

# November

Husavis

Hørup Plejecenter, 2024



Husavis Hørup Plejecenter, november 2024

## Nyt fra ledelsen

Når dagene bliver kortere og mørkere, skruer vi op for hyggen. Sådan er det hvert år, og her adskiller Hørup Plejecenter sig ikke fra resten af Danmark. Lige nu fejres halloween, det er snart Mortensaften, så kommer der adventsarrangementer, julefrokost, julekoncert, juleaften, nytårsaften og så videre.

Det er vigtigt at sige, at ingen går glip af god mad og hygge ved at blive hjemme i eget hus, når der er fællesarrangementer: Den gode mad er til alle og vil blive serveret i egen opholdsstue eller i egen lejlighed, hvis helbred og lyst mere er til hygge i mindre målestok. For når der er større fester i den store spisesal ved centralkøkkenet, hygger vi også i spise- og opholdsstuen ude i husene med sang, pynt på bordet og en god fortælling, hvor vi hjælpes ad med at mindes, hvad højtiden handler om for fællesskabet og for den enkelte.

Gæster er altid velkomne. I den store sal kan der være begrænsning på antallet af gæster, hvis beboerne selv skal kunne være der, men i husene og i egen lejlighed kan det meste lade sig gøre. Hvis familie og venner ønsker at spise med, så snak med personalet om det i god tid, for så kan køkkenet klare ekstra kuverter, som afregnes efter aftale.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

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

## Arrangement for pårørende

Den 4. november kl. 15.30-16.50 arrangeres højskoleeftermiddag på Hørup Plejecenter. Deltagere er pårørende, frivillige og andre interesserede, der gerne vil høre noget om livet som pårørende til en dement partner. Karen-Lisbet, som har en dement ægtefælle, holder oplæg og drøfter sammen med deltagerne pårørendes udfordringer. Det foregår i fællesspisestuen.

## Aktiviteter

I Syd-huset er der opstillet en hel "buffet" af aktivitetsgrej. Så kan man få gode ideer, når man får øje på en sangbog, perler, et spil eller andet på bordet.

Pårørende er også velkommen til at sætte sig og være med til gode stunder med skabende aktiviteter. Og står vores ting ikke fremme, sådan som de gør på billedet, så spørg efter dem.



## Dagplejen er fast gæst på Syd

Dagplejebørnene er blevet venner med beboerne på Syd og færdes hjemmevant blandt alle. De lader sig ikke mærke med kørestole eller rollatorer, men styrer direkte hen for at nå hænder, der rækkes ud, og ler, når der gives store smil til dem.



Vi ser, at børnenes besøg er til gavn for både børn og voksne. Hos beboerne giver børnenes besøg glæde og minder kommer frem, mens børnene ligeledes nyder samværet og måske med tiden får øget forståelse og respekt for ældre mennesker og lærer for eksempel gamle lege og sange.

Der er ingen aldersbegrænsning i samværet: Ingrid på billedet i den orange bluse er 96 år og elsker børn.



## Ny billedmaskine til alles fornøjelse

En nyanskaffelse i alle husenes fællesrum og i daghjemmet kaldes "Memory Cube", fordi den er formet som terning/kube, der viser billeder af ting, steder og personer, som man har lyst til at mindes. Kuben er tilkoblet fjernsynet, som så viser billederne.

Memory Cube gør det let at tale og mødes om minderne. Den kan dele livets store øjeblikke eller hverdagens små glæder.

Den giver personale, beboere og pårørende mulighed for at nyde øjeblikkene og minderne sammen. Se kuben på billedet (pilen peger på den).



Skulle nogen have et ønske at få sin egen kube i egen lejlighed, så kan vi hjælpe med at formidle kontakt til firmaet, som sælger kuberne. Her kan beboere eller familie leje en kube, enten fast eller i et bestemt tidsrum, hvor man så kan have sine egne billeder og få dem skiftet ud med mellemrum af familien.



Kubens billeder kan overraske!

