

Januar

Husavis

Hørup Plejecenter



2023

Nyt fra ledelsen

Tak for året, der gik, og velkommen til et nyt, ubrugt år 2023. Jeg glæder mig til nye aktiviteter, nye bekendtskaber, nye muligheder sammen med jer - både jer, som bor her på Hørup Plejecenter, jer som er familie og venner til beboere og jer, som er frivillige. Ja, og personalet også, selvfølgelig!

I gamle dage sagde man, at året "vender rundt" nytårsaften, så der er plads til det nye år. Man tænkte, at der var meget, som kunne gå galt i gråzonen mellem det nye og det gamle år. Måske hænger skikken med at hoppe ind i det nye år - enten at tage et spring fremad eller ned fra en stol - også sammen med usikkerheden ved det nye: Man måtte tage et spring for at turde tage hul på det. Sådan er det med mange ting i livet: Af og til skal man turde tage skridtet, og så vil det føre noget godt med sig.

I håbet om, at det nye år vil føre meget godt med sig, ønsker jeg jer alle et rigtig godt nytår!

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29



(pixabay)

Drejet tog på juleudstilling

Det blinkede og glimtede. Der var guld, sølv, messing, rødt og hvidt alle vegne. Der var nisser og engle og rensdyr ... og så planter og blomster, selvfølgelig. Afdeling Drejet var kommet til Plantorama i Sønderborg med den store pung og det gode humør og købte ind til at kunne starte julemåneden i fin stil. Med de nye indkøb kunne der efterfølgende laves juledekorationer til alle lejligheder på Drejet/Smøgen.



En lille historie

Gamle Jønne tager en tur hen lægen:

– Jah, nu har doktoren jo sagt, at jeg ikke må få våde fødder, sådan at jeg ikke bliver syg. Og jeg vil bare sige, at jeg virkelig har passet på at holde mig til det, helt siden i sommers. Men nu vil jeg altså spørge doktoren, om jeg ikke godt må vaske dem bare én gang, nu hvor det er jul?

På tur i sommerhuset

Vi er glade for områdets præster, som på skift holder gudstjeneste på plejecentret. Men som også er åbne for at møde os andre steder – som for eksempel at besøge os, når vi er på ophold i sommerhus, sådan som det fremgår af billederne.



1. søndag i advent, vest

Vi har fulgt nøje med i op til flere nye og gamle julekalendere i fjernsynet i december måned. Her er det Vest, som ser på "Jul på Slottet" med den yndige prinsesse Miamaja og den flotte prins Valentin. Det kan smelte alle julehjerter, når det bliver rigtig jul på slottet.



1. søndag i advent, Syd

Juledekorationer har prydet hele huset i julemåneden – her arbejdes der med pynten i Syd.



Nyt "husdyr" i Nord

Nord-huset har adopteret en kæmpe stor måge som nyt husdyr. Den får dog ikke lov at komme indenfor i stuen, men den stiller troligt ved havedøren og pikker på ruden i håb om, at nogen vil give den noget at spise. Nord kalder den også "Vindueskiggeren". På billedet ser det ud, som om den er misundelig over, at julebukken må bo indenfor, mens den ikke selv må komme ind.



Flere juledekorationer

Den 29.11. blev der kreeret juledekorationer på Vest. Alle beboere lavede en dekoration til egen lejlighed. Der blev arbejdet med flid og højt humør.







Anitas 15 års jubilæum fejres på Syd



Anita, som arbejder i Syd-huset, havde jubilæum i december – hun har arbejdet på Hørup Plejecenter i 15 år. Hun vejrede det sammen med beboere og kolleger i Syd, og se engang, hvor god plads der er blevet i Sydhuset, nu hvor skillevæggen i fællesrummet er fjernet.



December brunch

Den 1. december var der brunch i den store spisesal med lækre, hjemmebagte rundstykker, omelet med bacon og cocktailpølser, sild, snaps, masser af pålæg, ost og drikkevarer som juice og kaffe/te.





Vi har hver måned fælles brunch for hele plejecentret på en af månedens første dage. Der er de lækreste sager på brunchmorgenbordet: Køkkenet overgår sig selv fra gang til gang.



