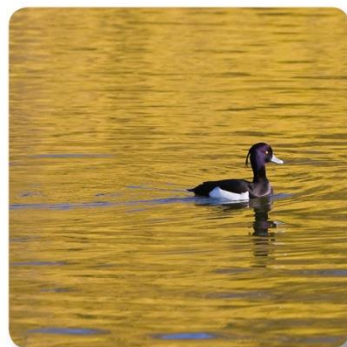


Plejecenter Mølleparken

Husavis april 2023



Marts 2023
 Ma Ti On To Fr Lø Sø
 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30 31

Maj 2023
 Ma Ti On To Fr Lø Sø
 1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

APRIL 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9 
10 	11	12	13	14 	15	16
17	18	19	20	21 	22 	23
24	25	26	27	28	29 	30

7calendar.com/dk/



Indhold

Indslag fra plejecenterlederen	4
Strikkeklubben	5
Forberedelser til påskefrokost.....	6
Filmdag.....	7
Udflugt til "Støvlen" på Kær	8
Rundtur i Multikulturhuset	9
Hjælp til forberedelser i køkkenet	10
Sansestimuli med damegruppen.....	11
Herretur i Nørreskoven.....	13
Tulipaner fra Lions Club.....	14
Forårsture.....	15
Musik og sang.....	17
Invitation	18
Mølleparkens Musikfestival	19
Nyt ansigt i administrationen.....	20
Kandidatopstilling til Bruger- pårørenderådet.....	21
Referat af bruger- pårørenderådsmødet d. 13. marts.....	22
Bruge- pårørenderåd på Plejecenter Mølleparken	27
Aktivitetsplan April 2023	29
Vil du spise med	30
Madplan for APRIL 2023.....	31

Indslag fra plejecenterlederen

Uret er stillet frem til sommertid og havemøblerne følger nok snart efter. Vi håber alle på at april vil komme med forårstemperaturer og milde solskinsdage. Men vi ved også at der ikke er nogen garantier. April er jo sin egen som der står i det gamle mundheld

"April er ikke til at stole på, hver stund hun tager en ny kjole på"

Påsken står også for døren med traditioner for gækkebreve, påskeæg og hygge med familie, venner og naboer til dejlige frokoster.

Plejecenter Mølleparken har afholdt vores årlige påskefrokost. Inde i Husavisen kan man se stemningsbilleder fra forberedelserne til denne dejlige dag.

I april skal der være opstilling og valg til vores Bruger-/pårørenderåd her på plejecentret. Læs mere herom i denne udgave af Husavisen. Vi håber der er mange der har lyst til at være en del af rådet og det gode stykke arbejde de laver for Plejecentret.

Marts måned er fløjet afsted med mange aktiviteter og ture ud i naturen. Både i regnvejr og blæst. Vi har flere gange bevæbnet os med varm kakao og kaffe når vi har været ude og blive blæst igennem af vejret både ved havet og i skoven.

Med ønsket om en rigtig dejlig påske til alle

Mie Märcher Russell

Plejecenterleder



Strikkeklubben

Så er der for alvor gang i strikkeriet. Der bliver strikket alt fra karklude til påskeharer, strømper, tæpper, og meget andet godt



Her er Martha i gang med at strikke en muffedisse, som er til fælles brug når vi er ude i koldt vejr



Forberedelser til påskefrokost

Så er forberedelserne til påskefrokosten i gang.... 🐣

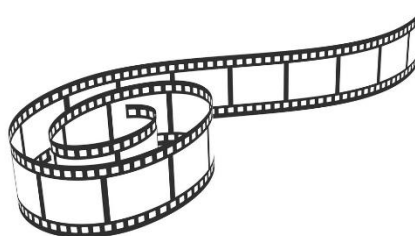


De fine dekorationer som er lavet, er til bordene rundt i afdelingerne til vores påskefrokost som vi holder den 28. marts



Filmdag

Det er altid hyggeligt med en go' dansk film...



Udflugt til "Støvlen" på Kær

Den 15. marts tog vi en formiddag ud sammen med vores Naturvejleder Martina, borgere og kolleger fra andre plejecentre til spejderstøvlen på Kær.

Nogen var oppe i støvlen for at se udsigten deroppefra, og andre gik en lille tur omkring støvlen.



Vejret var afvekslende der var både sol og snebyger, så nogle blev dækket ekstra godt til for at få varmen...



Vi bagte snobrød, og fik kaffe og varm kakao...



