

Juni

Husavis

Hørup Plejecenter

2025



Nyt fra ledelsen

Hørup Plejecenter holder "grundlovsdag" i aktivitetscenterlokalet ved centralkøkkenet: **Lørdag den 14. juni 2025 kl. 14-16**. Festen er for både beboere og pårørende. Det er gratis, og pårørende må meget gerne melde sig til afdelingens personale, så vi ved, hvor mange kopper vi skal sætte på bordet.

Vores "grundlovsdag" har ikke noget med Danmarks grundlov at gøre, men med valget til vores beboer- og pårørenderåd. De ledige faste pladser i rådet er blevet fuldt besat ved fredsvalg, og det vil vi gerne hylde (se referatet sidst i Husavisen).

I en tid med ufred i verden og risiko for, at demokratiske principper står for fald, håber vi, at I har lyst til at bakke op omkring vores eget lille demokrati her på plejecenteret.

En anden ting, vi kan fejre, er, at Haveforeningen er i god gang med at omlægge første del af haven. I kan se mange billeder her i Husavisen fra arbejdet, men allerbedst er det at lægge vejen forbi haven og der følge med i, hvad der sker. Haven ændrer sig næsten fra dag til dag i denne tid. Man må gerne sidde udenfor og se, mens der arbejdes.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29

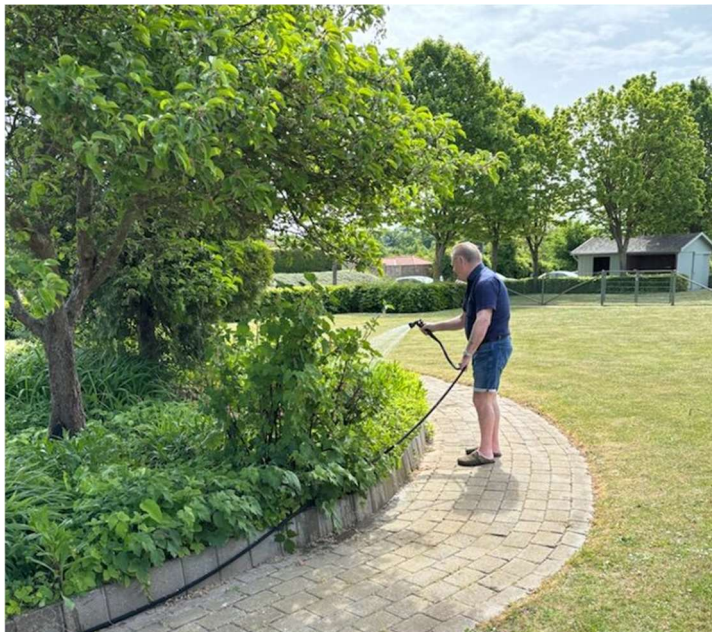
Nørklerier

Der er gang i mange former for håndarbejde hos os. Vi kalder det at "nørkle", for det ord viser, at det ikke er bestemt aktivitet, men at vi går efter lysten til noget genkendeligt – eller lysten efter at prøve noget nyt, alt efter hvem der vil nørkle.



Sommervejrr

Når varmen kommer, og solen skinner, så kan man få lyst til anderledes aktiviteter.



En lille historie

Fidde kunne godt lide at få en lille en til halsen, ja, faktisk var han meget glad for at drikke øl. Engang efter ringridderfrokosten i Sønderborg kom han hjem sent om natten og larmede temmelig meget, mens han fumlede rundt – han var unægtelig lakket godt til. Fiddes kone lå og sov sødeligt, men vågnede selvfølgelig ved larmen. Fidde fortalte en lang historie om, at de havde væddet til ringridderfrokosten om, hvem der kunne drikke mest øl. Hans kone lyttede længe i tavshed, men sagde så tvært: "Nå, å hvem bløw så nummer tue?"

(refereret fra bogen "Galgenhumor" af Bjarke Larsen)

Erindringsdans og sang

Erindringsdans sluttet altid af med en sang. Hmm, hvad skal vi nu vælge? Hvilken sang er bedst? Vi er ofte rigtig gode til at huske sange, og udvalget er stort.





Der bliver ofte spillet kort – når vi får tænkt lidt efter, så kender vi samlet set rigtig mange slags kortspil. Så er det bare lige med at huske spillereglerne....! Her spilles der i daghjemmet.





