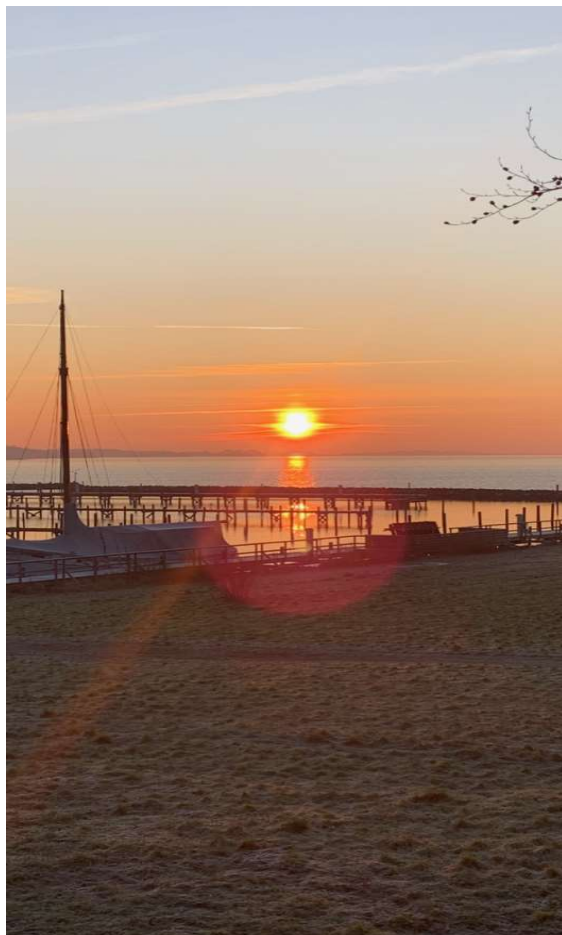


Marts

Husavis

Hørup Plejecenter, 2023



En tidlig morgen på Trillen

Nyt fra ledelsen

Foråret er en helt speciel tid. Ikke så snart har vi taget pynten fra julen og nytåret ned ... så er det pludselig fastelavn, og samtidig er vi begyndt så småt at lave påskepynt og gækkebreve. Hvor er vi heldige at have så mange højtider og forskellige lejligheder til at pynte op, hygge og foretage os ting, som samler os i fællesskaber.

Denne måneds husavis viser mange aktiviteter, som vi beskæftiger os med, mens vi venter på varme og sommer. Imens vi venter, bliver dagene længere: Solen står tidligere op og går senere ned, og det kan mærkes på energi og humør. I haven pibler blomsterne op, og vi vover os længere og længere væk på vores ture med plejecentrets bus igen, nu hvor det er knap så koldt, og hvor vejen ikke mere er glat at køre på.

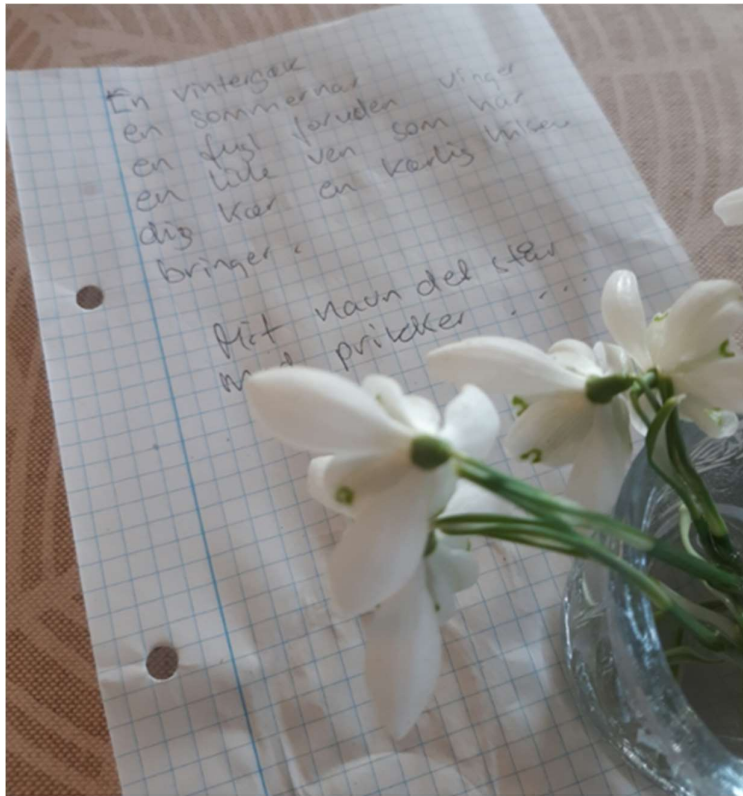
Men vi glemmer heller ikke, at for nogle er det største ønske at sidde hjemme uden alt for meget ståhej. Det er der også plads til på Hørup Plejecenter – så bliver kaffen og fastelavnsboller serveret i egen lejlighed, og der er hjælp til at finde præcis den fjernsynskanal, man vil hygge med i eget selskab.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 90 27 55 29