Koncert med Duo Classic

Den 6. december havde vi besøg af Duo Classic (basunist Carsten Svanberg og pianist Karsten Munk). De spillede den dejligste musik og fortalte historier fra musikkens verden.



(billede: pixabay)



Duo Classic

Adventsstemning, når mørket falder på

Der er masser af hyggestemning, når mørket faldet på udenfor, julelysene er tændt, og man er i gode bekendtes selskab. Her: Vest.



Julemusik

Rinkenæs Brassband spillede julen ind på Hørup Plejecenter – ja, de kunne ikke have valgt en bedre dato, for de kom på besøg den 1. december og var dermed med til at starte julemåneden med en friskt pust af julemusik, rytmer og godt humør.



Rinkenæs Brassband i nissehumør



Tour de France spørger stadig

I sommers var plejecentret klædt i gult. Vi havde gule flag, gule blomster, gule trøjer og gule plakater med cykler. Dengang havde det store cykelløb Tour de France nemlig sin start i Danmark, og i løbet af de tre danske etaper kom cykelrytterne også til Sønderborg. Løbets farve, som det kendes på, er Gult.

Dengang havde vi masser af aktiviteter, der handlede om cykler og cykling på Hørup Plejecenter. Men vi har altså ikke glemt at cykle. Se bare billederne på næste side fra Drejet og daghjemmet!



Årets sidste kaffemik

Jule-kaffemik blev afholdt for fulde huse. Vi nyder, når Bente kommer og spiller harmonika og synger og danser med os. Det giver sved på panden og latter i rummet.





Julefrokost på Drejet

Den 14. december var der dækket op til fest på Hørup Plejecenter: I alle husene afholdt vi julefrokost. Der blev sunget og snakket, og så var der god mad i overflod. Mange familiemedlemmer og venner benyttede lejligheden til at kigge forbi og spise og hygge med os.





Julefrokost på Øst

Der var masser af snak og latter til Østs julefrokost, som også var godt besøgt af beboernes gæster, der var kommet for at fejre julen med os.





Julefrokost på Nord





Borrdækning

Traditioner og skikke omkring borrdækning har ændret sig gennem tiden. For hundrede år siden, rakte folk på landet til det samme grødfad midt på bordet. I de fornemme huse borrdækningen været finere, når man har haft de økonomiske midler til at vise, hvad man formåede. Men måden at dække bord ændrer sig fra generation til generation. Vidste du for eksempel, at gaffler først kom til på bordet i 1700-tallet? Før den tid spiste man med kniven – eller måske en ske.



Eksempler på kreativ borrdækning på Hørup Plejecenter

Julefrokost på Vest



Julefrokost på Syd



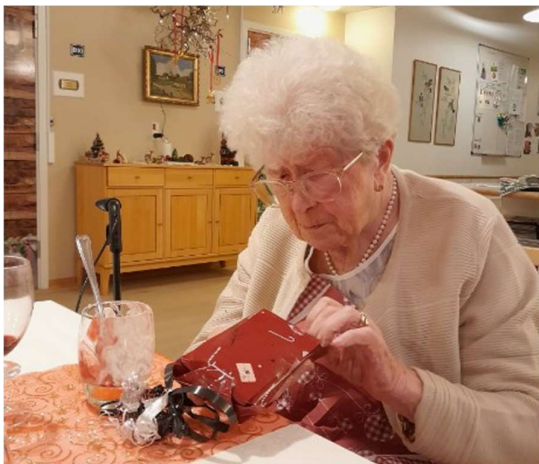


Ingen jul uden småkager

Der bages i stor stil på hele plejecentret hele december, og ih hvor det dufter dejligt! Her et billede fra Øst.



Pakker kan man aldrig få for mange af



Budt op til dans



Så er det tid til en julesvingom på Vest

Hverdagen er også vigtig

Midt i alle adventstidens og julens fester er der stadig brug for at få de daglige ting gjort. Som tøjvask og efterfølgende at lægge alting sammen og gøre klart til, at det kan komme ind i skabene. Og den slags hverdagsaktiviteter kan være lige så hyggelige som festerne – især når de udføres i godt selskab.



