

November

Husavis

Hørup Plejecenter, 2025



Husavis Hørup Plejecenter, november 2025

Nyt fra ledelsen

Med november går vi ind i en mørkere tid, hvor døgnet har færre lyse timer. Uret viser, at det er vintertid, men det er heldigvis ikke vinter endnu. Der er dog brug for mere lys, både til lyse nok op til, at vi kan se, hvor vi færdes, og til at vi kan hygge. Derfor vil jeg minde om, at vi for at forebygge brand ikke tillader levende lys. Brug i stedet batteridrevne stearinlys og lyskæder i lejligheder og opholdsrum.

Jeg er stolt af at kunne fortælle, at Hørup Plejecenter den 21. oktober vandt Sønderborg kommunes arbejdsmiljø- og sundhedspris 2025. Kommunaldirektøren overrakte os den på en kommunal konference med 400 deltagere og sagde, at Hørup Plejecenter har vist stort mod og vedholdenhed i arbejdet med det gode arbejdsmiljø: En indsats, som er systematisk, veldokumenteret og har skabt sunde kulturændringer. Hørup plejecenter er blevet rollemodel fra andre.

Prisen er en stor anerkendelse og viser, at det ikke kun er beboerne her på plejecenteret, som har det godt – det har personalet også.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29

Arbejdsmiljø- og sundhedsprisen 2025

Her ses repræsentanterne fra Hørup Plejecenter, som modtog den fine pris for bedste arbejdsmiljø i kommunen!

Ud over æren vandt vi en fin lille skulptur og 10.000 kroner, der er øremærket til at forkæle personalet med aktivitet, der fastholder det gode samarbejde og lyst til at skabe det allerbedste plejecenter for vores beboere.



Spirerne er startet

Vi har fået fem nye, unge ansatte, kaldet "spirer". Som alle de andre plejecentre i Sønderborg kommune har Hørup Plejecenter nemlig fået en særbevilling til at ansætte skoleelever til at komme efter skoletid og skabe hygge og god stemning. De unge indgår ikke i plejen, men skaber aktivitet i fællesområderne og udenfor.

På billedet ses en af spirerne og beboere fra Vest-huset i gang med at spille kort.



Tur i det gode vejr

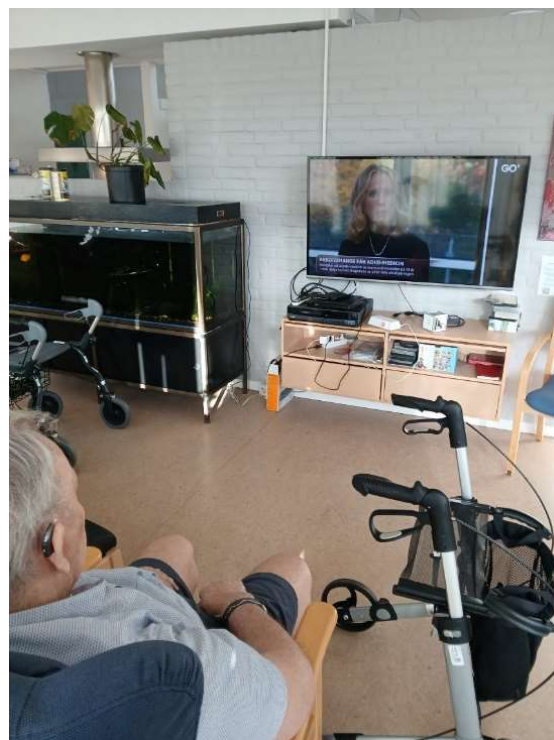
Her er et stemningsbillede, fotograferet en dag hvor Mie og Natasja er taget i Brugsen i Høruphav for at hente kage. På vejen mødte de heste, som de var enige om at få med på billedet.

Du, som bor her på plejecenteret, er altid velkommen til at bede om en tur ud i det blå til fods, i kørestol, med cykel. Sig det til personalet, som kan hjælpe dig med at få ønsket opfyldt. Det er sundt med frisk luft, og det øger både velvære og det gode humør.