Til festival i Sønderborg

Mølleparkens plejecenter arrangerer hvert år en festival for plejehjemsbeboere og daghjemsbrugere, hvor hele deres store have fyldes med telte, boder og hele to scener, hvor der spilles musik. Det er allletiders lejlighed til at komme ud og få gode oplevelser, og i år kørte vi som sædvanligt afsted med bus til det gode arrangement, hvor vi nød musik, pølsevogn, is og meget andet godt til ganen.





Har man set mage?? Det er da en RIGTIG musikfestival, når der festes så meget, at der stadig ligger folk i teltene, vistnok for fulde til at stå op, og de er ikke engang kommet rigtig i soveposen, men sover med benene uden for teltet....!



Eller måske? Kan det være? Ja, det er sørme mannequin dukker, som ligger i teltene for at give festival-stemning. Dem grinede vi meget af, da vi først fandt ud af, at det ikke var rigtige, levende mennesker 😊.



Den 4. maj: Befrielsesdagen

Mange på Hørup Plejecenter kan stadig huske 2. verdenskrig, hvor Danmark var besat af Tyskland. Den 4. maj 1945 var en helt særlig dag/aften, fordi freden blev forkyndt i radioen. Mange kan stadig huske, hvad de lavede netop den aften – den har sat mange aftryk i hukommelsen.

Vi er nu i året 2025, og vi runder dermed 80-året for befrielsen. Det blev fejret i Mindelunden i København, og aftenen blev transmitteret i fjernsynet. Her kunne man se nogle af de gamle frihedskæmpere, som var med til højtideligheden.



Dagplejen sætter hjerter op

Som I ved, kommer Sydals Dagpleje en dag om ugen og besøger os. I maj satte de i nogle rum og også udenfor hjerter op, hvor der står "nærvær" på, fordi de havde et tema om nærvær. Det er et dejligt ord og en skøn ting at tænke på.



Nærvær er for eksempel, når vi er så mange samlet om bordet, at der næsten ikke er plads nok....



Nærvær kan også være, når man griber en varm hånd, som er god og tryk at holde fast i. Så er man sikker på, at man sammen kommer til det bedste sted.



Nærvær er at få besøg langvejs fra og nyde at se hinanden.



Nærvær er at være fysisk aktive og sammen kæmpe om gode resultater.



Nærvær er at tale om minder med en god samtalepartner.



Nærvær er at føle sig ét med naturen: At dufte, mærke og se blomster og skabe den smukkeste buket.



Spørger vi det digitale leksikon står der:

”Nærvær betyder at være fuldt til stede i nuet, både mentalt og følelsesmæssigt, og at være opmærksom på det, der sker omkring dig, uden at lade dig distrahere af fortiden eller fremtiden. Det handler om at være til stede i øjeblikket og at engagere sig helhjertet i den aktuelle situation”.

Digt fra daghjemmet

Der er gemt en flok poeter i daghjemmet, og de er gået i gang med at digte. Det følgende digt handler om, hvor godt det føles at være sammen med andre og opleve at gøre noget sammen. Digtet hedder: "Daghjemsdigtet, hvor ingen føler sig svigtet" og er skrevet af Edel, Kirstine, Tinne, Anne, Frede, Karen og Tove.

Vi tager bussen til daghjem
alle i flok.
Når dagen er omme,
er det hele godt nok.

Vi snakker og griner
og har det så sjovt,
intet af det er særligt flovt.

Vi bevæger kroppen alle mand,
vi viser alle, hvad vi kan!
Vi synger højt
og en gang imellem også med et lille fløjt.

Danse vi kan til musikkens klang,
vi synger alle med på samme sang
så godt vi kan.

Sidst på dagen hjemad
det går,
med flagrende hår.
Vi ses igen, min ven!



Billede fra en god aktivitet i daghjemmet!

Bålmad

Vi er gode til at rykke udenfor, når vejret tillader det. Godt nok siger man, at der "ikke findes dårligt vejr, kun forkert påklædning", men.... det er nu dejligt, at det er tørvejr ude, især når vi laver bålmad, eller når vi planter terrasserne til med blomster.



Der købes tøj

Astrids tøjbutik var på besøg på Hørup Plejecenter. Især damerne fortaber sig helt i de mange muligheder for nyt tøj, der er, når butikken rykker ind hos os. Så er det dejligt med god tid til at se, overveje og til sidst – måske – vælge.



