

April

Husavis

Hørup Plejecenter, 2025



Påskeyntning 2025 i Sønderborg

Husavis Hørup Plejecenter, april 2025

Nyt fra ledelsen

Hvert år i april/maj måned er der valg til beboer- og pårørenderådet. I år er Poul, der bor på Øst, på valg som ordinært medlem. Poul genopstiller. Der er imidlertid plads til flere i rådet, da der – ud over den ene plads som medlem – lige nu er 3 ubesatte suppleantposter.

Vores vedtægter siger følgende om valg til beboer- og pårørenderådet:

- Ud af de 11 medlemmer og 3 suppleanter er flest beboere/pårørende
- Et antal medarbejderrepræsentanter, ledere og frivillige, der er tilknyttet plejecentret, kan være medlem
- Rådets medlemmer vælges for 2 år ad gangen, og suppleanter vælges for 1 år ad gangen
- Valg afholdes hvert år
- Alle beboere og den pårørende, som beboeren ønsker som valgbar, har stemmeret.

Der er sidste frist for opstilling d. 1. maj. Henvendelse til mig (plejecenterleder) eller formanden for beboer- og pårørenderådet Birte Sørensen, tlf. 51 90 36 21.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29

Nord stiller gerne op til fotografering

I Nord-huset er de altid friske på at posere, når "hjemme-fotografen" kommer forbi.



Tilfredshedsundersøgelse

I april 2024 indgik regeringen sammen med en række partier en aftale om en ny ældrereform. En vigtig værdi i reformen er selvbestemmelse for den ældre. Ældreministeriet vil gerne følge med i, hvordan beboere på Danmarks plejehjem oplever selvbestemmelse i praksis, og derfor inviterer de – sammen med Danmarks Statistik – jer til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse.

Her hos os på Hørup Plejecenter foregår undersøgelsen på den måde, at en medarbejder fra Danmarks Statistik, Jan Kay, kommer ud til os på plejecenteret, besøger hver enkelt beboer og stiller en række spørgsmål om tilfredshed og syn på den hjælp og støtte, der gives. Det er frivilligt at deltage, og alle svar behandles med fortrolighed.

Vi har måttet udskyde opstarten af undersøgelsen pga. omgangssyge i huset, men vi er klar i april. Hvert hus får en dato, så I på forhånd ved, hvornår Jan Kay kommer besøg. I får et brev og en pjece, hvor I og jeres pårørende kan læse om besøget.



(billede: pixabay.com)

Fastelavnsfest sammen med dagplejen

Vi ved, at juleaften altid er den 24. december, mens fastelavn er en af årets "bevægelige fester", hvilket betyder, at den falder på en ny dato hvert år. Fastelavnssøndag falder altid mellem 1. februar og 7. marts, og den præcise dato bestemmes af påsken, da fastelavnssøndag er syv uger før påskedag.

I år faldt fastelavn først i marts, og vi valgte at fejre begivenheden på en ny måde. Vores dagplejere og deres børn, som har legestue i vores lokaler en gang om ugen, havde nemlig tilbudt at arrangere fest for os. Det blev virkelig hyggeligt! Først gik alle børn og deres dagplejere en tur rundt i alle husene og sang fastelavnssang. Dermed kunne alle få lejlighed til at se, hvor flot de var klædt ud, uanset om man havde energi til at være med til tøndeslagning bagefter.