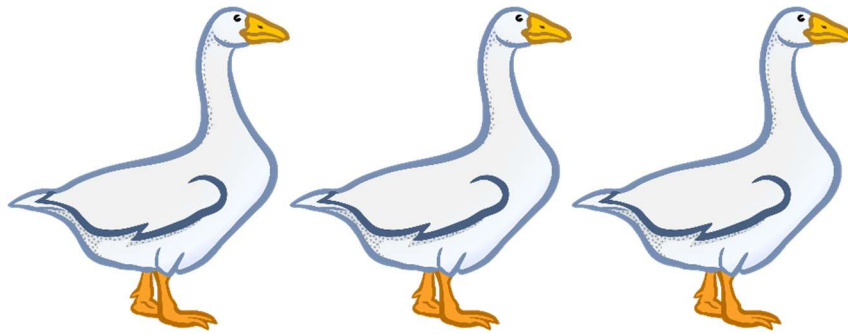
## Stjernestunder

Det er ikke altid store arrangementer og fantastiske fester, der skal til for at skabe de særlige øjeblikke. Der opstår også stjernestunder i hverdagen, hvor ingen havde set komme, at det var nu, der skulle ske noget særligt. Bare at være en del af fællesskabet er dejligt.



## Vi skal feste igen: Mortens aften nærmer sig

Mortensaften fejres om aftenen den 10. november af mange danskere med at spise gås eller and. På Hørup Plejecenter holdes der i år Mortensaften den 6. november.



(tegning: pixabay.com)

Den Morten, som vi fejrer, hed oprindeligt Martin og var biskop af Tours. Det vil sige: I starten havde han ikke lyst til at være biskop og prøvede at slippe for jobbet ved at gemme sig i en gåsesti. Men gæssene skræppede op, og derfor blev Morten fundet af borgerne i Tour, som syntes, at Mortens varme hjerte for de fattige og helbredende evner var lige det, der skulle til hos en god biskop. Som straf til gæssene, der forrødte ham, besluttede Morten, at alle indbyggerne i Tour skulle slagte mindst én gås og spise den på den dag, hvor Morten blev afsløret. Sådan fik Morten sin hævn over de åbenmundede gæs.

Morten levede i øvrigt helt tilbage i 300-tallet i Romerriget, som dengang også omfattede det nuværende Ungarn, hvor han blev født omkring år 336 af romerske forældre. Så historien er efterhånden 1700 år gammel....



## Nord tegner og maler

I Nord-huset er der mange, som har sans for farver og former, og det giver sig blandt andet udtryk i mange smukke tegninger. Når man sidder mange sammen og tegner og maler, bliver der gode snakke om motiver og ting, man kommer til at huske undervejs.

Nogle gange kan vi slet ikke stoppe, når vi først er kommet i gang.





## Halloween (allehelgensaften)

Allehelgensaften eller Halloween fejres hvert år den 31. oktober, og den første søndag i november er allehelgensdag. Højtiden halloween har sit udspring i de engelsksprogede lande, og selv om traditionen med at gå rundt fra hus til hus og tigge slik er relativt ny (den er opfundet af de amerikanske slikfabrikanter), så har den anden del af traditionen med at tænde lys og mindes de afdøde forekommet i den danske folkekirke mange år tilbage.



(foto: pixabay.com)

I Storbritannien – med rødder i gamle keltiske traditioner – klædte folk sig traditionelt ud på Allehelgensaften, hvor folk troede, at grænsen mellem de levende og dødes verden var tyndest. Man ville med udklædningen beskytte sig mod, at onde ånder genkendte og hjemsøgte de levende. I dag er udklædning en del af Halloween, sådan at man i denne tid kan se spøgelser, skeletter og hekse.

På billedet kan I se "heksene" på Drejet, men bare rolig – det er helt almindelige søde beboere, der har klædt sig ud...!