Nørkle-klub

Aktivitetsmedarbejder Dorthe Kastrup har startet en Nørkle-klub, som mødes en formiddag om ugen, hvor deltagerne laver håndarbejder, snakker og hygger. Det er en stor succes, og der strømmer deltagere til fra alle afdelinger i huset ... Foreløbig dog kun kvinder, men det kan vi hurtigt lave om på: mænd er bestemt også velkomne!





(stikketøj: pixabay)

Sport i hverdagen

Man kan godt deltage i store sportslige arrangementer, selv om man ikke er helt frisk til bens..... Her fejres VM-finalen i fodbold den 19. december, hvor Danmark jo desværre ikke var repræsenteret – men så heppede vi i stedet på Argentina, som jo også viste sig at finde pokalen og æren på fodboldbanen.



VM finale i fodbold – der jubles!

Og stolegymnastik kan også give både sved på panden og ekstra luft i lungerne.



Julegudstjeneste i Sct. Marie kirken

Julegudstjeneste i Sct. Marie kirken for alle kommunens plejecentre. Det var en fin og stemningsfyldt kirke, vi kom ind til, og det var dejligt at synge med på alle de kendte julesalmer.



Vi har i det hele taget sunget meget gennem hele december. Alle afdelinger har klaver, og nogle gange sætter en pårørende eller et personale sig til klaveret og spiller til sangen. Andre gange synger vi med musik fra radioen i baggrunden. Og endelig synger vi uden musik med den vellyd, vi selv skaber. Det er dejligt, giver ny energi og godt humør. Ja, forskerne siger endda, at man bliver sund af at synge. Så vi kan konkludere: Sang kan man ikke få for meget af! Og vi synger videre i det nye år. For eksempel er der sangeftermiddag for beboere og gæster i spisesalen d. 16. januar kl. 13.30-15, hvor centerleder Ulla sidder ved klaveret.

De fineste juletræer



Juletræet på Drejet



Juletræet på Øst pyntes



Juletræ og julebord på Vest



Juletræ på Nord



Juletræ i Syd



Juletræ i daghjemmet

Snevejrr

Hvid jul blev det ikke i 2022, men midt i december, fik vi et blødt lag af den fineste, hvide sne, og det var med til at holde drømmen om en hvid jul i live et stykke tid.



Daghjemmet

Daghjemmet på Hørup Plejecenter har 16 pladser på alle hverdage. Det er muligt for personer fra nærområdet at komme to dage pr. uge og deltage i de mangeartede aktiviteter, som foregår i daghjemmet. Der er fokus på både fysik og bevægelse, mental formåen, socialt samvær og sansestimulering. Vi er altid parat til at tage imod nye deltagere!





Juleaften på Vest





Det er risengrød.....

Juleaften til frokost blev der – som traditionen byder – serveret risengrød. Og grøden er brygget på rigtig friskmalket mælk fra køer på Gråsten landbrugsskole. Vores forsøgsordning med mælk derfra er blevet permanent, og det er en stor succes. Mælken smager simpelthen bedre, er alle enige om.










Risengrødsspising på Syd juleaften til frokost

Aktiviteter i januar 2023

Den 2. januar	Nørkle klub i aktivitetscentret kl. 10.00-12.00
Den 3. januar	Stolegymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30
Den 4. januar	Sejltur med Hardeshøj-Ballebro færgen
Den 5. januar	Gudstjeneste v. Leif Jordt i aktivitetscentret kl. 10.30
Den 9. januar	Nørkle klub i aktivitetscentret kl. 10.00-12.00
Den 11. januar	Onsdagsfrokost for kommunens pensionister i spisestuen kl. 12.00
Den 16. januar	Sangeftermiddag i spisestuen kl. 13.30
Den 17. januar	Stolegymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30
Den 18. januar	Nørkle klub i aktivitetscentret kl. 10.00-12.00
Den 19. januar	Gudstjeneste v. Agnete Raahauge i aktivitetscentret kl. 10.30



