

Plejecenter Mølleparken

Husavis September 2025



Indholdsfortegnelse

Side 3	Indslag fra plejecenterlederen
Side 4-5	Besøg af ung mand med spændende slanger
Side 6	En hyggelig lørdag på altanen
Side 7	Lokale råvarer med smag af forår
Side 8-9	Ringridning
Side 10	Aktivitetsplan
Side 11	Menuplan for september
Side 12	Sommerferie i Mommark – uge 37
Side 13	Vi får besøg af Keld og Hilda Heick
Side 14	En smuk og betænksom gestus
Side 15	Tid til nye sko
Side 16	Tøjsalg
Side 17	Skønhedsdag i damegruppen
Side 18-20	Pensionaden i Nordborg
Side 21	Vil du spise med
Side 22	Bruger- og pårørenderådet på Mølleparken
Side 23	Medlemmer til Bruger- og pårørenderådet

Indslag fra plejecenterlederen

Sommeren lakker mod enden men vi er stadig heldige at vejret er ganske fint og vi kan sidde udenfor og lave aktiviteter.

Vi har på Mølleparken haft en god sommer hvor vi har nydt vejret, brugt vores dejlige terrasser og hyggelokke i haven og vi har sørget for at være så meget ude som muligt.

Selv om der har været holdt en sommerpause i aktivitetscentret har der stadig været rigtig mange muligheder for socialt samvær, sang og hygge.

Nu er alle aktiviteter oppe og køre igen og vi glæder os alle til at vi i september skal afsted i sommerhus i Mommærk. Det plejer at være en helt forrygende uge hvor vi holder fri fra hverdagen og nyder sommerhuslivet i fulde drag.

I september får vi også besøg af Keld og Hilda som i år er på deres afskedsturné rundt i landet. Vi er glade for at vi her på Mølleparken er så heldige at kunne byde dem velkommen og nyde deres musik inden de stopper deres lange flotte karriere.

Med ønsket om en god sensommer til alle

Mie Märcher Russell
Plejecenterleder



Besøg af en ung mand med spændende slanger

For nylig havde vi en helt særlig oplevelse her på plejecenteret. En ung mand, som holder slanger som hobby, kom på besøg – og han havde fire af sine flotte slanger med!

Vi fik både lov til at se og røre ved dem, og mange af os blev overraskede over, hvor rolige og bløde de faktisk var. Her kan du læse lidt om de fire slanger, vi mødte:

● **Kongepyton**

En lille og fredelig slange, som ofte ruller sig sammen som en bold, når den bliver forskrækket – derfor kaldes den også "boldpyton". Den er meget populær som kæledyr, fordi den er rolig og nem at håndtere.

● **Skelløs kornsnog**

En særlig variant af kornsnog, som mangler de typiske skæl og derfor føles helt glat og silkeblød. Den er ikke giftig og meget nysgerrig – og så har den flotte farver!

● **Tæppepyton**

En lidt større slange med smukke mønstre, der ligner et tæppe – deraf navnet. Den er stærk, men også meget rolig og vant til mennesker.

● **Kongeboa**

Den største af de fire slanger. Den er imponerende at se på, men også meget venlig. Den bevæger sig langsomt og forsigtigt, og mange af os var modige nok til at røre ved den.

Det var en spændende og lærerig dag, og vi siger tusind tak til den unge mand for at dele sin passion med os. Mange beboere sagde bagefter, at de havde overvundet deres frygt – og nogle blev endda lidt vilde med slanger!





En hyggelig lørdag på altanen ☀

På Møllehaven, 1. sal, havde vi en rigtig dejlig lørdag eftermiddag sammen. Vi samledes på altanen, hvor vi nød hinandens selskab, en god kop eftermiddagskaffe, saft og lækker hjemmebagt kage. Stemningen var varm og hyggelig, og det var skønt at se, hvordan alle nød at være sammen. Vores altan er et dejligt sted at mødes – og det er ekstra rart, at den kan overdækkes, hvis vejret driller lidt eller solen er for skarp.

Tak til alle, der var med til at gøre dagen så hyggelig!



Lokale råvarer med smag af forår



Her på plejecenteret sætter vi stor pris på at bruge lokale råvarer i vores hverdag. Det giver både friskhed i maden og støtter de mennesker, der bor tæt på os.