Gækkebreve



Gækkebrev fra Smøgen/Drejet

Et gækkebrev er et dekoreret brev med et lille vers og en indlagt vintergæk. Brevet har ingen afsender – det er anonymt.... Eller det er underskrevet med prikker, som viser antal bogstaver i afsenderens navn. Modtageren skal gætte, hvem brevet er fra, og lykkes det ikke, siger man, at modtageren er en "gæk", hvilket betyder en nar. Gætter man ikke gækkebrevets gåde, skylder man afsenderen et påskeæg.

Det er kun i Danmark, at vi bruger gækkebreve, og de ældst bevarede er helt tilbage fra slutningen af 1700-tallet. Men skikken med at lægge en vintervæk i et brev stammer fra 1600-tallet.

VM i håndbold

Hvert år i januar er der "slutrunde" i herrehåndbold. Hvert andet år er der Europamesterskab og hvert andet år Verdensmesterskab. I år var der Verdensmesterskab, som blev afholdt af to lande, sådan at der var landskampe i både Polen og Sverige. Finalen blev afholdt i Stockholm, og Danmark var med hele vejen: Vi vandt og blev verdensmestre. Det var oven i købet for 3. gang i træk, at Danmark vandt verdensmesterskaberne i herrehåndbold.

Vi kan godt lide sport på Hørup Plejecenter – og uanset om man elsker håndbold eller ej, så er det dejligt at se Danmark vinde. Det gav os mange dejlige timer ved fjernsynet, og armene kunne næsten ikke komme ned igen efter at have været over hovedet i triumf over sejren!



(tegning af håndboldspiller: pixabay.com)

De fineste sæber

En formiddag i daghjemmet blev der produceret de flotteste hjemmelavede sæber. Både beboere fra plejecentret og brugere af daghjemmet var i aktivitet, og der duftede af lavendel i hele rummet, hvor vi var samlet. Alle fik et fint indpakket sæbe med hjem, og glæden var stor.





En lille historie

En kendt politiker besøgte et plejehjem. Han gik rundt og hilste på alle, han mødte der. Den sidste, han hilste på, var en gammel dame, som sad for sig selv og smilede.

"Goddag", sagde politikerens. "Ved du, hvem jeg er?"

