

# September

Husavis

Hørup Plejecenter, 2023



Tegning: Pixabay.com

## Nyt fra ledelsen

Hørup plejecenter deler en vigtig og god vision med Sønderborg kommunes øvrige plejecentre: Vi vil sikre, at **livet kan leves hele livet**. Med det mener vi, at alle, som er flyttet på plejecenter, skal kunne bibeholde indhold i og mening med livet gennem gode oplevelser, samtaler og stjernestunder med nærvær, varme og samvær - og fred til at være sig selv, når man gerne vil det.

Med til at leve livet hele livet hører bevidstheden om, at der også findes en tid, hvor livet slutter. Også i denne del af livet skal der være selvbestemmelse, gode oplevelser og samvær med de mennesker, man holder af.

Da Hørup Plejecenter havde besøg af Ældretilsynet i juli måned, blev vi indskærpet, at vi i endnu højere grad skal tale om den sidste tid med beboere og pårørende – og helst starte på denne snak, mens livets afslutning ligger langt væk. På møde i beboer- og pårørenderådet i efteråret drøftes, hvordan det gøres respektfuldt og med størst mulig hensyntagen til beboeres og pårørendes ønsker. Men hvis nogle bliver inspirerede af at læse denne lille hilsen fra mig, så giv jeres mening til kende: Snak med personalet, de daglige ledere eller mig som centerleder.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

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

## **“Der bor en bager” – på Drejet**

Vi får hver dag de lækreste, hjemmebagte kager fra plejecentrets store køkken, hvor køkkenpigerne tryller med gamle og nye opskrifter. En gang imellem er det imidlertid beboere og personale på afdelingerne, som bager. Det er hyggeligt at vælge opskrift, at røre dejen, at sørge for at ramme bageformene, så intet går til spilde. Og når den skønneste duft breder sig i eget, lille køkken – der hvor vi spiser til dagligt – så løber mundvandet... Dertil kommer der pynten af kagerne og dækning af det flotte eftermiddagskaffebord. Og SÅ kan beboerne nyde resultatet af alle anstrengelserne.

Her er det Drejet/Smøgen, som (med en enkelt medhjælp/pårørende fra Askerøj) er i gang med at bage de lækreste cupcakes.





## På tur til Gråsten og omegn

Sensommeren er velegnet til udflugter, og vores elever har masser af gode ideer til udflugtsmål. Midt i august fyldtes plejecenterbussen op med glade beboere, som var både i Den Kongelige Køkkenhave i Gråsten, forbi slottet og rundt at se på landskaber, fjord og byer i området med plads til frokost undervejs i det grønne. Der blev også plads til at fylde bussen med gule solsikker, og vi måtte hjem og finde masser af store vaser, så solsikkerne kunne pynte i opholdsstuerne bagefter. En dejlig tur, og deltagerne var enige om, at de gerne stod klar igen til en ny udflugt ugen efter, hvis der blev kaldt!



Den Kongelige Køkkenhave i Gråsten – fine vækster i drivhusene



Et hvil og en bid mad - inde og ude, Gråsten

## September måned

September er årets niende måned. I den gamle romerske kalender var måneden imidlertid nummer 7, og derfor blev måneden opkaldt efter 7-tallet, som på romernes daværende sprog, latin, hed "septem".

Det gamle danske navn for måneden var fiskemåned.

I september starter efteråret, men der er heldigvis stadig mange gode, milde og lune dage. Først på måneden er dagen stadig længere end natten, men det ændrer sig i løbet af måneden, hvor nætterne bliver længere.

## De små ture, som man selv finder på

Det er godt med de lange ture, hvor man kommer vidt omkring i landsdelen. Men det er nu også godt med de små, daglige ture, som opstår spontant – når solen, lysten eller samværet lokker vores beboere ud, fx i haven. Så opstår der gode øjeblikke, som lyser dagen op.



## Personalet cykler på arbejde – og vinder konkurrence

Vidste du, at der er mange ansatte på Hørup Plejecenter, som cykler på arbejde hver dag og ihærdigt strider sig frem i både regn og modvind for at komme til og fra Hørup? Nogle af cyklerne står lige ved hoveddøren til plejecentret, mens andre er parkeret andre steder.



