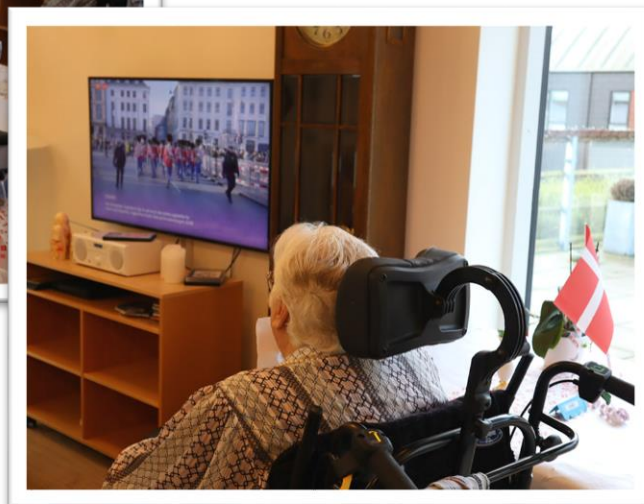
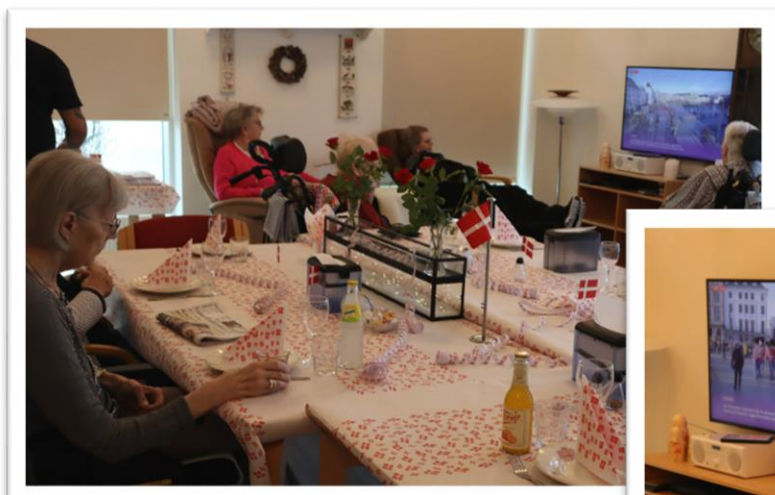
Så skulle der også dejlig mad på bordet.



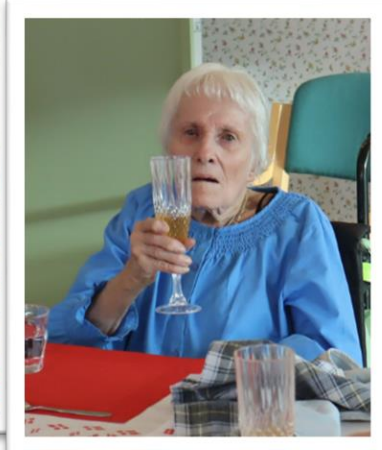
Der var flot dækket op til fest.



Fjernsynet var tændt hele dagen, så intet blev overset af tronskiftet.



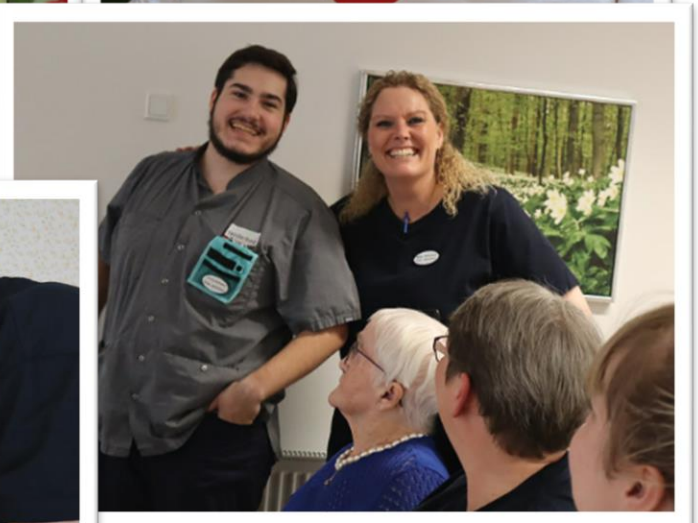
Så var det tid til at nyde den dejlige mad, Kong Fiddes livret.



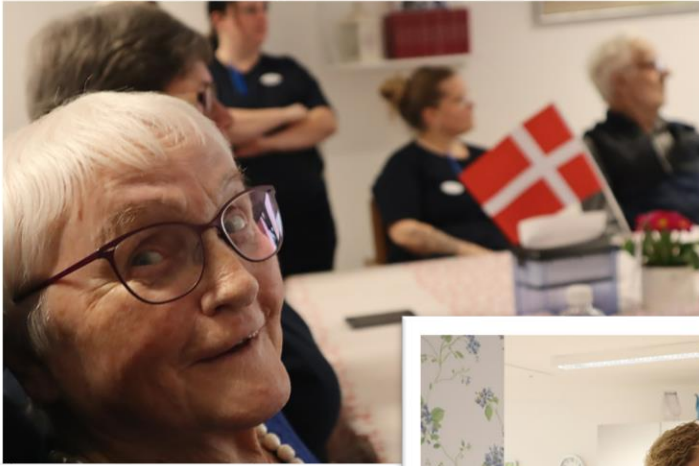
En skål med hævede glas, var absolut på sin plads 😊



Der var en masse dejlige smil, både blandt personalet samt ved beboerne.



Så blev det endelig tid til det store øjeblik.
Alle sad foran skærmen, spændte på øjeblikket, hvor Statsminister
Mette Frederiksen skulle udråbe Kronprins Frederik som
Danmarks Kong Frederik 10.