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

				Julekager		Dette må gives under en mistelten		Gemmestedet	
								Helium	
				Forening		Dreng		Redskab "se sit"	
				Damp		Tre ens Grin		Grønland	
				Efter J		Vinter-søvn Før L		Midt i mandler Efter D	
				Ingrediens i julekager		Small		Grønland	
		Vest		Efter F		To ens		Hæld	
		Sår		Løfte		Dags dato		Sidst i gave Efter X	
		Sår		Sår		Sår		Sår	

Copyright hyggeleg.dk

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)

Madplan januar 2023

Søndag	1	Oksekødssuppe m. kød/melboller, urter, ris og brød Rødgrød med mælk
Mandag	2	Forloren hare og skysovs og kartofler Pandekager med syltetøj
Tirsdag	3	Bondekoteletter med stuede porrer og kartofler Regnbue is
Onsdag	4	Sprængt nakke med lyssovs og kartofler Grønkalssuppe
Torsdag	5	Karryret med ris Rabarber crumble med flødeskum
Fredag	6	Medister med stuede bønner og kartofler Æblesuppe med tvebakker
Lørdag	7	Lasagne med salat Hindbærgrød med mælk
Søndag	8	Stegt kylling med skysovs og kartofler Svesketrifli
Mandag (Hedvig)	9	Gullasch med kartoffelmos Citronfromage
Tirsdag Hedvig/ Inge	10	Svinemørbrad med champignonsovs, kartofler og gulerødder Regnbue is med vafler
Onsdag	11	Kalvefrikasse med kartofler Æblegrød med mælk
Torsdag	12	Boller i karry med ris Hjemmelavet is med chokoladestykker
Fredag Christian	13	Benløse fugle med kartofler Gulbudding med saftsovs
Lørdag	14	Blomkålssuppe med kødboller og brød Rabarbergrød med mælk
Søndag	15	Marineret steg med skysovs og kartofler Fløderand med jordbærpure
Mandag	16	Kinesisk risret med ris Stikkelsbærgrød med mælk
Tirsdag	17	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler Rismelsgrød med saft og kanelsukker

Onsdag	18	Kålpølser med lyssovs og kartofler Gule ærter
Torsdag	19	Brunch
Fredag	20	Hakkebøf med løg og skysovs, kartofler Minestrone-suppe
Lørdag	21	Grønsagstærter Stikkelsbærgrød med mælk
Søndag	22	Kylling i fad med hvidløgsost og kartofler Lakrids is med vafler
Mandag	23	Millionbøf med kartoffelmos Hyldebærsuppe med æbler
Tirsdag	24	Stegt fisk med persillesovs og kartofler Risengrød med kanel-sukker og saft
Onsdag	25	Vi laver maden ude på afdelingerne
Torsdag	26	Koteletter med skysovs og kartofler Sveskegrød med mælk
Fredag	27	Frikadeller med stuede blomkål og kartofler Budding med saftsovs
Lørdag	28	Svensk pølseret Jordbær/rabarbergrød med mælk
Søndag	29	Hamburgerryg med grønlang kål og brune kartofler Tiramisu
Mandag	30	Wienerpølser med flødebagte jordskokker med sennep og æble Frugtsalat
Tirsdag	31	Madspildsdag

Ret til ændringer forbeholdes

Beboer- og pårørenderådsmøde på Hørup Plejecenter

Dato	12-12-2022	Kl. 13.30-15.00
Sted	Hørup Plejecenter, spisestuen v. køkkenet	
Mødeleder	Birte Sørensen	
Referent	Ulla Pedersen	
Deltagere	Birte Sørensen, Frederik Smidemann, Bente Jønsson, Jacob Bruhn, Mimi Christine Stolberg, Henning Elmholt, Birger Jønsson, Dorthe Vagner Kastrup, Viola Jonsson, Ulla Pedersen.	
Fraværende med afbud	Ingolf Pedersen	
Næste møde	23. februar 2023	

Sagsfremstiller	Birthe Sørensen
	Godkendelse af referat fra møde d. 15.09.2022
Klokken	13.30-13.35
Beskrivelse af punktet	Kan referatet fra sidste møde godkendes? - Opfølgning på punktet hjemmeside
Mål	Enighed om referatet
Metode	Drøftelse
Konklusion/ beslutning	Referatet blev godkendt med en kommentarer om, at link til hjemmeside, hvor plejecentrets husaviser, referater, beskrivelser m.m. findes, udsendes til alle kontaktpersoner her i december.