Vigtig fjernsynsudsendelse studeres på Øst

Nogle udsendelser i fjernsynet er vigtigere end andre. Her er det Peter, som ser sit barnebarn i Go' aften Danmark. Det er en stolt bedstefar, som kigger med.



Influenza- og corona-vaccination

Hvert år tilbydes der influenza- og coronavaccination her på plejecenteret og på Askerøj, således også i år.

Vi anbefaler vaccination, men det er selvfølgelig frivilligt. Næsten alle beboere har taget imod tilbuddet om vaccination i år, og vaccinationerne gik godt uden særlige eftervirkninger. Nu kan vi trygt se en vinter i møde, hvor influenza og corona er mindsket betydeligt her i huset, hvilket er dejligt for alle.

Store plantedag i haven

Den første oktober om eftermiddagen var der strålende solskinsvejr, ganske sommerligt, selv om vi var gået ind i oktober måned. Det var heldigt, for netop denne dag havde Haveforeningen kaldt ind til "store plantedag". En lang række pårørende var mødt op, og sammen med beboere og personale plantede de en overdådighed af forårsløg i den nyanlagte have mellem Øst- og Vesthuset.



Aktiviteten startede med, at Kristian Nordstrøm, som har tegnet og planlagt haven, kom med en fortælling om haven og hvad der skulle ske.





Belønningen for al dagens aktivitet var:

- Kaffe og kage
- Forestillinger om, hvor smuk haven bliver til foråret med så mange blomsterløg til at pynte
- God motion
- Hygge og samvær
- Erindringer om havearbejde i egen have engang



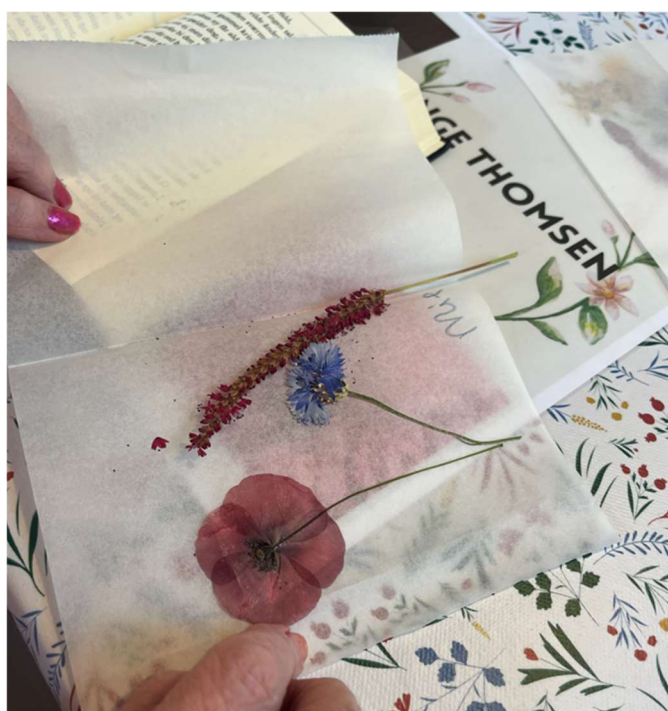




Sommerens blomster gemmes

Den nye have er virkelig flot om sommeren, og med alle de nye løgblomster bliver den også smuk om foråret. Men hvad så med vinteren? Der er der jo ingen blomster....

Men så kan man blot gemme blomsterne. Nogle af vores social- og sundhedsassistentelever har sammen med beboerne fundet alletiders måde at gemme lidt sommer på til den kolde tid. De har sammen været i vores nye have, hvor de har plukket farverige blomster, har presset dem og har lavet kort og billeder. Sikke nogle smukke resultater.





Mere natur

Også de smukke efterårsfarver kan fastholdes, så vi ikke glemmer, hvor dejligt efteråret er med de glødende farver. Her er der malet billeder af efteråret.



Vi er klar til Halloween

Der skal pyntes med græskarmænd, når det er allehelgen. Her er beboere i Østhuset i fuld gang med at dekorere.