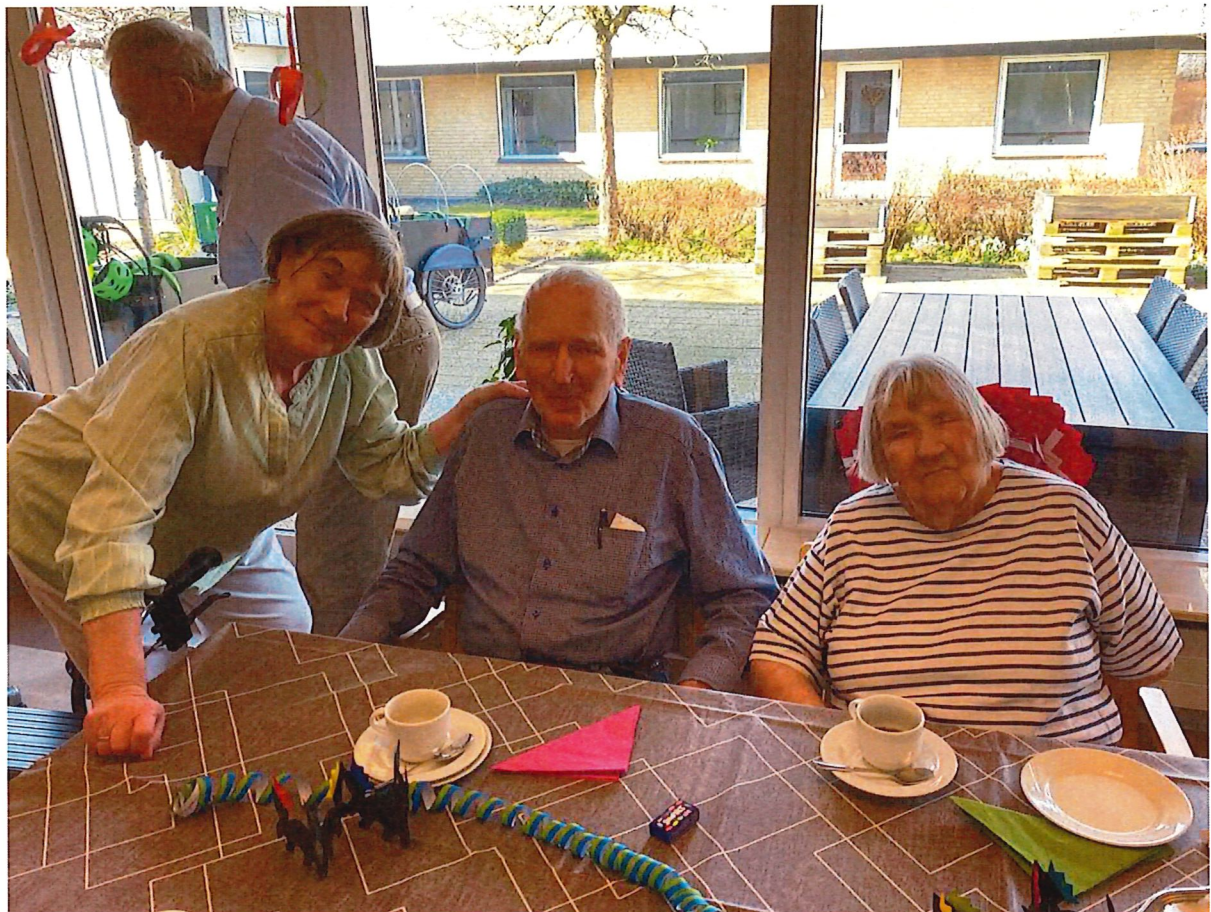




Efter børnenes tur rundt i husene samledes vi i den store sal ved aktivitetscenteret. Her var dækket borde og pyntet op, og der blev serveret kaffe og hjemmebagte fastelavnsboller. Børnene slog katten af tønden og gik til opgaven med stor iver og entusiasme. Fordi der er tale om børn fra 1 til 2½ år, var tønderne af pap, så de var lettere at slå i stykker. Vi kunne følge med i, hvor dygtige børnene var til at slå på tønden og se deres begejstring.

Der var mange flotte udklædninger: Humlebi, håndboldspiller, klovn, sørøver, prinsesse og dronning, for blot at nævne nogle.

Mange tak til Sydals Dagpleje for at skabe så dejlig en fest for os! Vi er så glade for, at I er flyttet ind hos os!!







Fastelavnssangen lyder sådan:

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!



Tulipaner fra Lions Als

I marts måned stod der pludselig masser af tulipaner over hele plejecenteret i vores fælles opholdsrum. Det var Lions Als, som for trettende gang solgte tulipanbuketter til fordel for kampen mod unges misbrug i Sønderborg kommune. De firmaer, som købte tulipanerne, valgte for manges vedkommende at donere blomsterne til plejecentre efter eget valg.

Buketterne, der blev leveret på Hørup Plejecenter, var doneret af SAAK Holding, Fynsk A/S, Helsam, Kontor Syd og Als Maskinfabrik, og vi takker mange gange for de smukke blomster! De har været til stor glæde hos både beboere og personale.