Vi er derfor ekstra glade for at kunne fortælle, at vi netop har fået leveret **forårshonning** fra en lokal biavler – som bor lige i nærheden, faktisk næsten i vores egen baghave! Forårshonning er kendt for sin milde og blomstrede smag, og vi glæder os til at bruge den i både te, bagværk og som et sødt pift på morgenmaden.

Det er en lille, men dejlig måde at bringe naturen og nærområdet ind i vores fællesskab.



Ringridning i Sønderborg – en festlig tradition

Hvert år i juli måned fejrer Sønderborg den stolte tradition med ringridning. Festlighederne begynder og slutter med et stort og farverigt optog gennem byen, hvor ryttere på flotte heste rider i parade, ledsaget af musikalske indslag og glade tilskuere.

På plejecenteret har vi en hyggelig tradition med at tage ned og se startoptoget sammen. Vi sætter stole op for enden af gågaden, så de borgere, der har lyst, kan gå derned og nyde synet af de flotte heste, ryttere og musik. Det er altid en dejlig oplevelse, som bringer smil og minder frem hos mange. Vi glæder os allerede til næste år!





Aktivitetsplan for september



1.	Mandag	Kl. 10.00-11.00 KL.10.00-11.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Haven
2.	Tirsdag		Ingen aktiviteter	
3.	Onsdag	Kl. 10.15-11.15 Kl. 10.00-11.00	Stol på motion Udeliv	Gymnastiksalen Haven
4.	Torsdag	Kl. 10.00-11.00 Kl. 10.00-11.00	Herregruppe Damegruppe	3. sal Daghjem
5.	Fredag	Kl. 10.00-11.00	Fredagscafé	Daghjem
8.	Mandag		Sommerhus	Mommark
9.	Tirsdag		Sommerhus	Mommark
10.	Onsdag		Sommerhus	Mommark
11.	Torsdag		Sommerhus	Mommark
12.	Fredag		Sommerhus	Mommark
15.	Mandag	Kl. 10.00-11.00	Læsegruppe	Møllehaven stuen
16.	Tirsdag	Kl. 10.00-11.30 Kl. 14.30	Fælles sang Gudstjeneste	Gymnastiksalen 3. sal
17.	Onsdag	Kl. 10.15-11.30 Kl. 10.00-11.00 KL. 16.00-17.00	Stol på motion Udeliv Musik og sang	Gymnastiksalen Haven Damhuset
18.	Torsdag	Kl. 10.00-11.00 Kl. 10.00-11.00	Herregruppe Damegruppe	3. sal Daghjem
19.	Fredag	Kl. 10.00-11.00	Fredagscafé	Daghjem
22.	Mandag	Kl. 10.00-11.00 KL.10.00-11.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Haven
23.	Tirsdag	Kl. 10.15-11.30	Fælles sang	Gymnastiksalen
24.	Onsdag	Kl. 10.30-12.00 Kl. 16.00 – 17.00	Keld og Hilda Musik og sang	Daghjem Damhuset
25.	Torsdag	Kl. 10.00-11.00 Kl. 10.00-11.00	Herregruppe Damegruppe	3. sal Daghjem
26.	Fredag	Kl. 10.00-11.00	Fredagscafé	Daghjem
29.	Mandag	Kl. 10.00-11.00	Læsegruppe	Møllehaven stuen
30.	Tirsdag	Kl. 10.15-11.30	Fælles sang	Gymnastiksalen



