

Oktober

Husavis

Hørup Plejecenter, 2025



Husavis Hørup Plejecenter, oktober 2025

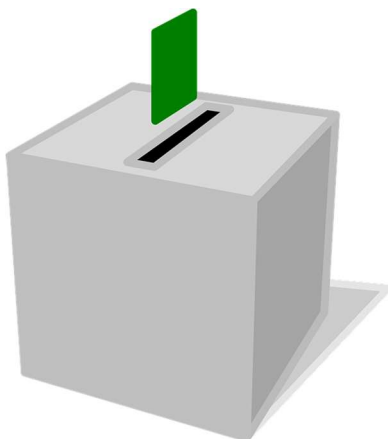
Nyt fra ledelsen

Valg

Onsdag d. 29. oktober har alle beboere på Hørup Plejecenter og i Askerøj-huset mulighed for at brevstemme til kommunal- og regionalvalg samt til kommunens ældreråd.

Der møder valgstyrere op her på plejecenteret, og disse sikrer sikker og anonym afstemning. Plejecentrets personale sørger for at hjælpe jer til og fra vores afstemningsrum.

Deltagelse i valg af ældrerådet kræver et gult sygesikringsbevis.



Influenza- og corona-vaccination

Som de foregående år tilbydes der influenza- og corona-vaccination her på plejecenteret og på Askerøj. Den varetages af uddannet vaccinepersonale.

Vi anbefaler vaccination, men det er selvfølgelig frivilligt. Vi kender endnu ikke vaccinationsdatoen.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29

Sensommerfest på Hørup Plejecenter

Vi tog hele udendørsområdet i brug den dag, vi holdt sensommerfest for beboere, daghjemsbrugere, børnehaven og dagplejen. Det summede af liv overalt: Der blev hilst på dyrene, som var på besøg, der var lækre smagsprøver fra køkkenet, der blev lavet duftposer med indhold af lavendelblomster, som vi plukkede direkte fra planterne, der blev lavet læbepomade af bivoks, spillet spil og sunget. Vejret var med os – det blev en dejlig dag!











Hushjælp i Nord-huset

Der er mange ting, som er rare at få hjælp til. Og mange ting, som det er rart at hjælpe med til. Når vi hjælpes ad, går tiden godt, og vi får mange gode snakke imens. Her i Nord-huset var kommentaren fra Hans: "Jeg vil gerne hjælpe med opvasken, for så har jeg hjulpet med til at tjene til føden!"

Det er nu ikke *nødvendigt*, Hans, at hjælpe for at få føden. Men du er så hjertelig velkommen til at give en hånd med!



At flyve med drage

I Nordhuset er en populær udeaktivitet at flyve med drage. Der skal både kræfter og tålmodighed til at få dragen til at svæve højt på himlen, men det er indsatsen værd. Det kræver også koncentration.... Har man ikke det, kan dragen flyve sin egen vej, og det oplevede vi, da dragen fløj op og satte sig fast i trætoppen. Men vi fik den heldigvis ned igen!



Wellness

Nogle synes, det er skønt at få hænder eller fødder i et godt, velduftende bad. Derfra kan man gå videre med at klippe eller file negle, komme neglelak på neglene og smøre lækker creme på huden.



En lille privat forestilling med Qwiek.up

På Hørup Plejecenter har vi en lille, velkommen ven, der hedder Qwiek.up. Det er en elektronisk, mobil lysprojektor, der kan vise film og fotos med musik på f.eks. vægge, lofter, gulve og lærreder, både i fællesrum og soveværelser med videre.

Vi har forskellige muligheder for underholdende videoer og fotos inden for mange kategorier, f.eks. natur, klassisk musik og rejser. Billederne giver gode samtaleemner og hjælper med afslapning. På billedet nedenfor ses Hans, der ser på fisk på sin stue med Quick uppen. 🐟



Fødselsdagsfejring

Vi gør meget ud af fødselsdagene på Hørup Plejecenter. Vi sætter flag op, pynter fødselsdagsbordet, serverer fødselarens yndlingsret og favoritdessert, der er lagkage til kaffen, og så bliver der oftest også plads til en fødselsdagssang.

På billedet ses fødselaren i Øst-huset for bordenden.



Her ses en fødselar fra Nord-huset for bordenden. Også her er der gang i flagene og fødselsdagssangen.



