

Februar

Husavis

Hørup Plejecenter

2023



Nyt fra ledelsen

Velkommen til et nyt år! Jeg håber, at det bringer mange gode timer, smil, venlige ord, fredelige stunder, sjove oplevelser, knus og kram, nye ideer og held med at føre dem ud i livet. Forventningen er stor, når vi passerer linjen til et ubrugt, nyt år. Lad os hjælpes ad med at gøre året godt for alle.

Ligesom alle andre mærker Hørup Plejecenter de stigende priser på energi, vand, fødevarer og forbrugsvarer. Den dygtige administrative stab gør deres allerbedste for at købe ind til fordelagtige priser, og hele personalet er engagerede i at spare energi, hvor det er muligt. Samtidig køber vi en stadig større andel af vores fødevarer lokalt og økologisk. Det er godt for miljøet – og det smager bare bedre! Og også vigtigt: Det støtter det lokalsamfund, som vi er en del af.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29



Nytårshatte

Nytår fejres med en fest nytårsaften og der festes ofte langt ind i det nye år. Det betyder, at det både er årets sidste og første fest, hvor vi fejrer overgangen fra gammelt til nyt. I Danmark har fejring af overgange altid været noget særligt og derfor ofte forbundet med ritualer og traditioner. Tænk bare på konfirmationen, hvor man går fra at være barn til at komme ind i "de voksnes rækker" – eller på brylluppet, hvor man går fra at være ugift til gift.

Gennem flere hundrede år har det været skik at klæde sig ud, når man fejrer forskellige overgange. Vi kender fx Hellig Tre Kongers aften, hvor man stadig nogle steder på Als går udklædte fra hus til hus og lader sig beværte.

På nytårsaften er udklædningen ofte hat, sjove briller og masker. Her er et par eksempler fra Hørup Plejecenters nytårsaften i 2022.





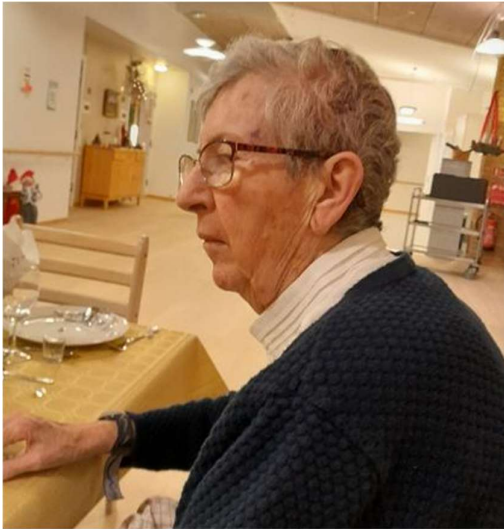
Nytår på Øst







Nytår på Syd





Nytår på Vest





(billede: pixabay.com)

Nytår i daghjemmet



Snapsens lyksaligheder



“Et par genstande til frokost forebygger hjertekarsygdom hos mænd. Kvinder skal bare have en enkelt. En øl og en lille skarp hver dag kan øge mænds chance for at undgå hjertekarsygdomme med 20-30 procent”, skriver videnskab.dk.

Og så kan man jo også drikke snaps, bare fordi man synes, det smager godt. Haps, haps, haps – nu skal vi ha’ snaps, synger vi i en gammel drikkevis.

Vores køkken på Hørup Plejecenter er leveringsdygtige i mangt og meget, herunder snaps. Så der er sjældent langt fra tanke til handling, når man finder ud af, at nu er der brug for “alternativ medicin” for hjertet

En lille historie om det sønderjyske kaffebord

Vi kender alle det store, sønderjyske kaffebord, som indledes med boller, kringle eller søsterkage, hvorefter der følger pladekage og sandkage med creme, dernæst lagkager, blandt andet brødtorte, og til sidst "de hårde", nemlig småkagerne. De uskrevne regler fortæller, at et sønderjysk kaffebord skal bestå af 21 forskellige tørre, bløde og hårde kager til kaffen. Bliver kagerne serveret efter gammel tradition, sendes kagefadene rundt lige efter hinanden, og så fylder man sin tallerken med mange slags kager på en gang.

En historie fortæller, at en nørrejyde var blevet forlovet med en pige fra Sønderjylland, hvilket blev fejret med fuldt kaffebord for hele familien. Den unge mand blev forvirret over de mange kagefade, som sendtes forbi ham i rask fart, og han satte dem fra sig på bordet foran sig, fordi han havde lært hjemmefra, at man skulle tage én kage ad gangen. Svigermor bad ham lidt hvast om at sende fadene videre, og i forvirringen greb han svigermors bugnende tallerken i stedet for et fad og sendte den videre til stor moro for hele bordet.

