

Plejecenter Mølleparken

Husavis September 2023



Indholdsfortegnelse

Side	3	Indslag fra Plejecenterlederen
Side	5-6	Sommerhustur
Side	7	Mølleparkens Daghjem vinder 1. plads
Side	8-11	Rytteroptog i byen
Side	12-14	Besøg af udviklingsstudenter
Side	15	Besøgshund
Side	16	Fællessang og musik
Side	17	Tak for denne gang
Side	18	I biografen
Side	19-22	Dronningens ankomst til Sønderborg Havn
Side	23	Høstfest
Side	24	Så skal der shoppes
Side	25	Aktivitetsplan for september
Side	26	Madplan for september
Side	27	Vil du spise med
Side	28-29	Bruger- og pårørenderådet på Plejecenter Mølleparken

Indslag fra plejecenterlederen

Sommeren går på hæld og efteråret banker på døren. September plejer dog stadig at være en måned hvor vi kan nyde udelivet og hvor solen stadig har varme og kraft i eftermiddagstimerne.

Vores have bugner af frugt og vi har været i gang med både blomster, æbler og pærer. Der er blevet spist, skrællet, kogt og syltet. Vi kan derfor nyde udbyttet fra vores have langt ind i vinteren.

Sommeren 2023 har været en sommer, som både ligner den danske sommer, når vi kender den bedst, men vi har også i år oplevet vejr og perioder, der har været helt uden for en normal sommer. Hedebløge og tørke i den tidlige sommer. Den vådeste juli i mands minde og storm og orkan i august.

Vi er i skrivende stund på sommerhustur i Mommarmark. En uge med god stemning, højt humør, hyggeligt samvær på kryds og tværs af afdelinger og alle mulige sommerhus aktiviteter både ude og inde. Se stemningsbilleder fra turen her i Husavisen.

I september genoptages alle vores sædvanlige aktiviteter. Men i år startes der også op med dansehold her på plejecentret. Der vil komme mere information fra arrangørerne snarest.

I oktober afholder vi vores næste store arrangement – Høstfesten. Der kan læses mere om arrangementet i denne udgave af Husavisen.

Daghjemmet på Plejecenter Mølleparken har igen i år deltaget i Pensionaden der afholdes i Nordborg. En forrygende dag hvor der er gået mange træningstimer forud. I år har holdet gjort det så godt at de vandt hele turneringen og er kommet hjem med en flot førsteplads og vandrepokalen. Stort tillykke til daghjemmet med dette fine resultat.

Med ønsket om en dejlig september til alle
Mie Märcher Russell
Plejecenterleder



Sommerhustur til Mommarmark

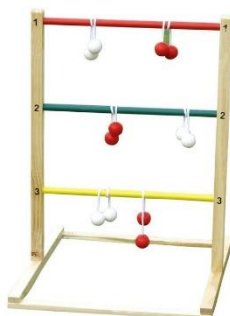


Igen i år har vi været i sommerhus i Mommarmark. Vi havde en skøn uge og vejret var med os.

Vi spillede musik, sang og dansede. Der blev plukket brombær og skrællet æbler, så vi kunne få kager. Alle hjalp til med tilberedning af maden. Vi var også kreative og fik malet de fineste sten. Udelivet blev dyrket vi gik lange ture spillede stige-golf og opholdt os i det hele taget meget udenfor.

Alle havde en god appetit og var naturligvis trætte om aftenen.





Mølleparkens Daghjem vinder 1. plads



Igen i år har daghjemmet sendt et hold afsted til Pensionaden på Tangshave Bo- og Aktivitetscenter. Pensionaden er en "olympiade" med udfordringer og hyggeligt samvær for daghjemsbrugere. Deltagerne dyster i forskellige konkurrencer, der på hver sin måde udfordrer krop og hjerne.



Holdet vandt 1. plads i
1 af 7 discipliner (Støvlekast).

Og i det samlede resultat lå de
så godt, at Mølleparken blev
vindere af årets Pensionade.

Ugen efter var der fejring af titlen med chokolade.



Rytteroptog i byen

Fredag den 7. juli var vi til rytteroptog i forbindelse med ringriderfesten nede i byen.

En årlig tilbagevendende begivenhed som vi altid glæder os til.



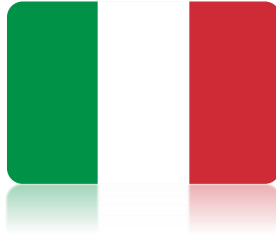






Besøg af udvekslingsstudenter

Torsdag den 13. juli havde vi besøg af 3 udvekslingsstudenter fra Tyrkiet, Italien, Ungarn og af Mies datter Eva. De holdt hver især et lille oplæg om deres land. De opholder sig i Danmark i tre uger, for at lære lidt om den danske kultur og se til byen her.



