

Oktober

Husavis

Hørup Plejecenter, 2024



Nyt fra ledelsen

Hørup Plejecenter har haft tilsyn den 11. september 2024. Jeg er stolt af tilsynets tilbagemelding, som er, at vi er "et velfungerende plejecenter, hvor engagerede medarbejdere og ledelse igennem fokus på samskabelse og tillidsfulde relationer medvirker til trivsel for borgerne". Vi får karakteren 4 (= målepunkterne er i høj grad opfyldt) på alle målepunkter og et flot 5-tal for fysiske omgivelser. Tilsynet skriver også, at "Tilsynet vurderer, at plejecentret efterlever Sønderborg Kommunes kvalitetsstandards og vedtagne serviceniveau på området. Pleje, omsorg og praktisk hjælp leveres med en høj borgeroplevelse og faglig kvalitet, hvortil medarbejderne kompetent kan redegøre for, hvordan de arbejder systematisk med sundhedsfremmende og forebyggende indsatser igennem daglig triagering og fastlagte tværfaglige tavlemøder. Tilsynet vurderer, at det rehabiliterende aspekt indgår naturligt i kerneydelsen, hvortil medarbejderne arbejder fokuseret ud fra en individuel vurdering af borgernes ressourcer og motivation."

Rapporten ligger offentligt tilgængelig på internettet, se www.plejahjemsoversigten.dk under Hørup Plejecenter.

Rapporten anbefaler: Endnu mere dokumentation i plejen, mere aktivitet eftermiddag og aften, samt nedbringelse af personalets sygefravær. Det er gode råd, som vi aktivt arbejder videre med.

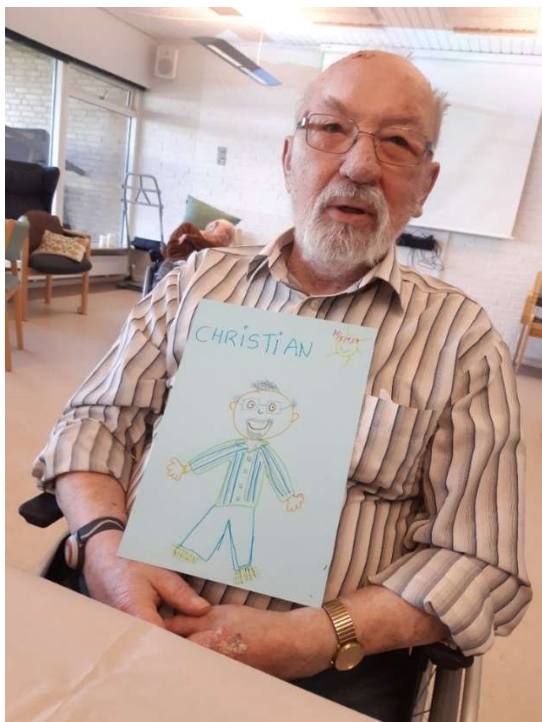
Venlig hilsen Ulla Pedersen, plejecenterleder
ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29

Nord-huset har haft håndværkere

Som del af vedligeholdelsesplanen for bygningsmassen renoverer vi løbende vores huse. I september måned var det Nord-husets tur til en større renovering. Gulvene i spisestuen blev brækket op, og nyt gulv blev lagt, samtidig med at en halvmur mellem spise- og opholdsstue blev fjernet. Alle øvrige trægulve i fællesarealerne blev slebet ned og derefter lakeret, mens fodlister og paneler blev malet.

Håndværkerne var i gang i halvanden uge og larmede og støvede. Men beboere og personale var friske på at flytte ud og finde "nye græsgange", nærmere bestemt i den store spisestue ved centralkøkkenet. Her blev der stillet borde, stole og aktivitetsmuligheder frem, og som en bemærkede: "det er næsten som at være i sommerhus". Om natten kom alle beboere dog hjem i deres egen seng og sov der.





Oprydning på Drejet

Så bliver der ordnet på terrassen af Morten fra Drejet og Kamilla.





