

# Marts

Husavis

Hørup Plejecenter, 2025



## Nyt fra ledelsen

Efter mange og lange tovtrækninger med selskabet NORLYS faldt vores fjernsynsdækning i opholdsstuerne på plads i begyndelsen af februar. Tænk, at det kan være så svært at få lov til at få det, som vi alle tænker på som en selvfølge: helt almindelig tv-pakke.

Vi fejrede selvfølgelig indgangen til en fjernsynsfyldt tid med lækker kage i alle husene!

Venlig hilsen

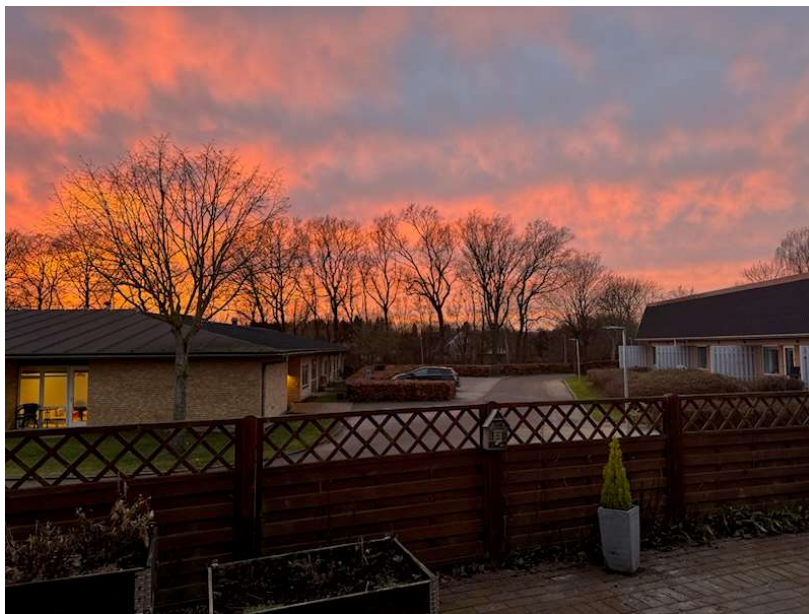
Ulla Pedersen, plejecenterleder

[ulpd@sonderborg.dk](mailto:ulpd@sonderborg.dk), mobil 27 90 55 29



## Den skønneste solnedgang

Når himlen flammer i glødende farver, er der næsten ikke noget smukkere syn! Billedet her er taget fra Vest-huset med retning mod vest. Fantastiske farver!!



## Verdensmestre i herrehåndbold 2025

I begyndelsen af februar fejrede vi, at Danmark for 4. gang i træk blev verdensmestre i håndbold for herrer. De danske "drengene" gjorde det helt fantastisk, og vi var med til at heppe på dem hele vejen igennem.



Håndboldkiggeriet gav gode minder om en tid, hvor nogle af beboerne selv spillede håndbold, eller hvor de havde været på sidelinjen som forældre, mens deres børn spillede håndbold.



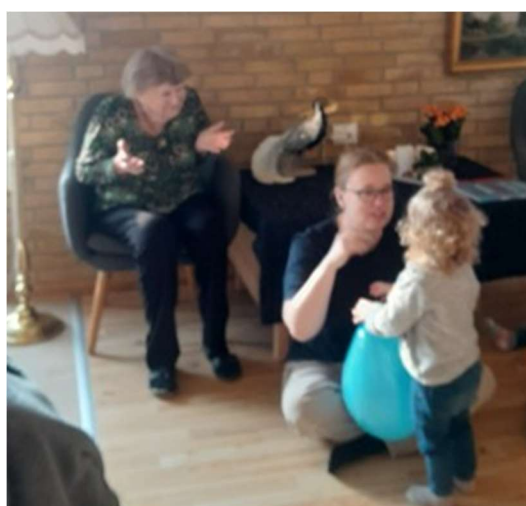


Her er håndboldholdets fanklub i Vest-huset.



## Hygge med de små børn

Det giver altid gode stunder, når vores dagpleje-venner kommer på besøg. Her er der liv og glade dage i Syd-huset. Dagplejebørnene har fået legestue en gang om ugen på Hørup Plejecenter og bevæger sig rundt i husene for at lave aktiviteter sammen med os. Når vi kommer til marts måned, holder vi fastelavns arrangement sammen, hvor børn og dagplejere inviterer os op i aktivitetscenteret for at slå katten af tønden sammen med os.