Her holder Serena et oplæg for os om Italien. Hun fortalte om kendte byer og seværdigheder i Italien, og om lækre kendte retter og desserter. Pizza og tiramisu var iblandt dem...



Aron som kommer fra Ungarn, fortalte blandt andet lidt om hovedstaden i Ungarn, Budapest. Vi hørte om befolkningen, og om nogle af landets kendte steder dernede.



Ezgi kommer fra Tyrkiets hovedstad Istanbul. Hun fortalte os blandt andet om deres traditionelle tyrkiske retter de har. En af retterne var "Manti" som er en form for tyrkisk fyldt pasta med hakket kød indeni, serveret med youghurtsauce og chilismør.

Vi hørte også lidt om musikken der, og Tyrkiets traditionelle danse.



Til slut holdt Eva et oplæg om hvordan det er at være studerende i Kina, og bo i byen Ningbo. Vi hørte noget om den kæmpe kulturforskel der er i Kina i forhold til Danmark. I Kina har de ikke plejehjem, så når de bliver ældre og ikke kan klare sig selv længere, så flytter de ind til deres børn



Det var en rigtig hyggelig formiddag, med en masse spændende og lærerige oplæg fra



Besøgshund

Mandag den 17. juli har vi haft besøg af hunden Jack i vores have. Jack er på besøg hver anden mandag. Det er dejligt at have besøg af den, da den altid er så frisk og glad.



Næste gang kommer der en lille hundehvalp med, så det glæder vi os meget til 🥰

Fællessang og musik

Tirsdag den 11. juli om formiddagen havde vi fællessang og musik. Alle fik lov til at vælge en sang hver som de vil høre, og der blev sunget med på sangene. Efter det sang vi i fællesskab nogle sange fra sangbogen...



Der blev blandt andet lyttet til nogle af Kim Larsens sange...

Tak for denne gang



Så er min tid på Mølleparkens Plejecenter forbi.

Det har været et godt, hyggeligt og lærerigt halvt år her på Mølleparken.

Tak til alle beboere, medarbejdere, og en særlig tak til Betina for den gode behandling, og for en masse ting jeg har fået med i min bagage.

Det bliver en god tid at kigge tilbage på.



*Hjertelig
tak*



I biografen

Hvis vejret driller – går vi en tur i bio på 3. sal. Denne aften så vi et par afsnit af Huset på Christianshavn. Det er hyggeligt, især hvis der bliver serveret popcorn til.

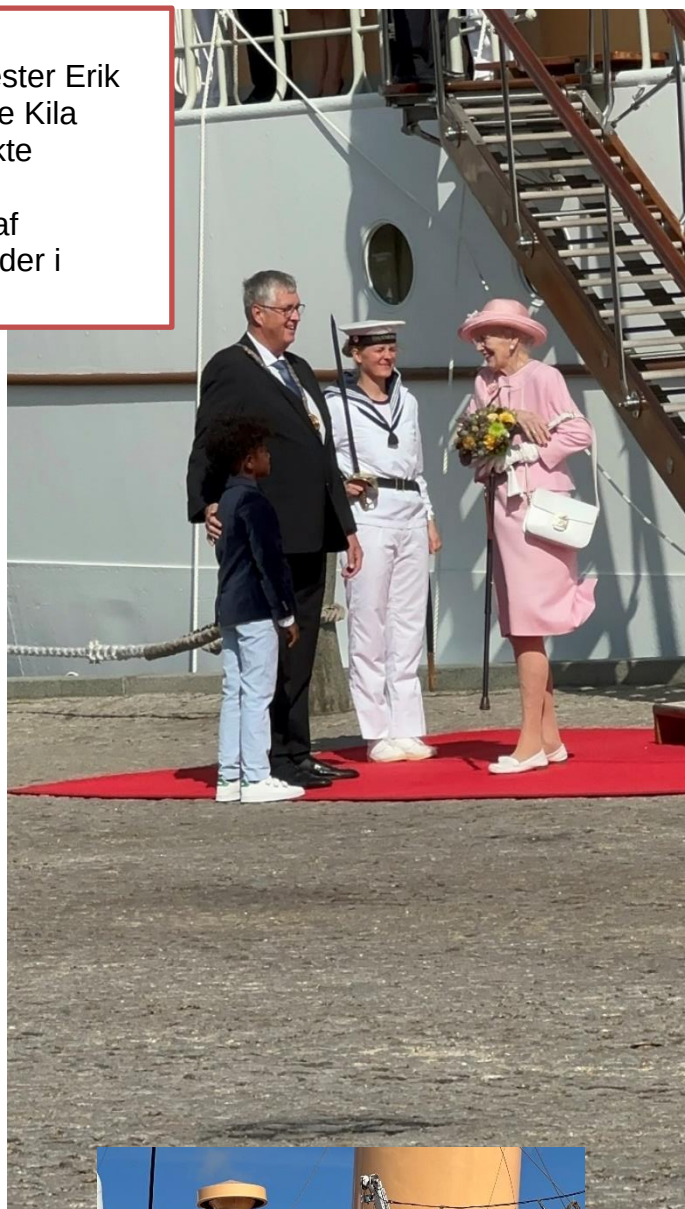


Dronningens ankomst til Sønderborg Havn

Tirsdag den 18. juli var nogle af os med til Dronningens ankomst til Sønderborg. H.M. Dronningen ankom til Sønderborg Havn med Kongeskibet Dannebrog klokken 10:00.