Lidt om beredskab ved kriser i samfundet

Det har været drøftet i tv og aviser, at Danmarks befolkning skal være bedre forberedt i tilfælde af kriser i samfundet. Der er mange ting, som kan udløse en krise, for eksempel ekstreme og voldsomme vejrhændelser (som da vi havde storm i oktober sidste år, og vejen

til Kegsnæs og en række huse ved Flensborg fjord blev alvorligt ødelagt. Med krig i Ukraine og alvorlige uoverensstemmelser mellem nationer i verden kan der også være risiko for sabotage fra fjendtlige magter. I kriser kan helt almindelige borgere blive ramt ved at for eksempel elektriciteten forsvinder, og private husstande har af myndighederne fået brev om, at de skal kunne klare sig på egen hånd, hvis der opstår krisesituationer med mad, lys, varme og andre fornødenheder.

Sønderborg kommune har sammen med andre kommuner henvendt sig til Kommunernes Landsforening og beredskabsstyrelsen om, hvordan et plejecenter bedst muligt forbereder sig til en eventuel krise, og der ventes på svar. Men kommunen har heldigvis et sæt af planer for, som kan bruges indtil de centrale myndigheder giver konkret svar.

Ved en krisesituation vil Hørup Plejecenter handle ud fra egen "Sundhedsberedskabsplan 2022-2025", som omfatter en række krisesituationer og deres håndtering.

Allerede sidste år købte Hørup Plejecenter ekstra lamper ind, som ikke behøver elektricitet for at lyse. Disse skal bruges i fællesarealer, og det kan være en god ide, at alle lejligheder også skaffer sig mindst en batteridrevet lampe/lommelampe til eget brug i lejligheden. Kontaktpersonerne får et brev herom fra centerlederen.

Vest holder grill-party

September måned har haft mange gode og varme dage. For eksempel var den 4. september 2024 den varmeste septemberdag, som Danmarks Meteorologiske Institut har registreret i Danmark i 77 år. Vi skal nemlig helt tilbage til 1947 for at finde sidste gang, at temperaturen på en septemberdag var højere, end den var i år.

I en af de lune september aftener holdt Vest-huset den hyggeligste grill-aften. Alle beboere var med – en enkelt ønskede at få den lækre mad ind i egen lejlighed, og det er der selvfølgelig altid plads til.



Der var masser af glæde og taknemmelighed den aften, hvor der blev spist, snakket og sunget flere sange. Vi sluttede af med "skuld' gammel' venskab rent forgå", da mørket faldt på. Herrerne trak sig derefter hen i det indendørs hyggehjørne og havde biograftid med filmen "Flammen og citronen".



Beboere og personale var enige om, at det var alletiders måde at bruge en aften sammen på. Når vi nu er kommet til oktober, er det desværre for koldt at spise aftensmad ude, men der kan stadig dækkes festligt op indendørs med samling om det gode måltid.

På tur i haven



En formiddagstur med Karen fra Vest-huset ned til Syd-huset, hvor det blev til en lille snak med Åse og Ejner, der også var ude og nyde det gode vejr.

Bålhygge på Drejet



Brombærmuffins, friske fra ovnen

Carla fra Syd og Ida, som er kagekone-hjælper (dog mest ansat i plejen) bagte brombærmuffins med friskplukkede brombær til aftenkaffe. Uhm, det smagte godt!! Det blev godt modtaget af beboerne i Syd-huset, og Carla fik masser af ros for sin indsats.

