



Hyrdehøj Husavis



August 2026



Kirsten J, Lise og Gurli på tur i Hyrdehøj skoven.

**Hjemmeside: Hyrdehoej.Roskilde.dk
Hyrdehøj Plejecenter
Hyrdehøj Stræde 2
4000 Roskilde**

Indholdsfortegnelse

Lederen.....	3-4
Faktaboks.....	5
Indkaldelse til afdelingsmøde.....	6
Referat af borgermøder.....	7-8
Beboer nyt.....	9-10
Velkommen til læsevenner.....	11
Velkommen til besøgshund.....	12
BPR.....	13-14
Interne kontaktoplysninger.....	15-16
Eksterne kontaktoplysninger.....	17-18
Praktisk information.....	19
Årshjulet for større begivenheder.....	20
Aftenmenu i august.....	21
Gudstjeneste.....	22
Afsked.....	23
Aktiviteter i løbet af sommeren.....	24-26
Kom og vær med!.....	27-28
Aktivitetskalender.....	29-32
Frivillige og BPR.....	33
Frivillige efterlyses.....	34
Vågetjenesten.....	35
Månedens vinder og krydsord.....	36

Lederen

Centerleder Vinni Lau Rasmussen



Kære beboere, pårørende, medarbejdere og venner af Hyrdehøj.

Når vi tænder for nyhederne i disse uger, bliver vi mindet om, hvor voldsom verden kan være. Flere steder i verden hærger store skovbrande, og billederne af ødelæggelser, evakueringer og mennesker i utrygge situationer gør indtryk. Det sætter også vores egen hverdag i perspektiv. Her i Danmark kan vi heldigvis føle os trygge på en helt anden måde. Vi bor i et land, hvor hjælpen er nær, hvor vi har stabile rammer, og hvor vi i fællesskab passer på hinanden.

Sommerferien er snart ved at være ovre for de fleste, og hverdagen begynder langsomt at finde sin rytme igen. Men heldigvis har vi stadig sensommeren foran os – med lune dage, modne bær, blomster i haven og mulighed for at nyde udelivet lidt endnu. Sensommeren kan noget særligt. Den har en ro over sig, som inviterer til nærvær, samtaler og små hyggelige stunder.

Her på Hyrdehøj fortsætter vi i efteråret vores arbejde med teams og selvbestemmelse. Det handler om, at hverdagen i endnu højere grad skal tage udgangspunkt i den enkelte beboers ønsker, vaner og behov. Vi arbejder videre med at skabe små, nære fællesskaber omkring beboerne, hvor medarbejderne kender beboerne godt, og hvor der er sammenhæng i pleje, omsorg og aktiviteter.

Vi vil også meget gerne høre fra jer. Både ris, ros og gode idéer er velkomne – hvad enten det handler om husavisen, aktiviteterne, måltiderne eller livet på Hyrdehøj i al

almindelighed. Jeres input er vigtige, fordi de hjælper os med at blive klogere og med til at skabe et endnu bedre hverdagsliv sammen.

Vi har desuden haft ældretilsyn. Nogle beboere og pårørende ved det allerede, da de blev ringet op og interviewet af Ældretilsynet efter lodtrækning. Vi er meget stolte af at kunne fortælle, at Hyrdehøj opfyldte 20 ud af 20 punkter. Det er en flot anerkendelse af det store arbejde, der hver dag bliver gjort af medarbejderne – og af det fællesskab, vi sammen skaber her i huset.

I efteråret fortsætter vi også arbejdet med det gode og hyggelige måltid. Måltider handler ikke kun om mad, men også om stemning, nærvær, ro og fællesskab. Vi vil gerne skabe rammer, hvor måltidet bliver et rart tidspunkt på dagen – med plads til både appetit, samtale og hygge.

Sensommeren kommer stille med blå himmel, gyldent lys og en særlig ro. Dagene bliver kortere, men stadig lune nok til, at vi kan nyde haven, blomsterne og de gode stunder sammen. Det er en tid til at samle lidt sol i sindet, inden efteråret for alvor banker på.

Med ønsket om en dejlig sensommer til jer alle.

De bedste hilsner.

Vinni

Centerleder

Faktaboks

Hvem er husavisen til?

Husavisen er først og fremmest lavet til beboerne på Hyrdehøj Plejecenter. Derfor er skrifttyperne store, og avisen er sat enkelt og overskueligt op, så den er rar og let at læse.