Dronningen blev budt velkommen af borgmester Erik Lauritzen, og af 6-årige Kila Desalegn som overrakte Dronningen en buket. Kila Desalegn er søn af Desalegn Tufa der sidder i Sønderborgs Byråd.





Kongeskibet Dannebrog blev bygget i 1931-1932 og tjener som officiel og privat residens for den kongelige familie på sommertogt i Danmark, eller når de er på oversøiske officielle besøg.





Det har været en rigtig hyggelig formiddag sammen med en masse beboere. Vi sluttede af med en kop kaffe ved havnen, og nød den flotte udsigt der. Alle var glade og nød turen.

Høstfest

Den 3. oktober 2023 holder vi Høstfest i ægte bier fest stil for borgere og personale i Daghjem kl. 11.00-15.00.

Find din dirndl kjole eller dine lederhosen frem og kridt skoene.

Der vil blive serveret wienerschnitzel mit gemüse.

Og vi skal danse til Tyrolermusik.



Så skal der shoppes



ASTRIDS
TØJBUTIK

Tøj til både **mænd** og **kvinder**

TØJSALG

MØLLEPARKEN
TIRSDAG
D. 10. OKTOBER
KL. 14.00

Kom ned i caféen ved køkkenet -
der vil tøjet kunne ses og prøves.



BRANDEX

SIGNATURE
The Art of Style

Ofelia

Smashed Lemon

Cassiopeia

SKOVHUUS
EST. 1975

TK TEXTIL
KARNTNER

PRETEND

Betalingsmuligheder:



mastercard



MobilePay™

Faktura

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

Aktivitetsplan september 2023



1.	Fredag		Sommerhus	Mommark
4.	Mandag	Kl. 10.00	Læsegruppe	Møllehaven stuen
5.	Tirsdag	Kl. 10.00 Kl. 14.30	Kor Gudstjeneste	2. sal gymnastiksal 3. sal gudstjeneste
6.	Onsdag	Kl. 10.15 Kl. 10.00 Kl. 15.30	Stol på motion Besøgshund Musik og sang	2. sal gymnastiksal Haven Damhuset
7.	Torsdag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Herregruppe Damegruppe	3. sal multirum Daghjem
8.	Fredag	Kl. 10.00	Café	Daghjem
11.	Mandag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Læsegruppe Erindringsdans	Møllehaven stuen 2. sal gymnastiksal
12.	Tirsdag	Kl. 10.00	Kor	2. sal gymnastiksal
13.	Onsdag	Kl. 10.15 Kl. 15.30	Stol på motion Musik og sang	2. sal gymnastiksal Damhuset
14.	Torsdag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Herregruppe Damegruppe	3. sal multirum Daghjem
15.	Fredag	Kl. 10.00	Café	Daghjem
18.	Mandag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Læsegruppe Erindringsdans	Møllehaven stuen 2. sal gymnastiksal
19.	Tirsdag	Kl. 10.00	Kor	2. sal gymnastiksal
20.	Onsdag	Kl. 10.15 Kl. 10.00 Kl. 15.30	Stol på motion Besøgshund Musik og sang	2. sal gymnastiksal Haven Damhuset
21.	Torsdag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Herregruppe Damegruppe	3. sal multirum Daghjem
22.	Fredag	Kl. 10.00	Café	Daghjem
25.	Mandag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Læsegruppe Erindringsdans	Møllehaven stuen 2. sal gymnastiksal
26.	Tirsdag	Kl. 10.00	Kor	2. sal gymnastiksal
27.	Onsdag	Kl. 10.15 Kl. 15.30	Stol på motion Musik og sang	2. sal gymnastiksal Damhuset
28.	Torsdag	Kl. 10.00 Kl. 10.00	Herregruppe Damegruppe	3. sal multirum Daghjem
29.	Fredag	Kl. 10.00	Café	Daghjem