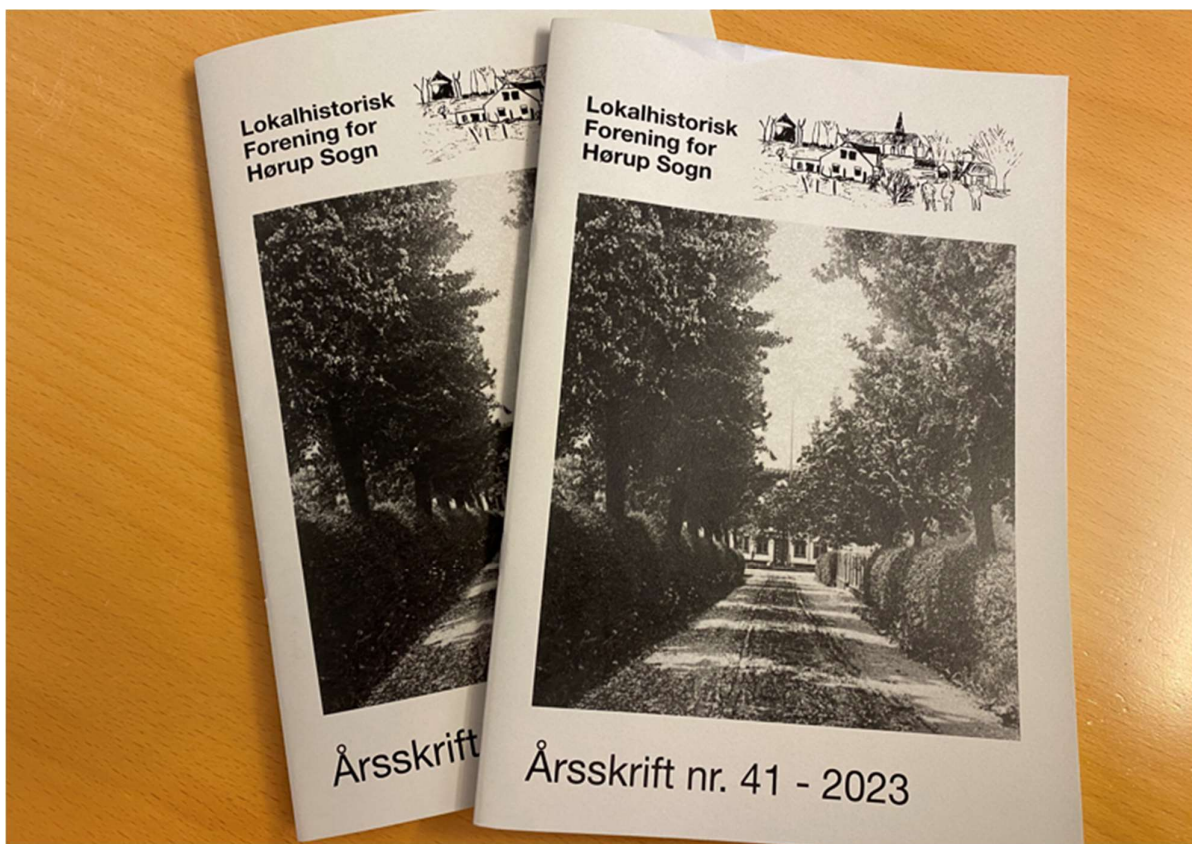
"Nej", svarede damen venligt. "men jeg er sikker på, at en af dem, som arbejder her, kan fortælle dig det!"

(fra bogen "Hva er vitsen?" af Benedicte Hambro og Hilde Eskild)



Lokalhistorisk Forening for Hørup Sogn

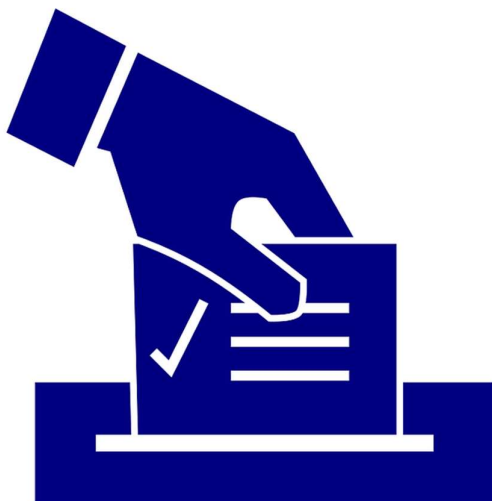
"Vores" lokalhistoriske forening for Hørup Sogn har netop udgivet sit 41. årsskrift og har venligst udleveret eksemplarer til Hørup Plejecenter. Disse ligger hos centerlederen, og udlånes til brug i huset – så har du lyst til at læse om Hørup i gamle dage, så kan du låne et eksemplar. I år kan vi blandt andet læse om da 1. verdenskrig ramte "Havbjerggaard", om mejeribrugets start i Slesvig-Holsten, om Hørup Andelsmejeris 50 års jubilæum i 1938 samt et rids af andelsmejeriets historie, om Mommarmarkbanen og stationskroerne i Hørup og Majbøl.



Få plads i beboer- og pårørenderådet!

Vores beboer- og pårørenderåd har op til 14 medlemmer, men lige nu er kun 11 pladser besat. Lige om lidt er der valg, og derfor opfordrer rådet til, at flere beboere og pårørende stiller op.

Du kan vælges til en to-årig periode, gældende fra juni 2023. Vi har fire ledige pladser, og vi har allerede første kandidat, idet Birger Jønsson (pårørende til Bente på Syd) genopstiller.



(billede: pixabay.com)

Vi afvikler **valget den lørdag den 3. juni 2023 kl. 15-17**. Det er en dag, hvor alle beboere og pårørende inviteres til kaffe, valg, sang, harmonikamusik og afsluttende spisning i pølsevogn.