Menuplan for september

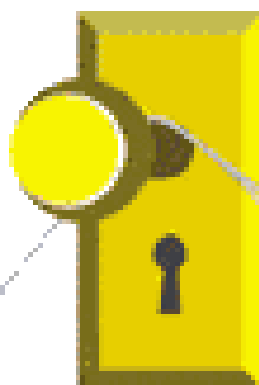
			Hovedret:	Bi ret:
1	M		Farsbrød m. Persille, brun sovs, gulerødder, kartofler	Hindbærsuppe med vanilje cremefraiche
2	T		Kartoffel/porre suppe med kødboller	Pandekager med syltetøj
3	O		Paneret fisk, persillesovs, ærter, kart	Mannavælling med kanel + sukker
4	T		Millionbøf, mos, rødbeder	Chokolademousse med flødeskum
5	F		Stegte kyllingeoverlår, skysovs, grønsagsblanding kartofler	Blommegrød, mælk og fløde
6	L		Brændende kærlighed, rødbeder	Is med hindbærsovs
7	S		Gl.dags oksesteg, skysovs, perleløg, baconbønner, kartofler	Moca fromage m. flødeskum
8	M		Glaseret skinke, flødekartofler, wokbl.	Frugtsalat
9	T		Høns i asparges, ærter, kartofler	Stikkelsbærgrød med mælk og fløde
10	O		Fynsk gullasch, kartofler, asier	Kærnemælkssuppe m. henkogt pære
11	T		Karbonade, stuver ærter og gulerødder, kart.	Rødgrød med fløde
12	F		Boller i karry, ris/kart, surt	Mannabudding med saftsovs
13	L		Fisk, smørsovs, grønsager, kartofler	Citronfromage med flødeskum
14	S		Benløsefugle med persille, mos, rødbeder	Islagkage
15	M		Klar suppe med kødboller og ris, flute	Citronfromage med flødeskum
16	T		Chili con carne, kartofler, avocadomos	Hyldebærsuppe med tvebakker
17	O		Frikadeller, persillesovs, karotter, kartofler	Fersken med makronfløde
18	T		Skidne æg, sennepssovs, bønner, kartofler	Chokoladebudding med creme
19	F		Kylling/Squash frikadeller, flødekartofler, salat	Appelsin/abrikos suppe med cremefraiche
20	L		Kogt bacon, kålpøse, rødbede, sennep, kart.	Gule ærter med urter
21	S		Øl marineret nakkesteg, skysovs, grønsagsblanding, kartofler	Gul budding med saftsovs
22	M		Kyllingebryst, skysovs, majsbl, kartofler	Tomatsuppe m. kødboller
23	T		Stegt paneret flæsk, persillesovs, karotter, kart.	Sago citronsuppe med flødeskum
24	O		Mørbradgryde med pølser og bacon, mos, surt	Bondepige med slør
25	T		Medister, brun sovs, rødkål, kartofler	Brødbudding med saftsovs
26	F		Bøf med løg, brunsovs, broccoliblanding, kart	Abrikosgrød med mælk og fløde
27	L		Skrædderduelse, kartofler, rødbede	Henkogt pærer med flødeskum og chokoladesovs
28	S		Sprængt nakkefilet, lys sovs, bønner, kartofler	Karamelfromage med flødeskum
29	M		Overraskelse	Overraskelse
30	T		Sej filet, hollandaise, gulerødder, kart	Cremevælling med ristet havregryn

Sommerferie i Mommark – uge 37

Vi glæder os til at tage på sommerferie i uge 37, hvor vi traditionen tro lejer et stort og hyggeligt sommerhus i Mommark. Selvom vi ikke overnatter der, tilbringer vi dagene fra morgen til aften i de dejlige omgivelser.

Det bliver en uge fyldt med sjove og anderledes aktiviteter, god mad og masser af hyggeligt samvær. Vi nyder at komme lidt væk fra hverdagen og få følelsen af at være på ferie – sammen.

Alle er velkomne til at være med, og vi håber, at både beboere og personale får nogle skønne og mindeværdige dage i Mommark.



Vi får besøg af Keld og Hilda Heick

Vi får besøg af Keld og Hilda Heick – en musikalsk formiddag fyldt med glæde og genkendelige toner

Det er med stor glæde, at vi kan fortælle, at Keld og Hilda Heick kommer og besøger os som en del af deres afskedsturné. Gennem årtier har de beriget os med deres varme personligheder og dejlige sange – og nu får vi muligheden for at opleve dem én gang til, helt tæt på.

Keld og Hilda vil synge nogle af de skønne sange, vi kender og elsker – dem vi kan synge med på, dem der vækker minder, og dem der får smilene frem. Det bliver en hyggelig og stemningsfuld formiddag, hvor vi sammen kan nyde musikken og hinandens selskab.

Vi glæder os til at byde dem velkommen og håber, at mange af vores borgere har lyst til at være med til at tage del i denne særlige stund.