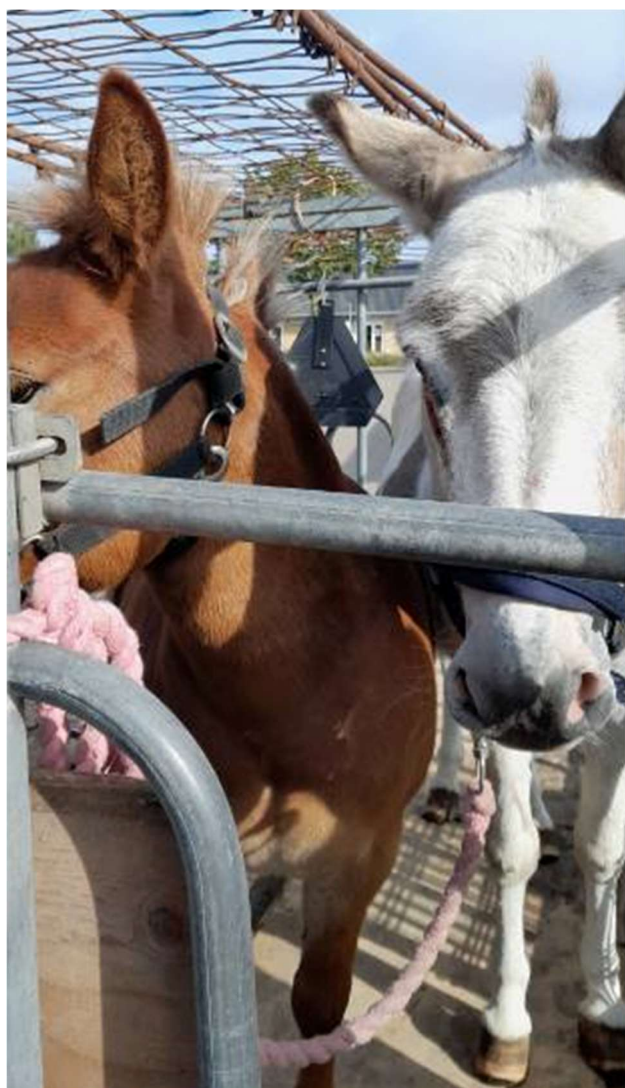


Dyrskue

I begyndelsen af september måned prøvede vi noget helt nyt: Vi holdt et lille dyrskue, hvor to af husene deltog (Syd og Drejet). De øvrige huse må vente til en anden gang med se de søde dyr, sådan at det ikke bliver for overvældende for de fire deltagende dyr (kanin, hest, muldyr og ged), de besøgende børn fra dagplejen og de af beboerne, som ikke kan klare for store forsamlinger.

Besøget var en stor succes, og vejret var strålende!







Blomster i vores have

Efteråret er helt særligt i vores have omkring Hørup Plejecenter: Vi har masser af blomster med flotte farver, som her: solsikke, og vi har store mængder af frugt, som vi plukker og spiser med stort velbehag.



Vi tænker på solsikken som en dansk plante, men i virkeligheden stammer den oprindeligt fra Nordamerika. Her blev den dyrket af de indfødte indianere for omkring 3.000 år siden. Navnet solsikke betyder "den, der følger solen", og planten drejer sig da også mod solen i løbet af dagen, et fænomen kendt som heliotropisme.

Daghjemmet

I daghjemmet på Hørup Plejecenter kommer borgere, som bor i eget hjem og som har behov for en rehabiliterende indsats på af følgende planer: det fysiske, mentale, sanselige og sociale plan. Der kommer op til 17 borgere hver dag, og de har altid gang i en masse spændende aktiviteter. Nogle gange er der åbent i daghjemmets lokaler for plejecenterets beboere også, for eksempel når der er nørkleklub, men oftest "fylder" daghjemmets beboere hele daghjemmet og har ikke plads til andre besøgende.





Kartoffeltryk på stof





Uhm, vores egen hjemmelavede æblekage til kaffen!!



Nørkleri på Nord

Sikke en koncentration, skaberkraft og kreativitet, der kom frem den dag i Nord, hvor vi malede på sten. Det blev bare så flotte resultater!!







Terningespil på Øst

Poul og Peter på Øst hygger sig med et "spil 10.000" med raflebæger. Reglerne skulle dog lige pudses lidt af først, så også Victoria fra plejen fik lært et nyt spil.



Højskoleeftermiddag om Parkinson

Vi holder med mellemrum foredrag om forskellige emner og inviterer pårørende, folk fra byen og de beboere og pårørende, som måtte have lyst til at være med. Vi kalder det "højskoleeftermiddage".

Den 12. september var emnet Parkinsons sygdom. Anton Klaaby, som selv er Parkinsonramt fortalte, hvordan det er at leve med sygdommen, hvad der sker i hjernen, og om behandling og gode ideer til en bedre hverdag. Blandt andet fik vi at vide, at det er godt at bokse og at synge!

Berit Kjærgaard, hvis mand er ramt af sygdommen, fortalte om pleje, om den svære balancekunst som pårørende samt om Parkinsonforeningens organisation og virke.

Vi havde 45 gæster, her i blandt også en beboer og flere pårørende, som alle lyttede og spurgte med stor energi ind til de to dygtige foredragsholdere, og det blev alletiders eftermiddag.