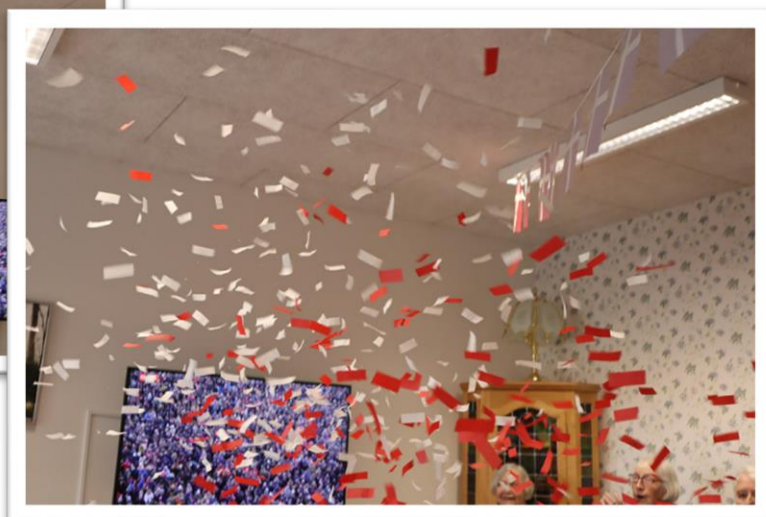
En meget rørt Kronprins trådte ud på balkonen, for at hilse på de mange fremmødte, der dannede et helt hav af røde og hvide Dannebrogssflag.

Statsminister Mette Frederiksen holdte en flot tale, som både hyldede den abdicerede Dronning Margrethe II, samt den nye konge.

Kongen holdte også en flot tale til de fremmødte, der hyldede ham højlydt med viftende flag.

Og med de afsluttende ord af hans tale

"Forbundne, forpligtet, for Kongeriget Danmark",
modtog han titlen som Kong Frederik 10. af Danmark.



Det markerede Bente med et bang og en masse konfetti 😊

Og så skulle der bobler og kransekage på bordet.



Sikke en skøn dag! 😊

Her kan I se billeder af, Gråsten Plejehjems egen samling af bøger om kongefamilien



Det er skam en flot samling...

Stol på motion

Stol på motion, er en fast del af livet her på Gråsten Plejehjem. At bevæge sig og vedligeholde sine funktioner, er vigtigt og giver en rar følelse samt en smil på læben.

Disse billeder er fra tirsdag den 16. januar 2024.



Hele kroppen kommer i gang...
arme, ben, fingre, skuldre,
hænder, nakke, hoved og tæer.
Det øves, imens musikken hjælper
en på vej



Brug gerne billederne som inspiration til selv at lave øvelserne 🙌



Alle sammen er gode til at deltage aktivt.



Mød Villy...



*Villy bandt vores
smukke
adventskrans,
der pyntede i
fællesarealet
hele julen 2023.*

Jeg er frivillig i vennekredsen på Gråsten plejehjem, og kommer derfor og hjælper personalet med morgenmad til beboerne i weekenden. Jeg kommer derudover også om tirsdagen til sang og lottospil. Jeg hjælper også gerne med at køre en tur med beboerne en gang i måneden.

Jeg bor i Egersund og har to voksne børn og et barnebarn. Jeg elsker at bruge tid med familien, og vi ses flere gange om ugen og hygger eller spiser sammen.

Jeg har altid spillet musik i min fritid også, og er derfor med i "Green Forest Pipe" band, hvor jeg spiller storetromme.

Jeg er på pension, men jeg er uddannet social og sundhedshjælper, og har tidligere også arbejdet som portør på Sønderborg Sygehus.

Jeg kan ikke helt slippe faget, og synes det er meget givende at komme og få en god snak med beboerne og personalet, og gøre en forskel. Så ved I hvem det er der render rundt lørdag og søndag morgen.

Tak for alt det du gør Villy – du gør virkelig en forskel!

DDS Gråstengruppen byggede en snemand

Det Danske Spejderkorps
Gråstenspejderne, byggede os en
flot snemand onsdag den 17.
januar.

Vanligt, holder spejderne
spejdermøde i deres spejderhytte
på Konkel hver onsdag.

Men da sneen pyntede
landskabet smukt, kom de friskt
forbi og byggede os en snemand
her på Gråsten Plejehjem udenfor
vinduet i gårdhaven ved Team 2.



Det sidste vinterpust...

Der er vidst ingen tvivl om, at vi denne vinter har fået sneen af se og føle.

Her i den sydlige del af Danmark, har vi været noget forskånet, i forhold til den mere nordlige del af Danmark.

Men smukt så det ud og vi ligger jo smukt her i Gråsten. Fuglene klarer sig fint i sneen.



Bålfadet kom også i sving, på de kolde dage. Men mest bare for hyggenes skyld. Vi er heldigvis indendøre i varmen 🙌

Elevaktivitet i daghjemmet

Når man er social- og sundhedsassistentelev, skal man stå for nogle aktiviteter i praktikken.

Derfor havde SSA-elev Henrik valgt, at sætte gang i musklerne hos daghjemmets brugere.

Det krævede blot nogle fluesmækkere, et par balloner og en glad flok daghjemsbrugere med godt engagement.

Ballonerne sprang et par gange, men det stoppede ikke aktiviteten.