Der er sidste **frist for opstilling d. 8. maj**.

Henvendelse til Ulla (centerleder og rådets sekretær), ulpd@sonderborg.dk, eller formanden for beboer- og pårørenderådet Birte Sørensen, tlf. 74 40 75 36.

Musik og dans

Vores alle sammen Bente Nissen (tidligere medlem af "E Vos Piche") var forbi i februar og spillede fastelavnssange på plejecentret. Vi nyder altid at have hende på besøg og vi får både danset og sunget sammen med hende.

Ved denne lejlighed blev der også nydt lækre fastelavnsboller og kaffe, og det blev en forrygende time med masser af musik, sang og glade beboere og brugere af daghjemmet.



Skuld gammel venskab rejn forgo....

Sådan en helt almindelig dag er der også rig mulighed for at synge og danse uden harmonikaspil – her er beboere og personale på Syd i gang.



Glæde ved at male

Vi har mange, som er rigtig glade for at tegne og male, og det bliver til mange dejlige stunder med farver og papir.



Fastelavn er mit navn, boller vil jeg have...

Traditionen tro har vi fejret fastelavn på plejecentret. Der var mødt rigtig mange beboere op, ligesom det strømmede ind med personale med børn og børnebørn til festen. Alle børn – inklusiv yngste deltager på 3 måneder – var klædt ud i festlige kostumer, og som billedet afspejler var der også enkelte voksne som var trukket i sjove udklædningsdragter. Der blev slået katten af tønden, og der blev spist lækre fastelavnsboller. En dejlig eftermiddag.















Vest tager ikke let på borddækningen

I huset Vest er de tæt på at være verdensmestre i borddækning. Selv helt almindelige hverdage pyntes der tit op med foldede servietter og omtanke i forhold til borddækningen. På det sidste af de fire billeder fra Vest ses, at en æggevarmer er taget i brug. Den er helt ny og er stikket af Helle fra Øst – hun forsyner hele huset med nyttige ting, som hun strikker.



En ny dille på Hørup Plejecenter

Man kan vel ikke just sige, at det er nyt at strikke? Ikke desto mindre har det grebet om sig i en grad, så man godt kan tale om et nyt fænomen: Der strikkes her og der og alle vegne på Hørup Plejecenter. Strikkepindene klirrer, farver diskuteres, og det strikkede tager form. Nogle gange der er tale om at øve sig med firkanter og forsigtige småstykker. Andre gange strikke der større ting efter mønster. Hvis hukommelsen ikke er helt, hvad den har været, kan det nogle gange alligevel være, at strikningen "sidder på ryggraden". Så viser det sig måske, at fingre, som ellers ikke helt ved, hvordan de skal håndtere forskellige ting, helt af sig selv griber strikketøjet. Hvor er det dejligt!





Nyt fra daghjemmet

På Hørup Plejecenter har vi et daghjem, hvor borgere fra nærområdet kommer til forskellige aktiviteter. Mange af dem, som kommer i daghjemmet kender en eller flere af vores beboere, og vi laver ofte fælles aktiviteter, som alle har glæde af. De følgende billeder viser forskellige eksempler.





Hjemmelavede fingerringe med de smukkeste blomster i filt



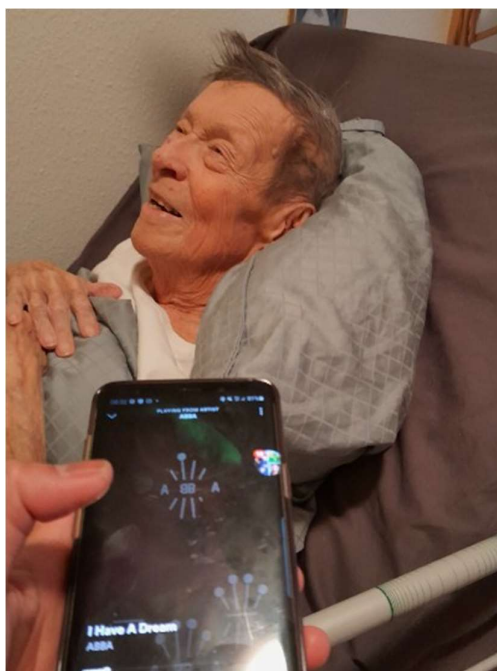
På vej mod fastelavn

Der pyntes og ordnes, så enhver kan se, at det er fastelavn.