Aktivitet på Drejet

Drejet har plejecenterets mindste køkken. Men hjertevarmen og aktivitetsniveauet er højt, og der er altid plads til en spontan "landskamp".

På billedet nedenfor spilles der bold hen over det bord, som endnu ikke er blevet dækket til middag. Tror du, at bolden bliver grebet eller tabt?



Gymnastik

Der er gymnastik eller dans hver tirsdag i aktivitetscenteret over for centralkøkkenet. Det er meget velbesøgte aktiviteter, og du kan være med, uanset om du er gående eller i kørestol. Når der er gymnastik og dans, kan det høres langt omkring: Der bliver nemlig grinet og sunget til den store guldmedalje.







Daghjem

Der er mange ting at dele sin opmærksomhed mellem i daghjemmet:
En varm og glad hund, der skal kæles med, og billeder, som skal males inden for stregen.



Nørklerier

Der er god gang i sagerne, når der er nørklerier. Der er så mange deltagere, at vi nu vælger at flytte nørklerierne hen i spisesalen over for centralkøkkenet: Så bliver der plads til endnu flere.

Kom frisk, hvis du vil være med!



Daghjemmet i aktivitet

I daghjemmet kommer der hver dag borgere, som bor i eget hjem uden for plejecenteret eller i lejlighederne på Askerøj. Der arbejdes med mange forskellige aktiviteter, som træner hjerne og krop – og så hygges der med de gode mennesker, man møder.

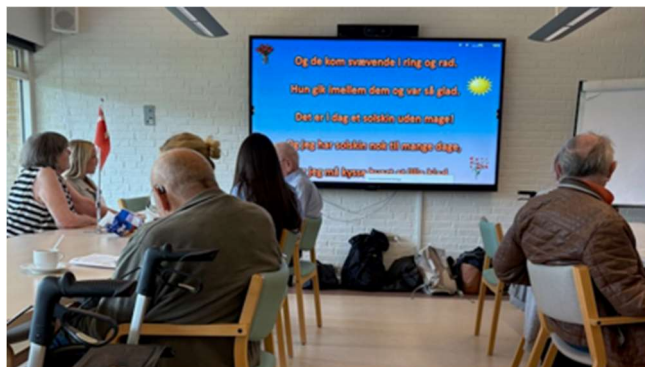




Unge fra Hørup Skole

I 8. og 9. klasse på Hørup Skole er der mulighed for at vælge faget "Social og sundhed". Vi lægger hus til de mange unge mennesker (ca. 25 personer), som har dette valgfag, og det kommer der mange gode fællesoplevelser ud af. Her er der for eksempel eftermiddagshygge med sang.





Høst fra haven

Der er plukket rigtig mange buketter fra den vilde have mellem Øst- og Vesthuset. Her ses et eksempel på en buket, der i den grad matcher den fine dug. Buketten ligner næsten en evighedsbuket – men blomsterne er friskplukkede.



Nogle gange er det personalet, som går ud og plukker buketter til at pynte indenfor, og andre gange er det husets beboere, som går ud og finder de allersmukkeste blomster til at tage med ind i egen lejlighed. Er det ikke dejligt, at der er blomster nok i haven, så alle kan få en buket, hvis de vil?



På vej rundt i haven for at finde de smukkeste blomster



Motion er godt

Det gør noget godt for både led, muskler, fordøjelse og humør at bevæge sig. Nogle er blevet særligt glade for motionscykler, hvor man kan cykle, mens man snakker med andre, ser tv, følger med i hverdagen omkring en og meget mere.



På tur til lamaerne

En tur ud i det blå førte os hen til lamaer, som kommer fra et helt andet klima, men trives godt alligevel i Danmark. Se engang hvor flot udsigt lamaerne har på deres mark.



Så laver vi snaps

Vi laver havtorn og tranebær snaps i Nørkle klubben.



Spillebulerne er åbne...

Vi har mange gode spil på Hørup Plejecenter. Her er det i Nord-
huset, at Ludo-spillet spilles med stor koncentration.



Daghjemmet har hjemmelavede spil, som vækker minder og er god
hjernegymnastik.



Street-food på Broager plejecenter

Broager plejecentre inviterede byens plejecentre til at komme på besøg og smage mad fra mange lande. Der er personale fra mange forskellige lande, og de havde lavet mad fra deres hjemland, så man kunne smage spændende og nogle gange helt anderledes mad, end man er vant til.