## Valentine

Kender du "Valentines dag"? Nogle mennesker kalder februar for kærlighedsmåned, eftersom vi fejrer Valentinsdag hver år den 14. februar. Valentinsdag er en hyldest til venskab og kærlighed og er en populær festdag i store dele af verden. I USA er valentinsdag en dag fyldt med romantik, roser, chokolade og gaver, og også i Danmark er der gang i salget af blomster, chokolade og fine hjerte-kort.

Blandt den katolske kirkes helgener finder man martyren Valentin. Han var præst i det gamle Rom, hvor kejseren nedlagde forbud mod, at soldater giftede sig, da han mente, at ugifte mænd var bedre til at slås for Rom. Men præsten Valentin trodsede kejserens ordre og viede i al hemmelighed mange unge par. Da Valentins hemmelige aktiviteter kom kejseren for øre, dømte han Valentin til døden.

Hos os har nogle kreative mænd produceret Valentines kort til deres koner. Mon ikke, at de heldige modtagere blev glade for at modtage smukke kort med hjerter?



## Hyggetime i sengen

Andre beboere tog en hyggestund i sengen med god snak over sengekanten.





## Se, en ny "beboer" på Hørup Plejecenter

Der er tale om favre nye verden, når den søde gulvvaske-robot tøffer rundt og vasker gulve. Den kan blinke med øjnene, og så er den i øvrigt god til sit arbejde. Hvis man går ind foran den, så kan den selv finde ud af at bakke væk, så der sker ingen trafikuheld, når den suser rundt på gangene på Hørup Plejecenter.

Det kunne være sjovt at give den et navn. Hvad synes du, at vi skal kalde den??



## Lån et spil

Vi har mange gode spil i dagligstuerne på Hørup Plejecenter. Hvis der kommer besøg, er I meget velkomne til at låne spillene og hygge med dem. Her kan I se, hvordan Günther fra Syd har gang i bankospillet sammen med børnebørnene.



Ludospil, billede: pixabay.com

## Festlig 90-års fødselsdag

Erik i daghjemmet fyldte 90 år, og det blev fejret med maner sammen med vennerne i daghjemmet med masser af hygge.



## Hundevenner på besøg

Daghjemmet har jævnligt besøg af de skønneste, små hunde. De vil gerne snakke med alle – og alle vil gerne snakke med dem!



## Daghjemsaktiviteter

Der er mange, som har en kreativ åre i daghjemmet. Der klippes og males på livet løs.





En tønde gøres klar til fastelavn

## Gymnastik

Vi er så vant til, at gymnastik kræver styrke, vi ser gymnaster i fjernsynet, og måske har vi også været til gymnastikopvisning med dygtige børn og unge, som har masser af springkraft og smidighed. Hvordan skal man kunne hamle op med det, når ens dåbsattest ikke er helt ny mere?



Foto: Pixabay.com

Her på Hørup Plejecenter ved vi, at man godt kan dyrke motion, herunder gymnastik, uanset alder. Man kan få styrke og smidighed ved siddende gymnastik, og man kan få pulsen op, når man jagter en ballon med lange stave. Vi får grinet en masse og brugt kroppen, også selv om der muligvis ikke er plads til os på det olympiske gymnastikhold.



## To cykelryttere

Det er langt de fleste dage koldt at være udenfor, så det er ikke udendørs aktiviteter, som lokker mest. Men så kan man da heldigvis tage på indendørs cykeltur: Her ses to stærke cykelryttere, som er i gang med cykelløb – og får sig en god snak samtidigt. Det gode ved denne slags cykelløb er nemlig, at man ikke behøver rette sin opmærksomhed på trafikken!





## **Bustur til "Nordborg Resort" – ny feriepark**

I februar var der en flok, som tog vores bus til et besøg på den nye feriepark på Nordals: Nordborg Resort. Vi kunne ikke komme ind på selve området, da der stadig bygges, men vi kunne se på afstand, at det blev stort og flot. Vi håber på, at vi til sommer kan komme på rigtigt besøg deroppe.



Feriehuse i Nordborg Resort under opførelse

Nordborg Resort opføres på et 190 hektar stort areal ud til Lillebælt. Der bygges i tre faser, og det er første fase, man er i gang med nu. På Resortets hjemmeside kan man læse, at første fase har et anlægsbudget på ca. 1,7 milliarder kroner og omfatter 440 feriehuse, en tropisk Aqua-park på 7.200 m<sup>2</sup> med vilde rutsjebaner, en Wild Water River og udendørs bassin, "Market Dome" med restauranter

og forretninger, ligesom Market Dome kommer til at rumme indendørs minigolf, bowling, legeplads og scene med plads til sjov og underholdning. Derudover bygges en bondegård, et cykel- og aktivitetscenter, en strandcafé og ikke mindst Danmarks længste pier der er over 300m lang og går ud i Lillebælt. Sidstnævnte så vi fra bussen.