Der var flere hvor de kom fra 😊

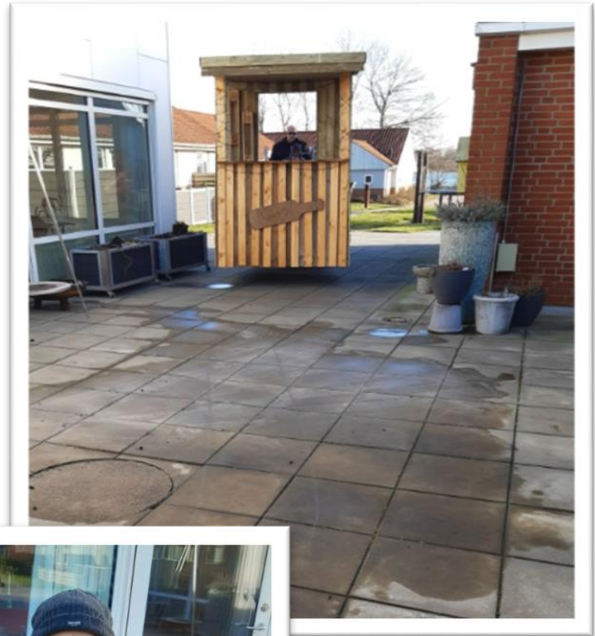
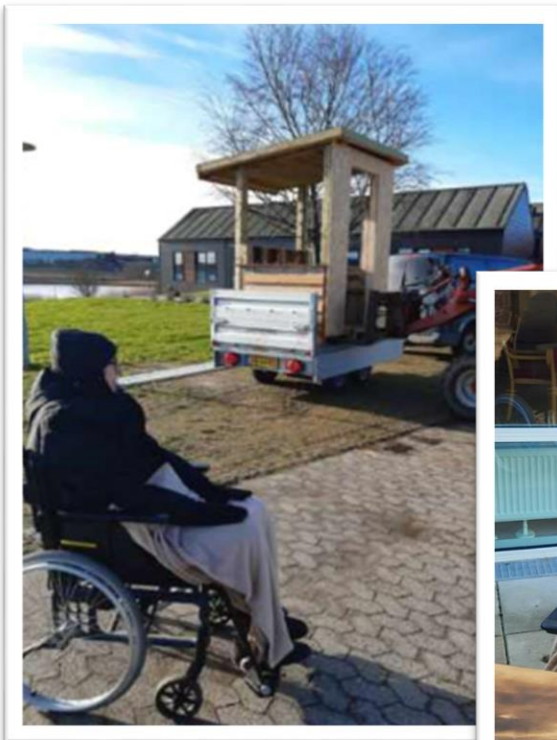
Både ben og arme kom på arbejde, men også lattermusklerne blev rørt.

Aktiviteter som disse er både sunde og sjove. Især i et godt fælleskab som dette.



Så er baren åben

Onsdag den 7. februar, blev der inviet en ny bar, som Sofie, datter af Tanja fra daghjemmet, har hjulpet med bygge.

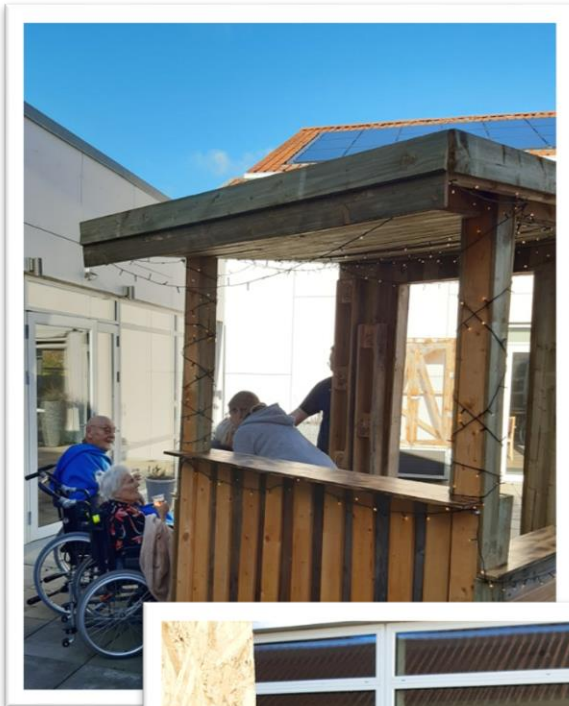


Dres var den første gæst, efterfulgt af Astrid, Helga, Hans, Bodil og Anne.



Den varmende snaps, blev skænket op på en kold dag.

Himlen var dejligt blå og solen skinnede.



Der er gode planer med baren, så nu må foråret godt komme, så alle kan komme ud og få lækre drinks og lækkerier i solen.



... og endnu en elevaktivitet i daghjemmet

Social- og sundhedsassistentelev Henrik havde endnu en aktivitet oppe i ærmet.

Så, fredag den 19. januar, fik daghjemsbrugerne atter gang i motorikken.

Henrik havde opstillet 3 poster, som man skulle gennemføre individuelt.

Posterne bestod af:

- "Du kan godt" hvor en tennisbold skulle trilles i huller med point. Den post stod Henrik ved.
- Risposekast
- Kølle golf



Der var flere vindere af spillene, som fik en flot præmie med hjem.



Dagplejebesøg i daghjemmet

En kold dag i januar, kom der en sød dagplejer forbi daghjemmet, med sine søde dagplejebørn, godt pakket ind i flyverdragter og synlige gule veste 😊

Det vakte stor glæde og mange smil, blandt daghjemmets brugere.

De små dagplejebørn var pakket godt ind i det kolde januar-vejr, samt med refleksveste, så de tydeligt kan ses når de begiver sig udenfor på tur.