Det var en god og hyggelig dag, og vi talte om, at det kunne vi godt gentage engang på Hørup Plejecenter, for her har vi også repræsentanter fra mange lande blandt personalet.





Hjemme på plejecenteret var der også middag

En hel dag satte vi fokus på aktiviteter, der handlede om mad. Der blev talt om og smagt på mad, vi mindedes historier fra gamle dage, blandt andet om at lave roelygter. Der blev lavet stoftryk med mad sammen med børn, der kom på besøg. Og så var der fællesspisning for dem, som havde lyst.







Hovsa, det var en speciel gulero!





Samvær mellem generationer.



Aktiviteter i oktober 2025

Onsdag 1. oktober	Onsdagsfrokost i spisestuen kl. 12.00. For kommunens pensionister.
Onsdag 1. oktober	Store plantedag kl. 14.00-16.00. For beboerne, personale og pårørende.
Fredag 3. oktober	Nørkle klub i aktivitetscentret kl. 10.00-11.30. For beboerne.
Tirsdag 7. oktober	Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
Onsdag 8. oktober	Nørkle klub i aktivitetscentret kl. 10.00-11.30. For beboerne.
Torsdag 9. oktober	Gudstjeneste ved Agnete Raahauge (Altergang) kl. 10.30 i aktivitetscentret. For alle.
Fredag 10. oktober	Bustur kl. 10.00-12.00. Ruten endnu ikke fastlagt. For inviterede beboere.
Tirsdag 14. oktober	Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
Onsdag 15. oktober	Brunch i spisestuen kl. 9.00-11.00. For beboere og borgerne i daghjemmet.
Tirsdag 21. oktober	Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.

- Onsdag 22. oktober Klassisk koncert v. Inge og Karsten Munk i spisestuen kl. 13.30. For beboerne og borgerne i daghjemmet.
- Torsdag 23. oktober Gudstjeneste v. Hans Havelund i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Fredag 24. oktober Nørkle klub i aktivitetscentret kl. 10.00-12.00. For beboerne.
- Tirsdag 28. oktober Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Tirsdag 28. oktober Bustur kl. 10.00-12.00. Ruten endnu ikke fastlagt. For inviterede beboere.
- Tirsdag 28. oktober "Minder i datid og nutid": historisk foredrag kl. 15.00 om 1930'erne og 1940'erne, hvor vi tages med på en sanselig tidsrejse i Danmarks kulturarv. For beboerne.
- Onsdag 29. oktober Valgdag på Hørup Plejecenter: Der kan stemmes til kommunalbestyrelsen, regionsbestyrelsen og ældrerådet. Foregår om formiddagen – tidspunkt følger senere. Husk at medbringe det gule sygesikringsbevis.
For beboere, daghjemsbrugere, borgere på Askerøj.

Hertil kommer spontane aktiviteter. Ret til ændringer forbeholdes.

Madplan oktober 2025

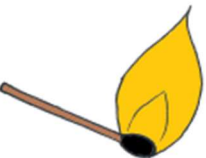
Onsdag	1	Boller i selleri og kartofler Hindbærgrød med mælk
Torsdag	2	Bagt ørred med stuvet spinat og kartofler Sagovælling med kanelsukker
Fredag Bjarne C.	3	Krebinetter med stuede ærter/gulerødder og kartofler Islagkage
Lørdag	4	Kartoffelmusaka
Søndag Astrid H.	5	Gullasch med kartoffelmos Jordbærfroage
Mandag	6	Eksotisk mørbradgryde og ris Bagte æbler med kanelcreme
Tirsdag	7	Stegt fisk med persillesovs og kartofler Risvandgrød med æbler
Onsdag	8	Blomkålsgratin Tomatsuppe med kødboller
Torsdag	9	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag	10	Hvidkålsbudding med muskatsovs og kartofler Hyldebærsuppe med æbler
Lørdag Grethe N.	11	Tarteletter med høns i asparges Citronfroage
Søndag	12	Citronkrydret nakke med skysovs og kartofler Fløderand med jordbærsovs
Mandag	13	Koteletter med skysovs og kartofler Pandekager med syltetøj
Tirsdag	14	Farsbrød med skysovs og kartofler Blommegrød med mælk
Onsdag	15	Brunch
Torsdag	16	Persillekarbonader med skysovs og kartofler Æblegrød med mælk
Fredag Walter F.	17	Stegt fiskefilet med persillesovs og kartofler Is med vafler

