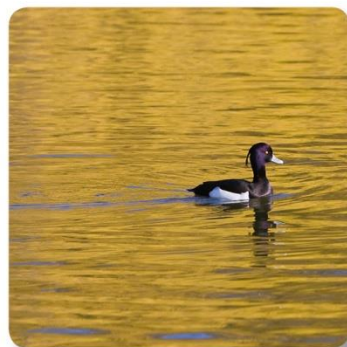


Plejecenter Mølleparken

Husavis Februar 2025



Indslag fra plejecenterleder	side 4
Frivilighedens hus på besøg	side 5
Nytårskur	side 6
Gåtors hold	side 7
Lidt fra en dejlig og hyggelig hverdag	side 8
Den internationale børnehave på besøg	side 9
Puslespil og garnrester	side 10
Aktiviteter i februar	side 11
Madplan for februar	side 12
Medlemmer af bruger-pårørenderådet	side 13
Vil du spise med	side 14



Indslag fra plejecenterleder

Januar måned. Nok den måned på året som flest mennesker er enige om kan være lidt problematisk at komme igennem. Den kan godt føles lidt som en våd karklud efter decembers festligheder og gode julestemning.

Det er jo egentligt lidt synd for januar – for den har jo ikke selv valgt at ligge lige i halen på sin forgænger. Januars fordele udviskes i sammenligningen.

Så hvilke fordele og styrker indeholder januar? Dagens lyse timer er tiltagende med 1 time og 37 min. siden december. Mange har fået startet op på nye sundere vaner og endnu flere har fået gjort rent, ryddet op og luftet godt ud efter decembers til tider fortættede og lidt overfyldte stemning. Vintergækken og andre forårsbebudere er så småt ved at titte frem inden under buskene og i græsplænen. Børn og barnlige sjæle er begyndt at forberede fastelavnskostumer og for de sportsglade har der været en længere håndboldturnering man har kunnet fylde de stadig mørke aftener med i sofaen foran fjernsynet.

Så "mørke" januar har bestemt sin lyse sider.

Her på Mølleparken har vi fået julen pakket væk. Fået luftet ud og fået startet op på alle de gode aktiviteter vi kender og som har haft en lille pause hen over julen.

Vi glæder os nu til februar hvor vi skal fejre fastelavn sammen med børnehaven og vi skal til igen at være mere ude i vores gårdhave og lave aktiviteter. Vi håber derfor på en nogenlunde tør februar måned.

Vores nyopstartede gå-hold er kommet godt fra start og de klør på i alt salgs vejr. Læsegruppen, damegruppen og herregruppen er travlt optaget med fuldt program og stol på motion er overtegnet. Det er lige før vi må oprette en venteliste.

Sangeftermiddage og fredagscafe er godt besøgte og stemningen er høj. Der bliver sunget flittigt med og snakken går lystigt imellem sangene.

Vi har på Mølleparken lavet en aftale med en lokal kunstner, der udstiller sine værker her på plejecentret i februar måned. Kunstneren har brugt Mølledammen, naturen og dyrelivet ved dammen som motiv. Så det er farverige motiver vi kender fra vores nære omgivelser. De er helt bestemt et besøg værd.

Mie Märcher Russell
Plejecenterleder

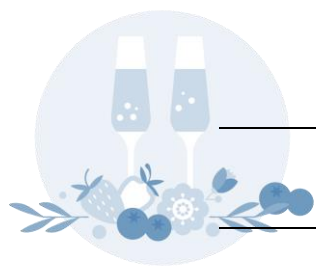


Frivillighedens hus på besøg



Der har været et projekt hvor man i Frivillighedens hus har arbejdet med emnet ensomhed. Det var blevet besluttet at bestyrelsen skulle vælge en gruppe der ville modtage en gave/hilsen i anledningen af julen.

Plejecenter Mølleparken var de heldige der blev valgt. Alle Dem der bor på Mølleparken modtog en æske chokolade samt en fin julehilsen.



Nytårskur



Torsdag d. 9/1/2025 afholdte Mølleparkens Plejcenter deres årlige nytårskur, der var bobler og hyggelig musik på 3. sal. Vi havde en quiz fra Året der gik 2024. 25 spørgsmål hvoraf der var 21 rigtige svar, det er super godt klaret. Som det fremgår af billederne var der flere kongelige repræsentanter. En dejlig formiddag.



Gåturs hold



I januar har naturvejlederen og aktivitetsmedarbejderen samlet en gågruppe. Gruppen består af fem kvinder, der alle ønsker at træne og vedligeholde deres gangfunktion. Vi går ture udenfor både fra plejecenteret og i naturen. Der er også en kvinde med, som gerne vil komme mere ud. I uge 3 gik vi blandt andet en tur på strandpromenaden. Vi er meget spændte på, hvor langt vi kommer til at kunne gå.