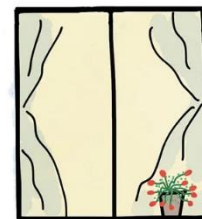
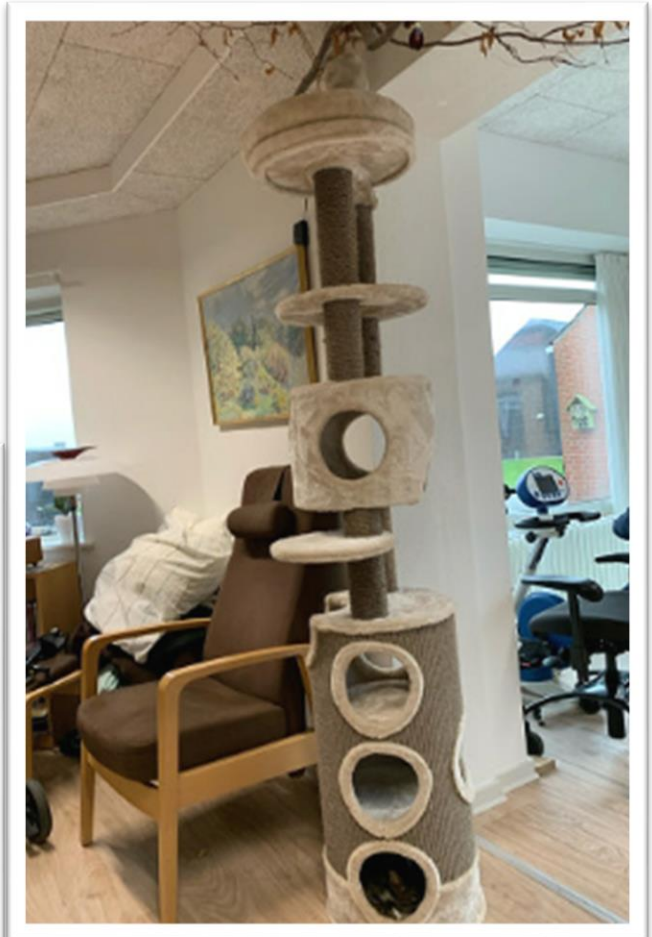


Nyt kradsetræ i daghjemmet

... altså til kattene 😊

Kattene Mille og Lui, har været nogle heldige mis!

Andrea har medbragt dette flotte kradsetræ til dem, hvor de kan hvæsse kløer og tage sig et hvil.



Mille har allerede indviet det med en dejlig lur i en af hulerne.



Tak for gaven Andrea
Kærlig hilsen
Mille & Lui

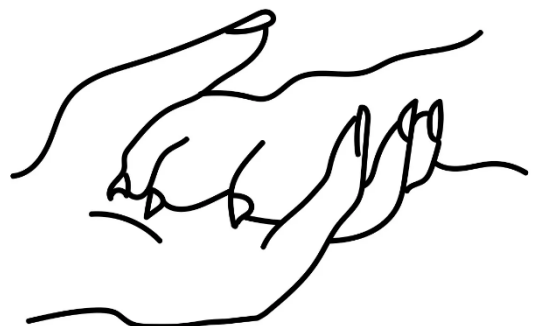
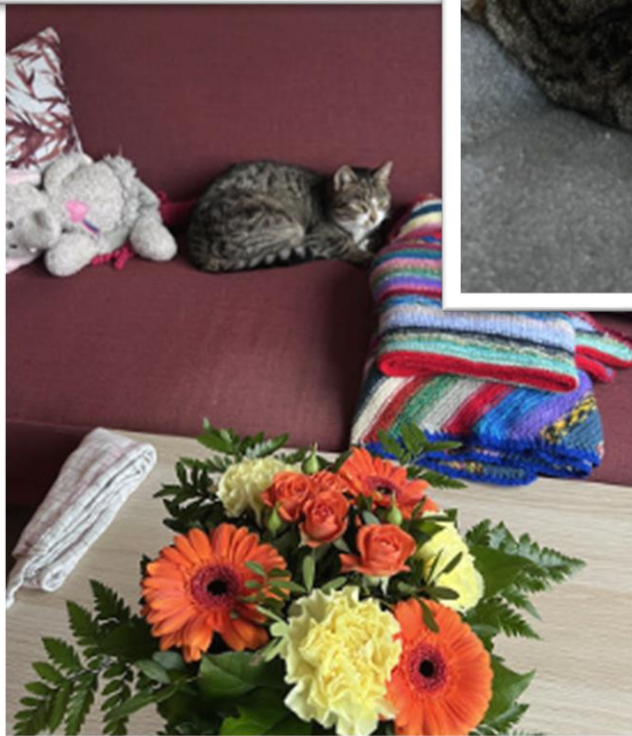
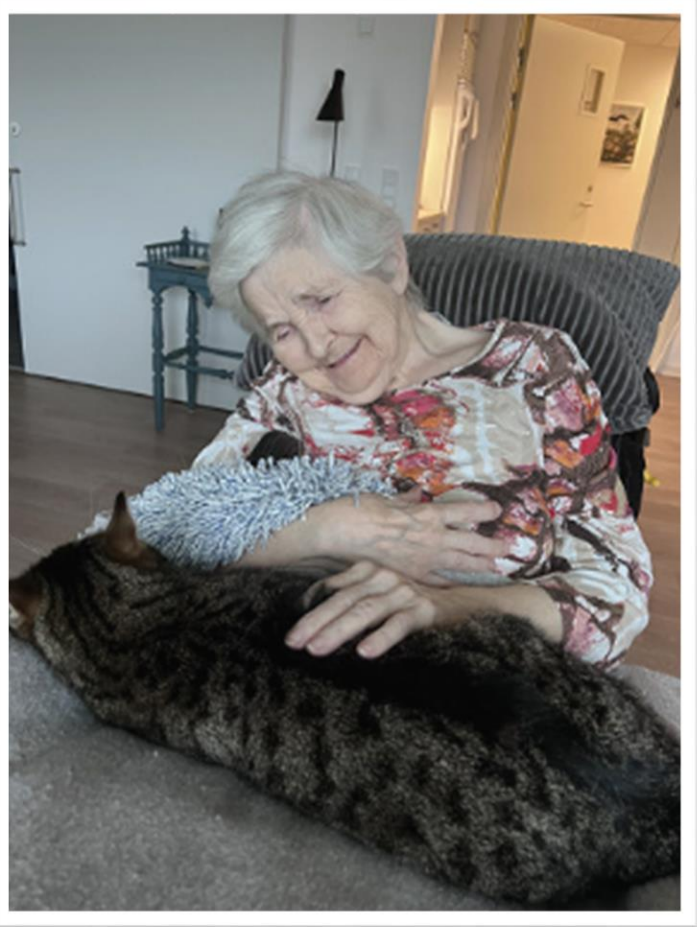
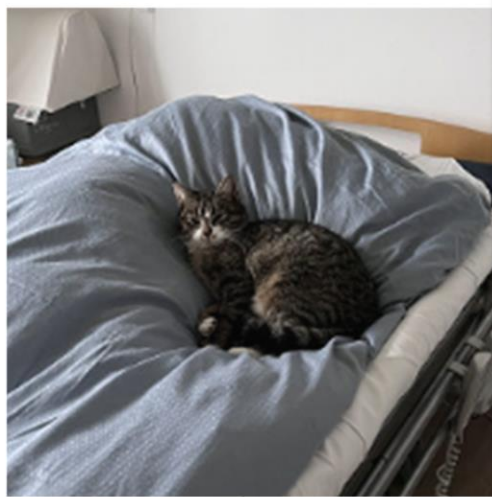