Med en længde på 24 meter svarer støvlen til skostørrelse 3600. Støvlen er 12 meter høj og man kommer op i den via trappen i hælen. Støvlen blev bygget i forbindelse med den internationale "Spejdernes Lejr 2017", som et kombineret madpakkehus og udkigstårn.

Rundtur i Multikulturhuset

Vi har været på rundtur i multikulturhus, fra kælder til kvist.

Desværre var der ikke den store aktivitet på kunstsolen lige den dag, men vi fik da set nogle flotte kunstværker, lavet af eleverne.



Det smukke Multikulturhus på byens havn danner rammerne omkring Sønderborg Bibliotek, Sønderjyllands Kunstskeole og Det Tyske Bibliotek, samt forskellige kulturarrangementer og udstillinger. Det renoverede Ewers Pakhus rummer børnebibliotek i stueetagen, Det Tyske Bibliotek på førstesalen og Kunstskeole øverst. I hovedbygningen findes en café og resten af biblioteket med bl.a. voksenafdelingen.

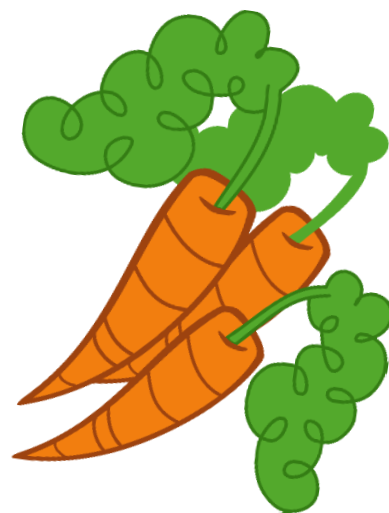


Hjælp til forberedelser i køkkenet

Beboerne fik hjulpet køkkenet med at skrælle hele 10 kg gulerødder.

Gulerødderne blev brugt til vores middagsmad hvor vi fik stegt flæsk, persillesovs, karotter og kartofler

Vi fik også serveret en lækker gulerodsdessert til den søde tand



Sansestimuli med damegruppen

Den 2. marts havde vi et emne om sanserne, hvor vi prøvede om vi kunne lugte til forskellige krydderier og føle på små genstande i sansekassen.

I sansekassen var der blandt andet en sok, en bold, en sut, en tandbørste, en tragt og et garnnøgle...



Det blev en hyggelig formiddag med mange grin og meget snak.



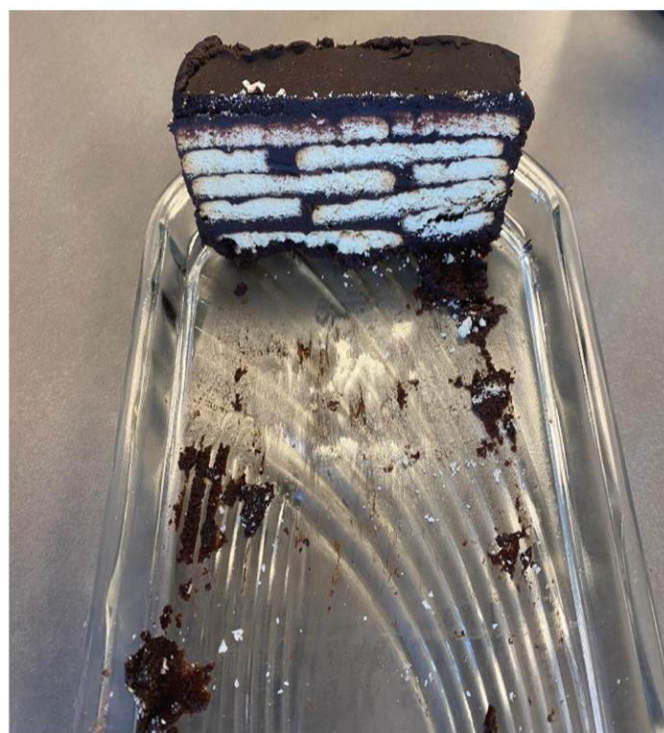
Der blev duftet til blandt andet lavendel, vanilje, nellike, kakao og kardemomme...





Præmien for et rigtigt svar var et stykke kikskage af Gretes den bedste.

Den blev spist til sidste krumme...



Herretur i Nørreskoven

Den 8. marts om formiddagen var vi en tur i Nørreskoven.

Vi parkerede bussen tæt ved skovkroen, og tog vores medbragte kakao/kaffe/te kurv med ned til vandet og nød den flotte udsigt. Det gik både ned ad bakke og op ad bakke, men alle klarede det i fin stil.