Beboerne inddrages mest muligt i husavisen. Hvis pårørende også har lyst til at læse med, er det kun en glæde.

Vi har ikke en professionel redaktion eller layouter og vi er i den forstand amatører i avisredigering. Til gengæld gør vi os umage og bruger de elektroniske hjælpemidler og den tid, vi har til rådighed, så godt som muligt.

Hvad er formålet med husavisen?

Husavisen er, som navnet antyder, en avis om livet i huset. Formålet er at fortælle om, hvordan hverdagen udfolder sig på plejecentret — om det, der sker i huset, om aktiviteter og arrangementer, om oplevelser beboerne har været en del af og om små og store begivenheder i hverdagen.

Der er altid en aktivitetskalender i avisen og Husavisen indeholder også Madservices månedlige menuplan, der hentes fra Madservices egen hjemmeside.

Vi tror på, at et billede ofte kan sige meget uden ord og derfor bringer vi også gerne billeder fra aktiviteter og oplevelser.

Når en beboer flytter ind på plejecentret, tage beboeren stilling til, om vedkommende vil give samtykke til, at billeder må vises i husavisen.

Da der løbende er ind- og udflytninger på plejecentret, er der nogle oplysninger, som går igen fra nummer til nummer. Det gælder for eksempel kontaktoplysninger, information om Gudstjenester og lignende praktiske oplysninger.

Alle er velkomne til at komme med input til Husavisen. Input skal dog være konstruktive, holdes i en god tone, ikke være personrettede og ikke stride imod Roskilde Kommunes politikker.

God læselyst!

Vinni Lau Rasmussen, Centerleder

Roskilde Kommunale
HYRDEHØJ PLEJECENTER

INDKALDELSE

Afdelingsmøde
den 14. september 2026
Udsendt
den 22. juli 2026
MOD-2026-00917
Side 1 af 2

Til beboerne

Vi indkalder dig hermed til

ordinært afdelingsmøde

14. september 2026 kl. 10:00

i Hyrdehøj Plejecenter, Cafe Sletten

med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent og stemmeudvalg
2. Godkendelse af afdelingens driftsbudget for det kommende år 2027 (vedlagt)
3. Indkomne forslag
4. Valg af medlemmer og suppleanter til afdelingsbestyrelsen (kun hvis beboerne ønsker det)
5. Eventuelt

Hvis du har forslag, du ønsker at få behandlet på mødet (pkt. 4), skal du sende dem til DAB, Finsensvej 33, 2000 Frederiksberg, att. Administrationsafdeling K eller til mail administrationsafdelingk@dabbolig.dk, **senest den 31. august 2026**. Alle forslag bliver delt ud til beboerne 1 uge inden afdelingsmødet.

Pårørende er velkomne, men har ingen stemmeret.

Med venlig hilsen

Administrationsafdeling K

DAB

Jan-15

Borgermødet i Skovkvarteret den 23/7-26.

I mødet deltog alle beboere, der kunne. Vinni indledte med at spørge, hvordan det går i hverdagen på plejecentret. Beboerne svarede enigt, at de har det godt.

Vinni spurgte, hvordan maden er og beboerne svarede, at maden altid er velsmagende.

En beboer fortalte, at han er meget glad for, det er muligt at have gæster til både spisning og overnatning i boligen. Vinni forklarede, at boligerne er lejeboliger på samme vilkår som andre lejeboliger og det er beboernes egne hjem.

En beboer spurgte, om beboerne har adgang til træningscykler. Vinni svarede ja, der er cykler på alle afdelinger og beboeren kunne efterfølgende få vist, hvor cyklerne står.

En anden beboer spurgte, om det er muligt at spille bordtennis i huset og vi aftalte at undersøge indkøb af net og bat.

Springvandene i haverne bliver repareret i nær fremtid.

En beboer ønskede, at fjernsynet er tændt under borddækningen, så ventetiden inden måltidet ikke føles lang. Det aftaltes, at fjernsynet fremover er tændt under borddækningen.

Borgermødet i Magnolie kvarteret den 27/7-26.

Der var et fint fremmøde. Vinni indledte med at spørge ind til maden. Beboerne var enige om, at maden var god, men at man selvfølgelig havde noget mad man ikke brød sig om. Vinni gjorde opmærksom på, at man altid havde lov til at komme med ønsker. Et ønske var at komme ned i køkkenet og se hvad de laver. Den aftale er Linda i gang med at undersøge.