Kongens fortjenstmedalje

Susanne Petersen (Sanne) er social- og sundhedshjælper på Hørup Plejecenter i Vest-huset, og Kong Frederik X har tildelt hende fortjenstmedaljen i sølv i forbindelse med hendes 40-års jubilæum i Sønderborg kommune.

Sanne er på fornem vis den fineste repræsentant for sit fag og er meget afholdt af såvel beboere som kolleger. Et stort tillykke til Sanne, som nu er inviteret til audiens hos kongen på Amalienborg. Det var nemlig centerleder Ulla, som overrakte medaljen på kongens og Ordenskapitlets vegne, men Sanne skal selvfølgelig til København og sige tak til kongen personligt!



Billard i mini-størrelse på Nord

Med stor koncentration og dygtighed spilles der billard på Nord – men er spillet ikke krympet lidt og blevet meget, meget lille?



En lille historie

En mand bestilte tre øl på en cafe. Tjeneren serverede, manden drak øllene og gik så sin vej. Det skete igen og igen: Hver fredag bestilte manden tre øl og drak dem. Tjeneren spurgte, hvorfor manden gjorde sådan. Manden fortalte, at han havde to venner, som boede langt væk, og de havde bestemt at bestille øl hver fredag, som om de var sammen - for at huske hinanden.

En dag bestilte manden bare to øl og drak. Hvorfor? Var en af vennerne mon død siden sidst? Nej, manden havde bestemt sig for selv at holde op med at drikke, og nu bestilte han kun til vennerne...!

(frit efter bogen "Hva er vitsen?" af Hambro og Eskild)

Vuggestuen på besøg på Drejet

Vores gode venner fra Vuggestuen kom på besøg – de kan lide at hygge med de samme ting som os, så det bliver altid godt og sjovt.



På tøjindkøb

Astrids tøjbutik slog sig ned i aktivitetscentret en mandag formiddag. Der var mange, som fik lyst til at prøve tøj – og nogle købte også noget.



Oktoberfest

Ja, i Tyskland hvor skikken med oktoberfest kommer fra, hedder det altså oktoberfest, selv om festen afholdes i september. Så sådan gør vi også på Hørup Plejecenter: Den 24. september var beboere og deres gæster inviteret til fest i den store sal i køkkenbygningen. Menuen stod på skinkeschnitzler med ærter, brasekartofler og bearnaisesovs; desserten var æblekage i glas. Og der var alle de øl, man kunne have lyst til, eller sodavand for dem, som hellere ville det.

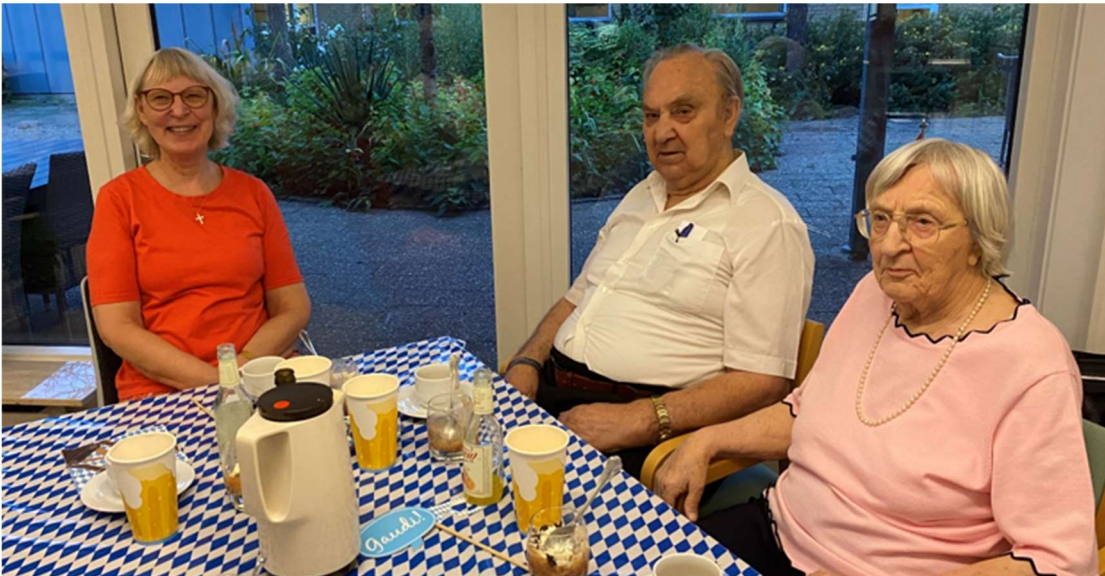
Undervejs var der musik med Mette Ingvertsen, hvor vi kunne synge med, og mange var oppe og danse.