Det var en fin tur med 5 herrer fra huset



Tulipaner fra Lions Club

Igen i år har vi været så heldige, at modtage tulipaner fra Lions Club.
Vi fik 24 flotte buketter som nogle af vores borgere var med til at modtage.
Buketterne er doneret af:

- Swienty A/S
- Torve-hallen
- Bendixen VVS
- Kreditbanken
- Søren Pedersen VVS

Både butikker og firmaer fra Sønderborg Kommune køber buketter for at støtte kampen mod unges misbrug

De fine buketter pryder nu vore fællesarealer.



Forårsture

Solen er endelig kommet frem og alle forårsblomster pibler også frem ved mølledammen



Ænderne har fået
forårsførmømmelser og er ved at
danne par





Altid dejligt med gåture i et skønt forårsvejr...

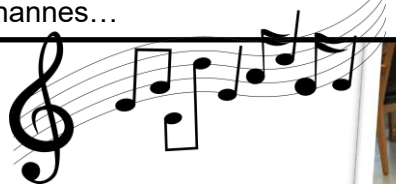
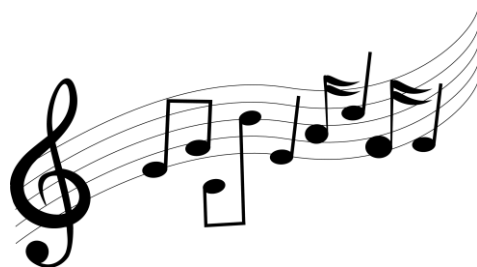


Musik og sang

Hver onsdag kl. 15:30 i Damhuset har vi musik og sang.



Det er altid så hyggeligt når vi har
sangeftermiddage med Kalle og
Johannes...



Invitation

Plejecenter Mølleparken vil gerne invitere Sønderborg MCC og evt. venner :-)
til en hyggelig formiddag i Mølleparkens have.

Fredag d. 19/5 2023 fra kl. 10- 12.30.

Kom og vær med til at skabe en god formiddag sammen med os der bor på Mølleparken

Det bliver super hyggeligt



Vi mødes i haven kl. 10,00

Hygger os med kaffe og snakker med gæsterne

Til middag er der grillpølser

Mølleparkens Musikfestival



24 maj 2023 Klokken 10.00 – 15.00

Gæster er velkomne, husk tilmelding!

Billetprisen er 150 kr.

Det er inkl. mad og drikke

Årets program:

Orange scene:

10.15-11.00 Per Laulund

12.15-13.15 Aksel Tang og
Asger Hald

14.15-15.15 Basse og Solvejg



Grøn scene:

11.15-12.00 Sanglærkerne

13.30-14.15 Sonny Paulsen



Konferencier: Flemming Nielsen

Det er kun muligt at betale
med mobilepay

På nummeret: **370256**



Husk: Noter navn og festival ved betalingen

Sidste tilmelding: 9.5.2023



Nyt ansigt i administrationen

Hej til hele Mølleparkens Plejecenter

Jeg er 1. års kontorelev ved Sønderborg Kommune

Jeg er så heldig at komme 3 forskellige steder hen i løbet af min uddannelse, og er derfor landet her ved Betina fra den 1. marts, og indtil den 31. august.

Mit førstehåndsindtryk af huset har været rigtig godt, det er altid smilende ansigter der møder mig hver dag, tak for det!



Jeg glæder mig til at være en del af huset, det næste halve år.

Kontorelev

Nariman Ramoue

Kandidatopstilling til Bruger- pårørenderådet

Så er det tid til valg til Mølleparkens bruger- pårørenderåd. Hvis du er beboer eller pårørende til en af beboerne på Mølleparken kan du stille op til valg til rådet. Rådet skal bestå af seks beboere og seks pårørende.

Rådet fungerer som talerør for beboere og pårørende i forhold til ledelsen og de sociale myndigheder.

Rådet inddrages i fastlæggelsen af retningslinjer for det daglige liv på Mølleparken.

Rådet er også høringsorgan i forhold til de kommunale tilsyn og tilsyn fra Embedslægeinstitutionen.

Hvis du selv er interesseret, eller vil foreslå en kandidat til bruger- pårørenderådet – kan du kontakte:

Formand Lis Arnold på mail lisses1@gmail.com eller tlf. 51 28 24 16

Plejecenterleder Mie Märcher Russell på mail mmru@sonderborg.dk eller tlf. 27 90 50 50

Sidste frist for at melde sig som kandidat er mandag d. 24. april 2023.