At nyde god musik

Hvad er skønnere end ABBA på fuld knald på telefonen og så nynne med? Det kan gøre starten på enhver dag dejlig!



Nord

Vi kan også være med på lidt af den nyeste teknologi. Vi har vores helt eget OmiVista apparat – det er en interaktiv bord- og gulvprojektor, hvor vi kan spille spil og "flytte" med usynlige brikker. Det træner opmærksomhed, hukommelse, rum- og retningsans, motorik – og så er det sjovt både at deltage i, og at se på deltagerne. Vi deles om en OimVista, som "bor" på afdelingerne på skift.



Nord

Nørklerier

Nørkle klubben er et hit og det er ofte, at plejecentrets beboere spørger til, hvornår næste "møde" i klubben er – vi oplever, det er meget efterspurgt. Selvom nørkleklubben som udgangspunkt mødes fast 1 gang ugentligt, må aktivitetsmedarbejder Dorte K ofte finde plads i kalenderen til, at der er nørkleklub flere gange i ugen.

Der bliver strikket, lavet blomster i crepe papir, dyr lavet ud af ponponér og meget mere. Det handler i øvrigt ikke om at skulle lave noget som helst i nørkle klubben, andet end bare at møde og hygge med de andre fremmødte. Det er på den måde, at de gode relationer og venskaber på tværs af afdelingerne opstår.






Aktiviteter i marts

1. marts	Onsdagsfrokost for kommunens hjemmeboende pensionister
2. marts	Gudstjeneste i aktivitetscentret
3. marts	Astrids tøjbutik
7. marts	Stolegymnastik i aktivitetscentret
9. marts	Brunch i spisestuen
14. marts	Kaffemik i aktivitetscentret
16. marts	Gudstjeneste i aktivitetscentret
21. marts	Stolegymnastik i aktivitetscentret
28. marts	Kaffemik i aktivitetscentret
29. marts	Påskebal
30. marts	Gudstjeneste i aktivitetscentret

Hertil kommer alle de endnu ikke-planlagte ture og aktiviteter i og uden for huset.

Henvend dig til aktivitetsmedarbejder Dorthe Kastrup ved spørgsmål om aktiviteterne (fang hende på gangen eller ring på tlf. 27 90 63 60).

Månedens krydsord

	Legiti- mation		Krydderi til æg	Her er New Delhi hovedstad	Fremme- de	
I dette land hedder Hovedstaden Rom			Large	To ens		
To ens						
Ro			Modsat op			
8+2			Drengens			
	Område				Efter Q	
	Også				Bed	
Danmark			Penge- stærke			
 Forretning			Efter F			
Her ligger Bruxelles						Land i syd- amerika
Her ligger New York og Miami			Tast			
Hoved- stad i Tunesien			Efter H		Fødsels- smerte	
Del af biddet			Varm drik	Kigger		
Dessert- redskab				Dessert		
		40-30			Dig	
		Efter X			Før U	
Seneste						

Copyright hyggeleg.dk

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)

Madplan marts 2023

Onsdag	1	Kylling med flødekartofler og salat Frugter med råcreme
Torsdag	2	Hvidkålsbudding med muskatsovs og kartofler Boghvedegrød med mælk og sirup
Fredag	3	Hønsefrikasse og kartofler Vinterkoldskål med kirsebærsovs
Lørdag	4	Aspargessuppe med kødboller og kuvertbrød Hindbærgrød med mælk
Søndag	5	Rullesteg med svesker, skysovs og kartofler Ostelagkage
Mandag	6	Forlorenhare med skysovs og kartofler Rabarbersuppe med flødeskum
Tirsdag	7	Svampestroganoff med kartoffelmos Rådhuspandekager
Onsdag	8	Stegt rødspætte med persillesovs og kartofler Mannavælling med kanel sukker
Torsdag	9	Brunch Middag: kartoffel/porresuppe med bacon og brød
Fredag	10	Boller i selleri med kartofler Frugtsalat
Lørdag	11	Pølser med varm kartoffelsalat Æble/stikkelsbærgrød med mælk
Søndag	12	Kylling i rødvin og kartofler Fløderand med jordbærpure
Mandag	13	Bondekoteletter med stuede porrer og kartofler Abrikosgrød med mælk
Tirsdag Martha P.	14	Ribbensteg med skysovs og kartofler Chokoladebudding med flødeskum
Onsdag	15	Vi laver mad ude på afdelingerne
Torsdag	16	Kåldolmere med muskatsovs og kartofler Kakaosuppe med flødeskum
Fredag	17	Millionbøf og kartoffelmos Solbærsuppe med tvebakker
Lørdag	18	Tarteletter (med skinke-ærter-gulerod) Rødgrød med fløde