Adspurgt til aktiviteterne er der enighed om, at de er gode. Linda annoncerede efter at have talt med kørestolsholdet, at der også skal være et hold om onsdagen. Vinni opfordrede til at deltage i det man havde lyst til, da aktiviteterne er alsidige og også til beboere som føler sig udfordret fysisk

Endvidere opfordrede Vinni til at beboere og deres pårørende benytter haverne.

En borger syntes der var problemer med medicin tiderne og samme borger mente ikke, at de andre borgere sagde deres mening. Vinni spurgte ind til, om der var nogen der var utrygge og beboerne, på nær en enkelt var enige om, at plejecentret er trygt og godt, og at de var glade for personalet. Vinni gjorde opmærksom på, at

man altid kan tage kontakt til en kontaktperson, eller en man har tillid til, eller en afdelingsleder, hvis man oplever problemer eller har behov for en samtale. Samtalerne er fortrolige og underlagt tavshedspligt for alle personaler, derfor kan personaler og Vinni ikke svarer på specifikke, individuelle spørgsmål, der omhandler egen medicin og pleje, til fælles møder.

Beboer nyt

Vi siger tillykke til:



**Knud-Erik fra Skovkvarteret med den 1. juli,
Charlotte fra Blomsterhuset med den 4. juli,
Birte A. fra Magnolie kvarteret med den 4. juli,
Johnny fra Magnolie kvarteret med den 5. juli,
Mads fra Blomsterhuset med den 8. juli,
Benny fra Blomsterhuset med den 13. juli,
Helle fra Magnolie kvarteret med den 16. juli,**

**Alice fra Skovkvarteret med den 1. august,
Anne-Maria fra Skovkvarteret med den 7. august og
Ingrid fra Skovkvarteret med den 29. august.**

Beboer nyt

Vi byder velkommen til:

Annet Pauli – bolig 17 – Magnolie kvarteret

Didia Søndergaard – bolig 42 – Magnolie kvarteret

Finn Jørgensen – bolig 52 - Skovkvarteret

Inge Nielsen – bolig 53 - Skovkvarteret

Johnny Nielsen – bolig 67 - Skovkvarteret

Peter Petersen – bolig 70 – Skovkvarteret



Læsevenner

To rare og engagerede læsevenner fra Roskilde Bibliotek har tilbudt at komme og læse højt for Jer beboere. De kommer en gang imellem på hverdage imellem kl 10 til 11.30 eller kl 14 til 16.30.



Tag godt imod Kenneth og Heidi!





Besøgshund

Anton er ny besøgshund og han kommer på besøg på hverdage i mellem kl 10 og 11.30 både i de fælles stuer og i boligerne hos beboere, der ønsker det.

Anton er en Jack Russel Terrier og han kommer sammen med Charlotte.

Kontakt Linda hvis I har spørgsmål til aftalen.

Stort og varmt velkommen til begge!

Bruger- og pårørenderådets medlemmer

Michael Thomsen	Formand	Tlf. 60 67 82 04 Mail: michael@unl.dk
Karen Rindom	Kasserer	
Roseanne Aaskov		Pårørende Magnoliekvarteret
Lisbeth Hvilsom		

Repræsentant fra Ældrerådet

Hermand Pedersen		Tlf 61 27 46 36 Mail: hermand_pedersen@yahoo.dk
------------------	--	--

Bruger- og Pårørende Rådet på Hyrdehøj plejecenter

Kære pårørende.

I denne flyer fortæller vi kort om, hvordan du kan hjælpe til og hvordan du kan bruge rådet.

Du kan hjælpe ved at:

- hente oplysninger i Kintella, som er en app, du kan downloade. Her sender personalet meddelelser, invitationer til aktiviteter mm.

- læse plejecentrets husavis. Den ligger på plejecentrets hjemmeside og indeholder fx en madplan og aktiviteter på plejecentret og tale med din pårørende om det.

Personalet har ikke ressourcer til at orientere, hver enkelt beboer, derfor har du som pårørende en vigtig rolle her.

BPR bruger både Kintella og Husavisen til at formidle oplysninger om rådets arbejde og aktiviteter. Enkelte gange beder vi om, at I tilmelder jer fx ved Nytårskuren, hvor der er forplejning. Bliver I forhindret i at deltage så afmeld gerne.

Musikarrangementerne, som rådet arrangerer, foregår enten i Cafe Sletten eller i fælleskøkkenerne. Det vil være en stor hjælp, hvis I kan tage en snak om arrangementerne med jeres pårørende og også hjælpe med at følge jeres pårørende hen til de arrangementer, der foregår i Cafe Sletten.