Hvis der er flere end 12 kandidater, holdes der valg d. 3. maj i mødelokale – loftet på 3. sal. Der vil komme nærmere information hvis dette bliver aktuelt.



Referat af bruger- pårørenderådsmødet d. 13. marts

Dato 13-03-2023 Kl. 17.00-20.00

Sted - Plejecenter Mølleparken, Mødelokale - Loftet

Mødeleder – Lis Arnold

Referent – Mie Märcher Russell

Deltagere:

Erna Thøgersen, Eduard Günther Brink, Ilse Pedersen,

Randi Hulgaard, Hanne Erichsen, Marianne Radik,

Christel Behnke, Susanne Jørgensen, Mie Märcher Russell, Helle Zinndorff, Hanne Ågård

Gæster:

Fraværende med afbud: Asmus Carstens, Otto Sørensen, Birgit Siiger, Lis Arnold, Lothar Ingwersen

Næste møde 22-05-2023

Punkter til næste møde:

Sagsfremstiller	Lis Arnold
	Velkommen
Beskrivelse af punktet	Der bydes velkommen og dagsordenen godkendes
Konklusion/beslutning	Erna byder velkommen. Dagsordenen er godkendt.

Sagsfremstiller	Lis Arnold
	Velkommen til nye medlemmer
Beskrivelse af punktet	Vi byder velkommen til rådets nye medlemmer: Marianne Radik – pårørende fra Møllehaven stuen
Metode	Orientering

Sagsfremstiller	Lis Arnold
	Valg til Bruger-/pårørenderådet
Beskrivelse af punktet	Så er det tid til valg til Mølleparkens bruger-pårørenderåd. Hvis du er beboer eller pårørende til en af beboerne på Mølleparken kan du stille op til valg til rådet. Rådet skal bestå af seks beboere og seks pårørende.

	Rådet fungerer som talerør for beboere og pårørende i forhold til ledelsen og de sociale myndigheder. Rådet inddrages i fastlæggelsen af retningslinjer for det daglige liv på Mølleparken. Rådet er også høringsorgan i forhold til de kommunale tilsyn og tilsyn fra Embedslægeinstitutionen. Hvis du selv er interesseret, eller vil foreslå en kandidat til bruger- pårørenderådet – kan du kontakte: Formand Lis Arnold på mail lisses1@gmail.com eller tlf. 51 28 24 16 Plejecenterleder Mie Märcher Russell på mail mmru@sonderborg.dk eller tlf. 27 90 50 50 Sidste frist for at melde sig som kandidat er mandag d. 24. april 2023 Hvis der er flere end 12 kandidater, holdes der valg d. 3. maj 2023 i mødelokale – loftet på 3. sal. Der vil komme nærmere information hvis dette bliver aktuelt.
Mål	At alle pladser til henholdsvis beboere og pårørende er besat i rådet.
Konklusion/beslutning	Følgende genopstiller til BPR-rådet: Günther Brinck – beboerrepræsentant, Damhuset Asmus Carstens – beboerreårsentant, Damhuset Erna Thøgersen – beboerrepræsentant, Møllehaven 1. sal Ilse Pedersen – beboerrepræsentant, Møllehaven 1. sal

	Lothar Ingwersen – pårørenderepræsentant, Damhuset Hanne Erichsen – pårørenderepræsentant, Damhuset Marianne Radik – pårørenderepræsentant, Møllehaven stuen Randi Hulgaard – pårørenderepræsentant, Møllehaven stuen Bruger-/pårørenderådet vil gerne have at der er afdelingsbetegnelser for pårørende- og beboerrepræsentanter i husavisen.
--	--

Sagsfremstiller	Susanne Jørgensen
	Økologi og Madglæde projekt 2023
Beskrivelse af punktet	Projektet kører 2023, støttet af fonden for økologisk landbrug. Fokusområder er: • Økologi • Madfaglighed • Tværfagligt samarbejde Køkkenpersonale skal på kursuser, der udbydes 4 kurser i alt.
Mål	Vores mål i projektet: • Opnå økologi 20 % • Grønnere farser • Grønt pålæg • Tværfagligt samarbejde i huset
Metode	 Økologi og Madglæde til den 1
Konklusion/beslutning	

Sagsfremstiller	Erna Thøgersen
	Spisetider på Plejecenter Mølleparken
Beskrivelse af punktet	Der er en oplevelse af at spisetiden til aftensmaden kl. 18.00 ofte rykkes frem til kl. 17.30. Dette opleves som meget tidligt og forkorter eftermiddagen for beboerne. Beboerne ønsker at den fælles spisetid kl. 18.00 fastholdes.