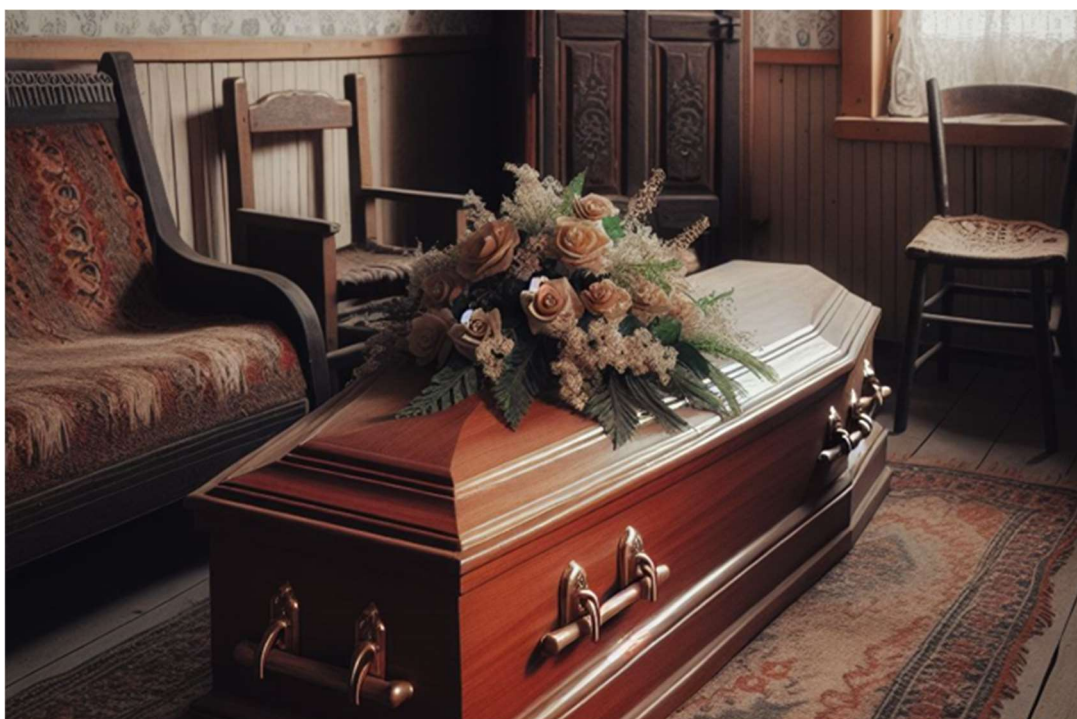
## En lille historie

I gamle dage troede man, at der var mennesker, som havde særlige evner til at fornemme varsler. Et varsel er en forudtelling om, at der snart vil ske en ulykke, eller at nogen skal dø.

I bogen "Sagn fra Als og Sundeved", udgivet af Alsingergildet, fortælles om en kone i Hørup, som altid vidste, når noget var i vente. Engang gik hun om aftenen sammen med sin mand på vejen for at komme hen og besøge hendes gamle far, som var syg. Pludselig greb hun fat i sin mand og trak ham væk fra vejen, fordi hun var sikker

på, at der susede en mørkkædet rytter på en sort hest forbi i skrækkelig fart. Hendes mand kunne dog slet ikke se noget. Da de kom hen til faderens hus, var han lige død.

Den samme kone mente engang, at hun skulle dø snart, idet hun fik et syn, der viste, at der stod en kiste, smukt pyntet med blomster, med et kvindeligt i "e pisset" (den fine stue). Kvinden var nedtrykt i flere uger over at skulle dø allerede, for hun følte sig slet ikke klar til det .... Men så døde den eneste anden kvinde på gården, nemlig malkepigen, som ellers var ung og ikke havde været forudgående syg. Malkepigen blev lagt i den fine stue i en kiste, pyntet med blomster, inden turen gik til kirkegården – og konen kunne nu slappe af, fordi det ikke havde været et varsel om hendes egen død, men om malkepigens.



(AI-genereret foto)

## Musik gør glad

Der er meget musik i hverdagen på Hørup Plejecenter. Måske lyttes til musik i radioen, og ofte synger vi selv. Musik giver os lyst til at bevæge os og er en vigtig del af både fysisk og mental sundhed.