Hvordan kan du bruge rådet?

De fleste af os i rådet har selv været eller er pårørende og vi ved, at det ikke altid er let at finde ind i rollen som pårørende. Derfor er du meget velkommen til at ringe til os, hvis du har spørgsmål. Vi kan også altid bruge flere pårørende i BPR. Har du lyst til at være med, så kontakt os endelig.

Venlig hilsen

Michael Thomsen, tlf. 60 67 82 04 mail: michael@unl.dk

Lisbeth Hvilsom, tlf. 27 92 83 91

Interne kontaktoplysninger til plejecentret

Hovednummeret til plejecentret: 46 31 36 50

Kontaktinformation

Redaktion på Husavisen

Helen Ghauri heleng@roskilde.dk

Linda Abildgaard linabi@roskilde.dk

Har Du forslag eller input til Husavisen kontakt: Linda

Ledelse

Centerleder Vinni Lau Rasmussen	30 84 14 61	vinniras@roskilde.dk
Souschef Christina Lundgren Reffs	24 45 15 84	christinalr@roskilde.dk

Afdelingsledere

Charlotte I Petersen Magnoliekvarteret Lejl. 11-42 Charlotte er fraværende p.t. og Thea kan kontaktes i stedet.	23 82 67 88	charlotteip@roskilde.dk
Thea Lautrup Ø Frederiksen Skovkvarteret lejl. 43-74 & 99-104 Træffes bedst i dagtimerne	24 43 19 15	theafr@roskilde.dk
Lone Blach Blomsterhuset lejl. 1-10 Træffes bedst i dagtimerne	23 82 67 93	loneblach@roskilde.dk
Mia Overgaard Brønnum Aften og nat Træffes bedst mellem kl 14-15	23 82 64 80	miaobr@roskilde.dk

Interne kontaktoplysninger til plejecentret

Rengøring og vaskeri: Charlotte B Jensen	24 45 44 35	charlottejen@roskilde.dk
Teknisk service: Kim Berlin	40 25 32 93 Ved ferie er der ved opkald henvisning til andet nummer.	kimmb@roskilde.dk
Skovkvarteret vagttelefon	24 44 87 13	Det er bedst at ringe efter kl 11 medmindre, det drejer sig om noget akut.
Magnolie kvarteret Vagttelefon	24 44 87 13	Det er bedst at ringe efter kl 11 medmindre, det drejer sig om noget akut.
Aften og nat vagttelefon	24 45 01 38	Det er bedst at ringe inden kl 17 eller efter kl 19 medmindre, det drejer sig om noget akut.
Blomsterhuset	24 45 76 51	Det er bedst at ringe efter kl 11 medmindre, det drejer sig om noget akut.
Aktivitetskoordinatorer: Helen Ghauri Linda Abildgaard	24 45 46 97 21 48 02 74	heleng@roskilde.dk linabi@roskilde.dk

Madservice Hyrdehøj

Madservice er en selvstændig organisation under Roskilde kommune og står for udbringning af mad til alle byens visiterede borgere. Hyrdehøjs køkken laver mad til tre andre plejecentre og Hyrdehøj plejecenter, da vi er et af de centre, der i dag har produktionskøkken.

Koordinator Gitte Susanne Olsen	2939 9766	MadserviceHyrdehoej@roskilde.dk
------------------------------------	-----------	--

Eksterne kontaktoplysninger

Omsorgstandplejen	46 31 71 00	
Roskilde Kommune	46 31 30 00	
Demens koordinatorer: Majbrit Nielsen Hanne Bøje Christensen Lene Fæster Broch Tina Schumacher	20 42 62 11 30 84 14 91 23 29 05 01 30 84 14 92	demensteam@roskilde.dk

Flextrafik er en ordning, den enkelte borger selv skal tilmelde sig.

Information om medicin og smertestillende på plejecentret.

Vi vil gerne informere om, hvordan medicin håndteres på plejecentret, hvor vi er under den lovgivning, der er gældende for alle borgere i Danmark.

Det er altid en læge, der har ansvaret for at ordinere medicin og vurdere behandling, virkning og eventuelle risici. Det er som udgangspunkt beboernes egen læge, men det kan også være anden behandlingsansvarlig læge, fx vagtlæge eller sygehuslæge.