Mål	
Metode	
Konklusion/beslutning	Punktet er drøftet. Alle beboere og pårørende bakker op om vigtigheden af at spisetiden kl. 18.00 efterleves. Der er altid mulighed for individuelle ønsker.

Sagsfremstiller	Lis Arnold
	Opfølgning fra sidste møde
Beskrivelse af punktet	Erfaringsudveksling om spisestykker, forklæder mm.
Mål	At alle er informeret om status på igangsatte tiltag.
Metode	Orientering
Konklusion/beslutning	Der er hjemmesider hvor man kan bestille spisestykker til fler- og engangsbrug.

Sagsfremstiller	Alle medlemmer
	NYT FRA RÅDETS MEDLEMMER
Beskrivelse af punktet	• Frivillige • Aktivitetscenteret • Beboere og pårørende • Personalet • Formanden
Mål	Alle er orienteret
Metode	Orientering
Konklusion/beslutning	Frivillige Intet nyt Aktivitetscentret Der er stadig indendørs aktiviteter, læseklub, strikkeklub, højtlesning, aftenhjem mm. Udendørsaktiviteter er så småt opstartet. Beboere og pårørende Den runde indkørsel bliver ofte brugt til parkeringsplads. Kan der gøres noget? Evt. opslag i husavis. Der spørges ind til om der arrangeres fælles fjernsyn eks. om aftenen. Der må gerne være flere grønsager til den varme mad. Der har været nogle dage hvor der ikke helt var madder nok til aften. Det er blevet bedre. Der er stor begejstring for hyggemaden om søndagen. Ønsker til lune retter kan gives til køkkenet. Personalet

	Der er forberedelser i gang til påskefrokosten. Der er norske udvekslingsstuderende i huset for tiden. Der vil snart blive søgt sommerferieaflødere. Formanden Intet nyt.
--	--

Sagsfremstiller	Alle medlemmer
	EVT.
Beskrivelse af punktet	
Mål	
Metode	
Konklusion/beslutning	

Lis Arnold
Formand

Erna Thøgersen
Næstformand

Bruge- pårørenderåd på Plejecenter Mølleparken

Beboerrepræsentanter:

Erna Thøgersen
Møllehaven 1. sal lejl. 15

Ilse Pedersen
Møllehaven 1. sal lejl. 29

Otto Sørensen
Møllehaven stuen lejl. 4

Günter Brinck
Damhuset lejl. 45

Asmus Carstens
Damhuset lejl. 41

Pårørenderepræsentanter:

Randi Hulgaard - rahulgaard@hotmail.com

Lothar Ingwersen - lothar@stofanet.dk

Hanne Erichsen - hberichsen@hotmail.com

Carsten Carstensen - tlf. 24 80 51 19

Marianne Radik - marianneradik0@gmail.com

Repræsentant for de frivillige:



**Lis Arnold repræsentant
for de frivillige**
lisses1@gmail.com

Medarbejderrepræsentanter:



Hanne Aagaard
medarbejder repræsentant
hkaa@sonderborg.dk



Helle Zinndorff
medarbejderrepræsentant
hhss@sonderborg.dk



Christel Michael Behnke
Daglig leder Møllehaven 1.
sal
chbe@sonderborg.dk



Susanne Jørgensen
Daglig leder køkken
sujo@sonderborg.dk



Mie Märcher Russel
plejecenterleder og
sekretær for udvalget
mmru@sonderborg.dk

Aktivitetsplan April 2023

Dato:	Ugedag:	Tidspunkt:	Aktivitet:	Mødested:
3.	Mandag			
4.	Tirsdag	Kl. 14.30	Gudstjeneste	3. sal
5.	Onsdag	FRI	Stol på motion	FRI
		KL. 15.30	Musik og sang	Damhuset
6.	Torsdag	Skærtorsdag	FRI	
7.	Fredag	Langfredag	FRI	
10.	Mandag	2. Påskedag	FRI	
11.	Tirsdag	Kl. 10.00	Sanglærkerne	Gymnastiksalen 2.sal
12.	Onsdag	Kl. 15.30 Kl. 10.15	Musik og sang Stol på motion	Damhuset Gymnastiksalen
13.	Torsdag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Herregruppe Damehygge	3. Sal Daghjem
14.	Fredag	Kl. 10.00	Fredagscafe	Daghjem
17.	Mandag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Haven
18.	Tirsdag	Kl. 10.00	Sanglærkerne	Gymnastiksalen 2. sal
19.	Onsdag	Kl. 15.30 KL.10.15	Musik og sang Stol på motion	Damhuset Gymnastiksalen
20.	Torsdag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Herregruppe Damehygge	3. sal Daghjem
21.	Fredag	Kl. 10.00	Fredagscafe	Daghjem
24.	Mandag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Læsegruppe Bibliotek	Møllehaven stuen
25.	Tirsdag	Kl. 10.00	Sanglærkerne	Gymnastiksalen 2. sal
26.	Onsdag	Kl. 10.15 Kl. 15.30	Stol på motion Musik og sang	Gymnastiksalen 2. sal Damhuset
27.	Torsdag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Herregruppe Damehygge	Gymnastiksal Daghjem
28.	Fredag	Kl. 10.00	Fredagscafe	Daghjem

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 dagen 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: 27 90 62 84 eller 28 10 41 78

Morgenmad	25 kr.
Frokost (varm mad)	75 kr.
Aftensmad (smørrebrød)	35 kr.
Eftermiddagskage	5 kr.

Betaling sker via mobilpay til: 370256 noter navn



Madplan for APRIL 2023

			Hovedret:	Bi ret:
1	L		Lasagne, salat	Henkogt pærer med flødeskum
2	S		Ramsløg marineret kamsteg, skysovs, baconbønner, kartofler	Mandarinfromage med flødeskum
3	M		Stegt medister, brunsovs, rødkål, kartofler	Ymerkoldskål, kammerjunker
4	T		Paneret skinke, stuvet blomkål, kartofler	Kiwistikkelsbærgrød med mælk
5	O		Fisketimbale, persillesovs, gulerødder, kartofler	Sagovælling kanel + sukker,
6	T		Honningsteg, skysovs, blomkål, kartofler	Pandekager med syltetøj
7	F		Stegte kyllingeoverlår, paprikasovs, ærter, kart.	Frugt med flødeskum
8	L		Millionbøf, kart/pasta, grønsagsblanding	Jordbærgrød med mælk
9	S		Marineret kalkunbryst, skysovs, bønner, agurkesalat, kart.	Islagkage
10	M		Hamburgerryg, flødekartofler, grillede grønsager, kart.	Fløderand med karamelsovs
11	T		Frikadeller, stuv. spidskål, rødbeder, kart.	Abrikosgrød med mælk
12	O		Hønsefrikasse, kartofler, rødbeder	Tomatsuppe med kødboller
13	T		Gulerods frikadeller, brasede kartofler, asier	Budding med saftsovs
14	F		Karbonader, stuv. ærter-gulerødder, kartofler	Is med vafler
15	L		Æggekage, bacon, tomat, purløg, rugbrød	Skovbærgrød med mælk og fløde
16	S		Bøfstroganoff, mos, bønner	Chokolademousse med flødeskum
17	M		Farsbrød med persille, brun sovs, råkost, kart.	Frugtcocktail med dessert creme
18	T		Fiskefrikadeller, hollandaise, gulerødder, kartofler	Kartoffel/porre suppe, stegt bacon
19	O		Overraskelse	Chokoladebudding med flødeskum
20	T		Paneret karrykotelet, karrysovs, ris/kart, mangochutney	Rødgrød med mælk og fløde
21	F		Bøf m. Spejlæg, coleslaw, brasede kartofler	Is
22	L		Bøf med løg, brun sovs, kartofler, rødbeder	Ananasfromage med flødeskum
23	S		Provencekrydret svinekam, skysovs, rødkål kartofler	Jordbærtrifli
24	M		Blomkålsgratin, smørsovs, gulerødder, kart	Øllebrød med fløde
25	T		Rødspættefilet, persillesovs, gulerodssalat, kartofler	Kærnemælkssuppe med rosiner
26	O		Frankfurter, kold kartoffelsalat, ærter	Cacaosuppe med tvebakker
27	T		Aspargessuppe med kødboller og flute	Blommegrød m. mælk
28	F		Kyllingebryst, karrysovs, gulerødder, ris/kartofler	Saftsuppe med tvebakker
29	L		Flækesteg, brunsovs, rødkål, kartofler	Citronfromage med flødeskum
30	S		Øl marineret nakkesteg, skysovs, bønner, kart.	Triramizu

Ret til ændringer forbeholdes.

