

Juni

Husavis

Hørup Plejecenter

2023



Husavis, Hørup Plejecenter, juni 2023

Nyt fra ledelsen

Så kan jeg med glæde fortælle, at vi har et nyvalgt beboer- og pårørenderåd på Hørup Plejecenter. I år behøver I ikke at gå til valgurnerne, for der var pladser til alle, som stillede op.

Et stort tillykke til de nyvalgte, der er valgt ind for en toårs periode: Laurits (som bor på Øst), Poul (som bor på Øst), Birger (som er gift med Bente fra Syd) og Jonna (som er datter af Rikke på Øst). De slutter sig til den del af rådet, som blev valgt ind sidste år og derfor har endnu et års valgperiode foran sig.



(billede: pixabay.com)

Det skal fejres! Derfor holder vi valgfest for beboere og pårørende den 3. juni 2023, hvor der er musik, kaffe, præsentation af det nye råd, orientering med nyt fra Hørup plejecenter og afslutningsvis aftensmad fra en tilrejsende pølsevogn. Jeg håber at se rigtig mange til festen.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29

Vilde blomster i vores have

Alting gror hurtigt lige nu. Vi har sået masser af vilde frø i områder af haven for at få flotte farver, dejlige dufte og masser af insekter at kigge på. Disse blomster er på vej op nu, og de skiller sig ud fra de "pæne" bede ved se lidt mere vilde og tilfældige ud. Nogle tænker måske, at haven trænger til at blive luget, men det er altså "vild med vilje" og *ikke* manglende vilje!

Vi havde vældig gode erfaringer sidste år med vores vilde blomster og har derfor gentaget succesen. I år forsøger vi os med nordisk blomsterblanding for at være tro mod de blomster, som hører til på disse breddegrader. Vi vil gerne bidrage til at skabe en mangfoldig og smuk natur med biodiversitet og flere farver.



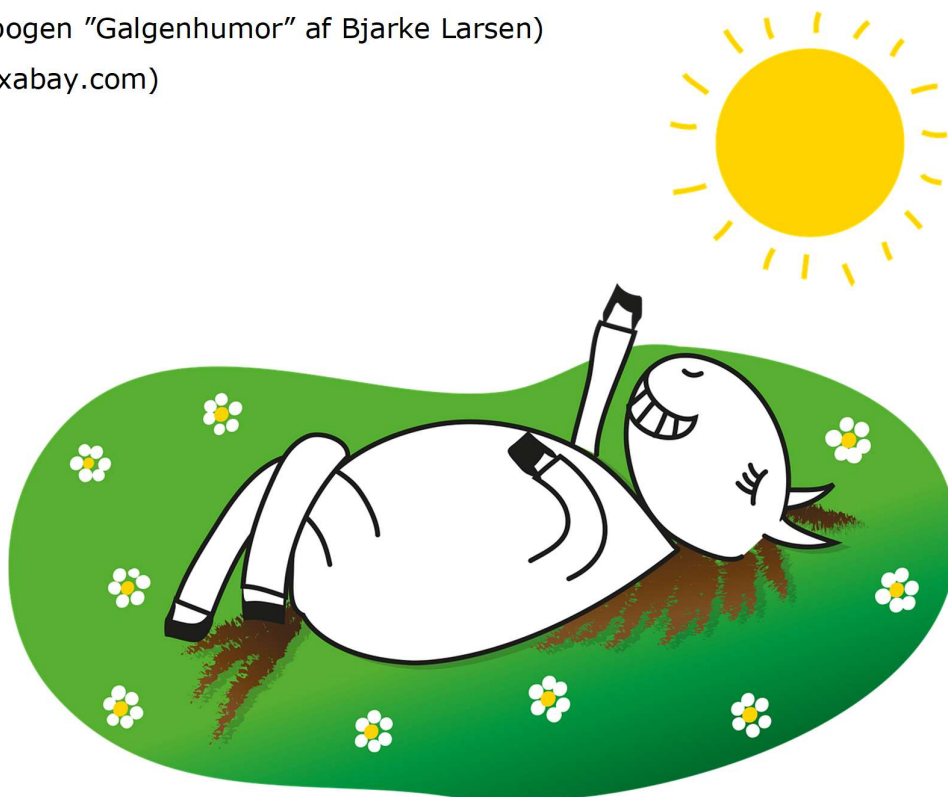
En lille historie

Der findes mange historier om ringridning. En af dem handler om Kedde, som var på vej på hesteryg hen imod det sted, hvor ringridderoptoget skulle starte. Det gik imidlertid hverken værre eller bedre, end at hans hest pludselig lagde sig ned midt på gaden. Måske var den syg, måske var den træt – men Kedde kunne altså ikke få den til at rejse sig igen.