Forskerne kan fortælle, at musik blandt andet kan:

- mindske stress og angst, fordi beroligende musik kan sænke niveauerne af stresshormonet kortisol og dermed give en følelse af ro.
- forbedre humøret, idet glad musik kan øge produktionen af hormonet dopamin, der er forbundet med glæde og belønning.
- styrke følelsen af at høre til i fællesskabet, idet fællessang og musikaktiviteter kan forbedre vores sociale liv.
- forbedre mentale færdigheder, idet musik fremmer hukommelse og læring.
- styrke lysten til genoptræning, idet musikken giver mere lyst til bevægelse og dermed kan styrke os i at genvinde færdigheder.

## Øst

Der skrælles æbler til æblekage. Det er beboere og personale i Østhuset, som har været i vores egen have og plukket æbler, har skrællet på livet løs og lavet den dejligste æblekage, serveret i glas.









Uhm det ser godt ud! Sikke et arbejde med at lave æblekagerne selv helt fra bunden, men det ser ud til at være alle anstrengelserne værd! Godt gået, Øst!



## Hunde er altid et hit

Vi har mange gode hundevenner, som kommer jævnligt på besøg. De vækker altid stor begejstring og giver mange smil og masser af latter.



## Bustur til Dyvig

En dag i oktober var vi på bustur, hvor turen gik forbi smukke Dyvig Badehotel.



## En eftermiddag i Vest-huset

Vest-huset har et godt sammenhold, og der foregår meget snak hen over bordet i fællesrummet. Her er billeder fra en eftermiddag i Vest.





## Landskamp

Bordfodbold blev opfundet i begyndelsen af 1900-tallet. Der er flere personer, der hævder at have opfundet spillet, men en af de mest sandsynlige opfindere er Lucien Rosengart, en fransk ingeniør, der arbejdede for bilproducenten Citroën. Han siges at have opfundet spillet i 1930'erne for at underholde sine børn.

Bordfodbold vækker stærke følelser, skal vi hilse og sige. På billedet herunder står der 1-0 til Inger mod Blanka.





Kampen endte 3-0 til Inger! Tillykke!



## Folkedans

Der kom en flok folkedansere forbi Syd-huset – og ih, hvor kunne de danse!



## Daghjemmet har masser af aktivitet

I daghjemmet kommer hjemmeboende borgere, som kommer 1-2 gange om ugen for at træne fysisk, mentalt og sansemæssigt og få socialt samvær.







En sang ved det store bord er ren, smuk korsang







Der fejres fødselsdag i daghjemmet – det bliver til en fest med lagkage og sangbøger.





## Tid til at brygge snaps

Snapse-klubben var samlet sammen med aktivitetsmedarbejder Dorthe Kastrup i slutningen af oktober. Der blev lavet både dild snaps, tranebær snaps og havtorne snaps. 1-3 måneders trække tid, så er alle snaps klar til at blive smagt på.



## En pludselig indskydelse: småkagebagning

Victoria var den gode fe på Øst, da hun fik hele Øst-huset til at dufte af friskbagte småkager. Kagerne blev spist med velbehag af alle: pårørende, beboer (og personale). Senere på aftenen var der sang om aftensbordet.







## Fotoalbum

Louise har fundet fotoalbummet frem og fortæller om oplevelser med sin mand og sine børn, dengang de var små.



## Aktiviteter i november 2024

Fredag 1. november	Bustur til Sundeved, vi tager færgen tilbage til Als fra Ballebro. For inviterede beboere
Mandag 4. november	Højskole eftermiddag om at være pårørende til demensramte kl. 15.30. Primært for pårørende og gæster.
Tirsdag 5. november	Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
Onsdag 6. november	Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-12.00. For beboere  Mortensaften i spisestuen kl. 17.00. For beboere, pårørende og personale
Fredag 8. november	Løvfald i Nørreskoven kl. 10.00-12.00 For inviterede beboere
Mandag 11. november	Vi henter vores store juletræ til hovedindgangen om formiddagen. For inviterede beboere
Tirsdag 12. november	Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
Onsdag 13. november	Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-12.00. For beboere