Kvalitet i at have dyr

At have kæledyr omkring sig, hæver humøret, livsglæden og det positive fokus.

Mille gav Randi netop disse oplevelser, da de mandag den 5. februar, tilbragte hele eftermiddagen sammen.

Der blev nusset, aet og ført en samtale, som man nu kan med en sød kat som Mille.



Daghjemmet leger kimsleg

Træning kan komme i mange afskygninger.

Vi træner arme, ben, ryg, mave, mv.

Men hukommelsen kan skam også trænes og der er "kimsleg" en god aktivitet.

Den går ud på at:

- Forskellige objekter placeres på et bord
- En deltager skal se objekterne og forsøge at huske dem.
- En anden deltager dækker objekterne med et klæde og fjerner diskret et eller flere objekter
- Klædet fjernes og deltageren skal forsøge at gætte, hvilket objekt der er blevet fjernet.

Man skal være mindst 2 deltagere, men man kan være så mange man ønsker for at øge sværhedsgraden.

Prøv... det er sjovt 😊



En aktiv mandag med ”stol på motion”

Ugen startede friskt, mandag den 5. februar.

Formiddagen bød på ”stol på motion” for plejehjemmets beboere og daghjemmets brugere.

Musik og god vejledning fra de frivillige, fik alle deltagerne i sving, pulsen op og smilet frem.



*Motion bringer
glæde 😊*



Personalet fik sig et slag bocchia

Det er skam ikke kun vores friske daghjembrugere, der godt kan lide et godt slag bocchia.

Det kan personalet også... Så der blev taget fat i lidt andre muskler og så var der kamp.



*Skønt når
personalets
sammenhold
styrkes!*



Fastelavn blev fejret...

... med rigtige fastelavnsboller

Nogle venlige donationer til Vennerne, vores rare frivillige, gik denne gang til disse flotte fastelavnsboller.

De er købt ved Bageriet Kock og de blev spist og nydt i fulde drag af beboerne. Alle bollerne var blevet flot anrettet af køkkenpersonalet og serveret med kaffe til.