Søndag	19	Mørbradbøf med løgsovs og kartofler Hjemmelavet is med jordbærsovs
Mandag	20	Baconruller med skysovs og kartofler Frugter med flødeskum
Tirsdag	21	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler Risengrød med kanel sukker og saft
Onsdag	22	Oksegryde a la osso buco med kartofler Bagt æble med creme fraiche
Torsdag	23	Krebinetter med stuede ærter/gulerod og kartofler Pære cream crunch
Fredag	24	Æg med sennepssovs og kartofler Appelsinsuppe med vaniljeis
Lørdag	25	Farsbrød med skysovs og kartofler Vaniljeis med vafler
Søndag Louise H.	26	Kong Fiddes livret Jordbærgrød med mælk
Mandag	27	Frikadeller med brunsovs, kartofler og gammeldags hvidkål Cremesuppe med syltetøj
Tirsdag	28	Brændende kærlighed Æblegrød med mælk
Onsdag	29	Vi bekæmper madspild-dag
Torsdag	30	Bacon med kartofler og lyssovs Gule ærter
Fredag	31	Kinesisk risret Hyldebærssuppe med æbler

Beboer- og pårørenderådsmøde på Hørup Plejecenter

Dato	23-02-2023	Kl. 13.30-15.00
Sted	Hørup Plejecenter, spisestuen v. køkkenet	
Mødeleder	Birte Sørensen	
Referent	Ulla Pedersen	
Deltagere	Birte Sørensen, Bente Jønsson, Jacob Bruhn, Mimi Christine Stolberg, Henning Elmholt, Birger Jønsson, Ingolf Pedersen, Dorthe Vagner Kastrup, Viola Jonsson, Ulla Pedersen.	
Fraværende med afbud	Frederik Smidemann	
Næste møde	11-05-2023	

Sagsfremstiller	Birthe Sørensen
	Godkendelse af referat fra møde d. 12.12.2022
Beskrivelse af punktet	Kan referatet fra sidste møde godkendes? Opfølgning på punktet 'nyt fra plejecenterlederen'
Mål	Enighed om referatet
Metode	Drøftelse
Konklusion/ beslutning	Referatet bliver godkendt. Birger nævner, at der ikke er udsendt en ny værdighedspolitik – Ulla lover at finde ud af, hvor langt politikken er kommet i det politiske system.

Sagsfremstiller	Viola Jonsson
	Nyt fra køkkenet
Beskrivelse af punktet	Køkkenleder Viola fortæller nyt fra køkkenet, hvor vi både har fået nyt indkøbsaftale med større mulighed for at handle ved lokale leverandører, og er udvalgt til at deltage i et projekt, som hedder 'Økologi og madglæde'. Det er fonden for økologisk landbrug, som finansierer projektet, og Meyers Madhus som afvikler det.
Mål	Følge med i nyheder
Metode	Information og mulighed for spørgsmål
Konklusion/ beslutning	Indkøbsaftalen overgår til nyt firma pr. 15.3.23 – det firma har vi tidligere handlet med og kender det for noget godt, så køkkenet er fortrøstningsfuldt. Der er god inspiration at hente i projekt "Økologi og madglæde", og vi får både nye ideer og bliver rost for at være gode til at lave mad fra bunden med gode råvarer her på Hørup Plejecenter. Køkkenet arbejder med at gøre maden endnu bedre til de beboere, som har synke- og tyggebæsvær, og der sendes en del køkkenassistenter på kursus i den forbindelse, ligesom også en række fra plejen kommer afsted og lærer nyt.