Motion af hoved og krop

Motion er mange ting: Blandt andet kan spil være med til at træne hjernens funktion, mens gymnastik kan træne kroppens led og muskler.





Det holder os i gang at bevæge os og at bruge vores kreativitet til at forskønne verden omkring os. Her er daghjemmet i gang med masser af aktivitet!



Dans

Der er nu noget særligt ved at danse! Hver 14. dag holder vi 'erindringsdans' i vores store festsal, og her danser vi til musik, der sætter minder i gang.



En dag med valgstemning

Kommunerne har stor indflydelse på, hvordan ældreplejen organiseres og finansieres. Når ældre stemmer, viser de, at deres stemme og erfaringer tæller. Det styrker demokratiet og sikrer, at beslutningstagere tager hensyn og lytter til ældres behov og ønsker.

Den 29. november kunne alle beboere brevstemme til kommunalvalg, regionsvalg og ældrerådvalg. Der var hele formiddagen igennem kø på gangen for at komme til stemmeboksene.

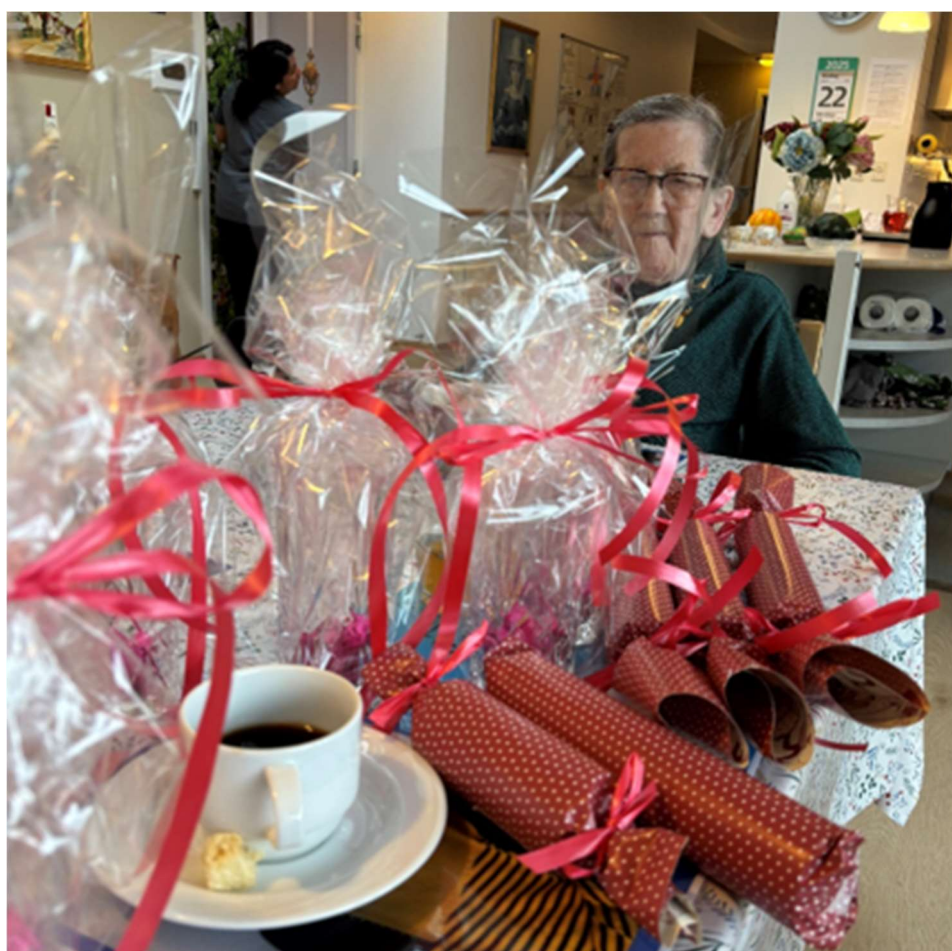




På forkant med gaverne

Det er snart Mortens Aften, og her har vi tradition for at spille bingo, når anden og ris á la manden er spist. Med til banko hører selvfølgelig gaver! Aktivitetsmedarbejder Dorte og en flok beboere hyggede sig med at pakke gaver ind til Mortens aften ... så nu mangler vi bare at dække bord og lave mad.