Sagsfremstiller	Birthe Sørensen
	Præsentationsrunde
Klokken	13.35-13.45
Beskrivelse af punktet	Ved sidste møde var beboer- og pårørenderådet ikke fuldtallige, så vi tager endnu en hurtig præsentationsrunde.
Mål	At vi lærer hinanden bedre at kende.
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	Nu er alle blevet præsenteret, og arbejdet i beboer- og pårørenderådet er i fuld gang.

Sagsfremstiller	Ulla Pedersen
	Nyt fra plejecenterlederen
Klokken	13.45-14.00
Beskrivelse af punktet	<ul style="list-style-type: none"> - Brandtilsyn på Hørup Plejecenter d. 5. oktober 2022 - Brandalarmtilsyn d. 7. december 2022 - Pga. energikrisen har Hørup Plejecenter taget diverse energisparende tiltag, inkl. procedure ved strømsvigt.

	- Niveau for julebelysning.
Mål	Information om og drøftelse af tilsyn og energi
Metode	Drøftelse
Konklusion/ beslutning	<p>Der har været brandtilsyn på Hørup Plejecenter d. 5. oktober 2022, og vi gik igennem uden anmærkninger. Ligeledes brandalarmstilsyn d. 7. december 2022, hvor vi fik anmærkning B, hvilket betyder, at vi skal have ændringer parat inden 2 måneder. Der er bl.a. krav om, at vi sætter rist op i skabe i lejlighederne, hvor der sidder el-måler. Dette gøres inden jul.</p> <p>Pga. energikrisen har Hørup Plejecenter taget diverse energisparende tiltag, inkl. procedure ved strømsvigt. Der er sparet på strømmen, både på plejecentret i fællesarealerne og i beboernes lejligheder, og der er kommet gode ideer ind, hvoraf mange er effektueret.</p> <p>Den søde juletid kalder på hyggebelysning. Vi har sat diverse lyskæder op ude og inde, og for at spare på strømmen har vi udskiftet mange lyskæder til nye LED-kæder, som næsten ikke kræver strøm. En 5-W-kæde, der er tændt nat og dag i 3 måneder koster 31 kroner i strøm. Og vi har tænd-sluk-ur, så lyset kun er tændt, når det er mørkt (kl. 6-9.30 og kl. 15.45-24), så det kræver minimalt elforbrug. Beboer- og pårørenderådet udtrykker tilfredshed.</p>

Sagsfremstiller	Dorthe Vagner Kastrup
	Nyt om aktiviteter
Klokken	14.00-14.20
Beskrivelse af punktet	Aktivitetsmedarbejder Dorthe Kastrup fortæller om, hvordan de corona-relaterede midler, som Hørup Plejecenter har fået af regering og folketing, er blevet anvendt til aktiviteter.
Mål	At høre nyt om aktiviteter
Metode	Information
Konklusion/ beslutning	<p>Regering og folketing har tildelt os midler i 2022 til at støtte oplevelses- og madindustrien. Det er blevet til følgende oplevelser:</p> <p>Cirkus Trapez Givskud ZOO (Syd) Fastelavnsboller fra Migge´s bageri til hele huset Restaurantbesøg x mange Keld og Hilda Betalt kaffemik for ét år Sæsonkort til Universe Vildsvin-spisning fra Detlef til alle afdelinger Sommerhus Munks Duo Duo Classic Pølsevogn x 2 Rinkenæs brassband Pizza til hele huset Harmonikaspillere Softice maskine x 2 Skærup ZOO (Vest) Odense Zoo (Syd)</p>