Haveforeningen er gået i aktion

For et år siden blev Haveforeningen á 2024 grundlagt af pårørende og beboere på Hørup Plejecenter. Foreningens formål er at gøre plejecenterets have til en smukkere have, hvor alle sanser aktiveres, når man færdes der. Den valgte bestyrelse har det seneste år arbejdet ihærdigt for at skaffe midler fra fonde til at igangsætte arbejdet, og nu er der samlet midler til at sætte 1. etape i gang!!

Den 15. maj 2025 gik startskuddet, og haven mellem Øst- og Vesthuset startede sin forvandling.



Haven, som den så ud, før arbejdet gik i gang.

De to store træer blev fældet, og de fældede træer vil blive brugt i haven: Stammerne bliver til naturlige skulpturer, og grenene bliver anvendt til et kvashegn, som placeres nederst i haven. På den måde undgår vi at bruge CO2 til at fjerne materiale fra haven. Samtidig er kvashegnet med til at skabe liv i haven som hjemsted for smådyr, f.eks. padder, salamandre og pindsvin, ly for fugle og som "hotel" for mange forskellige insekter.





Så blev der fjernet en del af græsplænen – her blev de store maskiner taget i brug.



Dernæst blev der kørt grus ind i haven, sådan at der kunne laves stier i grus, som blev stampet hårdt således, at man kan gå på dem med en rollator og en kørestol.

Det har hidtil været et stort problem i den gamle have, at den har manglet stier. Man har kun kunnet se på den ude fra kanten og kun med meget besvær kunne komme ind i selve haven.

Men nu bliver der snoede stier i haven og et væld af blomster at kigge på og dufte til.



Vejret er både med og mod os. Solskin og tørke gør det nemt for anlægsarbejdet, men der mangler regn til planterne.

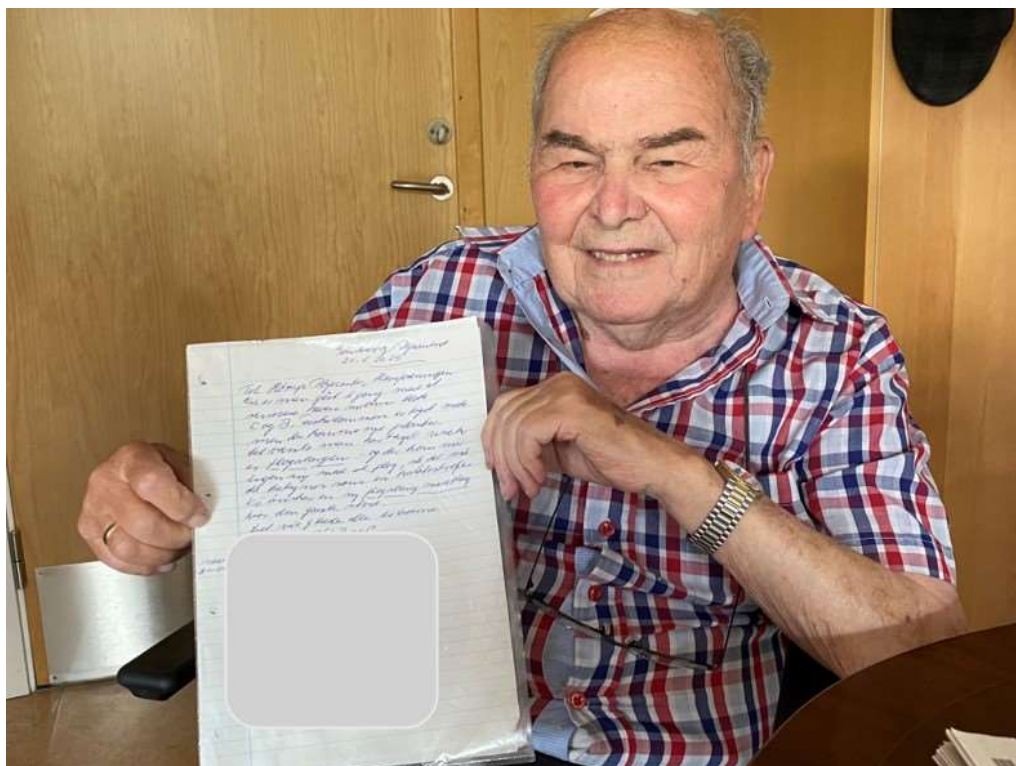




Placering af flagstangen

Da flagstangen blev lagt ned på grund af den nye haveplan, blev der tænkt i flere muligheder for placeringer. En mulighed var at sætte flagstangen op ved hovedindgangen til plejecenteret.