Så mange blomster kom der til os!

Også en stor tak til Lions Als' friske damer, som sørgede for at pakke og aflevere blomsterne i vaser til os! Det er dejligt at blive betænkt af venlige mennesker, som bruger tid og energi på at gøre noget godt for andre! Pengene, som Lions Als har indsamlet, er blandt andet blevet brugt til at støtte forskellige projekter i Ungdomsskolen, projektet Unge På Toppen, TUBA (som hører under Blå Kors Danmark og tilbyder gratis hjælp til børn og unge, hvis forældre er alkohol- eller stofmisbrugere), samt børn af forældre med tilknytning til Misbrugscentret og Kvindekrisecentret.



Dagplejen på besøg i Syd

Det er dejligt med liv, aktivitet og glade dagplejebørn i Sydhuset 🌻 😊. Det er forskelligt, hvor modige børnene er. Nogle holder sig tæt til deres dagplejer og sidder mest på skødet og kigger på, hvad de andre laver. Mens andre tillidsfuldt selv kravler op på skødet af beboerne og får nye bekendtskaber.



Godt naboskab på Øst

Der er mange hyggestunder i hverdagen på Hørup Plejecenter. Nogle planlægges af personalet, men rigtig mange stjernestunder opstår, fordi beboerne er glade for deres naboer og søger sammen. På billedet er Conni i gang med at lægge neglelak på Lillian. Det, må man da sige, er godt naboskab. Lillian fik tilbudt højrøde negle af Conni, men valgte en mere neutral perlemorsfarve i stedet, fortæller hun.



Alternativ havevandring

Vi har mange beboere, som er haveinteresserede og som elsker at komme ud og få frisk luft. Men i starten af marts, hvor det var koldt og blæsende, måtte der nye metoder til at få fornøjelse af naturen.

Med de store vinduer i opholdsrummene, er det faktisk muligt med en alternativ havevandring – hvor man bliver indenfor! Dette praktiserede herrerne i Øst-huset en dag, hvilket fremgår af billedet!



Vi afventer spændt, hvordan det går med anstrengelserne hos 'Haveforeningen af 2024', som er i gang med at søge fondsmidler til at skabe en stimulerende og spændende have. Det skal give lyst til at bruge haven mere og give gode oplevelser og påvirkning af sanserne.

Påske

Påsken er en af årets mest traditionsrige højtider, hvor gamle skikke møder moderne fejring. Selvom påsken oprindeligt er en kristen højtid, har den i Danmark fået en bredere betydning med fokus på familiehygge, feriedage og festlige aktiviteter.

At klippe gækkebreve er en dansk tradition. Man sender et fint udklippet brev med et digt, men uden at skrive det under. For eksempel kan man skrive: "Mit navn, det står med prikker – pas på, det ikke stikker". Og så tilføjer man lige så mange prikker, som der er bogstaver i ens fornavn. Modtageren skal gætte afsenderens navn, og hvis de ikke kan, skylder de et påskeæg.



(foto: pixabay.com)



Påskeæg symboliserer liv og fornyelse. I dag er chokoladeæg meget populære, og mange familier arrangerer påskeægssjagt for børnene. Her i Sønderjylland er der mange, som gemmer æg i haverne, og så er der "skattejagt", hvor børnene skal finde de gemte æg. Nogle gange finder man små chokoladeæg i sin have i flere uger efter påske, fordi de ikke alle blev fundet i påsken....