Faktisk er personalet så gode til at cykle mange kilometer, at de vandt en præmie i motionskampagnen "Vi cykler til arbejde" lige inden sommerferien: En tur med cykelfærgen på Flensborg fjord. Så en augustdag med sol og vind i håret, stævnede færgen ud fra Egersund og sejlede en flok glade cyklister gennem fjorden helt ind i Flensborg og tilbage igen, mens der blev dækket op med picnic-kurv på dækket. Vi kom hjem, mens solen gik ned – et flot syn og en skøn tur.







## Alletiders flotte bil på besøg på Syd

Det er godt at kende nogen, der kan sikre standsmæssig transport!  
Prøv at se, hvilken flot bil som kom besøg – og der gik ikke lang tid, inden der blev budt på køretur i solskinnet.





## Vind i håret

I det smukke sensommervejr er der mange dage, som lokker til udflugt. Og vi er jo heldige at være tæt på skov, strand og lystbådehavn! Det er skønt at få vind i håret og farve i kinderne.



## Vi høster havens frugter og blomster

Vi har mange frugttræer i haven, og hele august måned plukker vi æbler, pærer og blommer. Den friske frugt står til fri afbenyttelse i vores spisestuer, nogle steder koges æblegrød til æblekage, og hvad vi ikke kan spise her og nu afleveres i plejecentrets køkken. Her laves marmelade.

Og vi sørger for at hente friske blomster fra haven – det giver de smukkeste buketter. Billedet af frugt og blomster er fra Drejet.



## På tur med "skubberne"

I mange år har vi haft en flok trofaste frivillige, som kommer og tilbyder stærke arme, gode ben og højt humør, hvis beboere har lyst til en god lang tur ud i det blå med kørestol. Vi kalder dem "skubberne". De kommer en gang hver 14. dag, og hvis nogle har lyst til at komme med dem, så sig det til personalet eller aktivitetsmedarbejder Dorthe Kastrup. Nedenfor ses et billede af nogle af skubberne, der slapper af i vores have efter endt tur. Tak til dem for deres energi og lyst til at opfylde beboernes ønsker om gode ture og frisk luft.



En lille del af "skubber-holdet"

## Musik og sang gør alle mennesker glade

Når sangbøgerne findes frem, guitaren er i brug og tonerne lyder, så kommer alle frem fra lejlighederne for at være med. For musik og sang gør os alle sammen glade.



## Udendørs aktiviteter i daghjemmet

En skøn sensommerdag i daghjemmet, hvor herrerne kæmpede mod hinanden i stigeolf, og hvor damerne så på.



## Pensionade på Tangshave Plejecenter

D. 22. august drog daghjemmet afsted til pensionade på Tangshave Bo- og Aktivitetscenter. Det var en super god dag. Her mødtes daghjemsbrugere fra alle kommunens ni plejecentre til et enestående arrangement, hvor en række dygtige frivillige lykkedes på bedste vis med en flot række af aktiviteter, højt humør og dejlig bespisning.

Der blev dystet på livet løs i alle mulige sjove discipliner såsom quiz, støvlekast, Kims leg og meget mere. Desværre blev det ikke til præmier for os på Hørup Plejecenter, men hvad gør det? Det handler jo som bekendt ikke om at vinde, men om at være med til en god dag, og det var det helt sikkert.

Hvis vi går i skarp træning, så vinder vi nok til næste år, mon ikke?



Tangshave Bo- og Aktivitetscenter holder pensionade hvert år i slutningen af august. Kampe på bl.a. støvlekast, minigolf, boccia og ringridning giver god måde at holde sig i gang på og få dyrket lidt motion, hvor krop og motorik med bl.a. balance- og kasteøvelser trænes, ligesom også den skarpe, gode hjerne trænes ved deltagelse i quiz. Og så er der masser af gode grin og socialt samvær.