Personalet på plejecentret må ikke selv starte, ændre eller stoppe medicinsk behandling, med mindre dette sker efter lægelig ordination. Personalet kan varetage medicinhåndtering og andre sundhedsfaglige opgaver efter gældende instrukser, men behandlingsansvaret ligger hos lægen.

Når det gælder smertestillende medicin, gives det kun, hvis der foreligger en lægelig ordination. Hvis pårørende kontakter personalet, fordi de oplever, at deres kære har smerter, vil personalet altid følge op på dette og tale med beboeren. Hvis beboeren siger nej tak til smertestillende, respekteres dette. Beboerens selvbestemmelsesret skal altid overholdes.

Det er også vigtigt at være opmærksom på, at lægen kan ordinere smertestillende for en begrænset periode. Når perioden udløber, skal behandlingen vurderes igen af lægen, før den eventuelt fortsætter.

Hvis der er en aftale med apoteket om levering, kan medicin i mange tilfælde bestilles og leveres løbende efter gældende aftaler og ordinationer.

Har man som pårørende spørgsmål til bekymringer om medicin eller smertebehandling, er man altid velkommen til at kontakte personalet, som følger op i samarbejde med relevant læge.

Praktisk information

Fødselsdage:



Der holdes fælles fødselsdag en gang om måneden (den sidste fredag) i hvert kvarter med lagkage og hygge.

På beboerens fødselsdag sættes et stort flag uden foran beboerens dør og personalet synger altid en fødselsdagssang, hvis beboeren ønsker det.

Afbestilling af mad:



Mad afbestilles senest kl. 12 dagen før. Afbestilling skal ske mandag til fredag på seddel som hænger i kvartererne.

Bestilling af mad til pårørende:

To dage inden deltagelse i måltidet (morgen, middag eller aften) skal deltageren kontakte personalet. Personalet giver besked til køkkenet.

Døgnyrtmen på plejecentret er meget individuel, da den enkelte borger har selvbestemmelsesret, dog er frokost måltidet gerne kl. 12, eftermiddags kaffe kl. 14 og aftensmad kl. 17.30.



Rickshawcykler:

Pårørende har mulighed for at benytte vores cykler. Gå ind og meld dig til på cyklingudenalder.dk som pilot på Hyrdehøj Plejecenter. Det kræver en kort oplæring. Tag kontakt til Linda på linabi@roskilde.dk.



Husk P-skive på parkeringspladserne.

Vinduespudseren kommer i 3., 6., 9. og 12. måned.

Årshjul for større begivenheder



August	13. kl. 14 – Jens spiller i kvartererne.
September	10. kl. 14-16 Walk-in closet sælger tøj i Café Sletten 11. kl. 14 - Lars-Emil spiller i kvarterne. 14. kl. 10 – Ordinært afdelingsmøde i Cafe Sletten.
November	Husets fødselsdag
December	5. kl. 14 – Domkirkens Voksenkor i Cafe Sletten. Julehygge Julefrokost Lucia

Aftenmenu i august måned

LØR	Ribbensteg	Jordbæris
1	Med stegte kartofler, persillesmør og grøn salat	Med vafler
SØN	Coq au Risling	Kærnemælksfromage
2	Fjerkræ i hvidvinssovs med sommergrønt	Med chokoladepynt
MAN	Røget flæsk	Fersken
3	Med mælkeærter (stuvning med sommergrønt)	Med makronflødeskum
TIR	Gratineret mørksej	Frisk frugtsalat
4	Med karrysovs, porre, revet parmesan og ris	Med råcreme
ONS	Grøntsagskrebinet	Abrikosgrød
5	Med skysovs og spidskålssalat	Med fløde
TOR	Frikadeller	Vafler
6	Med kold kartoffelsalat, purløg, tomat	Med syltetøj og flødeskum
FRE	Stegt kalvelever	Æblekage med crumble
7	Med bløde løg, skysovs og asier	Serveres med rørt is
LØR	Chili/vanille skinke	Nougatfromage
8	Med flødebagte kartofler og grøn salat	Med flødeskum
SØN	Revelsben	Appelsinfromage
9	Med skysovs, rabarberkompot og agurkesalat	Flødeskum og hakket chokolade
MAN	Farseret blomkål	Koldskål
10	Med skysovs og agurkesalat	Med kammerjunkere
TIR	Paprikagryde	Hindbærdessert
11	Med løse ris og Naanbrød	Med flødeskum
ONS	Farsbrød med bacon	Blommegrød
12	Skysovs og rødbedesalat med peberrod	Med fløde
TOR	Fiskefrikadeller	Vanillebudding
13	Med hvidvinssovs, broccoli og citron	Med bærsovs
FRE	Medister	Kirsebærmousse
14	Med stuvet sommerkål, rødbeder og sennep	På makronbund med flødeskum
LØR	Sprængt kalkun	Sherryfromage
15	Med peberrodssovs, smørdampede gulerødder	Med chokolade og nødder
SØN	Mørbrad á la crème	Italiensk is
16	Med kartoffelgratin og agurkesalat	Med cocktailbær og chokolade
MAN	Hakkebøf	Pandekager
17	Med bløde løg, skysovs og rødbeder	Med is og brombærsyltetøj
TIR	Lammegryde	Blommetrifli
18	Med squash, ingefær, tomat og persillekartofler	Med flødeskum
ONS	Stegt fisk	Pæredessert
19	Med persillesovs, citron og gulerodssalat med sennep	Med flødecreme og makroner
TOR	Forloren hare	Jordbær/rabarbergør
20	Med skysovs, ribsgele og agurkesalat	Med Fløde
FRE	Grøntsagsmoussaka	Fløde/karamelfromage
21	Med kartofler og grillet peberfrugt	Med flødeskum
LØR	Høsefrikasse	Citrondessert
22	Med persille og agurkesalat	Med crunche
SØN	Flæskesteg	Baileysfromage
23	Med skysovs, blomkål og agurkesalat	Med flødeskum og chokolade
MAN	Skinkefarsbrød	Hybensuppe
24	Med fransk sennepssovs og gulerødder	Med flødeskum