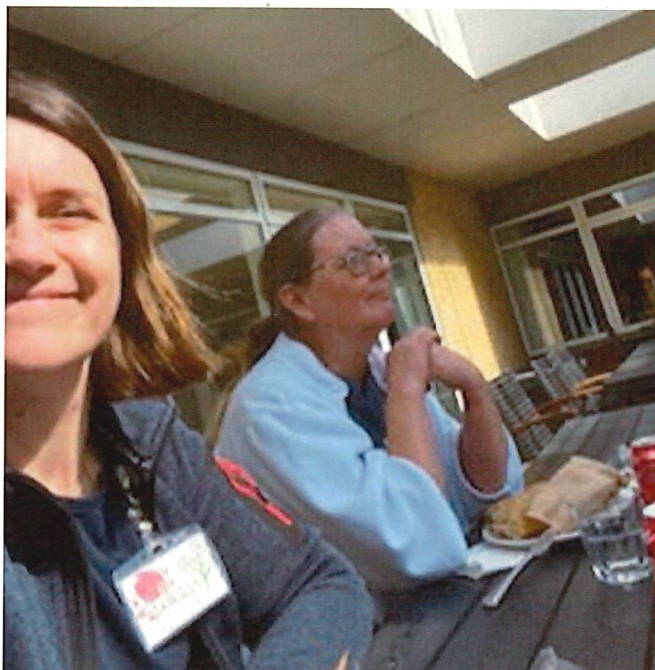
Påskefrokost er en festlig tradition, hvor familie og venner samles for at nyde en stor frokost. Menuen består ofte af sild, snaps, æg, rejer, lammekølle eller frikadeller, leverpostej og lune retter.

Hvordan fejrede du påske, da du var barn?

Og hvordan fejrede du påske, da dine børn var små?

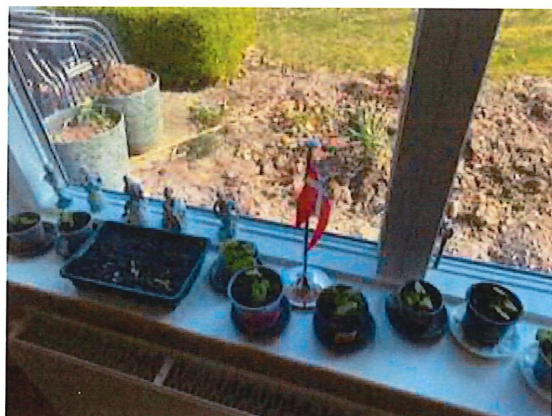
Foråret er på vej

Hvis man tager jakke på, er det muligt at spise sin frokost i det fri, hvis man sidder i læ. Her er det to af vores sygeplejersker, Louisa og Inge, som har fundet ud i solen en af de sidste dage i marts for at nyde deres frokostpause.



De første forårsspirer er klar

Martin har sået frø og venter tålmodigt på de kan pottes ud.





Martin bor i Syd-huset
og har "grønne fingre"
og gartner-færdigheder.

Besøg hos frisøren

Birthe er blevet smukt klippet og er ude og lufte det nye hår.



Der læses avis

Edith læser avis med luppen. Det kræver tålmodighed, men det er vigtigt at kunne følge med i nyheder fra Sønderjylland, fra Danmark og fra hele verden. Der sker meget i denne tid, og det er nødvendigt at følge med i verdens gang.



Solskinsdag på terrassen

Inger og Hans nyder forårssolen (og en cigaret).



Vest-huset

I Vest er der plads til hygge indenfor – og efterhånden som foråret rykker nærmere, søges der også udenfor.



Sang gør glad

Har du mon lagt mærke til, at sangbøgerne på Hørup Plejecenter bærer præg af at blive godt brugt? De er nemlig tit fundet frem, når røsten skal røres, og humøret skal have et skub i opadgående retning.

Forskerne har fundet ud af, at sang frigiver endorfiner og oxytocin, som er hormoner, der kan forbedre humøret og give en følelse af glæde og velvære. Desuden styrkes sociale bånd og fællesskabsfølelse ved at synge sammen med andre.

Sang træner også fysisk sundhed (for eksempel lungekapacitet og åndedrætsfunktion) og mental sundhed (for eksempel hukommelse og koncentration).



Drabelige kampe – hvem slog ballonen ihjel?

Bevæbnet med skumgummisværd går daghjemsbrugerne på disse billeder på jagt efter balloner. Ingen, som ser de fysiske udfoldelser, kan være i tvivl om, at kampen tages yderst seriøst.