Torsdag 14. november	Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
Fredag 15. november	Aktiviteter på Drejet. Kun for Drejets beboere
Onsdag 20. november	Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-12.00. For beboere
	Juletræstænding ved hovedindgangen kl. 17-18. for beboere, Askerøj, naboer og personalet
Torsdag 21. november	Brunch i spisestuen kl. 9.00-11.00. For beboere og borgere i daghjemmet
Fredag 22. november	Bustur, ruten er endnu ikke bestemt. Vi skal være sammen med naturvejlederen. For inviterede beboere
Tirsdag 26. november	Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
Torsdag 28. november	Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle

Hertil kommer alle de aktiviteter, som opstår spontant og uden for plan, samt 1:1 aktiviteterne ude på afdelingerne.



## Madplan november 2024

Fredag	1	Sennepskoteletter og kartofler Pandekager med syltetøj
Lørdag	2	Klarsuppe med urter, kød og melboller, ris og hjemmebagt flutes
Søndag	3	Gullasch og kartoffelmos Fløderand med jordbærsovs
Mandag Åse	4	Gammeldags ribbensteg med skysovs, brune/hvide kartofler og rødkål Citronfromage
Tirsdag	5	Stegt fisk med persillesovs og kartofler Risengrød med kanel sukker og saft
Onsdag	6	And med skysovs, brune/hvide kartofler, rødkål og æbler Risalamande med jordbærsovs
Torsdag	7	Vi bekæmper madspild dag
Fredag	8	Frikadeller i fad med kartofler og ærter Solbægrød med mælk
Lørdag	9	Blomkålssuppe med kødboller og flutes
Søndag	10	Mørbradbøf med løg og champignonsovs, kartofler Ymerfromage med hindbærsovs
Mandag	11	Stegt medister med skysovs, kartofler og rødkål Kakaosuppe med tvebakker
Tirsdag Herdis	12	Dansk bøf med løg og brunsovs, kartofler Is med frugt
Onsdag	13	Bacon med lyssovs, kartofler og rødbeder Hvidkålssuppe
Torsdag	14	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag	15	Sellerifrikadeller med paprikasovs og krydder kartofler Abrikosgrød med mælk
Lørdag	16	Boghvedegrød med mælk og sirup
Søndag Annemi	17	Forlorenhare med skysovs Hjemmelavet is

Mandag	18	Gryderet og kartoffelmos Jordbærgrød med mælk
Tirsdag	19	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler Mannavælling med kanelsukker
Onsdag	20	Sprængt nakke med lyssovs og kartofler Grønkålssuppe
Torsdag	21	Brunch
Fredag	22	Skrædderduelse med kartofler Rødgrød med mælk
Lørdag	23	Aspargessuppe med kødboller og kuvertbrød
Søndag	24	Marineret nakkefilet med skysovs og kartofler Appelsinfromage
Mandag	25	Hjertestroganoff med kartoffelmos Hyldebærsuppe med æbler og tvebakker
Tirsdag	26	Kylling bryst på cremet porrebund m. kartofler Chokolademousse med flødeskum
Onsdag	27	Efterårsfrikasse med rodfrugter og rødbeder Frugter med råcreme
Torsdag	28	Ørred med stuvet spinat, kartofler og grønsager Sagovælling med kanelsukker
Fredag	29	Brunkål med rødbeder Cremesuppe med syltetøj
Lørdag	31	Rismelsgrød med kanelsukker og saft

Ret til ændringer forbeholdes

# Månedens krydsord

		Kun til privat brug. Copyright: hyggeleg.dk				
		Vokal		Granit Energiske	Klimaet 2 før V	
Sur						
Rovdyr				Svar Ærgrelse		
Brødføde						
Strandlegetøj			Kammerat Søge			
Kongelig				Sidst i nat Blade		
Ærlig					Før Q Betragte	
Ilt		Slumre Før S				
Godsejeren						

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)