Der blev hurtigt et stort opløb, hvor mange kom med tilråb og gode råd til Kedde. Men hesten blev liggende! Så kom dyrlægen forbi, og han blev vred over, at den stakkels hest lå der, så han råbte til Kedde: "Sig mig, Kedde, hvor langt har du egentlig redet på den hest?" Kedde kigger på dyrlægen og siger: "Ja, venn det ska ve helt nøj, så hæ æ rejn lich heæ te".

(Frit efter bogen "Galgenhumor" af Bjarke Larsen)

(Billede: pixabay.com)



Stolegymnastik og dans på Syd

”Først den ene vej, og så den anden vej, og tju, og tju, og skomagerdreng”. Kan I huske de gamle sange, som vi sang som børn? I dag er musikken mere moderne, når der danses og gøres gymnastik, men glæden er helt bestemt lige så stor.



Dans er sundt for krop og sjæl og personalet tager hellere end gerne en sving om med beboerne. Dansen kan være med til at holde balancen vedlige, og så giver den ekstra motion i hverdagen. Bedst af alt – dans giver smil på læben hos beboere såvel som personale.



Erindringsdans – hvad er det?

Erindringsdans er et enkelt koncept, som bygger på reminiscens-tanken. Konceptet er udviklet i 2008 af sygeplejerske Susanne Rishøj. Alzheimer Foreningen har ført det videre og udbyder uddannelsen af erindringsdans-instruktører, hvilket Inge Andersen, Lisbeth Jensen og Dorthe Kastrup er blevet i april måned.

Målet med erindringsdans er ikke at lære at danse, men at få gode oplevelser og danse til netop den musik, som passer til målgruppen. For at blive certificeret skal vi afholde 8 dansetimer af én times varighed og et afdansningsbal til slut. Vi er allerede godt i gang og vil naturligvis invitere ind til det store afdansningsbal senere på året. Meningen er, at erindringsdansen fremadrettet bliver en fast del af vores aktiviteter på plejecentret. Som det ses på billederne, er der god stemning og stor tilslutning, når der afholdes erindringsdans.



Blomsterpiger og -dreng på Vest

I starten af maj var beboere og personale på Vest, i haven for at plukke en masse flotte blomster. Det blev til mange fine buketter til bordene i fællesstuen og til de små hyggelokke på gangene. De friske og glade farver er en fryd for øjet, og så spreder de samtidig en dejlig duft og en forventning af, at der er sommer på vej.



Mælkebøtten er også en blomst – ikke bare ukrudt. Faktisk er det en blomst med flere nyttige egenskaber. Den tiltrækker blandt andet bestøvende insekter som honningbier og sommerfugle. Roden og bladene indeholder masser af vitaminer, mineraler og antioxidanter, og nogle mennesker bruger den til at lave te af.



Morgenstund har guld i mund

Når man ikke kan sove, er det godt at trække udenfor sammen med godt selskab, til en tidlig kop varm morgenkaffe.



Pinsemiddag

Ude på afdelingerne bliver der gjort ekstra ud af borddækningen ved de forskellige højtider. Her er det Vest, der har pyntet op til Pinsemiddagen.



Der er sommer på vej

En lun og solrig dag midt i maj trak beboerne ud på terrassen. Der måtte solhat og forfriskninger til.



Henny fylder 100 år

Det er ikke enhver forundt at få et lykønskingskort fra Dronningen, medmindre, det er fordi man som Henny fylder 100 år. Henny fik også en hilsen fra Borgmester Erik Lauritzen fra Sønderborg Kommune. Borgmesteren ville meget gerne have besøgt 100 års fødselaren, men Henny havde ikke tid! Hun fik stort ryk-ind af gæster på dagen, og det krævede passende hviletid lige på det tidspunkt, hvor borgmesteren havde tænkt sig at komme. Men hans gave i form af portvin og chokolade blev vel modtaget.