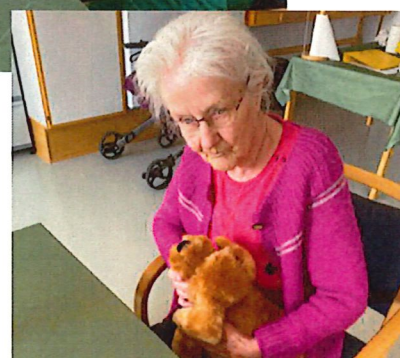




Altid plads til aktivitet med andre – eller alene

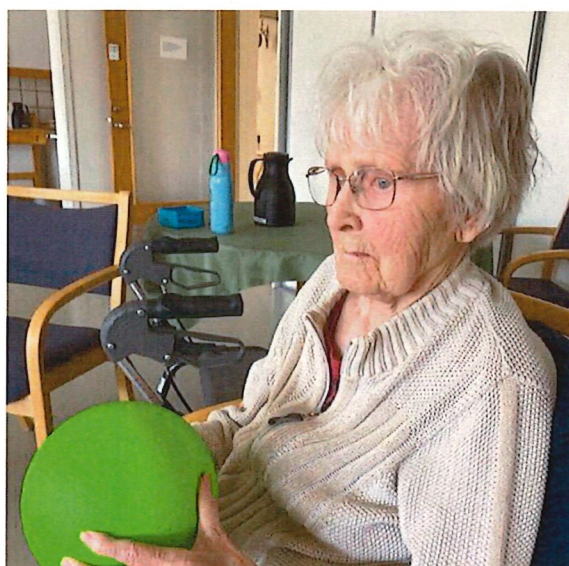
Beboere på plejecenteret og i daghjemmet bestemmer selv, om de vil være sammen med andre, eller om de ønsker tid alene. Undersøgelser viser, at sociale fællesskaber kan forbedre mental sundhed og trivsel, reducere følelse af ensomhed og isolation og opretholde en god livskvalitet med følelse af mening i livet. Desuden kan deltagelse i sociale aktiviteter stimulere hjernen og hjælpe med at bevare kognitive funktioner, så man lærer nye ting og holder sig mentalt aktiv.

Alenetid er imidlertid også vigtig. Det giver mulighed for at tænke, slappe af og genoplade. Alenetid kan også give koncentration til at forfølge personlige interesser og hobbyer, som kan give glæde og tilfredsstillelse.



Basketball

Hver sommer afholdes den såkaldte "pensionade" for alle daghjemsbrugere i Sønderborg kommune. Vi er allerede begyndt at træne basketball-holdet, for i år skal Hørup Plejecenter bestemt vinde pokalen....! Vi har et stærkt og dygtigt hold, hvor deltagerne er virkelig gode til at kaste bolden i nettet i første forsøg.



Haven omkring 1. april

Når vi kommer til slutningen af marts og starten af april, har foråret fået fat. Vejret kan dog stadig være lunefuldt og skifte fra varme til kulde. Der er mange flere solskinstimer, og man begynder at kunne få glæde af haven.



I haven omkring Hørup Plejecenter er der her omkring 1. april blomstrende påskeliljer, hvide anemoner (som oprindeligt har stået i skoven og er hentet hertil) og blå anemoner.

Når vi planter de store krukke til, vælger vi ofte stedmoderblomster, forglemmigej og bellis, da de kan overleve nætter med frost, hvilket vi stadig oplever på denne tid.



Daghjemmet ordner have

Vores brugere af daghjemmet kommer 2 gange pr. uge til rehabiliterende indsats, hvor de træner det fysiske, det mentale, det sansebaserede og får sociale oplevelser. De er flittige havegængere og er gode til at holde højbedene ved daghjemmets terrasse flotte at kigge på.



Morgen på Drejet

Der er altid liv i spisestuen/køkkenet på Drejet om morgenen. Nogle spiser morgenmad, andre læser aviser og blade eller hyggesnakker. Der er et fint udvalg til morgenmad, så det er lige med at vælge det, man har mest lyst til at få i dag.



Hjemmegjorte påskehøns og -kyllinger

Helle, som bor på Øst, er en fantastisk hækler. Hun har mange ting på sit repertoire: Nogle skaber hun selv lige ud af fantasien, andre finder hun opskrifter på i opskriftsbøger. Her op til påske hækler hun mange påskehøns og påskekyllinger.



Masser af flotte kort

Når der nørkles, kommer der mange flotte ting ud af anstrengelserne. Se bare alle de fine kort, som daghjemmet har produceret.



