

Plejecenter Mølleparken

Husavis september 2024



Indholdsfortegnelse

Indslag fra plejecenterlederen	side 4
Petanque	side 5
Besøg af børnehavebørnene	side 6
Hundehvalpe i haven	side 7
Ringrideroptog gennem byen	side 9
Bruger- pårørenderåd på Plejecenter Mølleparken	side 10
Besøg af alpakaer fra Butlumgaard Alpaka Walk	side 12
Astrids Tøjbutik	side 13
Matador Banden	side 14
På bustur over Broagerland	side 15
Madplan for SEPTEMBER 2024	side 16
Vil du spise med	side 17
Aktiviteter for september	side 18
Alzheimerforeningen Sønderjylland	side 19
Sommerhus i Mommark	side 20
Tak	side 23

Indslag fra plejecenterlederen

Højsommer er blevet til sensommer. Vi er alle ved at være tilbage fra sommerferie og hverdagen er gået i gang igen.

Sommeren 2024 har været dansk med lidt af hvert. Både regn, blæst og høj sol. Svedende varme dage og køligere dage. Men her på Mølleparken har vi nydt alle de dage vi har kunnet være udendørs. Der er blevet spist ude på terrasserne og mange har brugt de varme dage i gårdhavens skyggekrege.

Vores frivillige har også holdt sommerferie og har været på plejecentret lidt mere løst hen over sommeren men nu hvor hverdagen starter op igen er alle aktiviteter også i gang i fuld udstrækning.

I juli var vi til ringridderoptog, en rigtig festlig dag. Det er jo en tradition som betyder meget for alle os i Sønderjylland.

Vi har igen i år haft en forrygende tur til i sommerhus i Mommark. Hele ugen har der været fuldt hus og vi har været i sommerhuset fra tidlig morgen til sen aften.

Humøret og vejret har været helt i top. Det er dejligt at alle frivillige, beboere og medarbejdere bakker så godt op om turen.

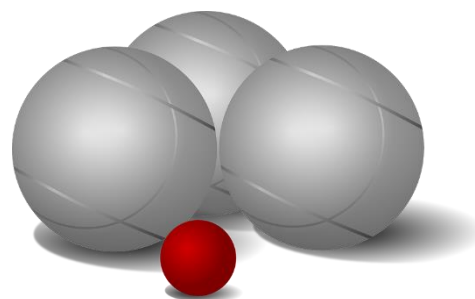
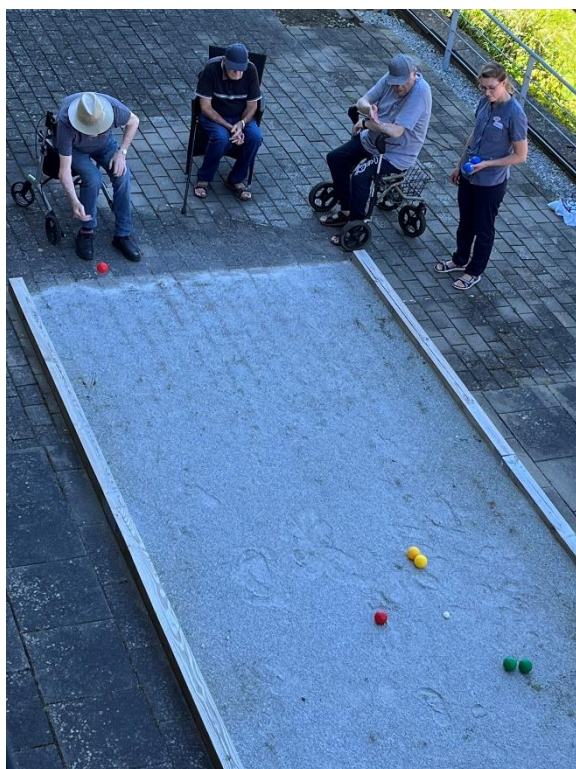
Brugerpårørenderådet skal mødes her i september måned og jeg vil benytte lejligheden til at gøre opmærksom på at der er ledige pladser i rådet og man er velkommen til at kontakte formanden Lis Arnold eller undertegnede hvis man har en interesse i at blive en del af rådet. Der er mulighed for at deltage som gæst på et møde hvis man ønsker det.