Nå, ja – og så skal vi altså lidt længere hen i november, før det er tid til at fejre Mortens Aften. Der er invitationer på vej til alle beboere.



Skønhedssalon i Øst-huset



At få lagt neglelak på fingrene kan give:

1. Omsorg og nærvær

At få lagt neglelak giver en kærdkommen pause i hverdagen, hvor man kan føle sig forkælet. Når man kan læne sig tilbage, mens en anden lægger neglelak på ens fingre, skaber det en tæt kontakt og samtale, følelse af at blive set og værdsat, samt tryghed og ro.

2. Selvværd og identitet

Det kan styrke følelsen af at være smuk og at udtrykke personlighed og smag.

3. Socialt fællesskab

Neglelak-sessioner er hyggelige stunder med snak og grin, udveksling af farvevalg og minder, fællesskab og samhørighed

4. Farver og glæde

Farver påvirker humøret. En frisk lak i en glad farve kan lyse dagen op, give anledning til komplimenter og skabe glædesøjeblikke.

Brunch og hygge i det store fællesskab

Hver morgen serveres der morgenmad i plejecenterets små køkkener for beboerne i det enkelte hus (Nord, Syd, Øst, Vest og Drejet). Der hygges, og det er dejligt at være sammen med de mennesker, man kender så godt fra hverdagen – de fleste beboere i et hus spiser måltiderne sammen, om end der selvfølgelig er plads til, at man kan spise i egen lejlighed, hvis man foretrækker det.

Men det er også noget særligt at være en del af det store fællesskab, for eksempel til brunch i det store festlokale. Beboere fra alle husene strømmer til, ligesom dagens daghjemsbrugerne er inviteret. Hvad er brunch? Det er en sammensætning af ordene "breakfast" og "lunch", og det er et måltid, der typisk spises senere på formiddagen eller omkring middagstid – altså mellem morgenmad og frokost.



På shoppingtur i Borgen

Næsten hver uge er vores bus ude at køre. Der er ikke plads til alle beboere på én gang, men små flokke kan nu også noget helt særligt. Ofte starter planlægningen af en tur med: "Hvor skal vi hen?". Og selv om der er meget smuk natur på Als og Sundeved, som lokker, så kan det også være bylivet, som skal besøges.

Som nu den dag, hvor personalets forslag var en tur i skoven, men hvor deltagerne ville ind og handle i Borgen i Sønderborg. Der blev købt både nips i Søstrene Grenes og sko i skohandlen, og en af beboerne traf sin familie i butikken – ingen af dem havde vidst, at deres veje skulle krydses den dag.



Unge udforsker plejefaget

Vi siger tak for denne gang til et helt hold skoleelever fra 8. og 9. klasse på Hørup Centralskole, som i 1½ måned er kommet en gang om ugen hos os. De har haft et valgfag, der hedder "Social og sundhed", og måske ser vi nogle af dem igen om nogle år, hvis vi har inspireret dem til at vælge plejefaget som erhverv.

De unge mennesker har sat aktiviteter i gang på plejecenteret, og de har været yderst fantasifulde. Desuden underviser vi dem i en del af det, man skal kunne, hvis man får job på et plejecenter. For eksempel lærer de om elektroniske dyr, som kan skabe ro, glæde og minder hos vores beboere.

På billedet sidder de unge med de elektroniske dyr og er helt opslugt af at undersøge, hvad dyrene kan.



Nørkleklubben

Nørkleklubben har så stor succes, at den er flyttet til aktivitetscenteret for at få nok plads. En gang om ugen er der åbent for alle beboere, som har lyst til at være med. Der spilles forskellige spil, snakkes, synges og laves forskellige former for håndarbejde og kreative sysler.