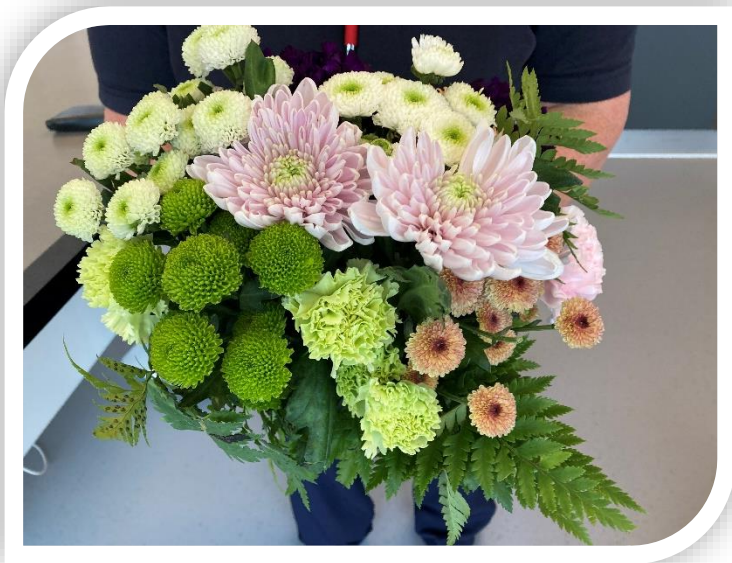
Glæd jer til den 24.9.2025



En smuk og betænksom gestus

I anledning af, at vores faste blomsterleverandør er gået på ferie, har hun været så betænksom at forære os de blomster, hun havde tilbage. Det blev til en rigtig flot buket til hvert køkken – og hvilken glæde det har bragt!

Blomsterne lyser op og spreder både farver og smil, og vi er meget taknemmelige for den fine tanke. Det er dejligt, når nogen tænker på os på den måde.



Tid til nye sko

Du kan allerede nu begynde at overveje om du trænger til nye sko, da Reporto kommer på besøg den 20.10.2025



KÆRE BEBOERE, BRUGERE OG PÅRØRENDE.

TRÆNGER DU TIL NYE SKO?

- ✓ Vi gør det nemt og bekvemt.
- ✓ Besøg "skomanden" og få råd og vejledning.
- ✓ Vi finder de rigtige sko til dine fødder.

SÅ NEMT ER DET.

- ✓ Du prøver skoene på dagen. Efterfølgende sender vi den samlede bestilling direkte til stedet fra vores lager.
- ✓ Skoene kan betales med VISA og MASTERCARD, Mobilepay, Kontant på beløbet eller på faktura. Betaling via faktura koster 25 kroner i håndteringsgebyr.

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER

Vi ses
den 20/10
KL. 10.00-12.00



Tøjsalg



ASTRIDS
TØJBUTIK

Tøj til både **mænd** og **kvinder**

TØJSALG

PÅ MØLLEPARKEN

TIRSDAG

D. 28. OKTOBER

KL. 14.30

I kantinen

BRANDEX

SIGNATURE
The Art of Style

Ofelia

Smashed Lemon

Cassiopeia

SKOVHUUS
OUTWEAR SINCE 1978

TEXTIL
KARNTNER

PRE-END
of Denmark

Betalingsmuligheder:



MobilePay™

Faktura

v. Astrid Juul Østerlund
Telefon 22 95 08 32 . astridstoejbutik@gmail.com

Skønhedsdag med damegruppen

Der var smil og hyggesnak, da damegruppen på plejecenteret samledes til en dejlig skønhedsdag. Vi havde forvandlet fællesrummet i daghjem til en lille skønhedsklinik, hvor der blev kræset om både hud og negle.

Damerne fik ansigtsmasker lavet af havregryn, honning og granatæble – en naturlig blanding, der både duftede dejligt og gav huden lidt ekstra glød. Maskerne blev nænsomt smurt i ansigtet, og der blev grinet og snakket, mens vi lod dem virke.

Bagefter blev der lagt neglelak i fine farver, og alle fik mulighed for at vælge lige den nuance, de bedst kunne lide. Det var en hyggelig stund med fokus på velvære og selvforkælelse.

Vi gør, hvad vi kan for at bevare det pæne udseende – og endnu vigtigere: den gode stemning og det stærke fællesskab.



Daghjemmet til Pensionade i Nordborg

Pensionaden på Tangshave Plejecenter – en dag fyldt med glæde og fællesskab

Igen i år gik turen til Pensionaden på Tangshave, og det blev en dag fyldt med sang, morgenkaffe, levende musik og masser af hygge.

Vi lagde ud med discipliner som støvlekast, boccia, ringridning og rispose kast. Kampgejsten var i top, og vores borgere viste stort engagement – de heppede, støttede hinanden og delte hjertelig latter ud. Det store konkurrencemenneske kom frem i mange!

Efter første runde holdt vi en velfortjent pause med lækker middagsmad som bestod af kartoffelsalat, ringridningspølser og frisk salat. Der var også rig mulighed for at prøve lykken med terningekast og tombola.