(frit efter pjecen "Det sønderjyske kaffebord", Sønderborg Slot)



Rugbrødslagkage (pixabay.com)

Mindre end et fuldt kagebord er også godt...

Det behøver dog ikke være et fuldt sønderjysk kagebord med de 21 slags kager, før vi nyder en kop eftermiddagskaffe. Hørup Plejecenters køkken bager frisk brød hver dag, og desuden tryller køkkenpersonalet med kageopskrifterne.

Noget, som også er godt, er DUFTEN af kage. Derfor bager vi også jævnligt i de små køkkener i husenes fællesrum. Alle, som vil være med til bagningen, får en opgave – eller kan sidde og holde øje med, at det bliver gjort rigtigt!



Bagning på Drejet

Duften breder sig i opholds- og spisestuerne, gennem gangene og ind i lejlighederne. Når der bages, kan det ses, at dørene til lejlighederne åbnes en for en, hvor beboerne kommer frem: Uhm, hvad sker der? Og så kommer de hen i køkkenet for at se, hvilken slags kage, der er i ovnen.

Motion er godt

Gymnastik kan sagtens dyrkes siddende. Her er Syd-husets beboere i gang. Nu hvor muren midt i rummet er blevet fjernet, er der også nærmest en gymnastiksal til rådighed for bevægelse og motion. Det giver helt nye muligheder.



Og en sang skal der til for yderligere at få humøret i top.



Alt det, som kan spises...

Hilsen fra Sigurd, Merlin, Alma og Maddi. De bor hos Gitte, som arbejder på Hørup Plejecenter, og da juletræerne fra vores huse blev taget væk efter Hellig tre kongers dag, kom Gitte og kørte dem hjem. Vi skal hilse mange gange og sige, at træerne smagte SÅ GODT! Se bare på billedet, hvor Sigurd, Merlin, Alma og Maddi gnasker lystigt løs.



Er det allerede forår?

Det er koldt, det blæser, der er regn og slud. Januar er en måned, hvor vi ofte er meget indenfor i varmen. Men se engang, hvad de på Drejet allerede midt i januar kunne plukke i plejecentrets have.



Lige om lidt (den 2. februar) er det Kyndelmisse, hvor man i gamle dage tændte lys i kirken (kyndelmisse betyder "lysmesse"). Man kalder dagen for årets koldeste dag, og det er den dag, halvdelen af vinteren er gået, hvilket også ligger til grund for vendingen om at "kyndelmisse slår sin knude". Gammel folketro siger, at hvis det den dag blæser så meget, at 18 kællinger ikke kan holde den 19. kælling ved jorden, så vil foråret snart være på vej. Så læg mærke til, om folk letter fra fortovet den dag!

Daghjemmet i Hørup i aktivitet

Daghjemmet har taget forskud på foråret og er gået i gang med at lave påskepynt – her søde kaniner og kyllinger.



I daghjemmet på Hørup Plejecenter kommer borgere, der bor *uden* for plejecentret. Man kan komme 1-2 gange ugentligt og få et tilbud, der matcher ens individuelle behov. Plejecentret har egne aktivitetstilbud, som det fremgår af billederne andre steder i Husavisen.

Sangeftermiddag

Midt i januar var der tid til sangeftermiddag med en række gode danske og sønderjyske sange. En god flok sangglade beboere mødte op og sang med på de skønne sange som der var i de uddelte sanghæfter og hver sang fik en lille historie med sig på vejen.

Vidste du for eksempel, at sangen "Jeg ved en lærkerede" har været bandlyst i Danmark efter 2. verdenskrig, fordi forfatteren havde skrevet begejstrede artikler om nazismen og Adolf Hitler? "Jeg ved en lærkerede" kom først tilbage i sangbøger og i skolerne 20 år senere, hvor den blev taget til nåde.

Ulla centerleder spillede til melodierne.



På tur ud i det blå

Selv om det er koldt udenfor, kan man sagtens tage på udflugt. Vi rejser tit ud i det blå, og er det for koldt til at færdes ude, så bliver vi bare inde i bussen og nyder landskab og natur i den varme bus.

En dejlig dag i januar tog vi først med færgen Bitten og herefter på en lang køretur i og omkring Åbenrå. Vi var også forbi Brundlund slot, hvor aktivitetsmedarbejderen fortalte historien om det fine slot.

Som billedet neden for viser, sluttede vi af med at spise burgere på Burger King i Rødekro.