Sagsfremstiller	Simon Berg
------------------------	------------

	Nyt fra teknisk service
Beskrivelse af punktet	Vi siger velkommen til den nye teknisk serviceansvarlige, Simon, og han fortæller lidt om sig selv, og hvad hans første oplevelse af Hørup Plejecenter har været.
Mål	At hilse på den nye ansvarlige for teknisk service på Hørup Plejecenter
Metode	Information og mulighed for spørgsmål
Konklusion/ beslutning	Simon fortæller om, at han føler sig godt taget imod. Han er uddannet ejendomsservicetekniker og har rig mulighed for at bruge den uddannelse her på Hørup Plejecenter, hvor der er mangesidede opgaver for teknisk service at tage sig af.

Sagsfremstiller	Ulla Pedersen
	Ideer til Husavisen
Beskrivelse af punktet	Den sidste dag i hver måned udkommer Husavisen på Hørup Plejecenter. Den bringer små historier om livet i huset, nyheder om nye tiltag, et lille krydsord, information om aktiviteter og madplan samt masser af billeder. Hvad synes vi om husavisen? Hvad er særligt godt? Hvad kunne gøre avisen endnu bedre?
Mål	At evaluere husavisen og komme med ideer til forbedring
Metode	Drøftelse
Konklusion/ beslutning	Der kommer følgende ideer, som redaktøren af husavisen vil se nærmere på. Samtidig opfordres til, at pårørende hjælper med små notitser om historier fra beboerne – vi kan bruge alle ideer, uanset hvor gennemarbejdede de er. <ul style="list-style-type: none"> - Historier fra beboere eller personale (fx hvor er man vokset op og har gået i skole? Hvilke spændende ting har man oplevet i livet?) - Oplæg fra præsterne - Historier fra lokalhistorisk forening - Opslag om at få nye frivillige - Hjemmeskrevne digte - Käthe fra Stationskroen fortæller om kroen og livet der - Små historier fra firmaer i lokalområdet (fx berømte bygninger) Desuden snakkede vi om, at det også kunne være interessant at arbejde med film: Optage små film, der kunne vises som en slags tv-avis som supplement til husavisen, og som man kunne samles om at se ude i husenes fællesstuer.

Sagsfremstiller	Birte Sørensen og Ulla Pedersen
	Næste valg til beboer- og pårørenderådet
Beskrivelse af punktet	Hvert år i maj/juni måned er der valg til beboer- og pårørenderådet. Der vælges medlemmer til en to-årig periode, og i år er Birger på valg. Der kunne imidlertid sagtens være flere medlemmer af rådet, da der må være op til 14 medlemmer – og vi er kun 11. Vi skal have lavet en plan for det valg, som finder sted inden sommerferien. Vores vedtægter siger bl.a. følgende om valg til beboer- og pårørenderådet:

	<ul style="list-style-type: none"> - Rådet sammensættes, så der maksimalt er 14 medlemmer - Der skal være flest beboere/pårørende - Et antal medarbejderrepræsentanter - Frivillige, der er tilknyttet plejecentret - Der kan være deltagelse af daglige ledere - Rådets medlemmer vælges for 2 år ad gangen. - Valg afholdes hvert år. - Formanden for rådet er sammen med centerlederen ansvarlig for, at valget afvikles. - Valget finder sted i april kvartal. - Alle beboere og den pårørende, som beboeren ønsker som valgbar, har stemmeret.
Mål	Lave en overordnet plan for det kommende valg
Metode	Drøftelse og beslutning
Konklusion/ beslutning	<p>Birger Jønsson genopstiller som pårørende repræsentant. Der er plads til yderligere 3 medlemmer af rådet – vi opfordrer både beboere og pårørende til at stille op.</p> <p>Vi afvikler valget den lørdag den 3. juni 2023 kl. 15-17. Det er en dag, hvor alle beboere og pårørende inviteres til kaffe, valg, sang, harmonikamusik og afsluttende spisning i pølsevogn.</p> <p>Der er sidste frist for opstilling d. 8. maj. Henvendelse til Ulla (centerleder og rådets sekretær), ulpd@sonderborg.dk, eller formanden for beboer- og pårørenderådet Birte Sørensen, tlf. 74 40 75 36.</p>

Sagsfremstiller	Birte Sørensen
	Evt.
Beskrivelse af punkt	Opsamling af spørgsmål/kommentarer.
Mål	Information
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	<p>Hørup Plejecenter har fået en fin ny el-cykel, der kan lånes til køreture med beboere af pårørende og frivillige.</p> <p>Keld og Hilda kommer d. 29. marts og synger til frokostarrangement. Vi søger frivillige til at hjælpe.</p>