Men så startede Palle, som bor på Vest, en underskriftsindsamling. Han skrev blandt andet: "Det værste, man kan tage væk, er vores flagstang. Det må betegnes som en katastrofe". Flagstangen burde stå i selve haven og ikke foran plejecenteret, mente Palle og mange beboere med ham, og indsatsen virkede: Flagstangen sættes op i haven igen, placeret i samme del af haven, men lidt længere mod syd, så også beboere fra Nord- og Syd-huset har mulighed for at se, når der flages.



Palle med underskriftsindsamlingen

Ulla (plejecenterleder) siger: "Jeg giver Palle ret i, at det er et meget væsentligt argument, at flagstangen især er til for beboerne, ikke de pårørende, naboerne eller personalet, og at den derfor skal stå, hvor så mange beboere som muligt kan se den. Tak til Palle og alle underskrivere for at give deres mening til kende! På grund af jeres indsats kommer flagstangen op i haven, så snart som muligt".

Morgenmad på Drejet

Hos mange mennesker mindskes appetitten med alderen. Derfor er det vigtigt, at maden er af god kvalitet, og det står vores dygtige køkken for at sikre. Det er også vigtigt for appetitten, at maden anrettes smukt og indbydende, og det arbejder både køkken og plejepersonalet med. En anden ting, der kan give lyst til at spise mere, er at spise sammen i godt selskab og med en hyggelig snak. Så spisning med gode naboer er vigtigt – på billedet ses en del af beboerne på Drejet omkring spisebordet.



Livsnyderne i Syd-huset

Sommervejr i maj giver aktivitet på terrassen.





Nordhuset har et godt fællesskab

Her kommer nogle stemningsbilleder her fra maj måned – i Nordhuset bliver der både spillet, sunget, danset, malet og nydt solen med kaffe og kage🍰.





Et transport-tog ... godt fundet på, Nord

Det er da ikke altid, man behøver vente på transportmulighed, når man vil fremad: På Nord har nogle af beboerne fået alletiders ide ved at hjælpe hinanden. Det er da en kreativ transportmulighed!!



Aktiviteter i juni 2025

- Tirsdag 3. juni Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30.
For alle.
Dyrskue på Dybbøl Plejecenter kl. 13.00-15.00.
For inviterede beboere.
- Onsdag 4. juni Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-11.30. For Beboere
- Torsdag 5. juni Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30 v. Hans Havelund + altergang. For alle.
- Tirsdag 10. juni Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Onsdag 11. juni Onsdagsfrokost for udeboende af kommunens pensionister i spisestuen kl. 12.00-15.00.
- Torsdag 12. juni Seniordans opvisning kl. 14.00. Vejret bestemmer, om det afholdes udenfor ved hovedindgangen eller i aktivitetscentret. Besked følger. For beboere.
- Lørdag 14. juni Valgeftermiddag kl. 14.00-16.00. For beboere og pårørende.
- Tirsdag 17. juni Veteranbil træf ved hovedindgangen kl. 10.00-11.30. For beboere og daghjemmets borgere.
- Onsdag 18. juni Brunch i spisestuen kl. 9.00-11.00. For beboere og borgere i daghjemmet.
- Torsdag 19. juni Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.

Fredag 20. juni Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-11.30. For Beboere.

Mandag 23. juni Sankthansfest kl. 11.30. For beboere og Pårørende.

Tirsdag 24. juni Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.

Fredag 27. juni Nørkle Klub i daghjemmet kl. 10.00-11.30. For beboere.

Mandag 30. juni Bustur til det nye Resort på Nordals. Kl. 10.00-12.00. For inviterede beboere.

Hertil kommer de ikke-planlagte aktiviteter i og uden for huset.
Ret til ændringer forbeholdes.