Lørdag	18	Risengrød med kanelsukker og saft
Søndag	19	Marineret steg med skysovs og kartofler Moccafromage
Mandag	20	Irsk stuvning Rabarber crumble kage med flødeskum
Tirsdag Hans Martin N.	21	Krebinetter med kartoffelmos og sovs Is med jordbær
Onsdag	22	Stegt lever med løgsovs og kartofler Øllebrød med flødeskum
Torsdag	23	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag Edith D.	24	Stegt flæsk med persillesovs og kartofler Is og frugter
Lørdag	25	Aspargessuppe med kødboller og flutes
Søndag	26	Kalkuncuvette med skysovs og kartofler Romfromage med frugt
Mandag	27	Æggepandekage med bacon-tomat-purløg Sveskegrød med mælk
Tirsdag	28	Dampet fisk med hollandaisesovs og kartofler Mannavælling med kanelsukker
Onsdag Jørgen C.	29	Skipperlabskovs med rødbeder Vaniljeis med chokoladesovs
Torsdag	30	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag	31	Karrykål Jordbærgrød med vaniljecreme

Der serveres grønsager, salat eller surt til alle retter.

Ret til ændringer forbeholdes.

Månedens krydsord

		Tåle havet	Avenuen	Forretninger	Efter Q	Lager	Frankrig	Uskadte	Udflugter Svovl	
	➡									
	Holme				Før F Midt på tæppe		Nord Spanien		Ilt Sports-event	
	 Udbrud									
	Flint				Efter N Uddannelsesstøtte		Hele molevitten Fryse til			
	➡								Uran Fortærede	
	Svimmel 		Union Elektronisk			Holder 2 før V				
	⬅				Opførte					

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)

Beboer- og pårørenderådsmøde på Hørup Plejecenter

Dato	04-09-2025	Kl. 13.30-15.00
Sted	Hørup Plejecenter, spisestuen v. køkkenet	
Mødeleder	Birte Sørensen	
Referent	Ulla Pedersen	
Deltagere	Poul Maribo Pedersen, Jane Nicolai, Henning Elmholt, Inga Carlsen, Peter Popp Petersen, Dikte Carlsen, Dorte Vagner Kastrup, Ulla Pedersen.	
Gæster	Malene Frostholt Thomsen og Ebbe Jørgensen (begge fra Boligadministrationen)	
Afbud	Martin Madsen Lund, Viola Jonsson.	
Næste møde	20-11-2025	

Sagsfremstiller	Birte Sørensen
	Vi mindes afdøde og byder velkommen til nyt medlem af rådet
Beskrivelse af punktet	Vi mindes Åse, som er afdøet ved døden, og siger tak for hendes indsats som repræsentant i beboer- og pårørenderådet. Inga Carlsen (fra Vest-huset) sagt ja til være stedfortrædende medlem i dette valgår. Diktes ægtefælle Jørn (Syd-huset) er afdøet ved døden, og Dikte har tilbudt at blive i rådet valgåret ud.
Mål	Status for beboer- og pårørenderådets sammensætning
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	Vi mindes Åse og Jørn og siger mange tak til Marie og Dikte for at ville mødes med os i beboer- og pårørenderådet.

Sagsfremstiller	Malene Frostholt Thomsen og Ebbe Jørgensen
	Høring vedr. næste års budget
Beskrivelse af punktet	Budget 2026 for plejecentrets boliger ligger nu klart. Malene og Ebbe fra kommunens boligadministration gennemgår budgettet og svarer på spørgsmål. Budgettet udleveres på mødet.
Mål	Drøftelse af budget 2026 og godkendelse heraf
Metode	Drøftelse
Konklusion/ beslutning	Malene og Ebbe gennemgik budgettet for 2026 og forklarede, at huslejen kommer til at stige ca. 3,4%, hvilket skyldes øgede udgifter bl.a. til håndværkere og materialer. Der sættes midler af hvert år til renovering af huset, som ikke er helt nyt mere, og vi drøftede, hvordan huslejestigningen også udløser større boligstøtte. Efter en række afklarende spørgsmål godkendtes budget 2026 enstemmigt og uden ændringer.