Med ønsket om en dejlig september til alle

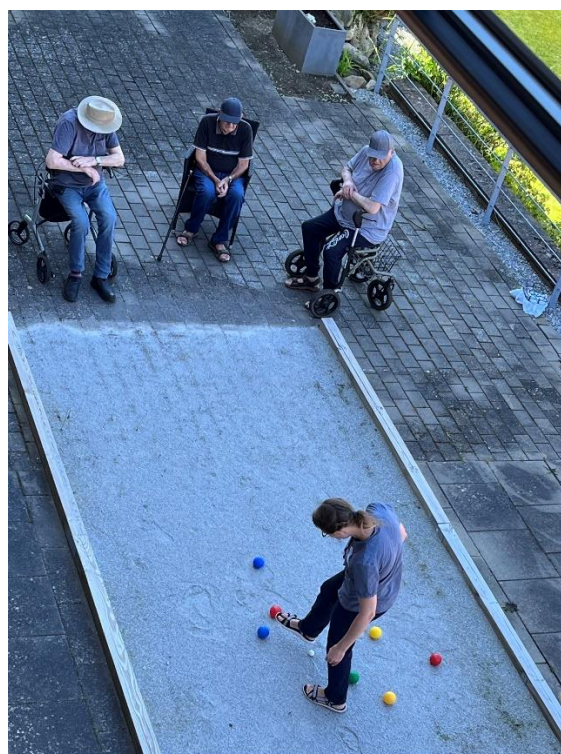
Mie Märcher Russell
Plejecenterleder

Petanque

Der var gang i dysten, da daghjemmet spillede petanque på vores bane. Hvem kom tættest på



Petanque er et boldspil, hvor målet er at kaste ens petanquekugler så tæt som muligt på en lille trækugle, kaldet "grisen".



Besøg af børnehavebørnene

Sikke en dejlig formiddag. Vi har været så heldige at få besøge af den internationale børnehave i Sønderborg. Børnene fik leget lidt i haven samt deltaget i dagen korsang, som fandt sted på terrassen. Koret sang en skøn sang for børnene og omvendt.



Hundehvalpe i haven

Vi har været så heldige, at få besøg af Lykke og hendes 5 labrador hvalpe. De var slet ikke til at stå for og var meget populære





Ringrideroptog gennem byen



Traditionen tro er vi taget ned i gågaden for at se rytteroptoget gennem byen



Bruger- pårørenderåd på Plejecenter Mølleparken

Beboerrepræsentanter:

Erna Thøgersen
Møllehaven 1. sal lejl. 15

Ilse Pedersen
Møllehaven 1. sal lejl. 29

Karen Margrethe Sønnichsen
Møllehaven stuen lejl. 16

Christian Høj Lauridsen
Damhuset lejl. 25

Kirsten Sadolin
Møllehaven stuen lejl. 14

Lene Johansen
Damhuset lejl. 41

Pårørenderepræsentanter:

Lothar Ingwersen – lothar@stofanet.dk

Mogens Frederiksen -

Trine Hulgård Dohrmann – trioythom@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
stuen og Damhuset
chbe@sonderborg.dk



Susanne Ahrensberg
Daglig leder køkken
sujo@sonderborg.dk



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



Besøg af alpakaer fra Butlumgaard Alpaka Walk



Vi har haft besøg fra Butlumgaard Alpaka Walk fra Bolderslev. De havde 2 alpakaer med, som vi fik lov til at kæle og gå tur med. Det siges, at Alpakaer har en afstressende indvirkning på mennesker. Alpakaer en i familie med Lamaen, deres bløde uld bliver brugt til at strikke tøj af.



Matador Banden

De kalder sig Matador Banden

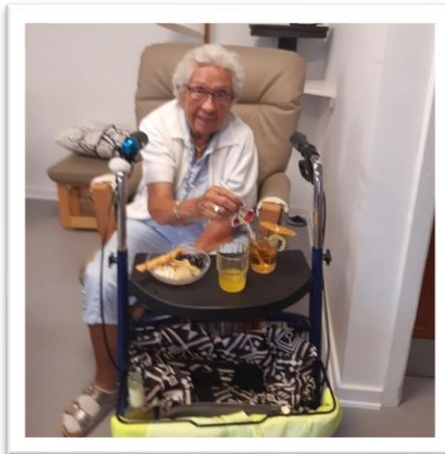
Hele eftermiddagen har de glædet sig til Rom og Cola samt chips

Kurven med lækkerier stod fremme, der er blevet kigget i den mange gange og snakket om sjove sugerør og paraplyer

De borger der ikke kunne være med i fælles rum, fik serveret i egen lejlighed

Nogle borger kunne drikke to drinks

I morgen søndag, er der atter hygge med drinks




På bustur over Broagerland

Billeder fra en tur ud over Broagerland. Med et ophold i Brunsnæs, hvor vi nød det gode vejr. Hjemvejen gik ud over Busholm. Vi anede faktisk ikke hvor verdens ende lå, det ved vi nu!