Et stykke dansk kultur

Det har ikke været muligt for redaktøren af Husavisen at finde ud af, i hvor mange år Dronningen har sendt lykønskninger ud til 100 års fødselarere. Men traditionen har eksisteret i flere årtier. Lykønskningen, som er underskrevet af Hendes Majestæt Dronningen, sendes ud som en gestus af kongehuset og Dronningen for at udtrykke glæde og respekt for de ældre medborgere. Lykønskningerne sendes ud til borgere der fylder 100, 105 og 110 år.

De sendes ligeledes ud i anledningen af ægtepar, der kan fejre diamantbryllup (60 år) samt ved krondiamantbryllup (65 år), jernbryllup (70 år) og atombryllup (75 år).

Det er danske statsborgere, bosiddende i Danmark, der vil kunne modtage en sådan lykønskning, og i 2022 blev det til ca. 8000 underskrevne lykønskninger.

(Kilde: Kongehuset.dk)



Tour de France – vender tilbage i billedbog

Hørup Plejecenter har fået en stor, flot og meget gul billedbog med fotos fra sidste års Tour de France i Sønderborg.

Bogen er lige nu på rundtur på alle afdelinger, hvor der bliver kigget og snakket om dengang sidste sommer, hvor Sønderborg og såmænd også Hørup Plejecenter var smykket i gule farver, og hvor alting handlede om cykelløb. Når bogen har "cyklet" rundt i hele huset, trækker vi lod om, hvor den skal stå henne, og så kan den lånes, når man har lyst til at snakke om cykelløb.



Kroningen af Kong Charles

Den 8. september 2022 døde dronning Elisabeth 2., 96 år gammel, efter 70 år på den engelske trone. Kong Charles 3. tiltrådte som konge samme dag. Selve kroningen fandt sted den 6. maj. Den store festlige begivenhed, blev sendt direkte på internationalt og dansk tv og blev fulgt med stor interesse af beboerne på Hørup Plejecenter.

Vidste du, at diamanten "Stjernen fra Afrika" var den største diamant der nogen sinde er fundet? Den blev delt i flere mindre diamanter, og flere af disse blev en del af de engelske kronjuveler. Kronen der bruges ved kroningen, St. Edward's Crown, vejer hele 2,23 kg.



Motion på den sjove måde

Vores elev spiller curling med beboere på Vest. Normalt indebærer curlingspillet en skøjtehal og koste til at feje isen med, men vi har heldigvis et spil, som kan spilles ved et almindeligt spisebord. Der er brug for stor koncentration, og billederne viser tydeligt, at koncentration er der masser af.



Stolegymnastik er også sund motion – og det aktiverer mange slags muskler, inklusive latter musklerne.

Kreativ hygge i daghjemmet

Vi har lavet smukke lanterner, der vil pynte i enhver vindueskarm. En solrig dag i maj plukkede og pressede vi blomster fra haven. Da de var godt pressede, limede vi dem på glas. Det sidste billede taler næsten for sig selv - se bare det flotte resultat.



Hussalg - det skal fejres

Bare rolig, det er IKKE Hørup Plejecenter, som er blevet solgt. Det er en bruger af daghjemmet, som har fået solgt sit hus, og det blev fejret med lagkage sammen med de andre i daghjemmet.



(Billede: pixabay.com)

Festival

I maj var det atter tid til den årlige festival på Mølleparkens Plejecenter. Det var et fantastisk arrangement. Det var en helt perfekt dag med dejlig musik og glade mennesker. Vi glæder os allerede til næste år.



Dame tur

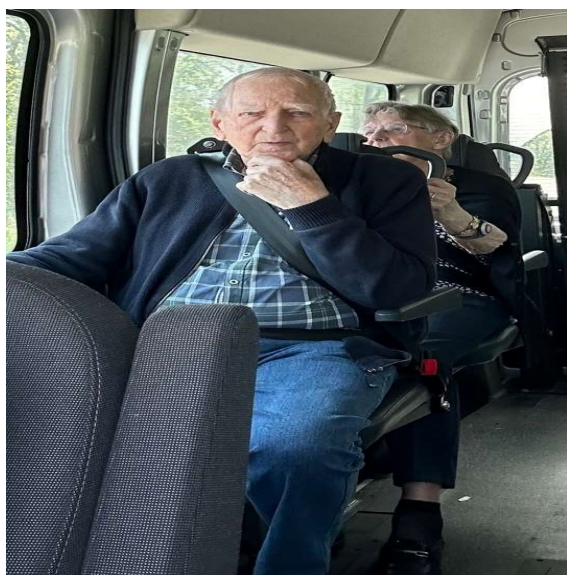
En dejlig dag i maj tog vi på dame tur. Først besøgte vi Billig Blomst, hvor der både blev indkøbt smukke orkidéer, pottedplanter, agurkeplanter og insekthoteller. Efterfølgende drog vi videre til Dansk Outlet hvor der blev shoppet både tøj, taske og parfumer. Vi afsluttede dagen med at spise middag på Burger King. En helt særlig dag i det skønneste vejr.