	<p>Beboer- og pårørenderådet udtrykker tilfredshed med de mange aktiviteter. Og glæder sig til den kommende aktivitet, som afvikles i 2023: Keld og Hilda kommer og synger og spiller i foråret 2023 for hele plejecentret.</p> <p>Anden aktivitet, som ikke er taget fra regeringsmidlerne: Ulla kan tilføje, at der er indkøbt en el-cykel til to – den gamle er nemlig gået i stykker. Vi har fået lov at ændre midlerne fra Fabrikant Mads Clausens Fonds bevilling samt tilskuddet fra Vennekredsen, sådan at pengene går til denne cykel frem for til en golfbil. Der er nemlig kommet nye regler for en golfbil, så denne skal indregistreres og forsikres som almindelig bil, når man kører uden for egen matrikel, og det gør, at bilen ikke var et oplagt valg mere.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sagsfremstiller	Birthe Sørensen og Ulla Pedersen
	Høringssvar til kommunens værdighedspolitik samt drøftelse af tv-dokumentaren om omsorgssvigt på plejecenter i Køge
Klokken	14.20-14.50
Beskrivelse af punktet	<p>Tak for alle de gode input fra medlemmerne af beboer- og pårørenderådet til Sønderborg kommunes reviderede værdighedspolitik. Formanden Birte har skrevet et høringssvar på baggrund af ideerne, og svaret er sendt til Social-, Senior- og handicapudvalget.</p> <p>Værdighedspolitikken består af syv fokusområder, hvor pejlemærker og principper for en værdig ældrepleje er beskrevet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Livskvalitet 2. Selvbestemmelse 3. Kvalitet, tværfaglighed og sammenhæng i plejen 4. Mad og ernæring 5. En værdig død 6. Pårørende 7. Bekæmpelse af ensomhed <p>Vores høringssvar er vedlagt som bilag til mødet. Vi roser de gode intentioner, men kommenterer på:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sproget, hvor der bruges fremmedord og lange sætninger - En opsætning, hvor det er alt for små bogstaver - For få praktiske eksempler på, hvordan visionen skal udleveres - For lidt fokus på familiens rolle - Der lovedes mere, end der kan holdes mht. selvbestemmelse - Hvordan holder man fat i de nære bekendtskaber, når man flytter på plejecenter? <p>Vi drøfter høringssvaret kort, og dernæst drøfter vi tv-dokumentaren, der blev sendt på TV2 i oktober og viste store omsorgssvigt på et plejecenter i Køge. Hvordan sikrer vi, at Hørup plejecenter forbliver at være det bedste sted at bo med den allerbedste pleje og omsorg?</p>
Mål	Information om høringssvaret samt komme med gode ideer til Hørup Plejecenter.
Metode	Drøftelse

Konklusion/ beslutning	<p>Vi tager en snak om, hvorfor det egentlig hedder "Hørup Plejecenter" og ikke "Hørup plejehjem". Kan man være stolt, tilfreds og glad ved at bo på et plejecenter, og er det hjemligt nok?</p> <p>Vi taler om, det er vigtigt, at gode intentioner ikke bare bliver tom snak. Vi vil gerne have fulgt op på værdighedspolitikken, og vi finder frem til, at vi vil indbyde politikerne til at besøge os om et års tid, hvor vi vil følge op på, hvordan det er at være beboer/personale på Hørup Plejecenter og drøfte, hvor langt vi er kommet med deres intentioner i værdighedspolitikken. Vi kunne også snakke om, hvor det er vanskeligt/godt at administrere regler/arbejdsgange.</p> <p>På den måde kan vi skabe en direkte dialog med politikerne. Det er vigtigt, at der er et fokus i drøftelserne, så det ikke bliver for bredt og upræcist.</p> <p>Ulla og Birte husker at indbyde politikerne til et møde, fx til vores september-møde i 2023.</p>
-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sagsfremstiller	Birte Sørensen
	Evt.
Klokken	14.50-15.00
Beskrivelse af punktet	Opsamling af spørgsmål/kommentarer. Forslag til møderække i 2023.
Mål	Information
Metode	
Konklusion/ beslutning	<p>Birger spørger til klaveret i Syd – hvorfor er det flyttet fra opholdsstuen, og kan det komme i brug igen? Viola lover at følge op.</p> <p>Der spørges også til, om de enkelte huse har isposer, som kan bruges til at dæmpe hævelser ved fald. Ulla lover at følge op.</p> <p>Ny møderække i 2023 – vi holder os til torsdage kl. 13.30-15 i spisestuen ved det store køkken.</p> <p>Datoerne er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 23. februar 2023 - 11. maj 2023 - 7. september 2023 - 16. november 2023