Danmarks længste pier står klar til sommerens aktivitet

## Besøg af naturvejlederen

Vi har haft besøg af kommunens naturvejleder, som havde mange spændende historier, og vi fik en god snak i gang om vores egne erfaringer med sten og natur. Naturvejlederen havde forskellige sten med ud til os, og hun fortalte blandt andet om, hvor stenene stammer fra.



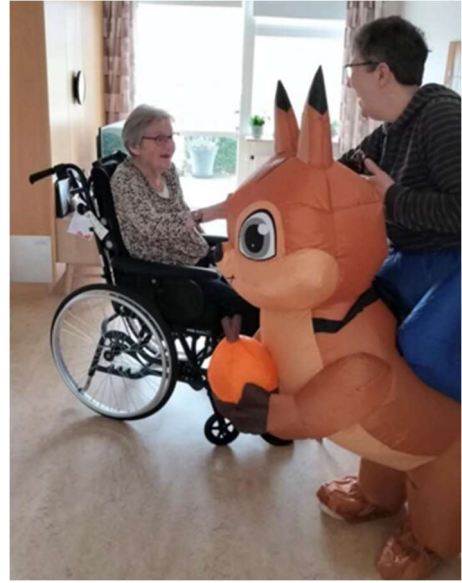
## Weiberfastnacht – fastelavn – i Nord-huset

I Danmark holder vi fastelavn, mens de i Tyskland fejrer Weiberfastnacht. Weiberfastnacht kan oversættes som "konekarneval" eller "kvindernes festnat". Det er en festival, der primært holdes i de vesttyske katolske områder i Rhinlandet og Westfalen. Nogle kalder også dagen for "Alt-Weiber", der betyder gamle koner.

Dagen er i den katolske tradition forbundet med at indtage mad, før fastens madfattige tider kommer. Den tyske Fastnacht kan man også kalde "karneval", og formålet med festen er, at man skal vække de gode ånder og spøgelse og dermed byde foråret velkommen!



Her er festen i gang i Nord-huset



Weiberfastnacht i Nord-huset



Nord-husets karnevals-karavane på besøg i Øst-huset

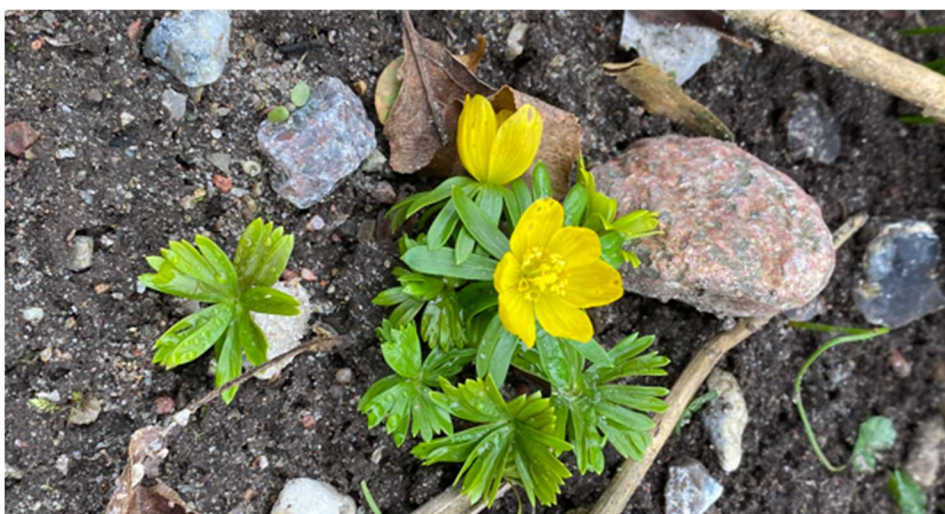


## Aktiviteter i marts 2025

- Tirsdag den 4. marts: Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30.  
For alle
- Onsdag den 5. marts: Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-11.30. For beboerne
- Onsdagsfrokost i spisestuen kl. 12.00.  
For kommunens pensionister
- Torsdag den 6. marts: Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30 v. Leif Jordt, der er altergang.  
For alle
- Fredag den 7. marts: Fastelavn sammen med dagplejerne i aktivitetscentret. Formiddag (tidspunkt følger senere). For beboerne
- Tirsdag den 11. marts: Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
- Onsdag den 12. marts: Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-11.30. For beboerne
- Fredag den 14. marts: Bustur kl. 10.00-12.00 Ruten er endnu ikke planlagt. For inviterede beboere
- Mandag den 17. marts: Astrids tøjbutik i aktivitetscentret kl. 10.00 - ca. 13.00. For alle.