Aktiviteter i april 2025

- Tirsdag 1. april Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Onsdag 2. april Nørkle Klub i daghjemmet kl. 10.00-11.30. For beboerne.
Onsdagsfrokost for kommunens pensionister i spisestuen kl. 12.00.
- Torsdag 3. april Gudstjeneste v. Hans Havelund (altergang) i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Tirsdag 8. april Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Onsdag 9. april Brunch i spisestuen kl. 9.00-11.00. For beboerne og daghjemmets borgere.
Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-11.30. For beboerne.
- Fredag 11. april Bustur til Gråsten skov kl. 10.00-12.00, sammen med naturvejlederen. For inviterede beboere.
- Tirsdag 15. april Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Torsdag 17. april Påske gudstjeneste v. Agnete Raahauge i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Tirsdag 22. april Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Tirsdag 29. april Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.

Hertil kommer de ikke planlagte aktiviteter i og ude af huset.
Ret til ændringer forbeholdes.

Madplan april 2025

Tirsdag	1	Boller i karry med ris Stikkelsbærgrød med mælk
Onsdag	2	Hamburgerryg med champignonsovs og kartofler Jordbærsuppe med ristede havregryn
Torsdag	3	Gartnerens bolognese Frugtsalat
Fredag	4	Biksemad med bearnaisesovs og rødbeder Jordbærgrød med vanilje creme
Lørdag	5	Fyldte pandekager med salat
Søndag	6	Marineret steg med skysovs og kartofler Jordbærfromage
Mandag	7	Bondekoteletter med stuvet blomkål og kartofler Æblegrød med mælk
Tirsdag	8	Stegt fisk med persillesovs og kartofler Kærnemælksgrød med rosiner
Onsdag	9	Brunch
Torsdag	10	Vi laver mad ude på afdelingerne.
Fredag	11	Medister med stuede porrer og kartofler Chokoladebudding med flødeskum
Lørdag	12	Rismelsgrød med saft og kanelsukker
Søndag	13	Skankeklumper med æble/sveske i skysovs med kartoffelmos Frugter med kvark creme
Mandag	14	Hjertestroganoff med kartoffelmos Rabarber-/jordbærsuppe med tvebakker
Tirsdag (Palle L.)	15	Bagt laks med hollandaisesovs og kartofler Frugtgrød med mælk Aften: Sildemadder
Onsdag (Carla P.)	16	Ribbensteg med skysovs og kartofler Muldvarpeskud
Skærtorsdag	17	Tarteletter med høns og asparges

		Hindbærfromage med flødeskum
Langfredag	18	Æg med stuvet spinat og kartofler Rabarbergrød med mælk
Lørdag	19	Suppe med flutes
Påskesøndag	20	Lam med flødekartofler Romfromage
Mandag 2 påskedag	21	Citron krydret nakke med skysovs og kartofler Islagkage
Tirsdag	22	Lasagne med jordskokker og salat Jordbærgrød med mælk
Onsdag	23	Vi laver mad ude på afdelingerne
Torsdag Klimadag	24	Overraskelse
Fredag	25	Farseret blomkål med skysovs og kartofler Pandekager med syltetøj
Lørdag	26	Hotdog
Søndag (Karen P.)	27	Mørbradgryde med kartoffelmos Svesketrifli
Mandag	28	Persillekarbonader med skysovs og kartofler Koldskål med kammerjunker
Tirsdag	29	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler Sagovælling med kanelsukker
Onsdag	30	Gardener's Pie Blommegrød med mælk

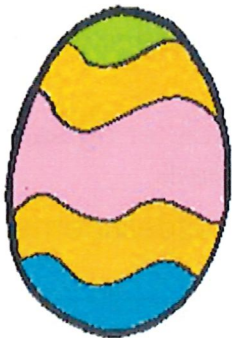


Til alle retter serveres der grønsager, salat eller surt.

Ret til ændringer forbeholdes.

Påsekryds

Sværhedsgrad: let
Nr. 0617-007

Kun til privat brug. Copyright: hyggeleg.dk

				Vandrede		Romer- tal 1	↓
Grøntsag	↓	Luft	Efter C	I æble Ren- gørings- middel		Før Z	
						Vandløb	
Fisk			Af- skyelig				
Fabrik der laver størknet materiale			Svimmel				
Godkendt		Tov				Norge	
		Antilope				Løbe	
Træ			Gammel	Vel- beslæet			
Savn				Sverige			
							Efter i
Påske- farve				Boule- vard			

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)