TIR	Paneret flæsk	Pistaciefromage
25	Med hvid løgsovs og rødbeder	Med hakkede pistacienødder og pynt
ONS	Fisk florentine	Hindbærgør
26	Med spinat, citron, hvidvinssovs og råkost	Med fløde
TOR	Blomkålsgatin	Cheesecake
27	Med tomatsovs og broccoli	Med pære, pistagebund og limegele
FRE	Skinkeschnitzel	Nougat is
28	Med skysovs, brasede kartofler og fine ærter	Med vanillevafler
LØR	Stegt kylling	Chokolademousse
29	Med skysovs, blommechutney og drueagurker	Med flødeskum
SØN	Bøf stroganoff	Ymerfromage
30	Med Kartoffelmos og surt	Med jordbærsovs
MAN	Kødboller	Æblegrød
31	Med hvidvinssovs og grøn salat	Med fløde

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet

Gudstjeneste



Kære alle.

Sognepræst Torben Jeppesen afholder sammen med en organist og en korsanger
Gudstjeneste

Fredag d. 28/8-26 kl 10.30 i Café Sletten.

Alle er meget velkomne!



Sognepræst Torben Jeppesen

Afsked



Vi sender en tanke til dem, vi har taget afsked med i sidste måned:

Peter Lynnerup Gjevort Petersen – Skovkvarteret.

Æret være deres minde!



Aktiviteter i løbet af sommeren



Beboerne har nydt
kolde øl i
sommervarmen.....



Vi nyder livet i haverne



Georginerne, som
beboerne har lagt,
blomstrer nu, se
dem!



Kartoflerne er på vej..



Vi har spist hjemmedyrkede
radiser og frisk pyntegrønt på
maden.....





Hver mandag eftermiddag mødes beboere fra Blomsterhuset i Stillehjørnet for at få læst højt. ” Det er hyggeligt og meget dejligt.”



Beboerne har været på de dejligste cykelture med vores fantastiske cykelpiloter.



Cykeltur til Havnekiosken og en god flæskestegssandwich med udsigt til fjorden...



Kom og vær med!

Mandage kl 10-10.45

Motion for gående og rollatorbrugere. Vi styrker og bevæger hele kroppen til god musik i Café Sletten.

Kl 11-11.30

Gymnastik for kørestolsbrugere i Café Sletten. Åbent for alle.

Tirsdage kl 10-11.30

Busture med Seniorexpressen, Jan og Linda.

Kl 14-15.45

Går vi ture – Skovkvarteret i lige uger og Magnoliekvarteret i ulige uger.

Onsdage kl 10-10.45

Motion og boldspil for gående og rollatorbrugere. Vi styrker og bevæger hele kroppen til god musik i Café Sletten.

Kl 11-11.30

Gymnastik for kørestolsbrugere i Café Sletten. Åbent for alle.

Torsdage kl 10-11.30

Aktivitet med Linda, Magnoliekvarteret.