Nogle af personalet havde klædt sig særligt flot på i dagens anledning!









Maddag 2024: Kartofflen i centrum

Der er mange dage, som har fået et særligt indhold. Vi kender alle til særlige dage i julen, i påsken og andre højtider. Men der findes også en pandekagedag – og nu også en "maddag". Mad får vi selvfølgelig alle dage, men maddagen sætter fokus på en bestemt madvare hvert år og et særligt tema.

I år var temaet "Maden på tværs af generationer" og den udvalgte madvare var: kartofflen. Maddag 2024 var onsdag den 25. september, og vi havde inviteret børnehavens børn og voksne på besøg hos os. Der blev lavet mad over bål, skrællet kartofler, lavet kartoffeltryk på stof, kogt kartoffelsuppe, snakket om kartofler og meget, meget mere. Det var en festlig dag! Og da den blev holdt dagen efter oktoberfesten, havde vi beholdt den blå-og-hvide pynt fra dagen før, hvilket børnene var meget begejstrede over.





Aktiviteter i oktober 2024

Tirsdag 1. oktober	Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
Onsdag 2. oktober	Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-12.00. For beboerne Onsdagsfrokost for kommunens pensionister kl. 12.00
Torsdag 3. oktober	Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
Fredag 4. oktober	Bustur ud i det blå kl. 10.00-12.00. For inviterede beboere
Tirsdag 8. oktober	Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
Onsdag 9. oktober	Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00-12.00. For beboerne
Torsdag 10. oktober	Bustur til Stevning Nor hvor vi plukker havtorn kl. 10.00-12.00. For inviterede beboere
Tirsdag 15. oktober	Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
Onsdag 16. oktober	Brunch i spisestuen kl. 9.00-11.00. For beboerne og borgere i daghjemmet

- Torsdag 17. oktober Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
- Torsdag 18. oktober Vi laver havtorn snaps i aktivitetscentret kl. 10.00-12.00. For beboerne
- Tirsdag 22. oktober Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
- Torsdag 24. oktober Løvfald i Nørreskoven kl. 10.00-12.00. For inviterede beboere
- Tirsdag 29. oktober Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
- Torsdag 31. oktober 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 oktober 2024