Madplan juni

Søndag	1	Honning marineret skinke og flødekartofler Fløderand med hindbærsovs
Mandag	2	Medister med stuede porrer og kartofler Koldskål med bananer og kammerjunker
Tirsdag	3	Frikadeller med skysovs og kartofler Jordbær med fløde
Onsdag (Marie)	4	Vi laver maden ude på afdelingerne (Koteletter med skysovs og kartofler laves på Nord) Citronfromage med flødeskum
Torsdag	5	Rød curry med ris Chokoladebudding med vaniljesovs
Fredag Egon og Marie	6	Gullasch med kartofler og rødbeder Æblegrød med mælk og fløde
Lørdag	7	Røget makrel med stuede kartofler
Søndag Pinsedag	8	Rullesteg med svesker, skysovs, kartofler og rødkål Kærnemælksfromage med jordbærsovs
Mandag 2. pinsedag	9	Kalkuncuvette med paprikasovs og kartofler Appelsinsuppe med is
Tirsdag	10	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler Koldskål med kammerjunker
Onsdag	11	Snysk og paneret skinke Hindbærgrød med mælk
Torsdag	12	Rødbedefrikadeller og brasede kartofler Stikkelsbærgrød med mælk
Fredag	13	Hjertestroganoff med kartoffelmos Pandekager med syltetøj
Lørdag	14	Brændende kærlighed med rødbeder
Søndag Valdemars dag	15	Middag sprød salat med varmrøget ørred, nye kartofler og mormordressing Jordbær med fløde Aften: kartofler og sild på rugbrød

Mandag	16	Kyllingelår med pommefrites og coleslaw Jordbærsuppe med vaniljeis
Tirsdag	17	Stegt flæsk med persillesovs og kartofler Gulbudding med saftsovs
Onsdag	18	Brunch
Torsdag	19	Vi laver maden ude på afdelingerne
Fredag Margit	20	Benløsefugle i skysovs med kartofler Hjemmelavet chokoladeis
Lørdag	21	Kartoffel-musaka
Søndag	22	Citronkrydret nakke med skysovs og kartofler Ostelagkage
Mandag Sankt Hans dag	23	Grillpølser og kartoffelsalat Vaffelis
Tirsdag	24	Stegt fisk med hollandaisesovs og kartofler Sagovælling med kanel-sukker
Onsdag	25	Boller i persillesovs med kartofler Blåbær koldskål
Torsdag	26	Farseret blomkål med brunsovs og kartofler Kagebudding med saftsovs
Fredag	27	Kylling i rødvin med kartoffelmos Frugter med makronfløde
Lørdag	28	Aspargessuppe med kødboller og flutes
Søndag Inge B.	29	Flæskesteg med skysovs, kartofler og rødkål Hindbærroulade med flødeskum
mandag	30	Farsbrød m. champignons, bacon, skysovs og kartofler Stikkelsbærgrød med mælk

Ret til ændringer forbeholdes

Til alle retter serveres der altid, grønsager, salat eller surt.

Beboer- og pårørenderådsmøde på Hørup Plejecenter

Dato	15-05-2025	Kl. 13.30-15.00
Sted	Hørup Plejecenter, spisestuen v. køkkenet	
Mødeleder	Birte Sørensen	
Referent	Ulla Pedersen	
4Deltagere	Poul Maribo Pedersen, Jane Nicolai, Henning Elmholt, Martin Madsen Lund, Åse Grau, Peter Popp Petersen, Dikte Carlsen, Dorte Vagner Kastrup, Viola Jonsson, Ulla Pedersen.	
Næste møde	04-09-2025	

Sagsfremstiller	Birte Sørensen
	Velkommen og især velkommen til det nye medlem Peter
Beskrivelse af punktet	Vi siger tak til Herdis Olsen for et år i beboer- og pårørenderådet. Herdis har valgt at trække sig tilbage fra rådet. Peter Popp Petersen er valgt ind på Herdis' plads i rådet. Velkommen. Vi tager en præsentationsrunde.
Mål	At rådet møder det nyeste medlem af rådet og siger farvel til afgangende medlem.
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	Et stort velkommen til alle og tak til Herdis Olsen for hendes tid i rådet og velkommen til Peter Popp Petersen som nyt medlem.

Sagsfremstiller	Ulla Pedersen
	Valg til nyt beboer- og pårørenderåd
Beskrivelse af punktet	Der var to ordinære pladser i beboer- og pårørenderådet ledige, og vi har to, som er valgt: Poul (Øst) til endnu en valgperiode og Peter (Øst) som nyt medlem. Tillykke til begge og tak for, at de vil være med. Beboer- og pårørenderådet skal konstituere sig med formand og næstformand. Vi holder valgfest for beboer- og pårørenderådet lørdag den 14. juni 2025 kl. 14-16. Sønderborg Harmonikaklub er hyret til at spille for os, men der er også tid til at give information om beboerrådet og dets arbejde. Vi snakker om, hvem der står for hvad.
Mål	Udforme en dagsorden for det kommende valg og fordele opgaver
Metode	Drøftelse og beslutning
Konklusion/ beslutning	<u>Brev til pårørende:</u> Dikte og Ulla er i gang med at udarbejde et brev til de pårørende, og det sendes ud inden for en uge. Beboerne får ligeledes et brev. Vi håber, at mange har lyst til at deltage i valgfesten, både beboere og pårørende. <u>Fordeling af opgaver i forbindelse med festen:</u> Henning og Dikte tilbyder at stå for en fortælling om rådet: Hvad det er, hvad formålet er, og