Madplan for SEPTEMBER 2024

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

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	26 kr.
Frokost hovedret (varm mad)	61 kr.
Biret	15 kr.
Aftensmad (smørrebrød)	36 kr.
Eftermiddagskage	9 kr.

Betaling sker via MobilePay til: 370256 noter navn



Aktiviteter for september

Dato	Ugedag	Tidspunkt	Aktivitet	Mødested
2.	Mandag	10.00 10.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Bo enhederne/Haven
3.	Tirsdag	10.00 14.30	Kor Gudstjeneste	Gymnastiksalen 3.sal
4.	Onsdag	10.00 10.00 15.30	Stol på motion Ude liv Sang og musik	Gymnastiksalen Haven Damhuset
5.	Torsdag	10.00	Herregruppe Damegruppe	2. sal Daghjem
6.	Fredag	10.00	Café	Daghjem
9.	Mandag	10.00	Læsegruppe	Møllehaven stuen
10.	Tirsdag	10.00	Kor	Gymnastiksalen
11.	Onsdag	10.00 10.00 15.30	Stol på motion Ude liv Sang og musik	Gymnastiksalen Haven Damhuset
12.	Torsdag	10.00	Herregruppe Damegruppe	2. sal Daghjem
13.	Fredag	10.00	Café	Daghjem
16.	Mandag	10.00 10.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Bo enhederne/ Haven
17.	Tirsdag	10.00	Kor	Gymnastiksalen
18.	Onsdag	10.00 10.00 15.30	Stol på motion Ude liv Sang og musik	Gymnastiksalen Haven Damhuset
19.	Torsdag	10.00	Herregruppe Damegruppe	2. sal Daghjem
20.	Fredag	10.00	Café	Daghjem
23.	Mandag	10.00	Læsegruppe	Møllehaven stuen
24.	Tirsdag	10.00	Kor	Gymnastiksalen
25.	Onsdag	10.00 10.00 15.30	Stol på motion Ude liv Sang og musik	Gymnastiksalen Haven Damhuset
26.	Torsdag	10.00	Herregruppe Damegruppe	2. sal Daghjem
30.	Mandag	10.00 10.00	Læsegruppe Besøgshund	Møllehaven stuen Bo enhederne/Haven

Alzheimerforeningen Sønderjylland

Inviterer til "drop ind" pårørende café

Det kan være svært at navigere hverdagen som pårørende til en person med demens.

Måske tænker du:

- *Hvor og med hvem kan jeg dele oplevelser, sorger og frustrationer?*
- *Oplever andre det samme som mig?*
- *Hvordan takler jeg (og vi) en ny og anderledes hverdag?*

Der er ingen enkle svar, men der er **andre i samme situation som dig**, og I kan støtte hinanden. Ofte er den bedste medicin en **god samtale** over en kop kaffe.

"Drop ind" betyder, at du kan komme forbi **uden tilmelding** og komme og gå, som det passer dig inden for den angivne tid. Vi glæder os til at se dig 😊

PRAKTISKE INFORMATIONER

STED: Frivillighedens Hus (Mødelokale 2)
Perlegade 50, 6400 Sønderborg

TID: HVER torsdag kl. 15-17:30 (opstart d. 8. august)

ARRANGEMENTET ER GRATIS og inkl. kaffe

Aktiviteten afholdes af frivillige fra lokalforeningen, som står klar til at byde dig velkommen.



SPØRGSMÅL KAN RETTES TIL:

Lokalformand Bente Lambertsen

Mobil: 42 46 18 72 // mail: bente.lambertsen@hotmail.com

Sommerhus i Mommark

Traditionen tro, har vi igen i år haft en vidunderlig tur til sommerhuset i Mommark. Hele ugen har huset været fyldt, og vi har nydt sommerhuset fra tidlig morgen til sen aften.

Humøret har været højt, og vejret har været perfekt. Vi er tilbragt mange timer ude på terrassen, hvor vi har lyttet til musik, sunget, lavet forskellige blomster buketter til bordene samt nydt den dejlige mad, som blev tilberedt og meget, meget mere.

Det har været dejligt at se, hvordan alle frivillige, beboere og medarbejdere støtter så godt op om turen.







Tak

Min tid på Plejecenter Mølleparken er nu forbi.

Det har været en fornøjelse at være en del af jeres plejecenter og hverdag de sidste seks måneder. Det har været både lærerigt og en stor glæde.

Tak til alle beboere, medarbejdere og frivillige, som har bidraget til at gøre hverdagen speciel.

En særlig tak til Betina for hendes tålmodighed, forståelse, åbenhed, gode behandling og oplæring. Jeg har lært meget og tager mange gode erfaringer med mig.

Det bliver en tid, jeg vil se tilbage på med glæde.