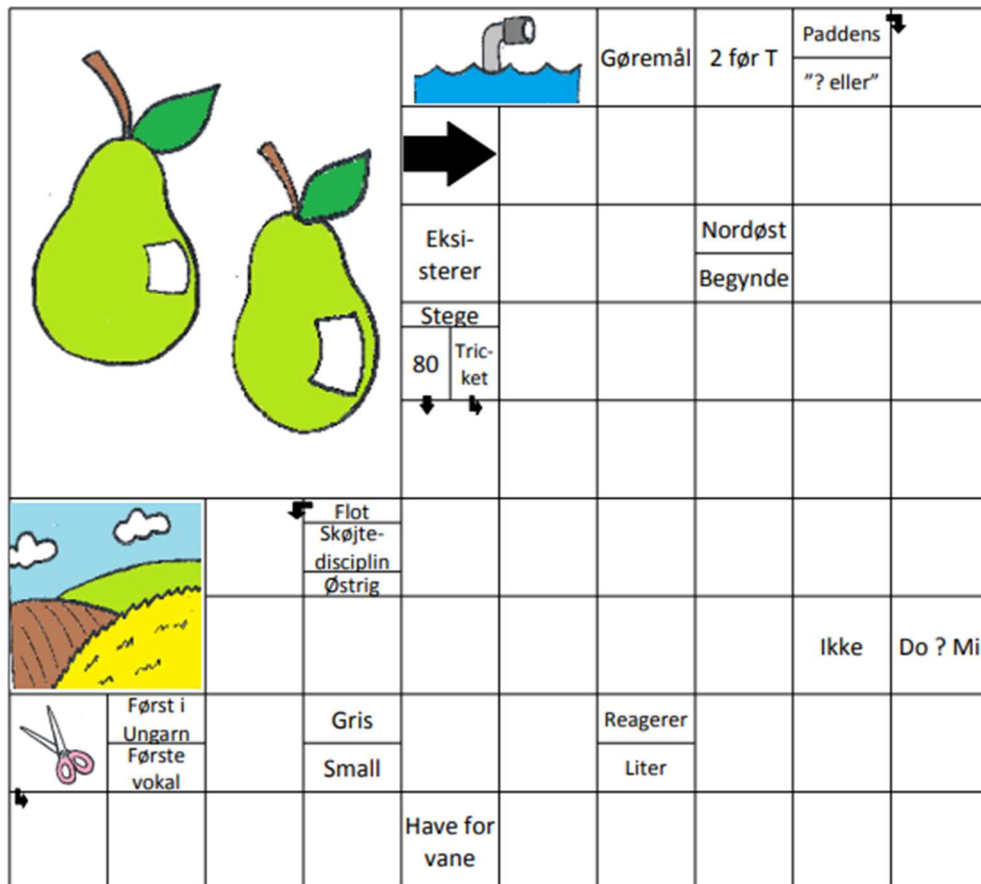
Tirsdag	1	Skipper torsk med sennepssovs og kartofler Rismelsgrød med saft og kanelsukker
Onsdag	2	Farseret ribbensteg med skysovs og kartofler Frugtsalat
Torsdag	3	Boller i selleri og kartofler Hindbærgrød med mælk
Fredag	4	Kartoffelmusaka Panna cotta
Lørdag Gerda	5	Farseret porrer med skysovs og kartofler Hjemmelavet is
Søndag	6	Tarteletter med høns og asparges
Mandag	7	Eksotisk mørbradgryde og ris Bagte æbler med kanelcreme
Tirsdag	8	Stegt fisk med persillesovs og kartofler Ris vandgrød med æbler
Onsdag	9	Blomkålsgratin Tomatsuppe med kødboller
Torsdag	10	Koteletter med skysovs og kartofler Pandekager med syltetøj
Fredag	11	Hvidkålsbudding med muskatsovs og kartofler Hyldebærsuppe med æbler
Lørdag	12	Karrysuppe med kylling og hjemmebakket flutes
Søndag	13	Citronkrydret nakke med skysovs og kartofler Fløderand med jordbærsovs
Mandag	14	Pastafad med skinke Pandekager med syltetøj
Tirsdag	15	Farsbrød med skysovs og kartofler Blommegrød med mælk
Onsdag	16	Brunch
Torsdag	17	Persillekarbonader med skysovs og kartofler Æblegrød med mælk

Fredag	18	Vi bekæmper madspild dag
Lørdag	19	Risengrød med kanelsukker og saft
Søndag	20	Bøf stroganoff med kartoffelmos Moccafromage
Mandag	21	Irsk stuvning Rabarber crumble kage med flødeskum
Tirsdag	22	Stegt medister med skysovs, kartofler og rødkål Chokoladebudding med flødeskum
Onsdag Mogens	23	Stegt lever med løgsovs og kartofler Hjemmelavet is
Torsdag Gerda	24	Flæskesteg med skysovs, kartofler og grønsager Jordbærgrød med fløde
Fredag	25	Forloren and med skysovs og kartofler Øllebrød med flødeskum
Lørdag	26	Aspargessuppe med kødboller og flutes
Søndag	27	Kalkuncuvette med skysovs og kartofler Romfromage med frugt
Mandag	28	Æggepandekage med bacon-tomat-purløg Sveskegrød med mælk
Tirsdag	29	Dampet fisk med hollandaisesovs og kartofler Mannavælling med kanelsukker
Onsdag	30	Karrykål Jordbærgrød med vaniljecreme
Torsdag	31	Vi laver mad ude på afdelingerne

Ret til ændringer forbeholdes.

Der serveres grønsager, salat eller surt til alle retter.

Månedens krydsord



Kun til privat brug. Copyright: hyggeleg.dk

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)