En tur i det blå - Fladbæk strand



En anden smuk dag i maj drog vi på bustur ud i det blå. Det endte med, at der var flertal for en tur i Nørreskoven. Vi nød den grønne skov og udsigten ved Fladbæk strand. Vi tog også en tur til Stevning Nor, hvor vi så alpakaer. En skøn skøn tur.



Sønderborg Damefrokost

Aktivitetsmedarbejder Lisbeth vandt en flot andenplads i årets hattekonkurrence ved Sønderborg Damefrokost. Vi er glade for, at hun ville tage hatten med og vise mesterstykket frem.



Damefrokosten - et stykke alsisk kultur

Byfesten i Sønderborg har eksisteret siden 1970. Damefrokosten, der er en del af Byfesten, blev hurtigt en succes, og den blev kendt for at være "verdens bedste damefrokokost". Damefrokosten med tæt ved 1000 festglade kvinder kom sågar engang i Guinness rekordbog.

Corona-epidemien gjorde, at den mangeårige festtradition i telt på Ringridderpladsen blev brudt. Efter en pause på 2 år, hvor der ikke blev festet med damefrokokost, så flyttede festen indenfor i den store sportshal Skansen, i Dybbøl.

I de 45 år, hvor der har været afholdt damefrokokost til byfesten, har hattekonkurrencen været fast bestanddel af festen. De deltagende kvinder er blevet opfordret til at komme iklædt en flot, sjov og kreativ hat. Hvert år har hattene skulle passe ind i et tema, og de festglade kvinder har været kreative med deres påklædning og fantasifulde og spektakulære hatte. Vinderen af hattekonkurrencen udvælges af en komité, og valget træffes ud fra originalitet, stil og kreativitet i hattevalget. Temaet for konkurrencen i 2022 var "piche touren" og i år var temaet "Sønderborg set ovenfra".

Aktivitetsplan juni

Tirs. d. 6. juni: Kaffemik i aktivitetscentret kl. 10.30
Aktiviteten er for alle

Tors. d. 8. juni: Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30
For alle

Tors. d. 8. juni: Dyrskue på Dybbøl Plejecenter kl. 14.00
Aktiviteten er kun for inviterede

Man. d. 12. juni: Nørkle-klub i daghjemmet kl. 10.00
Aktiviteten er for alle

Tirs. d. 13. juni: Stolegymnastik + erindringsdans i
aktivitetscentret kl. 10.30
Aktiviteten er for alle

Ons. d. 14. juni: Brunch i spisestuen kl. 9.00-11.00
For alle

Man. d. 19. juni: Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00
Aktiviteten er for alle

Tirs. d. 20. juni: Bustur
Aktiviteten er kun for inviterede

Tors. d. 22. juni: Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30
For alle

Fre. D. 23. juni: Sankthans fest kl. 12.00.
For husets beboere og ægtefæller (med
tilmelding)

Tirs. d. 27. juni: Stolegymnastik + erindringsdans i
aktivitetscentret kl. 10.30
For alle

Ons. d.28. juni: Bustur ud i det blå.
Aktiviteten er kun for inviterede

Tors. d. 29. juni: Nørkle-klub i daghjemmet kl. 10.00
Aktiviteten er for alle.