Pointtavlen blev fulgt nøje hele dagen, og spændingen steg, som vi gik i gang med anden runde af aktiviteterne. Her deltog vi i minigolf, quiz og kims leg – og selvfølgelig endnu en tur forbi tombolaen. Overalt var der sang, musik og smil i alle kroge.

Dagen blev rundet af med kaffe, kage og præmieoverrækkelse – og vi fra Mølleparkens Daghem kunne ikke være mere stolte:

- **1. præmie i støvlekast** med hele 890 point – den højeste rekord nogensinde!
- **2. præmie i kimsleg** med 19 point.
- Og som prikken over i'et: **1. præmie for samlet vinder af alle discipliner!**

Som medarbejder i Daghemmet kan man ikke andet end blive både stolt og rørt over vores borgeres indsats og glæde. På hjemturen var humøret højt, og snakken gik lystigt om dagens mange oplevelser.

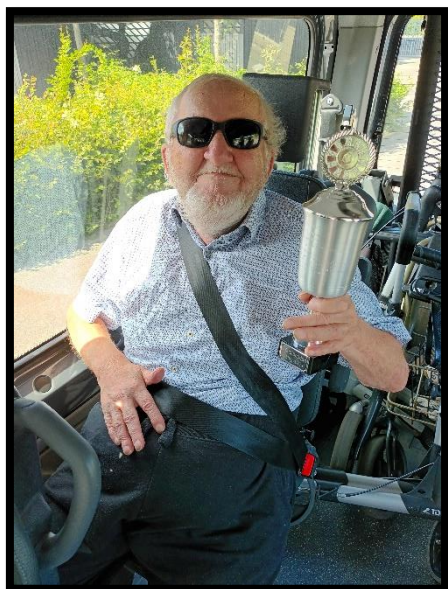
At det er muligt at stable så vellykket et arrangement på benene, skyldes i høj grad de mange fantastiske frivillige. Hver og én gør en kæmpe forskel, hver gang de møder op. Uden dem kunne vi ikke tilbyde vores borgere oplevelser som festival, dyrskue, pensionade, julefrokost, herreklub, stol-på-motion og meget mere.

De frivillige er mere værd end guld. Hjertelig tak for jer!



Her har vi de stolte vindere af årets pensionade.

Stort tillykke til jer.



Som pårørende har du mulighed for at 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.

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



Bruger- og pårørenderådet

Beboer repræsentanter

Erna Thøgersen
Ilse Pedersen
Karen M. Sønnichsen

Kristian H. Lauridsen
Lene P. Johansen

Møllehaven 1. sal
Møllehaven 1. sal
Møllehaven stuen
Møllehaven stuen
Damhuset
Damhuset

Pårørende repræsentanter

Trine H. Dohrmann
triothom@gmail.com

Mogens Frederiksen

Pårørende Damhuset

Pårørende Møllehaven st.

Pårørende Møllehaven 1.

Repræsentant for
de frivillige

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

Medarbejder
Repræsentanter

Helle Zindorff medarbejder i Møllehaven 1. sal
hhss@sonderborg.dk

Hanne Aagaard aktivitetsmedarbejder
hkaa@sonderborg.dk

Christel Michael Behnke daglig leder Møllehaven st. og Damhuset
Tlf.: 24 83 37 35
chbe@sonderborg.dk

Pia Bonde Duus daglig leder for Møllehaven 1. sal
Tlf.: 27 90 67 94
pbdu@sonderborg.dk

Susanne Ahrensberg daglig leder for køkken, rengøring og Daghjem
Tlf.: 28 10 41 78
sujo@sonderborg.dk

Sekretær
for udvalget

Mie Märcher Russell plejecenterleder
Tlf.: 27 90 50 50
mmru@sonderborg.dk

Bliv medlem af Bruger-/pårørenderådet på Plejecenter Mølleparken

Der er lige nu tre ledige pladser i Bruger-/pårørenderådet.

Pladserne er fordelt som følger:

- **1 beboerrepræsentant – Møllehaven stuen**
- **1 pårørenderepræsentant – Møllehaven 1.sal**
- **1 pårørenderepræsentant – Møllehaven stuen**

Har du som beboer eller pårørende lyst til at deltage i rådet så er du velkommen til at kontakte andre medlemmer i rådet for at høre om hvad arbejdet indebære.

For mere information kontakt gerne

Formand Lis Arnold tlf. 5128 2416

Næstformand Erna Thøgersen – Møllehaven 1. sal

Plejecenterleder Mie Märcher Russell tlf. 2790 5050