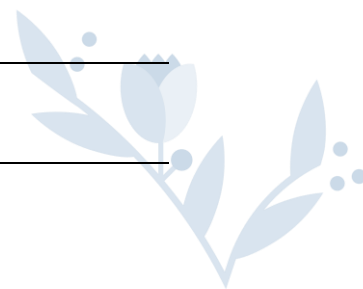
Lidt fra en dejlig og hyggelig hverdag



En dejlig eftermiddag, hvor spilerne er i fuld gang. Det er altid hyggeligt og spændende, især når man har et konkurrencegen – ingen ønsker jo at tabe! Det fører ofte til livlige diskussioner om spilleregler og snyd.



Den internationale børnehave på besøg



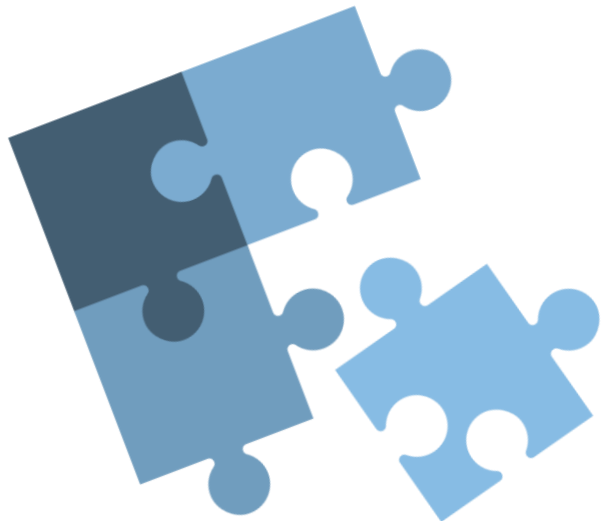
Torsdag d. 23 Januar var en særlig dag på Mølleparken Plejecenter, da børn fra den internationale børnehave kom på besøg. De små gæster bragte liv og glæde til plejecenteret, hvor de sammen med de ældre deltog i en række sjove aktiviteter. Der blev spillet bowling, blæst sæbebobler og kastet med bolde, hvilket skabte smil og latter hos både børn og ældre. Det var en dag fyldt med leg og samvær, hvor generationerne mødtes og skabte uforglemmelige minder sammen. Besøget var en stor succes og viste, hvordan samvær på tværs af generationer kan bringe glæde og fællesskab til alle involverede.

Puslespil og garnrester

Puslespil og nørkleri er populære aktiviteter i vores hus.

Af den grund efterlyser vi puslespil og garnrester, så hvis du ligger inde med puslespil og garnrester, du gerne vil af med, så tager vi gerne imod.

Hilsen Aktivitetsmedarbejder Hanne Aagaard





Madplan for FEBRUAR 2025				
			Hovedret:	Biret:
1			Sprængt nakkefilet, lys sovs, grønsagsmix, kartofler	Solbærgrød, mælk
2			Glaseret skinke, karotter, flødekartofler	Bailey fromage med flødeskum
3			Millionbøf, mos, rosenkål	Ris a la mande, kirsebærsovs
4			Paneret skinke, stuvet spinat, kartofler	Cacao suppe med tvebakker
5			Kyllingebryst, aspargessovs, grønsagsbl, kart	Legeret grønsagssuppe med kødboller
6			Persillekoteletter, brun sovs, bønner, brasede kartofler	Abrikosgrød med mælk
7			Æggekage, bacon, tomat, purløg, rugbrød	Hvidkålssuppe
8			Torsk, hvidsovs, gulerødder og kartofler	Karamelfromage med flødeskum
9			Oksesteg, Gl.dags hvidkål, skysovs, kart.	Tun mousse, flute
10			Kogt røget flæsk, kålpølse, kartofler, lys sovs, rødbede	Gule ærter med urter
11			Hvidkålsdolmer, muskatsovs, rødbede, kart	Frugt cocktail med rå creme
12			Fyldte fiskefilet, persillesovs, råkost, kartofler	Chokoladebudding med cremesovs
13			Blomkålssuppe med kødboller, flute	Frugt
14			Overraskelse	Overraskelse
15			Frikadeller, persillesovs, kartofler, surt	Jordbærgrød, mælk
16			Hamburgerryg, aspargessovs, karotter, kartofler	Fløderand med eksotisk frugt
17			Squash frikadeller, hvidsovs, kartofler, rødbeder	Appelsinsuppe, cremefraiche
18			Chili con carne, kartofler, salat	Is
19			Fisketimbale, citronsovs, broccoli, kart	Mannagrød, kanel + sukker
20			Bøf, bearnaise, ærter, kartoffelbåde	Pandekager med syltetøj
21			Karbonade, stuede bønner, kartofler	Henkogt ananas med creme
22			Broccolisuppe med kødboller og flute	Bondepige med slør
23			Kalkuncuvette, skysovs, rabarberkompot, agurkesalat, kartofler	Islagkage
24			Skidne æg, sennepssovs, kartofler	Stikkelsbærgrød med mælk
25			Biksemad med spejlæg og rødbede	Tomatsuppe med kødboller
26			Stegt kalvelever m. løg, brun sovs, kartofler	Vaniljebudding, saftsovs
27			Kotelet i fad, vitaminmos, brun sovs	Henkogt pære med makronfløde
28			Gryderet, mos, surt	Cremesuppe med ristede havregryn

Ret til ændringer forbeholdes.