Kl 13.30-14

Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.

Kl 14-15.45

Aktivitet med Linda, Skovkvarteret.

Den anden torsdag i måneden skriver vi sammen indlæg til Husavisen.

Kl 10-11.30 Magnoliekvarteret.

Kl 14-15.45 Skovkvarteret.

Hver anden fredag kl 10-10.45

Spiller vi banko i Café Sletten.

Fredage ind imellem kl 10-11.30

Laver vi hjernegymnastik i skiftevis Magnolie- og Skovkvarteret.

Alle er meget velkomne!

På gensyn, Linda



Aktivitetskalender for august

Uge 32

Lørdag d. 1. august	
Søndag d. 2.	
Mandag d. 3.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Oplæsning med Linda – kun for Blomsterhuset.
Tirsdag d. 4.	Kl 10-11.30 Bustur med Seniorexpressen, Jan og Linda. Kl 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret, Linda. Kl 14-15.45 Vi går tur med Linda, Skovkvarteret.
Onsdag d. 5.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 14-15.15 Onsdagscafé i Sletten Kl 14-14.15 Kaffe og kage Kl 14.15-15.15 Fællessang.
Torsdag d. 6.	Kl 10-11.30 Sommersjov i haverne med Linda, Magnoliekvarteret. Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda. Kl 14-14.45 Sommersjov i haverne med Linda, Skovkvarteret.
Fredag d. 7.	Kl 10-11 Sommerbanko med Linda, Café Sletten.
Lørdag d. 8.	
Søndag d. 9.	

Uge 33

Mandag d. 10.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Oplæsning med Linda – kun for Blomsterhuset.
Tirsdag d. 11.	Kl 10-11.30 Bustur med Seniorexpressen, Jan og Linda. Kl 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret, Linda. Kl 14-15.45 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret.
Onsdag d. 12.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 14-15.15 Onsdagscafé i Sletten Kl 14-14.15 Kaffe og kage Kl 14.15-15.15 Fællessang
Torsdag d. 13.	Kl 10-11.30 Vi skriver Husavis med Linda, Magnoliekvarteret. Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda. Kl 14 Musikbesøg med Jens i kvartererne.
Fredag d. 14.	Kl 10-11.30 Hjernegymnastik i haven med Linda, Skovkvarteret.
Lørdag d. 15.	
Søndag d. 16.	

Uge 34

Mandag d. 17.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Oplæsning med Linda – kun for Blomsterhuset.
Tirsdag d. 18.	Kl 10-11.30 Bustur med Seniorexpressen, Jan og Linda. Kl 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret, Linda. Kl 14-15.45 Vi går tur med Linda, Skovkvarteret.
Onsdag d. 19.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 14-15.15 Onsdagscafé med Einar i Cafe Sletten Kl 14-14.15 Kaffe og kage Kl 14.15-15.15 Fællessang.
Torsdag d. 20.	Kl 10-11.30 Sommersjov i haverne med Linda, Magnoliekvarteret. Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda. Kl 14-14.45 Vi skriver Husavis med Linda, Skovkvarteret.
Fredag d. 21.	Kl 10-11 Sommerbanko med Linda, Café Sletten.
Lørdag d. 22.	
Søndag d. 23.	

Uge 35

Mandag d. 24.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Oplæsning med Linda – kun for Blomsterhuset.
Tirsdag d. 25.	Kl 10-11.30 Bustur med Seniorexpressen, Jan og Linda. Kl 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret, Linda. Kl 14-15.45 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret.
Onsdag d. 26.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 14-15.15 Onsdagscafé i Sletten Kl 14-14.15 Kaffe og kage Kl 14.15-15.15 Fællessang.
Torsdag d. 27.	Kl 10-11.30 Sommersjov i haverne med Linda, Magnoliekvarteret. Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda. Kl 14-14.45 Sommersjov i haverne med Linda, Skovkvarteret.
Fredag d. 28.	Kl 10.30 Gudstjeneste i Café Sletten.
Lørdag d. 29.	
Søndag d. 30.	
Mandag d. 31.	Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i haven ved Café Sletten. Oplæsning med Linda – kun for Blomsterhuset.

Frivillige og BPR



Fra venstre: Irene, Erik, Kate, Makbule, Winnie, Lisbeth, Vibe og Michael.

Gülsüm.

Michael er formand for BPR, Lisbeth er medlem af BPR og Vibe er tidligere medlem af samme. Fraværende: Brita og Bente.