	hvad der gør det spændende at være med. Poul tilbyder at fortælle en sjov historie. Henning vil også fortælle om arbejdet med den nye have. Vi siger ja tak til disse tilbud. Dorthe vil finde et par fællessange, hvoraf harmonikaklubben spiller til den første, mens Ulla spiller klaver til den sidste.
--	---

Sagsfremstiller	Henning Elmholt
	Have/udearealer
Beskrivelse af punktet	Henning orienterer om Haveforeningens arbejde, og hvad der er sket siden sidst. Vi er så heldige, at de første penge er kommet i hus, og den store forvandling starter med haven mellem øst og vest her inden sommerferien.
Mål	At rådet er informeret om Haveforeningens arbejde
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	De første 100.000 kr. er kommet i hus via fondssøgning, og arbejdet med haven er indledt. Vi kan følge det dag for dag nu, og alt tyder på, at det bliver rigtig godt.

Sagsfremstiller	Ulla Pedersen
	Nyt fra Hørup Plejecenter
Beskrivelse af punktet	Ulla / Viola /Dorthe orienterer om: - 40-års jubilæum - Måren på loftet - Tilfredshedsundersøgelse ved Ældreministeriet (udført af Danmarks Statistik) - Besøg fra ældreministeren - Nyt fra køkkenet - Nyt om aktiviteter
Mål	At rådet er informeret om vigtige punkter i driften
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	- Sanne, som arbejder på Vest, har haft 40-års jubilæum og er blevet tildelt kongens fortjenstmedalje i sølv. Birte har et billede med fra Amalienborg fra begivenheden, og vi taler om, at det er en helt særlig lejlighed og spændende for både os og Sanne. - Måren er flyttet væk fra Hørup Plejecenter, og det er vi rigtig glade for. Dens roderi i isoleringen reparerer. - Tilfredshedsundersøgelsen afsluttes i denne uge. Så er beboerne blevet tilbudt at tale med en repræsentant fra Danmarks Statistik om, hvad de synes om at bo på plejehjem. - Henning, Ulla og Dorthe fortæller om ældreminister Mette Kierkgaards besøg på Hørup Plejecenter. Hun var meget interesseret og stillede gode spørgsmål og fik snakket med både beboere og personale undervejs. Henning gjorde reklame for haveprojektet. - Køkkenet har fået tildelt broncemærket i økologi, fordi ca. 50 % af vores indkøb er økologiske. Vi arbejder sammen med de øvrige kommunale køkkener om at mindske madspild og have det grønne element med i maden. - Der er gang i både faste aktiviteter (fx dans, gymnastik, nørkleklub) og udflugter og planlægning af større fællesaktiviteter (som fx valgdagen og sct.Hans).

Sagsfremstiller	Ulla Pedersen
	Forslag om ændring af dato for næste møde
Beskrivelse af punktet	Næste møde i beboer- og pårørenderådet er sat til 25. september. Ulla er netop den dato blevet kaldt ind til stormøde om budget med kommunen og vil derfor spørge, om vi kan flytte datoen for mødet til enten 4. eller 18. september i stedet?
Mål	At der tages stilling til ny dato
Metode	Drøftelse
Konklusion/ beslutning	Vi flytter mødet i september til d. 4. september.

Sagsfremstiller	Birte Sørensen
	Evt.
Beskrivelse af punktet	Opsamling af spørgsmål/kommentarer.
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	Vi taler om løst og fast og siger tak for i dag.

Månedens krydsord

Krydsord

Sværhedsgrad: let

Nr. 0616-023



		Mod- tagelig	35-30	Hånd- værkere	Efter F	Fugle- boet
Kun til privat brug. Copyright: hyggeleg.dk	Krydderi					
					Før Ø	
					Findes	
	Skjuler					
	Antal		Papir			
			Ærgrelse			
	Tone		Ingred- iens til omelet		Spanien	
					Båd	
	Romer- tal 1		Klima			
			Dyre- konge			
Holland			Sukker-?			
Give hals			Del af held			
Eksistere			Kort			
				Fnise		
				Før U		
Over- skuddet						

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)