(græskarbillede: pixabay.com)

Munks Duo gav klassisk koncert

Mange beboere var mødt op til en forrygende koncert med klassisk musik, da Munks Duo kom og gav koncert for os. Det var den skønneste musik, hvor vi både havde mulighed for at synge med, nynne og vugge lidt i takt til musikken. For eksempel sang vi med på sange fra filmen 'Mød mig på Cassiopeia', der er fra 1951 og er kendt for sin charmerende musik af Kai Normann Andersen & Børge Müller.



Duoen består af Inge Munk på violin og Karsten Munk på klaver, og de har været professionelle musikere i mange år – hun i Sønderjyllands Symfoniorkester og han som organist i en række kirker, bl.a. Hørup Kirke. Vi har haft besøg af dem flere gange tidligere, og det er en stor fornøjelse hver gang!



Til koncert med Munks Duo

Der pyntes til fødselsdag på Øst

Der blev udført den helt store blomsterkunst i Østhuset i anledning af Bjarnes fødselsdag. Der blev lavet de smukkeste blomster ud af servietter, og sikke et flot pyntet bord det gav!



Daghjemmet i fuld fart med aktiviteter

I vores daghjem kommer der dagligt en række borgere, som bor i nærområdet, og som har brug for rehabilitering, både fysisk, psykisk og socialt. Der er altid masser af aktivitet i daghjemmet, og det er spændende at kigge ind ad døren (som ligger lige over for plejecenterets hovedindgang) og se, hvad der er gang i denne dag.









Flotte, farverige, hjemmelavede flag!





Cykeltur

Vi har en tandemcykel på Hørup plejecenter, og den giver god motion og vind i håret.



Vest: Der spilles kort

Næsten hver morgen efter morgenmaden spilles der kort på Vest. Alle kan være med, og der er mange, som gerne vil vinde.



Historietime



Historiker Mads Kjeldsen fra foreningen "Historiske venner" kom forbi en eftermiddag og stod for historiefortælling, viste billeder og film og satte erindringer i gang. Han fortalte historier fra 1930'erne og 1940'erne, og mange gange kunne deltagerne selv fortælle med. For eksempel havde mange leget med klinker, som er det mest almindelige sønderjyske udtryk for de små glaskugler, som børn spiller med.



Nogle steder kan de også kaldes "klinkekugler" eller blot "kugler", afhængigt af lokal dialekt og tradition. Ordet "klinker" kommer af den lyd, kuglerne laver, når de støder mod hinanden – de "klinker".

Mads, som holdt foredraget, fortalte både om krigens tid, om dansk politik og om historiske begivenheder. Han fortalte også om rigtig mange hverdagsbegivenheder, for eksempel at Toms Skildpadde, som er lavet af mørk chokolade og fyldt af romcreme og karamel, så dagens lys for første gang i 1948. Man kan ikke snakke om lækkerier uden at byde – så Mads trak en kæmpe æske Toms Skildpadder frem og bød alle. Uhm, smagen satte også gang i minder.



Mads havde også en række gamle ugeblade med, så der blev læst Hjemmet, som ser noget anderledes ud i dag end i 1940'erne.



Aktiviteter i november 2025

- Mandag 3. november: Vi øver i November-koret i aktivitetscentret kl. 10.30. For beboere.
- Tirsdag 4. november: Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Onsdag 5. november: Onsdagsfrokost for kommunens pensionister i aktivitetscentret kl. 12.00.
- Torsdag 6. november: Gudstjeneste v. Leif Jordt (altergang) i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Fredag 7. november: Pop up koncert med Holiday on ice i aktivitetscentret kl. 10.00. For beboere.
- Mandag 10. november: Vi øver i November-koret i aktivitetscentret kl. 10.30. For beboere.
- Tirsdag 11. november: Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.
- Mortenaften i spisestuen kl. 17.00. For beboere, inviterede pårørende, personale.
- Mandag 13. november: Vi besøger Helved genbrugscenter kl. 10.00-12.00. For beboere.
- Tirsdag 14. november: Nørkle klub i spisestuen kl. 10.00. For beboere.
- Mandag 17. november: Vi øver i November-koret i aktivitetscentret kl. 10.30. For beboere.