Madplan for SEPTEMBER 2023

			Hovedret:	Bi ret:
1	F		Millionbøf, mos, rødbeder	Is, vafler
2	L		Chili con carne, kartofler, avocadomos	Frugtsalat
3	S		Nakkesteg, skysovs, mix grønsager, kart	Hindbærfroimage med flødeskum
4	M		Benløsefugle, mos, rødbeder	Chokolademousse med flødeskum
5	T		Stegte kyllingeoverlår, skysovs, grønsagsblanding kartofler	Blommegrød, mælk og fløde
6	O		Glaseret skinke, bønner, flødekartofler	Aspargessuppe med kødboller
7	T		Farsbrød med persille, brun sovs, gulerødder, kartofler	Gammeldags rabarberkage, flødeskum
8	F		Fynsk gullasch, kartofler, asier	Kærnemælkssuppe m. henkogt pære
9	L		Høns i asparges, ærter, kartofler	Stikkelsbærgrød med mælk og fløde
10	S		Gl.dags oksesteg, skysovs, perleløg, baconbønner, kartofler	Moccafroimage m. flødeskum
11	M		Dampet torskeloins, hollandaise, gulerødder, kart	Rismelsgrød, kanel+sukker, smør
12	T		Boller i karry, ris/kart, syltede grønne tomater	Cremevælling med ristet havregryn
13	O		Flæskesteg, skysovs, rødkål, kartofler	Citronfroimage med flødeskum
14	T		Overraskelse	Overraskelse
15	F		Squash frikadeller, flødekartofler, gulerødsrøst	Fersken med makronfløde
16	L		Brændende kærlighed, rødbeder	Gul budding med saftsovs
17	S		Marineret kalkuncuvette skysovs, broccoliblanding, kartofler	Solbærfroimage med flødeskum
18	M		Skidne æg, sennepssovs, kartofler, bønner	Rødgrød med mælk og fløde
19	T		Stegt fiskefilet, persillesovs, karotter, kart	Mannavælling med kanel + sukker
20	O		Frikadeller, persillesovs, gulerødder, kartofler	Hyldebærssuppe med tvebakker
21	T		Skrædderduelse, kartofler, rødbede	Henkogt pærer med chokoladesovs
22	F		Paneret nakkekotelet, bearnaise, kart, broccoli	Risvandgrød med æble + mælk
23	L		Gullasch, mos, rødbeder	Citronfroimage med flødeskum
24	S		Øl marineret nakkesteg, skysovs, grønsagsblanding, kartofler	Islagkage
25	M		Bøf med løg, brunsovs, kartofler, bønner	Brødbudding med saftsovs
26	T		Medister, brun sovs, rødkål, kartofler	Abrikosgrød med mælk og fløde
27	O		Kyllingebryst, skysovs, majsbl, kartofler	Tomatsuppe m. kødboller
28	T		Stegt paneret flæsk, persillesovs, karotter, kartofler	Chokoladebudding med flødeskum
29	F		Karbonade, skysovs, blomkål, kartofler	Is med hindbærsovs
30	L		Sprængt nakkefilet, lys sovs, bønner, kartofler	Kartoffel/porre suppe med kødboller

Ret til ændringer forbeholdes.

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 hovedret (varm mad)	59 kr.
Frokost boret	14,35 kr.
Aftensmad (smørrebrød)	35 kr.
Eftermiddagskage	8 kr.

Betaling sker via mobilpay til: 370256 noter navn



Bruge- pårørenderåd på Plejecenter Mølleparken

Beboerrepræsentanter:

Erna Thøgersen
Møllehaven 1. sal lejl. 15

Ilse Pedersen
Møllehaven 1. sal lejl. 29

Günter Brinck
Damhuset lejl. 45

Pårørenderepræsentanter:

Lothar Ingwersen – lothar@stofanet.dk

Hanne Erichsen – hberichsen@hotmail.com

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

September

Hvad kendetegner september

September betyder syv på latin og jævnfør den romerske kalender var september årets syvende måned. September er starten på efteråret – selvom den heldigvis ofte er mild med lune temperaturer. Først på måneden er dagen stadig længere end natten, men sidst på måneden har antallet af mørke timer overvundet de lyse.

Det typiske septembervejr har enkelte lokale varmebølger, normalt antal sommerdøgn, ingen tropedøgn.

Naturen i september

- Mad med havtorn. I **september** er naturens spisekammer fyldt op med havtorn.
- Gem æbler til dårligere tider. Det er i **september**, at æblerne modnes – og derfor er det også nu, du skal spise eller gemme dem til "dårligere" tider. ...
- Snegle i haven.

Frugter i sæson i september

Blommer, blåbær, brombær, hyben, hyldebær, pærer, rabarber, vindruer, mirabeller og æbler.

Hvad vokser i køkkenhaven i september

I køkkenhaven gror grøntsagerne stadig, og noget af det vigtigste havearbejde i september er derfor at få høstet alle de lækre sager. Fennikel, kartofler, kål, spinat, salat, rodfrugter, græskar, squash og bladbeder vokser om kap derude, så det kan være svært at følge med og få spist det hele.