Hertil kommer de spontane og ikke-planlagte ture og aktiviteter



Madplan juni 2023

Torsdag	1	Tivoligryde med ris Kræmmerhuse med rabarberfløde
Fredag	2	Koteletter a la creme Hybensuppe med creme fraiche
Lørdag	3	Medister med stuede porrer og kartofler Hindbærgrød med mælk
Søndag Christiane	4	Kylling og flødekartofler Kærnemælksfromage med jordbærsovs
Mandag Cathrine	5	Flæsketeg med skysovs, kartofler og rødkål Jordbærgrød med fløde
Tirsdag	6	Frikadeller med stuede kartofler Banan koldskål med kammerjunker
Onsdag Eva	7	And med skysovs, brune/hvide kartofler og asier Ris a la mande med kirsebærsovs
Torsdag	8	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag	9	Wienerpølser med brød Marengsbunde med frugt og flødeskum
Lørdag	10	Kinesisk risret med ris Hindbærgrød med mælk
Søndag	11	Rullesteg med svesker, skysovs, kartofler og rødkål Fløderand med hindbærsovs
Mandag	12	Rød curry med ris Appelsinsuppe med is
Tirsdag	13	Stegt fisk med persillesovs og kartofler Koldskål med kammerjunker
Onsdag	14	Brunch Let mad, hvis vi kan spise noget til middag
Torsdag Valdemars dag	15	Stegt kylling med nye kartofler, skysovs og hjemmelavet agurkesalat Jordbær med fløde (hvis sæson er startet) Aften: kartofler og røget makrel på rugbrød
Fredag	16	Sommergryde med kartofler og grønt Ferskner med makronfløde
Lørdag	17	Kalkun cuvette med skysovs og kartofler Æblegrød med mælk

Søndag	18	Krebinetter med stuede ærter/gulerødder og nye kartofler Vaffelis
Mandag Ruth	19	Aspargessuppe med kødboller og flutes Is med chokoladesovs
Tirsdag	20	Stegt flæsk med persillesovs og kartofler Pandekager med syltetøj
Onsdag	21	Maden laves ude på afdelingerne Chokolademousse
Torsdag	22	Farseret blomkål med brun sovs og kartofler Frugtsalat
Fredag Sankt Hans	23	Grill pølser med kartoffelsalat og brød Vaffelis
Lørdag	24	Tærte med salat Rabarber/jordbærgrød med mælk
Søndag	25	Gullasch med kartoffelmos og grønsager Ostelagkage
Mandag	26	Hjertestrogonoff med kartoffelmos Pandekager med syltetøj
Tirsdag	27	Stegt fisk med hollandaisesovs og kartofler Sagovælling med kanelsukker
Onsdag	28	Boller i persillesovs med kartofler Blåbær koldskål
Torsdag	29	Vi bekæmper madspild dag.
Fredag	30	Farsbrød med champignon/bacon, skysovs, kartofler Stikkelsbærgrød med mælk

Ret til ændringer forbeholdes.

Der serveres til alle måltider kogte grønsager, salat eller surt.

Vores smukke have

Se lige engang det kæmpestore og meget smukke æbletræ i Syds have!! Er det ikke smukt? Blomsterne afspejler vel meget godt hvor mange æbler, træet vil bære senere på året. Det er skønt at kunne se frem til en masse dejligt hjemmelavet æblegrød, æblegele eller andre lækre sager.



Referat: Beboer- og pårørenderådsmøde d. 11. maj 2023

Dato	11-05-2023	Kl. 13.30-15.00
Sted	Hørup Plejecenter, spisestuen v. køkkenet	
Mødeleder	Birte Sørensen	
Referent	Ulla Pedersen	
Deltagere	Birte Sørensen, Jacob Bruhn, Henning Elmholt, Birger Jønsson, Viola Jonsson, Ulla Pedersen.	
Fraværende med afbud	Bente Jønsson, Mimmi Christine Stolberg, Ingolf Pedersen, Dorte Vagner Kastrup	
Næste møde	07-09-2023	

Sagsfremstiller	Birthe Sørensen
	Godkendelse af referat fra møde d. 23.02.2023
Beskrivelse af punktet	Kan referatet fra sidste møde godkendes?
Mål	Enighed om referatet
Metode	Drøftelse
Konklusion/ beslutning	Referatet godkendtes uden bemærkninger. Opfølgning på følgende: Centerlederen uddybede, at Sønderborg kommunes værdighedspolitik nu ligger i sin færdige udgave på kommunens hjemmeside. Beboer- og pårørenderådet bemærker, at det ikke er mange af vores kommentarer, der har medført ændringer. Birte (formanden) har været hurtig til at opfylde ønsker i forhold til husavisen og bidrog med et virkelig interessant og godt indlæg i Maj-husavisen vedr. Kirkehørup Stationskro. Vi havde et virkelig dejligt påskebal med Keld og Hilda, som optrådte med godt humør. Pengene til arrangementet kom fra de ekstra midler, som regering og folketing bidrog med til underholdning i forbindelse med corona-krisen.