- Tirsdag 18. november Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30.
For alle.
- Onsdag 19. november Bustur til Broagerland kl. 10.00-12.00. For
beboere.
- Torsdag 20. november Gudstjeneste v. Agnete Raahauge i
aktivitetscentret kl. 10.30. For alle.

Kl. 17.00: Juletræstænding v.
hovedindgangen. For beboere, pårørende,
personale m. familie og inviterede naboer.
- Fredag 21. november: Vi får besøg af naturvejlederen kl. 10.00. Vi
mødes i spisestuen. For beboere.
- Mandag 24. november: Koncert med November-koret i
aktivitetscentret kl. 10.30. For
beboere, pårørende er velkomne.
- Tirsdag 25. november: Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For
alle.
- Fredag 28. november: Løvfald i Nørreskoven sammen med
naturvejlederen kl. 10.00-12.00. For
inviterede beboere.

Ret til ændringer forbeholdes.

Hertil kommer de spontane aktiviteter i og udenfor huset.

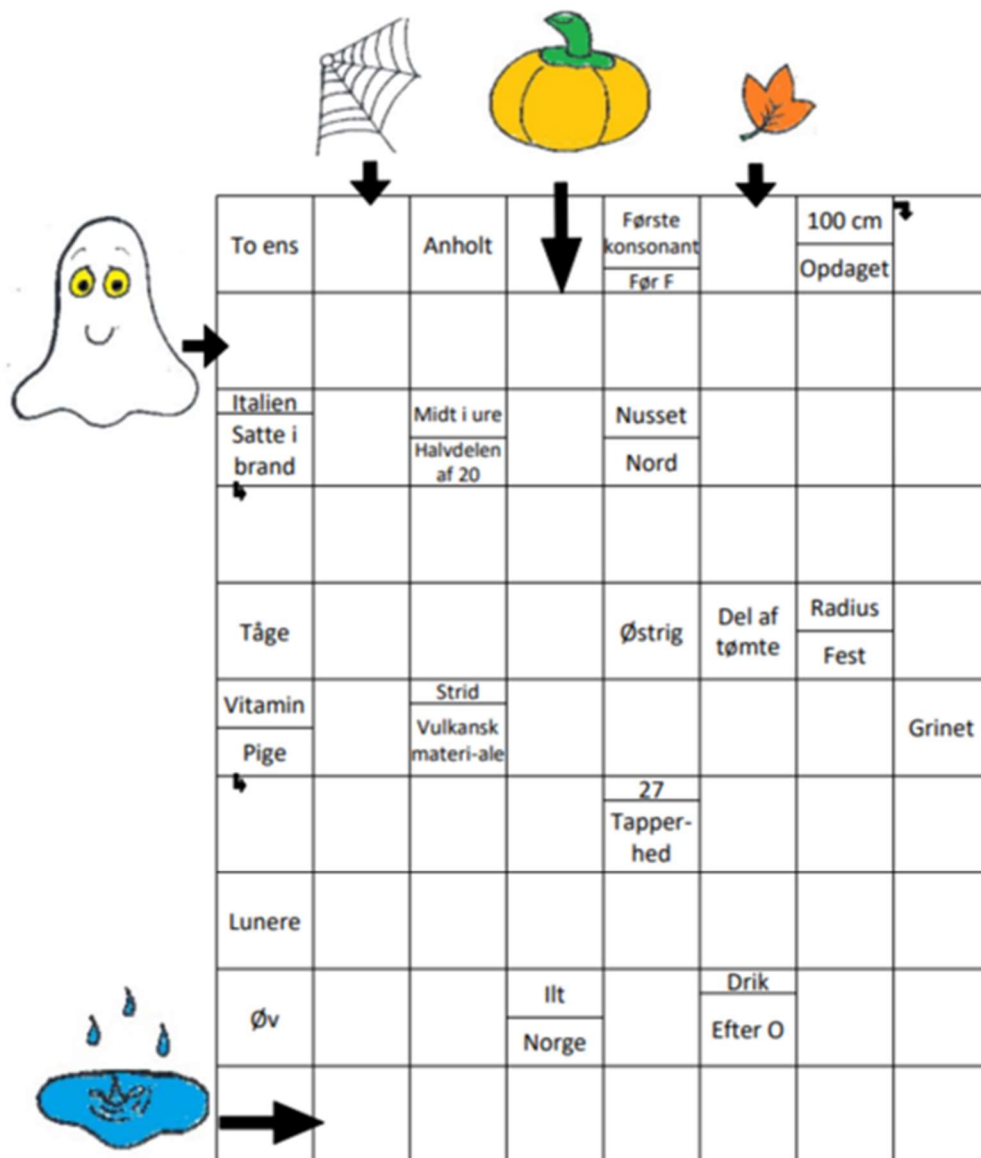
Madplan november

Lørdag	1	Klar suppe med urter, kød og melboller, ris og hjemmebagte flutes.
Søndag	2	Stegt med skysovs og kartofler. Fløderand med jordbærsovs.
Mandag	3	Bacon med lyssovs, kartofler og rødbeder. Hvidkålssuppe.
Tirsdag	4	Stegt fisk med persillesovs og kartofler. Risengrød med kanelsukker og saft.
Onsdag	5	Frikadeller i fad med kartofler og ærter. Solbærgrød med mælk.
Torsdag	6	Sennepskoteletter og kartofler. Pandekager med syltetøj.
Fredag	7	Farsbrød med løgsovs og kartofler. Chiadessert med sprød mysli-topping og syltede æbler.
Lørdag Hans C. Nissen	8	Gullasch med kartofler. Tiramisu .
Søndag	9	Blomkålssuppe med kødboller og flutes.