- Tirsdag den 18. marts: Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30.  
For alle
- Onsdag den 19. marts: Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-  
11.30. For beboerne
- Torsdag den 20. marts: Gudstjeneste i aktivitetscentret kl.  
10.30 v. Agnete Raahauge. For alle.
- Tirsdag den 25. marts: Erindringsdans i aktivitetscentret kl.  
10.30. For alle
- Onsdag den 26. marts: Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-  
11.30. For beboerne
- Fredag den 28. marts: Vi får besøg af Naturvejlederen i  
daghjemmet kl. 10.00. For beboerne

Hertil kommer de spontane aktiviteter på afdelingerne og ture ud af huset. Ret til ændringer forbeholdes.





## Madplan marts 2025


Lørdag	1	Klarsuppe med kød-/melboller, urter, ris og kuvertbrød
Søndag	2	Rullesteg med svesker, skysovs og kartofler Ostelagkage
Mandag	3	Farserede porrer med skysovs og kartofler Rabarbergrød med mælk
Tirsdag	4	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler Risengrød med kanelsukker og saft
Onsdag (Jørgen H., Drejet)	5	Stegt sild med persillesovs Is
Torsdag	6	Svampestroganoff med kartoffelmos Rådhuspandekager
Fredag	7	Glaseret skinke og flødekartofler Solbærsuppe med tvebakker
Lørdag	8	Pølser med varm kartoffelsalat
Søndag	9	Kylling med skysovs og kartofler Sherryfromage
Mandag	10	Boller i selleri med kartofler Pære cream crunch
Tirsdag (Peter P.)	11	Bøf med løg, bearnaisesovs og kartofler Bailey fromage
Onsdag	12	Kinesisk risret Rødgrød med fløde
Torsdag	13	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag	14	Brændende kærlighed Hindbærgrød med mælk
Lørdag	15	Kartoffel-/porresuppe med bacondrys og flutes
Søndag	16	Mørbradbøffer med løgsovs og kartofler Fløderand med jordbærpure
Mandag (Martin L.)	17	Gule ærter med pølser Pandekager med syltetøj
Tirsdag	18	Stegt fiskefilet med persillesovs og kartofler

		Mannavælling med kanelsukker
Onsdag	19	Selleribøffer med krydderkartofler og tomatsovs Gulbudding med saftsovs
Torsdag	20	Vi bekæmper madspild-dag
Fredag	21	Koteletter med skysovs og kartofler Cremesuppe med syltetøj
Lørdag (Jørn C.)	22	Pizza Hjemmelavet is
Søndag	23	Kylling i rødvin og kartofler Frugter med flødeskum
Mandag	24	Bagt laks med hollandaisesovs og kartofler Tomatsuppe med kødboller
Tirsdag (Arne W.)	25	Frikadeller med skysovs, kartofler og grønsager Cremebudding med saftsovs
Onsdag (Louise H.)	26	Krebinetter med stuede ærter/gulerødder og kartofler Citronfromage med flødeskum
Torsdag	27	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag	28	Æg med stuvet spinat og kartofler Solbærsuppe med tvebakker
Lørdag	29	Rismelsgrød med kanelsukker og saft
Søndag	30	Marineret steg med skysovs og kartofler Jordbærgrød med mælk
Mandag (Hans Jørgen R.)	31	Bøf med løg og skysovs Blommetrifli

Ret til ændringer forbeholdes.

Til alle retter serveres der grønsager, salat eller surt.

## Månedens krydsord

				Dansk ø i	Chef			
				Katte-gat	Plages			
				Gnaske				
				Rar				
				Nedbør				
<b>Dansk sagnhelt som sidder under Kronborg</b>	Flamme	Bluse						
		Behårede						
	Krydsning ml. to arter				Findes Træer, brugt til skibe			
<b>DK's højeste punkt: "... Skovhøj"</b>					Tyskland			
					Romertal 6			
<b>Bruttonationalprodukt</b>				Pige				
				Læ				
<b>"Virkelig" på engelsk</b>					Smart			
					"Danke"			
<b>Italien</b>		Opdateret				Sverige		
		To ens				To ens		
<b>Fugl der flyver m. breve</b>				Træ				
				Ilt				
<b>Uddød okseart, der var DK's største landlevende dyr.</b>								

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)