Sagsfremstiller	Birte Sørensen og Ulla Pedersen
	Næste valg til beboer- og pårørenderådet
Beskrivelse af punktet	Vi holder valg til beboer- og pårørenderådet den 3. juni 2023 kl. 15-17. Birger Jønsson genopstiller som pårørenderrepræsentant. Der er plads til yderligere 4 medlemmer af rådet, og vi har opfordret både beboere og pårørende til at stille op. Den 27.04.23 var der – ud over Birger – opstillet 3 kandidater: 2 beboere og 1 pårørende. Der er sidste frist for opstilling d. 8. maj,

	hvilket betyder, at vi på beboerrådsmødet kan afgøre, om der bliver tale om fredsvalg, eller om der skal afvikles valg. Vi besluttede på sidste møde, at alle beboere og pårørende inviteres til kaffe, valg, sang, harmonikamusik og afsluttende spisning i pølsevogn. Vi skal have sammensat en dagsorden for mødet, hvoraf det også fremgår, hvilken information om beboerrådet og om Hørup Plejecenter, der skal fremlægges på valgmødet.
Mål	Udforme en dagsorden for det kommende valg og fordele opgaver
Metode	Drøftelse og beslutning
Konklusion/ beslutning	Ved deadline til opstilling er følgende personer opstillet til rådet: Laurits Thyssen Kristensen (Øst) Poul Maribo Pedersen (Øst) Jonna Hedegaard Jensen (datter til Frederikke Ahrendt, Øst) Birger Jønsson (ægtefælle til Bente Jønsson, Syd) Vi kan dermed konstatere, at der er pladser til alle opstillede kandidater, hvorfor de fire opstillede er valgt ved fredsvalg. Tillykke til dem! Vi beslutter følgende dagsorden til Valgfesten den 3. juni 2023: Arrangementet starter kl. 15, men fra cirka kl. 14.30 spiller Sønderborg Harmonikaklub os på plads i spisestuen. 15.00: Ulla byder velkommen 15.05: Harmonika musik over en kop kaffe 15.30: - Hvad laver beboer- og pårørenderådet? Samt præsentation af det nye beboer- og pårørenderåd (Birte) - Info om fibernet i lejlighederne (Ulla) - Husavisen: hvordan bliver husavisen til? Hvordan kan den bruges i hverdagen? Hvordan bidrager du? (Ulla og Henning) - Nyt fra køkkenet om den gode og grønne mad (Viola) 16.00: Harmonika musik Ca. 16.30: Pølsevogn på besøg

Sagsfremstiller	Ulla Pedersen
	Økonomi på Hørup Plejecenter
Klokken	14.20-14.50
Beskrivelse af punktet	Ændringer i budget 2023 og fremskrivning af regnskabet ud fra de aktuelle regnskabstal for årets tre første måneder giver økonomiske udfordringer på Hørup Plejecenter. Ledelsen er derfor i gang med at tilpasse forbruget med budgettet, hjulpet af medarbejdernes forslag til reguleringer.