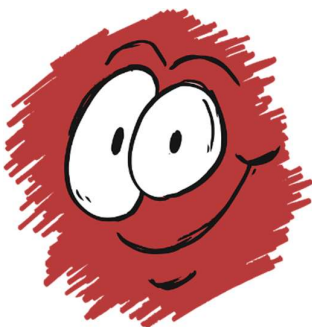
## En lille historie

En kvinde på 60 år gik rundt i sin have og plukkede blomster. Pludselig hørte hun en stemme fra oven, som sagde: "Du skal leve, til du er hundrede år". Forvirret kiggede hun sig rundt, og da stemmen gentog beskeden oppe fra himlen, blev hun klar over, at det var Gud, som talte til hende. "Hurra", tænkte hun, "tænk engang – så kan jeg leve 40 år endnu! Jeg vil have mest muligt ud af alle mine kommende år".

Hun hævede nu alle sine penge i banken og fik tid på en klinik, for med så mange år endnu at leve i, ville hun have, at udseendet var til hendes fordel. Lægerne klippede og syede og ordnede hende fra hoved til fod, og hun fik alle sine ønsker om forskønnelser opfyldt. Efter opholdet på klinikken begyndte hun turen hjem ..... men hun blev præcis denne dag kørt over af en bus og døde på stedet!

Da hun mødte Gud ved Himmelporten, råbte hun vredt: "Du sagde, at jeg skulle leve, til jeg blev 100 år, hvorfor holder du ikke, hvad du lover??" "Beklager", sagde Gud. "Jeg kunne ikke kende dig, da jeg så dig".

(frit efter "Hva er vitsen?" Af Benedicte Hambro og Hilde Eskild)



(tegning: Pixabay)

## Stjernestunder på Øst

Sikke mange minder, man får gennem et langt liv! Nogle gange så mange, at man ikke kan huske alle. Men minder, billeder og tanker pibler frem, når man tager en fredelig stund sammen med et personalemedlem, som er god til at lytte og spørge. Det giver stjernestunder.



## Tusind tak til Als Pølser!

Als Pølser spurgte: Vil Hørup Plejecenter have 25 kg svinehjerter, ganske gratis? Selvfølgelig, ja tak! Så vi fik leveret en kæmpekasse med hjerter, som blev til retten hjerter i kødsovs. Det blev serveret med kartoffelmos og gulerødder, og desserten var frugtdessert.

Som et af billederne viser, gav "hjerter i flødesovs" reaktioner med armene hævet i glæde, og der blev spist med stor appetit. Tusind tak til Als Pølser for donationen!



Hjerter i flødesovs – spises med stor begejstring

Billederne er fra Øst og Syd

## Aktiviteter i september 2023

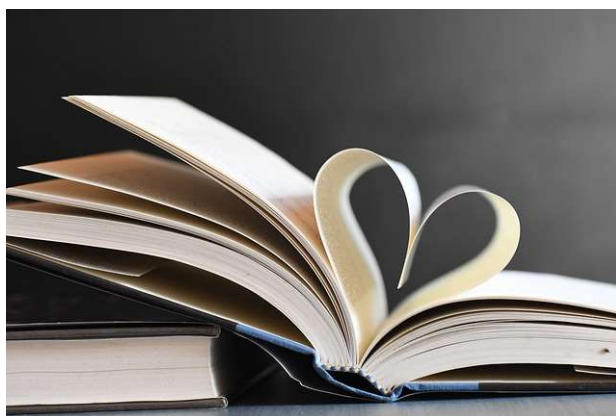
- D. 1. september Bustur kl. 10.00-12.00, kun for inviterede beboere.
- D. 5. september Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
- D. 6. september Onsdagsfrokost kl. 12.00-14.00, kun for kommunens udeboende pensionister
- D. 7. september Skubberne kl. 15.00-16.00, kun for inviterede beboere. Aktiviteten aflyses ved dårligt vejr.
- D. 12. september Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle
- D. 14. september Ringridning kl. 10.00-13.00, der kommer invitationer ud i uge 36. Aktiviteten er for husets beboere.
- D. 14. september Koncert: kl. 16.30 i aktivitetscentret kommer nogle af Sønderborg Gardens piger og drenge og spiller marimba, for husets beboere, pårørende er velkomne, der serveres en øl eller vand.
- D. 15. september Bustur kl. 10.00-13.00 til den kongelige køkkenhave, kun for inviterede beboere.
- D. 19. september gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30, for alle
- D. 21. september Brunch kl. 9.00-11.00 i den store spisesal. For alle