Kunstneriske udfoldelser

At male billeder er meget hyggeligt, især når der males på en måde, så alle kan være med. Vi har noget magisk papir på Hørup Plejecenter. Man skal kun bruge pensel og vand, lidt tålmodighed og så kommer de smukkeste malerier frem. Man skal blot være opmærksom på at få nok vand på, for når det tørrer, forsvinder farverne på mystisk vis igen og gør papiret klart til næste gang.



Der er mange aktiviteter i gang i daghjemmet, og alle hjælper hinanden med at få tingene til at ske. Det giver god stemning!



"Spillebulen" i daghjemmet



Ballongymnastik er vældig sjovt, vi griner altid meget, og der er utroligt meget energi i rummet, når det indre legebarn kommer frem. Der smashes til ballonen, så man skulle tro, at badmintonspilleren Victor Axelsen havde instrueret deltagerne!

Nytårsforsætter....

Ved den første gymnastik i 2023 blev vi enige om at arbejde for at få julesulet på sidebenene væk. Alle kastede sig ud i øvelserne med stor entusiasme, og Lisbeth var en god og sjov instruktør.



Livet skal leves hele livet

Sønderborg kommune har en vision for ældreplejen: Livet skal leves hele livet! Der er mange måder at ville leve det gode liv, også når man bor på plejecenter. Tænk efter, hvad der er vigtigt for dig:

Hvilke interesser vil du gerne dyrke?

Hvad gør dig glad?

Hvordan vil du gerne fejre højtider?

Hvilken mad kan du lide, og hvem vil du gerne være sammen med?

Kan du lide et knus – og hvem vil du gerne have det af?

Hvad er dit yndlingssted?

Hvad er den allerbedste fødselsdag?

Fortæl personalet om dine ønsker – vi hjælper med, at vi sammen kan få mange ønsker til at gå i opfyldelse. Nedenfor på billedet fejres en fødselsdag på Hørup Plejecenter med en morgenoverraskelse.



Vi uddanner elever på plejecentret

Der tales meget om, at der kommer til at mangle "varme hænder", altså mennesker med hjertet og fagligheden på rette sted til at hjælpe med pleje- og omsorgsopgaver. På Hørup Plejecenter er vi stolte af at være med til at yde et bidrag for at mindske det problem. Vi uddanner nemlig både social- og sundhedshjælpere og social- og sundhedsassistenter, og disse elever arbejder hos os i en periode som del af deres praktik i uddannelsen. De yder et stort og engageret bidrag i hverdagen, og de sætter sig spor, så hverken beboere eller kolleger glemmer dem lige med det samme.

På billedet ses Beate den dag, hun sagde farvel efter endt praktik på Drejet/Smøgen for at fortsætte sin uddannelse på social- og sundhedsskolen. Sikke en flot kage, hun havde med.



Beboer- og pårørenderådet: Formanden

På Hørup Plejecenter er der valgt både beboere, pårørende og frivillige til vores beboer- og pårørenderåd. Rådet fungerer som talerør for beboere og pårørende i forhold til ledelsen og de sociale myndigheder. Det inddrages i fastlæggelse af retningslinjer for det daglige liv i og omkring boligen, herunder fastlæggelse af retningslinjer for pleje- og omsorgsindsats, arbejdsrutiner, aktiviteter og samvær, med mere.



Birte Sørensen, formand

Her vil vi gerne præsentere formanden for beboer- og pårørenderådet: **Birte Sørensen**. Birte er gammel alsinger og har boet på Als hele sit liv. Hun har haft arbejde på landet på en gård – faktisk bor hendes tidligere arbejdsgiver nu på Hørup Plejecenter, og de ses tit til en hyggesnak og mindes gamle dage på gården.

Birte har også arbejdet på produktionen i Danfoss, som dagplejer og i mange år som hjemmehjælper. Dengang var hun flere gange med til at gøre overgangen fra eget hjem til Hørup Plejecenter bedst muligt for de borgere, der traf valg om at skulle på plejehjem.

I 2008 flyttede Birtes far ind på Hørup Plejecenter, hvor han boede indtil 2017. Birte kom ofte som datter i Syd-huset, og omkring 2010 lod hun sig vælge til beboer- og pårørenderådet. Da hendes far døde, fortsatte hun med at komme på plejecentret som frivillig og har siddet i beboer- og pårørenderådet i en ubrudt periode i 12½ år.

Birte spiller harmonika i Sønderborg Harmonikaklub og har i mange år været aktiv på det lokalhistoriske område i Tandslet, hvor hun har hjulpet mange med at finde frem til tidligere tiders familiemedlemmer og historiske detaljer om egnen. "Det er bare så spændende", siger Birte begejstret. Og begejstring skinner igennem i alt det, som Birte lægger sin energi i. Det gælder også, når hun fortæller om familien, blandt andet de tre børnebørn, som bor lige i nærheden.