Her er Lisbeth langs med vognen, så alle kan få deres bid af kagen 😊 →



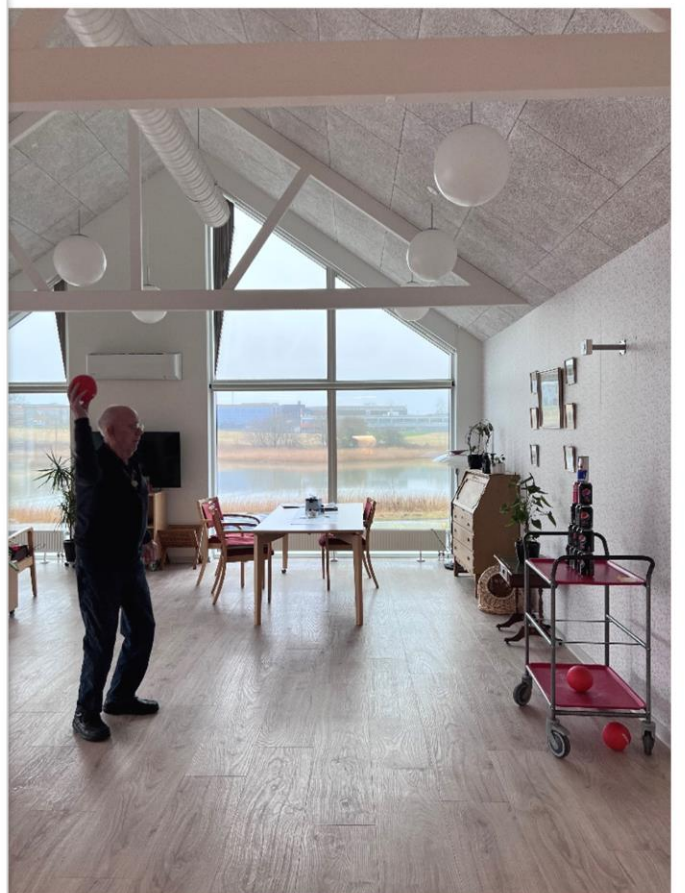
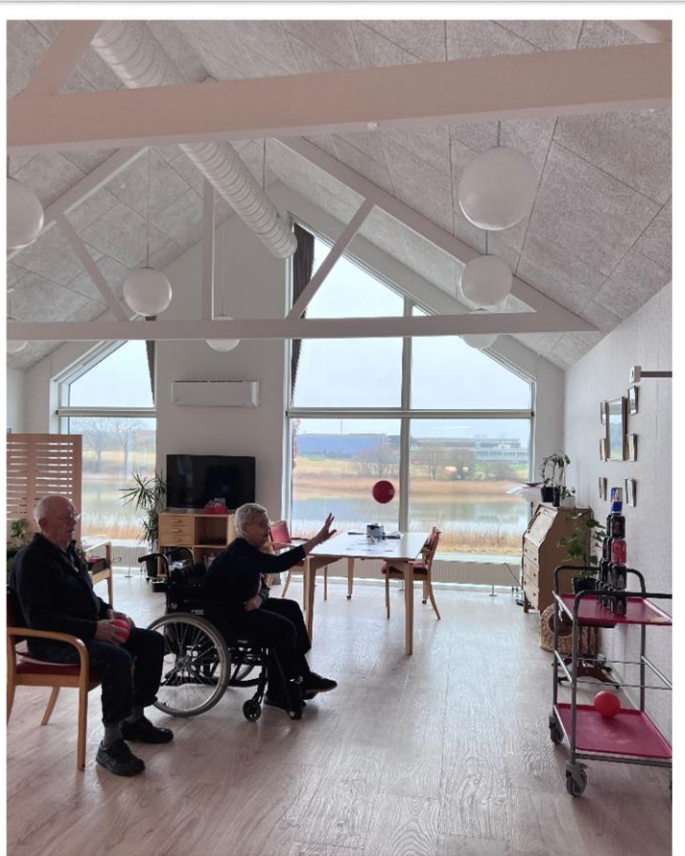
Dåsekast i Team 4

Aage og Grethe var skarpe til at spille dåsekast.

Lyden af spillet kunne så sandelig høres, når dåserne faldt.

Men det er blot lyden af morskab, som jo er sejren i sig selv.

Godt spillet begge to!



Fødselsdag i Team 4

Anne Stokbæk fyldte år i Team 4 og det blev selvfølgelig fejret, med en rigtig flot lagkage, flag og blomster.



Souad giver
fødselsdagsknus
til Anne

Jeg håber det stykke
er til fødselaren,
Henrik...



Der blev også danset fødselsdagsdans...



Daghjemshygge i værkstedet

Mandag den 19. februar var en flok kreative og friske mænd fra daghjemmet i værkstedet, for at slibe brædder til fuglehuse. Alt var gjort klar af vores servicemedarbejder Thomas. Der blev hygget og slebet. Rummet var fyldt med god værkstedshumor...



... og resultatet blev flot!

Historien om fastelavnsbollen

Fastelavnsbollen oprinder af den hvide hvedebolle, som er blevet spist til mange højtider i Danmark i århundreder. Hvede blev først dyrket for alvor i Danmark omkring år 1900. Før det fornemme hvedemel blev dyrket i Danmark, blev det



importeret fra sydens lande og det

var derfor et elegant luksusprodukt.

Boller, brød og andet bagværk af hvedemel blev spist til specielle højtider, når der var noget særligt at fejre med mere fornem mad.



De fleste danskere havde dog hverken råd til hveden eller komfur. Men i år 1837, lavede Madam Mangor kogebogen "Opskrifter for smaa Husholdninger", hvor fastelavnsbollen blev inkluderet.

Første gang højtidens hvedebagværk dukkede op, var på et kalkmaleri i 1250 fra Estvad kirke ved Skive. Her fik disciplene serveret korsformede hvedebrød, kendt som "strutter".

Hvedebollerne blev brugt særligt til fastelavn, da man begyndte at spise dem på "Hvide Tirsdag" (tirsdag efter Fastelavnssøndag). Her fejrede man den sidste dag inden den 40 dage lange faste, bestående af fisk og groft brød.

(Fortsætter på næste side)

I 1771 døde den svenske Kong Adolf Frederik, efter at have spist godt af alt den mad han kunne komme i nærheden af og afsluttede middagen med hele 14 svenske semlor, som er navnet på Sveriges fastelavnsbolle. Kongen døde efter middagen.

Hvedebollerne kom fra bageren og blev traditionelt spist med æggesøbe. Krummen på bollerne var blevet blandet med smør og man opblødte bollerne i varm mælk når de skulle spises. Det var et luksusmåltid inden de mange dage med faste.

Fasten forsvandt da Danmark blev protestantisk i starten af 1500-tallet, men traditionen med fastelavn og hvedebollerne fortsatte til det vi kender i dag.

Der bliver stadig solgt utallige fastelavnsboller i dagens Danmark og har fået mange forskellige sammensætninger, smage og kombinationer.