	Vi kommer til at snakke om, hvor det egentlig lovmæssigt står, at man har ret til plejehjem, hvis man har behovet, og Ulla lover at undersøge det. Efter mødet oplyser Ulla følgende: Ja, i Danmark har alle ældre ret til en plejehjemsplads eller plejebolig, hvis de opfylder de faglige kriterier for behov – og denne ret er uafhængig af indkomst. Hvor står det beskrevet? - Ældreloven - Bekendtgørelse om plejehjem og beskyttede boliger Ifølge § 3 i ovenstående bekendtgørelse træffer kommunalbestyrelsen afgørelse om optagelse i plejehjem baseret på behov. § 5 fastslår, at kommunen skal tilbyde en plads senest to måneder efter visitation, hvis den ældre er optaget på ventelisten
--	---

Sagsfremstiller	Birthe Sørensen
	Præsentationsrunde
Beskrivelse af punktet	Vi tager en runde, hvor vi præsenterer os, så Inga kan blive budt godt velkommen.
Mål	At vi lærer hinanden bedre at kende
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	Vi tager præsentation bordet rundt og bliver klogere på, at der er flere familierelationer på kryds og tværs i rådet.

Sagsfremstiller	Henning Elmholt
	Have/udearealer
Beskrivelse af punktet	Henning orienterer om Haveforeningens arbejde, og hvad der er sket siden sidst. Herunder information om havedag for beboere og pårørende tirsdag d. 1. oktober kl. 14-16, hvor vi sammen planter løg og buske i haven.
Mål	At rådet er informeret om Haveforeningens arbejde
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	Haven er groet godt op hen over sommeren. Tirsdag d. 1. oktober 25 er der "Store plantedag", hvor pårørende og beboere indbydes til en hyggelig eftermiddag, hvor vi planter forårsløg og sætter buske i haven. Der er et foredrag om haven og der er lagt op til hygge, kaffe og kage til alle. Det bemærkes, at det kan være tungt at køre kørestole på grusstierne, og Henning tager dette med tilbage til haveforeningens arkitekt, så han og foreningen kan sikre mere faste stier. Dikte foreslår, at der kommer sti fra Syds p-plads til den nye have, så alle kan have mere gavn af den, også dette tages med tilbage til haveforeningen. Vi drøfter de forskellige holdninger, som kommer til udtryk vedr. haven. Det er jo ikke en "velfriseret" have, som nogle måske forventer, men en have fuld af liv og forskellighed, samt "vild-med-vilje". Vi har set i

	fjernsynet, at dronning Mary har indrettet et hjørne af Fredensborg slotspark på samme måde med vilde blomster og kvashegn, og vi tænker, at Hørup Plejecenter er langt fremme ved at gå den vej også. En "ordentlig have" ser anderledes ud, end den gjorde før i tiden.
--	---

Sagsfremstiller	Ulla Pedersen
	Nyt fra Hørup Plejecenter
Beskrivelse af punktet	Ulla / Dorthe orienterer om: - Nyt om aktiviteter i efteråret - Lidt om personalesituationen - Brandtilsyn den 29.8.25
Mål	At rådet er informeret om vigtige punkter i driften
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	- Dorthe fortæller: ...om formiddagens sensommerfest med mange aktiviteter og strålende vejr. ' ...der er mere aktivitet på vej: 25 børn fra Hørup Centralskoles 8. og 9. klasser kommer flere gange på besøg og spiller bingo med os, laver sangeftermiddag osv. ...i år laver vi julemarked ...Munks Duo spiller klassisk musikkoncert i oktober ...der produceres tranebær- og havtornesnaps efter alle kunstens regler ...ønske om blomsterbinding kan fint imødekommes - Ulla fortæller om personalesituationen og undskylder for meget ukrudt og vilde hækskud i haven – vi kan simpelthen ikke følge med. - Brandtilsynet gik godt – eneste bemærkning var, at vi skulle være bedre til at dokumentere, at vi forebygger brand. Det får vi ordnet.

Sagsfremstiller	Birte Sørensen
	Evt.
Beskrivelse af punktet	Opsamling af spørgsmål/kommentarer.
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	Poul fortæller om Kaj Munk og hans liv, der sluttede med, at han blev henrettet under Danmarks besættelse – og dernæst citerer Poul digtet "Niks pille", som handler om Guds skaberværk, især med hensyn til kvindens berettigelse. Samt, at visse værdier ikke må forhandles eller ændres.