Hørup Plejecenter (Foto: Sønderborg kommune)

Leg med sanserne

I januar havde vi besøg af fire elever fra Social- og sundhedsskolen. En række af plejecentrets beboere samt brugere af daghjemmet var med til at lave en aktivitet, som gik ud på at føle sig frem til ukendte ting, der var gemt i en pose. Det var rigtig sjovt, og gav masser at tale om efterfølgende. Og vi var faktisk ret gode til at gætte, hvad der lå i posen.



Aktiviteter i februar



2. februar	Gudstjeneste v. Leif Jordt
6. februar	Bustur ud i det blå
7. februar	Nørkle-klub
13. februar	Vi tager i Nørreskoven sammen med naturvejlederen
14. februar	Stolegymnastik
16. februar	Gudstjeneste v. Agnete Raahauge
20. februar	Nørkle-klub

Der bliver også fælles brunch for hele huset i februar – datoen er dog endnu ikke udmeldt.

Hertil kommer de spontant opståede og ikke-planlagte aktiviteter, både ude på afdelingerne og udendørs.



Månedens krydsord

 Periode, hvor redskaber blev lavet af flint.	Nord-afrikansk land	Alm. gnaver i Danmark	Holland	Nusser	Forladt	Som to dråber vand	Radius	Salen	
					Liter		1		
Tudende fugl	2				18-17		Smelte		
Nedbør					Padle		30 sekunder		
			To ens			By	4		
					Christian den 4.				
Virkelig			2x4	Godkendt		Midt i stigen			Modsat syd
				Svar		Ærlig			
Næse-slim					Struktur				
					Græs-nings-område				
Italien		Få løn					Engelsk nej		
Firkant		Efter J					Klukke		
		3						2 før T	
Efter M		Før F		Syltetøj				Den	

Copyright hyggeleg.dk

Løseordet:

1	2	3	4
---	---	---	---

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)

Menuplan februar 2023

Onsdag	1	Kalkuncuvette med paprikasovs og kartofler Cremesuppe med syltetøj
Torsdag	2	Sprængt nakke med lyssovs og kartofler Grønkålsuppe
Fredag	2	Favoritgryde med kartoffelmos Panna cotta
Lørdag	4	Tarteletter med skinke/ærter og gulerødder Hindbægrød med mælk
Søndag	5	Rullesteg med persille, skysovs og kartofler Kaffe/valnøddefromage
Mandag	6	Farseret blomkål med skysovs og kartofler Rodfrugtesuppe
Tirsdag Sybil	7	Hakkebøf med løg, skysovs, kartoffelmos og ærter Rabarbergrød med fløde
Onsdag	8	Irsk stuvning med kartofler Budding med saftsovs
Torsdag	9	Frikadeller med brunsovs og kartofler Æblegrød med mælk
Fredag	10	Boller i selleri med kartofler Chokolademousse med flødeskum
Lørdag	11	Svensk pølseret med kartofler Blommegrød med mælk
Søndag	12	Marineret steg med skysovs og kartofler Mandelbudding med kirsebærsovs
Mandag	13	Chili con carne med ris Hybensuppe med flødeskum
Tirsdag	14	Bagt laks med stuvet spinat og kartofler Risvælling med kanelsukker
Onsdag	15	Ribbensteg med skysovs og kartofler Is med chokoladesovs
Torsdag	16	Schnitzler med brasede kartofler og smørsovs Sveskegrød med mælk
Fredag	17	Brunkål med flæsk og kartofler Pandekager med syltetøj
Lørdag Jørgen	18	Aspargessuppe med kødboller Rabarber/jordbægrød med vaniljesovs

Søndag	19	Gullasch med kartoffelmos Jordbærfromage
Mandag	20	Kalv i sur/sød sovs og kartofler Rabarbersuppe med creme fraiche
Tirsdag	21	Rodfrugtmoussaka Frugtsalat
Onsdag	22	Fiskefilet med persillesovs og kartofler Mannagrød med kanelsukker og saft
Torsdag	23	Brunch i spisestuen
Fredag	24	Karrykål med kartofler og rødbeder Kakaosuppe med tvebakker
Lørdag	25	Cremet grønsagssuppe med pastinak Æble/stikkelsbærgrød og mælk
Søndag	26	Bøf med bearnaisesovs, krydder-kartofler og salat Moccafromage
Mandag	27	Krebinetter med stuede ærter/gulerod og kartofler Appelsinsuppe med vaniljeis
Tirsdag	28	Vi bekæmper madspildsdag