Madplaner

Madplan - marts

DAG	DATO	HOVEDRET	BIRET
Fredag	01.03	Farsskinke m. stuvet ærter og gulerødder	Skovbær grød med flødemælk
Lørdag	02.03	Kartoffel/Porre suppe m. bacontern	Skovbær grød med flødemælk
Søndag	03.03	Paneret kyllingefilet m. champignonsovs	Stikkelsbærdessert m. flødelåg
Mandag	04.03	Biksemad m. Engelsk sovs og rødbeder	Creme suppe m. solbær
Tirsdag	05.03	Karolines torskeret m. rejer, æg og dressing	Risengrød m. sukker og kanel
Onsdag	06.03	Sol æg Grønlangkål m. kålpølser	Citronfromage
Torsdag	07.03	Kylling i frikasse sovs	Abrikos kompot m. råcreme
Fredag	08.03	Hamburgerryg m. bearnaisesovs broccoli	Hjemmelavet kæmpe eskimo
Lørdag	09.03	Svensk pølseret m. ærter	Kærnemælksfromage
søndag	10.03	Husarsteg m. rødkål	Kærnemælksfromage
Mandag	11.03	Oksekødssuppe m. ris	Frugter med kanel creme
Tirsdag	12.03	Kogt oksekød m. peberrodssovs	Abrikossuppe
Onsdag	13.03	Dampet laks m. stuvet spinat	Hindbærgrød m. mælk
Torsdag	14.03	Æggekage m. bacon tomat og purløg	Øllebrød m. flødeskum
Fredag	15.03	Navarin	Mannabudding m. Saftsovs
Lørdag	16.03	Tomat suppe m. kødboller og nudler/flutes	Mannabudding m. Saftsovs
søndag	17.03	Benløse fugle m. kartoffelmos	Fløderand m. jordbærsovs
Mandag	18.03	Bøf m. løg	Æblesuppe m. tvebakker
Tirsdag	19.03	Hvidkålssuppe	Chokoladebudding
Onsdag	20.03	Fiskefilet m. persillesovs Gulerodssalat	Chokoladebudding
Torsdag	21.03	Forloren harer m. rødkål	Ferskner i yoghurt creme
Fredag	22.03	Boller i selleri	Kirsebærgrød m. mælk
Lørdag	23.03	Varm kartoffelsalat m. pølser	Pandekager m. syltetøj
søndag	24.03	Gullasch m. mos	Kirsebær trifli
Mandag	25.03	Kartoffelfad m. hakket oksekød	Koldskål m. kammerjunker
Tirsdag	26.03	Stegt lever m. bløde løg	Hindbærgrød m. mælk
Onsdag	27.03	Skinkekød i peberrodssovs	Hindbær trifli
Torsdag	28.03	Ribbenssteg m. rødkål	Mango fromage
Fredag	29.03	Hamburgerryg m. flødekartofler	Æbler i yoghurt creme
Lørdag	30.03	Asparges suppe m. kødboller Flutes	Risengrød m. sukker og kanel
søndag	31.03	Stegt kylling m. agurk salat	Hjemmelavet citronis



Ret til ændringer forbeholdes

Madplan - april

DAG	DATO	HOVEDRET	BIRET
Mandag	01.04	Kalv i dild	Ymerris m. jordbærsovs
Tirsdag	02.04	Hønsesalat på buttermøjs stænger	Øllebrød m. flødeskum
Onsdag	03.04	Viskinge Gryde	Spejlæg
Torsdag	04.04	Bøf m. løg	Cacao suppe m. tvebakker
Fredag	05.04	Hvidkålsbudding	Rødgrød m. fløde
Lørdag	06.04	Skibberlabsskovs m. rødbeder	Rødgrød m. fløde
søndag	07.04	Grillkølle	Chokolade mousse
Mandag	08.04	Kartoffel musakka m. salat	Gul budding m. saftsovs
Tirsdag	09.04	Kalkun schnitzel m. champignonsovs	Kongsgaards dessert
Onsdag	10.04	Tunmousse m. rejer og flutes	Pandekager
Torsdag	11.04	Sprængt nakke som steg m. pandegrønt	Kokos rand m. rabarber kompot
Fredag	12.04	Fars skinke m. stuvet ærter og gulerødder	Blommegrød m. mælk
Lørdag	13.04	Gulerodssuppe. flutes	Blommegrød m. mælk
søndag	14.04	Vildt gryde	Islagkage
Mandag	15.04	Varmrøget laks m. stuvet spinat	Trifli
Tirsdag	16.04	Svensk pølseret m. ærter	Romsuppe
Onsdag	17.04	Muldvapper	Æbler i yoghurt creme
Torsdag	18.04	Navarin	Forårsdessert
Fredag	19.04	Hvidkålsbudding	Solbærsuppe m. flødeskum
Lørdag	20.04	Kyllinge stang m. løg og porre	Rabarbermousse
søndag	21.04	Honningmarineret svinekam	Rabarbermousse
Mandag	22.04	Røget medister m. Stuvet bønner	Frugt suppe m. tvebakker
Tirsdag	23.04	Kogt kalvespidsbryst	Risvandsgrød m. æbler
Onsdag	24.04	Boller i carry m. ris	Nougatis m. vaffler
Torsdag	25.04	Brændende kærlighed m. mos	Muldvarpe skud
Fredag	26.04	Gyros m. ris	Chokolade budding
Lørdag	27.04	Fyldte pandekager m. salat	Chokolade budding
søndag	28.04	Bankekød m. blomkål	Panacotta m. mango gele
Mandag	29.04	Klar suppe m. ris	Belgisk vaffel m. is
Tirsdag	30.04	Karbonader m. ørter og gulerødder	Æblekage m. smulderdej