Mandag	10	Stegt medister med skysovs, kartofler og rødkål Kakaosuppe med tvebakker.
Tirsdag	11	And med skysovs, brune/hvide kartofler, rødkål og æbler. Risalamande med jordbærsovs.
Onsdag (Marie C.) Herdis	12	Flæskesteg med skysovs, brune/hvide kartofler og rødkål. Risalamande med kirsebærsovs.
Torsdag (Herdis)	13	Bøf med bløde løg, skysovs og kartofler. Is med jordbærsovs.
Fredag	14	Sellerifrikadeller med paprikasovs og krydder-kartofler. Abrikosgrød med mælk.
Lørdag	15	Boghvedegrød med mælk og sirup.
Søndag	16	Forloren hare med skysovs. Hjemmelavet is.

Mandag	17	Vegansk paprikagryde og kartoffelmos. Jordbærgrød med mælk.
Tirsdag	18	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler. Mannavælling med kanelsukker.
Onsdag	19	Sprængt nakke med lyssovs og kartofler. Grønkålssuppe.
Torsdag	20	Maden laves ude på afdelingerne.
Fredag	21	Skrædderduelse med kartofler. Rødgrød med mælk.
Lørdag	22	Aspargessuppe med kødboller og kuvertbrød.
Søndag	23	Marineret nakkefilet med skysovs og kartofler. Appelsinfromage.
Mandag	24	Hjertestroganoff med kartoffelmos. Hyldebærsuppe med æbler.
Tirsdag	25	Kyllingebryst på cremet porrebund med kartofler. Chokolademousse med flødeskum.
Onsdag	26	Efterårsfrikasse med rodfrugter og rødbeder. Frugter med råcreme.
Torsdag	27	Lasagne med jordskokker og grønkålssalat. Stikkelsbærgrød med mælk.
Fredag	28	Brunkål med rødbeder. Cremesuppe med syltetøj.
Lørdag	29	Rismelsgrød med kanelsukker og saft.
Søndag	30	Mørbradbøf med løg og champignons, sovs, kartofler. Ymerfromage med hindbærsovs.

Ret til ændringer forbeholdes

Månedens krydsord



(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)