Aktiviteter i februar

3.	Mandag	10.00 10.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Bo enhederne
4.	Tirsdag	10.00	Kor	Gymnastiksalen
5.	Onsdag	10.15 16.00	Stol på motion Sang og musik	Gymnastiksalen Damhuset
6.	Torsdag	10.00 10.00	Herregruppe Damegruppe Besøg af dagplejen	Gymnastiksalen Daghjem
7.	Fredag	10.00	Café	Daghjem
10.	Mandag	10.00 10.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Bo enhederne
11.	Tirsdag	10.00	Kor	Gymnastiksalen
12.	Onsdag	10.15 16.00	Stol på motion Sang og musik	Gymnastiksalen Damhuset
13.	Torsdag	10.00 10.00	Herregruppe Damegruppe	Gymnastiksalen Daghjem
14.	Fredag	10.00	Café	Daghjem
17.	Mandag	10.00 10.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Bo enhederne
18.	Tirsdag	11.00	Kor	Gymnastiksalen
19.	Onsdag	10.15 10,00 16.00	Stol på motion Sydals sangere Sang og musik	Gymnastiksalen 3.sal Damhuset
20.	Torsdag	10.00 10.00	Herregruppe Damegruppe	Gymnastiksalen Daghjem
21.	Fredag	10.00	Café	Daghjem
24.	Mandag	10.00 10.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Bo enhederne
25.	Tirsdag	10.00	Kor	Gymnastiksalen
26.	Onsdag	10.15 16.00	Stol på motion Sang og musik	Gymnastiksalen Damhuset
27.	Torsdag	10.00 10.00	Herregruppe Damegruppe Besøg af dagplejen	Gymnastiksalen Daghjem
28.	Fredag	10.00	Café	Daghjem



Bruger/pårørenderåd Plejecenter Mølleparken

Beboer repræsentanter

- Erna Thøgersen, Møllehaven 1. sal - lejl. 15
- Ilse Pedersen, Møllehaven 1. sal – lejl. 29
- Karen Margrethe Sønnichsen Møllehaven st. – lejl. 16
- Kirsten Sadolin Møllehaven st. – lejl. 14
- Christian Høj Lauridsen Damhuset – lejl. 25
- Lene P. Johansen Damhuset – lejl. 41

Pårørende repræsentanter

- Michael Kock – michael@kock.org
Pårørende Damhuset
- Mogens Frederiksen
Pårørende Møllehaven stuen
- Trine Hulgaard Dohrmann triogthom@gmail.com
Pårørende Damhuset

Repræsentant for de frivillige

- Lis Arnold
Tlf.: 51 28 24 16
Mail: lisses1@gmail.com

Medarbejder Repræsentanter

- Helle Zindorff , (Møllehaven)
Mail: hhss@sonderborg.dk
- Hanne Aagaard, (Damhuset)
Mail: hkaa@sonderborg.dk
- Christel Michael Behnke daglig leder Møllehaven stuen og
Damhuset
Tlf.: 24 83 37 35 Mail: chbe@sonderborg.dk
- Susanne Hadberg Nielsen daglig leder Møllehaven 1.sal
Tlf.: 27 90 67 94 Mail: ssnn@sonderborg.dk
- Susanne Ahrensberg daglig leder køkken, rengøring og daghjem
Tlf: 28 10 41 78 Mail: sujo@sonderborg.dk

Sekretær for udvalg

- Mie M. Russell Plejecenterleder
tlf.: 27 90 50 50 mail: mmru@sonderborg.dk

Vil du spise med

Du har som pårørende mulighed for at deltage i måltiderne på Mølleparkens plejecenter. Der serveres morgenmad, middagsmad, kaffe/kage og aftensmad.

Bestilling af mad skal ske 3 dage før inden kl. 12.00.

Hvis du ønsker at spise med i weekenderne eller helligdagene skal bestillingen ske senest hverdagen inden kl.12.00 ved henvendelse til køkkenet på tlf: 28 10 41 78 eller administrationen på tlf.: 27 90 62 76

Morgenmad	26 kr.
Frokost hovedret (varm mad) Biret	63 kr. 15,52 kr.
Aftensmad (smørrebrød)	37 kr.
Eftermiddagskage	10 kr.

Betaling sker via mobilpay til: 370256 noter navn