- D. 21. september Tur i det blå: Skubberne kører tur med kørestole kl. 15.00-16.00, kun for inviterede beboere. Aktiviteten aflyses ved dårligt vejr.
- D. 25. september Astrids tøjbutik kl. 10.00-? For alle
- D. 26. september Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30, for alle
- D. 28. september Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30, for alle

Der vil også være kaffemik i september, men tidspunktet er endnu ikke planlagt. Aktiviteterne er for beboere og daghjemmet.

Der vil også være diverse aktiviteter ude på afdelingerne, i naturen, eller i daghjemmet, disse er dog ikke planlagte endnu. Spørg personalet, de vil kunne oplyse nærmere, når tiden nærmer sig aktiviteterne.

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



(foto: pixabay.com)

## Madplan september 2023






Fredag	1	Grill pølser og kartoffelsalat Vaffelis
Lørdag	2	Persillekarbonader med skysovs og kartofler Blommegrød med mælk
Søndag	3	Husarsteg med skysovs og kartofler Fløderand med karamelsovs
Mandag	4	Ovnbagt frittata Koldskål med kammerjunker
Tirsdag Rosa	5	Paneret skinke med hvidsovs, kartofler og surt Fromage
Onsdag	6	Kalkunbryst på spinat med flødeost og kartofler Frugtsalat
Torsdag	7	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag	8	Frikadeller med stuede porrer og kartofler Minetronesuppe
Lørdag	9	Boller i karry og ris Æblegrød med mælk
Søndag	10	Oksesteg med skysovs, kartofler og glaserede perleløg Valnøddeis
Mandag Poul	11	Medister med stuet hvidkål og kartofler Gul budding med saftsovs
Tirsdag	12	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler Pandekager med syltetøj
Onsdag Gunder	13	Røde pølser med kartoffelsalat Hjemmelavet is med vafler
Torsdag Ringridning	14	Grillpølser med brød Is
Fredag	15	Pulled pork med flødekartofler og salat Blåbærkoldskål med tvebakker
Lørdag	16	Suppe med hjemmebagt brød Abrikosgrød med mælk
Søndag	17	Steg med skysovs og kartofler

		Hindbærfromage
Mandag	18	Sorte gryde med kartoffelmos Frugter med flødeskum
Tirsdag	19	Farsbrød med skysovs og kartofler Frugtgrød med mælk
Onsdag	20	Bondekoteletter og snysk Æble/stikkelsbærgrød med mælk
Torsdag	21	Brunch
Fredag	22	Kødsovs med kartofler Kold jordbærsuppe med flødeskum
Lørdag	23	Fyldte pandekager og salat Hindbærgrød med mælk
Søndag	24	Apotekergryde med kartofler Vaniljeis med chokoladesovs
Mandag	25	Æg med stuvet spinat og kartofler og asier Pandekager med syltetøj
Tirsdag	26	Stegt fisk med persillesovs og kartofler Koldskål med kammerjunker
Onsdag	27	Lasagne med salat Solbærgrød med mælk
Torsdag	28	Vi bekæmper madspildsdag
Fredag	29	Krebinetter med stuvet ærter og gulerødder og kartofler Hjemmelavet is
Lørdag	30	Gullasch med kartoffelmos Jordbærgrød med mælk

Ret til ændringer forbeholdes.

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

# Månedens krydsord

				3-2	Røde bær	Nord
		Have				
						
		Sommer-måned				16/2
		Lyst				
					Opholde sig	
					Langs	
Strand-fund			Aflevering			
			Mini			
	Stykke			Efter C		Først i tv
	Fri			Før F		Gilde
					Jern	
					Træ	
	Belgien	Liter		To ens		
	Mest af-slappet	Sports-stævne		Hot		Drik
						
					Opføre	

Copyright hyggeleg.dk

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)