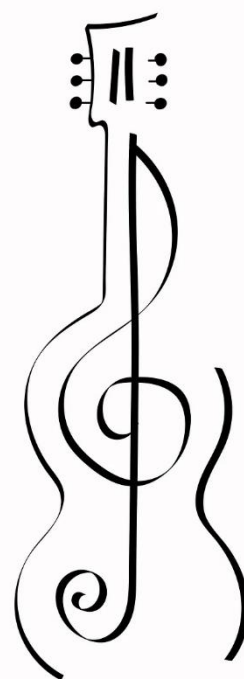
Ret til ændringer forbeholdes

Aktivitetskalender

Marts		
DAG	DATO	EMNE
Fredag	01.03	Gudstjeneste
Mandag	04.03	Tumbleby kommer til fastelavn
Mandag	04.03	Strikkeklub
Tirsdag	05.03	Fælleskaffe og sang
Onsdag	06.03	Onsdagsvenner Hanne og Anne Grethe
Torsdag	07.03	Bjarne og Susanne kommer og spiller og synger
Mandag	11.03	"En enkel melodi" Hyldestkoncert til Bent Fabricius Bjerre
Mandag	11.03	Strikkeklub
Tirsdag	12.03	Højtlesning ved præsten
Tirsdag	12.03	Fælleskaffe og sang
Onsdag	13.03	Onsdagsvenner Kaj, Bente J. og Bente S.
Mandag	18.03	Strikkeklub
Tirsdag	19.03	Fælleskaffe og sang
Onsdag	20.03	Onsdagsvenner Grete, Else og Anne Grethe
Torsdag	21.03	Max Mortensen – mulighed for køb af tekstiler og plejeartikler
Mandag	25.03	Strikkeklub
Tirsdag	26.03	Fælleskaffe og sang
Onsdag	27.03	Gudstjeneste
Onsdag	27.03	Onsdagsvenner Hanne og Anne Grethe



April		
DAG	DATO	EMNE
Mandag	01.04	Strikkeklub
Tirsdag	02.04	Basse Spillemand for alle i fællesrummet
Tirsdag	02.04	Fælleskaffe og sang
Onsdag	03.04	Onsdagsvenner Kaj, Bente J. og Bente S.
Onsdag	03.04	John Braad ser alt
Mandag	08.04	Strikkeklub
Tirsdag	09.04	Mandskoret fra Sønderborg
Tirsdag	09.04	Fælleskaffe med sang
Onsdag	10.04	Højtlesning ved præsten
Onsdag	10.04	Onsdagsvenner Grete, Else og Anne Grethe
Mandag	15.04	Strikkeklub
Tirsdag	16.04	Fælleskaffe og sang
Onsdag	17.04	Astrid tøjsalg
Onsdag	17.04	Onsdagsvenner Hanne og Anne Grethe
Mandag	22.04	Strikkeklub
Tirsdag	23.04	Fælleskaffe og sang
Onsdag	24.04	Onsdagsvenner Kaj, Bente J. og Bente S.
Mandag	29.04	Strikkeklub
Tirsdag	30.04	Fælleskaffe og sang



”Fastelavn er mit navn”

Fastelavn byder på en festlig og glad sang, som de fleste kender.

Den øves ofte med børnene op til dagen, hvor de kan klædes ud og slår katten af tønden, der fyldes med slik og lækkerier.

Syng gerne med, uanset om man er udklædt eller ej ☺



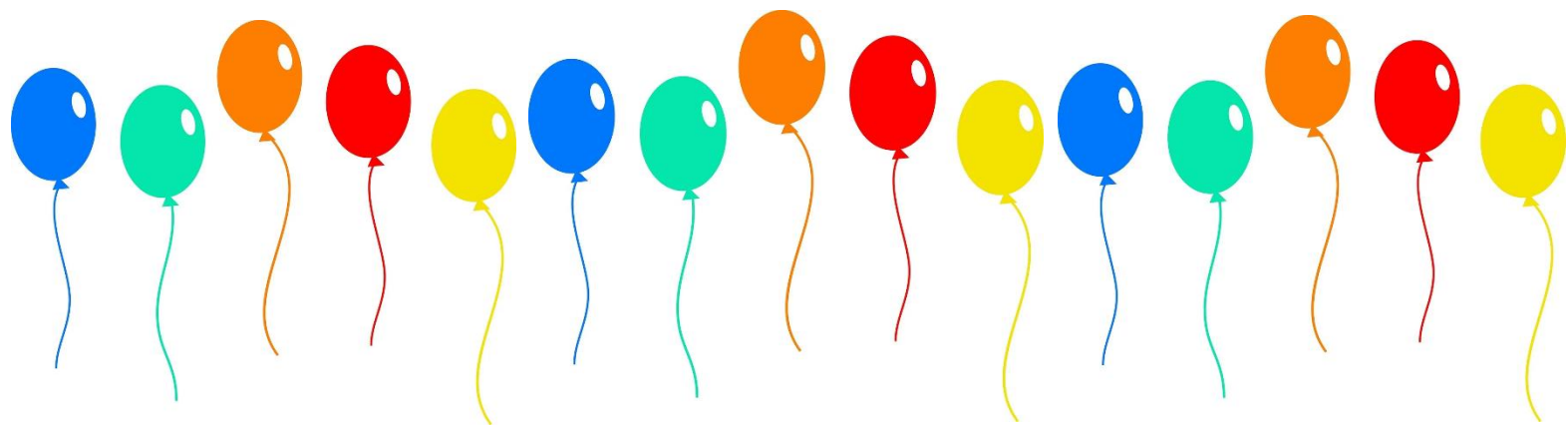
*Fastelavn er mit navn,
boller vil jeg have.*

*Hvis jeg ingen boller får,
så laver jeg ballade.*



*Boller op, boller ned,
boller i min mave.*

*Hvis jeg ingen boller får,
så laver jeg ballade.*



Nu nærmere foråret sig...

...og derfor slutter den avisudgave af med et forårsdigt.

*Dråben løsner sig
fra isens frosne greb
Gule blomsterblade trodser
jordens mørke dvale*



*Den lille rest af sne
Der i skyggen holder fast
kan vi ikke se for lysets hast
og dagene længes som vi*



*Befrier vore tanker
om sygdom og død
Lader maskerne falde
I solens varme favn
vi mødes i øjnenes glød*

Skrevet af Birgit Langberg Hansen

God påske til jer alle ☺