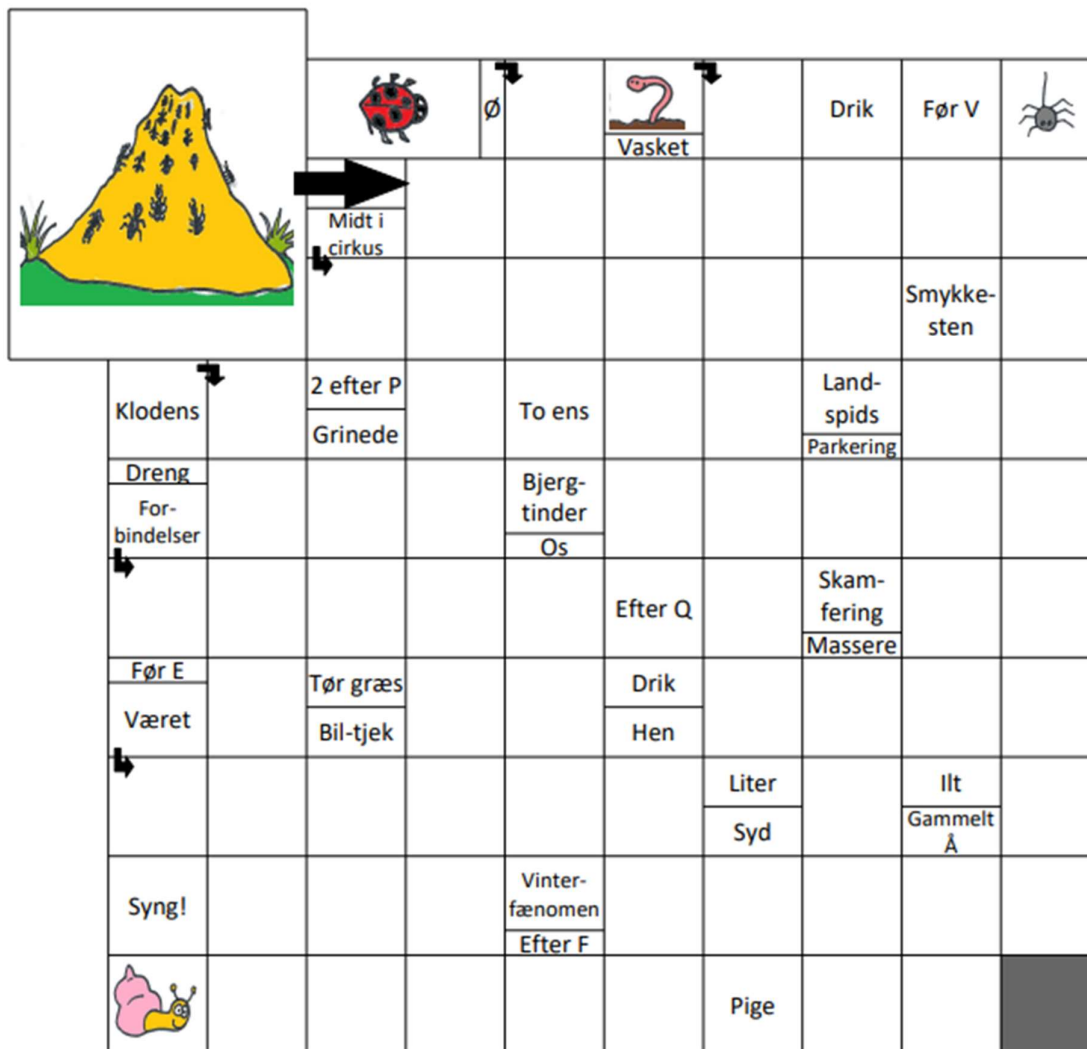
	Ulla informerer beboer- og pårørenderådet om situationen og giver en status på, hvordan udfordringen tackles.
Mål	Informere om status for økonomi på Hørup Plejecenter
Metode	Information og mulighed for spørgsmål
Konklusion/ beslutning	Hørup Plejecentret er udfordret på økonomien i 2023. Der er bl.a. prisstigninger på alle vores indkøb, der er overenskomstmæssige lønstigninger, vi har fået en ny udgift til del af elevlønningerne, der er øgede udgifter til personalets brug af IT, og ændringer i visiterede timer i blandt andet de centernære boliger. Målet er at overholde budgettet, men at beboerne mærker det så lidt som muligt. Derfor arbejder vi med at spare på ressourcer (bl.a. undgå madspild, spare på el), undgår at købe dårlig kvalitet af produkter, lader i øget grad personalet hjælpe hinanden på tværs af afdelinger frem for at kalde vikarer ind, vi er meget opmærksomme på at tilpasse personalebemandingen i de centernære boliger, vi sælger effekter vi kan klare os uden (fx er en bil til personalets kørsel til kurser og møder solgt).

Sagsfremstiller	Birte Sørensen
	Evt.
Beskrivelse af punktet	Opsamling af spørgsmål/kommentarer.
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	Birte tilbyder at skrive oplæg til næste Husavis om 2. pinsedag i Hørup, da hun var barn. Ulla kan fortælle, at fibernet nu endelig står over for den afsluttende installation på Hørup Plejecenter i alle lejlighederne. Birger opfordrer til, at plejecentret flager på alle offentlige flagdage.

Månedens krydsord

Krible krable-kryds

Sværhedsgrad: let
Nr. 0618-007



Copyright hyggeleg.dk

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)