Disse skønne mennesker er frivillige, som gør et stort og vigtigt arbejde. I møder dem både i kvartererne og i Cafe Sletten. De er udstyret med et navneskilt.

De er besøgsvenner og hjælper til med forskellige aktiviteter fx onsdagscafe.

Hvis I har spørgsmål til dem, så tag gerne en snak med dem.



Vi leder efter netop Dig som frivillig

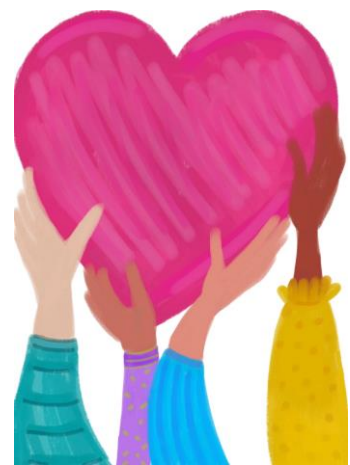
Vil du være frivillig hos os?

Frivillige på Hyrdehøj plejecenter hjælper bl.a. til ved:

- Arrangementer
- Fester
- Aktiviteter
- At køre rickshaw

Og kan være:

- Besøgsven
- Gå-ven
- Kaffe-ven.



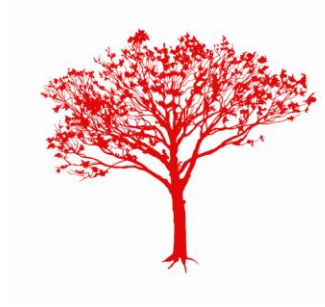
Eller måske en aktivitet, som vi endnu ikke har eller endnu ikke fundet på og som Du brænder for?

Har dette vakt Din interesse, så kontakt vores aktivitetsmedarbejder Linda og hør nærmere.

E-mail: linabi@roskilde.dk

Tlf. nr. 2148 0274.

Vågetjenesten



Ingen skal dø alene.

Frivillige vågere fra Røde Kors vågetjeneste tilbyder at give nærvær og omsorg til døende. Vågere kan sidde ved sengen i den allersidste tid, når de pårørende trænger til aflastning, eller hos døende, der ikke har nære pårørende.

Vågerne indgår ikke i plejen, men kan være med til at berolige og skabe tryghed.

Vågninger kan finde sted såvel i dagtimerne som om natten. Den enkelte våger er typisk til stede i 3-4 timer ad gangen, hvorefter der kommer en ny våger. Der kan dog forekomme tidspunkter, hvor behovet for vågere ikke kan tilgodeses fuldt ud.

Det er plejecentrets medarbejdere, der står for kontakten til vågetjenesten. Som pårørende til en døende er det derfor personalet, du skal kontakte, hvis du har behov for vågetjenestens indsats.

JEG DØR EN LILLE SMULE FOR
HVERT SEKUND DER GAAR JEG
BÆRER DØDEN MED MIG
IGENNEM LIVETS AAR. EN
NAT, MAASKE EN MARTSNAT,
SAA MILD AF REGN OG TØ,
SKAL JEG GAA BORT I MØRKET
OG HOLDE OP AT DØ

GRETHE RISBJERG THOMSEN
"MAASKE EN MARTSNAT"



Vågetjenesten

Roskilde og Lejre



Månedens krydsord

	APPA- RATER	BEHOL- DER	STÆVNE	STONE	LAV- NING	LØFTE			BINDE- ORD	KILO	LÆGGE PÅ IS	LEVER
GRÆD							GAVE AF- DRAG					
MAD- DING				SMIDIG ENG. BY						BIMS		
BIORD			LILLE NUMMER		MÆRKE HELE				KEND- BØGST. FOR- NAVN			TOG TAG
TRÅD					STUDIE DYR							
TON		VIRKE- LIGE FARVE						FIRE DRIK			VIRKER	
TRÆ			DECI- BEL DYR		SKUM- MEDE FRED							
UDLÆN- DING							RED- SKAB TYSK- LAND			ORDRE		
FOR- NAVN				SKUE- SPILLER					TALORD			

Navn _____

Bolig nr. _____

Løsning med navn og bolignummer afleveret i de grønne dueslag på kontorerne i henholdsvis Skov- og magnolie kvarteret.

Den skal afleveres senest den **21/8-26**.

Månedens vinder

Månedens vindere er Kjeld, Bodil, Per og Anne-Maria i Skovkvarteret.



Præmie:

En æske chokolade