



HYRDEHØJS HUSAVIS



April 2026



Leder—side 3-4

Aktiviteter i marts måned -side 21

Aftenmenu—side 17-18

Aktivitetskalender—side 27-29

www.plejecenthyrdehoej@roskilde.dk

Mail: plejehyrdehoej@roskilde.dk

Telefon: 46 3136 50

Hyrdehøj Plejecenter

Hyrdehøj Stræde 2

4000 Roskilde

Indholdsfortegnelse

Lederen	3-4
Velkommen til nye beboere	5
Bruger- og pårørenderådet	6-7
Interne kontaktoplysninger	8-9
Eksterne kontaktoplysninger	10
Praktisk information	11
Vi leder efter netop dig som frivillig.....	12
Kære pårørende	13
Årshjulet for større begivenheder	14
Velkommen til ny medarbejder	15
Fødselsdage	16
Aftenmenu for april måned	17-18
Gudstjeneste	19
Afsked.....	20
Aktiviteter marts måned	21-24
Kom og vær med!	25-26
Aktivitetskalender	27-29
Påske	30
Frivillige	31
Vågetjenesten.....	32
Månedens opgave og månedens vinder	33-34



Kære beboere, pårørende og medarbejdere.

Foråret spirer – og vi følger med.

Nu er det endelig tid til at ryste vinteren af os. Når man kigger ud af vinduerne her på plejehjemmet, er det ikke længere kun de grå nuancer, der dominerer. Erantis og vintergækker har for længst meldt deres ankomst, og de små lysegrønne knopper på buskene minder os om, at lyset og varmen er på vej tilbage.

Foråret er hjerternes og sansernes tid. Det er nu, vi skal ud og mærke de første lune solstråler i ansigtet. Derfor vil vi i den kommende tid opfordre alle – både beboere, pårørende og frivillige – til at komme med ud på vores gåture. Om det er en tur rundt i haven eller blot ned for at se, hvordan kvarteret blomstrer, så gør den friske luft og fuglesangen underværker for humøret. Intet slår en god snak over en gåtur, mens vi ser naturen vågne.

Midt i alt det grønne nærmer **påsken** sig også. Det er en tid for traditioner, samvær og hygge. Vi glæder os til at pynte op med gule farver, nyde de gode påskefrokoster og måske endda være heldige med et påskeæg eller to. Påsken minder os om fællesskabet, og vi ser frem til nogle hyggelige dage sammen.

Mens vi nyder roen og foråret herhjemme, kan vi dog ikke undgå at skele lidt til omverdenen og nyhederne i fjernsynet. Vi lever i en spændende tid, og vi venter alle – ligesom resten af landet – i spænding på at se, hvordan den nye **regering** falder på plads, og hvad det kommer til at betyde for vores fælles hverdag.

Men uanset hvad der sker på den politiske scene, så lad os fokusere på det nære her hos os: Solen, de gode gåture og de hyggelige stunder.

Rigtig god påske til jer alle!

Vinni Rasmussen
Centerleder

Velkommen til nye beboere



VELKOMMEN!

Lise Samsøe—bolig 22

Bruger og Pårørende Rådet på Hyrdehøj Plejecenter

Der er konstitueret et nyt BPR-råd og det ser således ud:

Bruger- og pårønderådets medlemmer

Michael Thomsen	Formand	Tlf. 60678204 Mail: michael@unl.dk
Karen Rindom	Kasserer	
Roseanne Aaskov		Magnolie kvarteret påørende
Lisbeth Hvilsom		
Repræsentant fra Ældrerådet		
Herman Pedersen	61 27 46 36	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.

Musikarrangementer, 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. 60678204 mail: michael@unl.dk.

Lisbeth Hvilsom, tlf. 27 92 83 91

Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

Hovednummeret til Plejecenteret: 46 31 36 50

Kontaktinformation

Redaktionen på Husavisen
Helen Ghauri heleng@roskilde.dk.
Linda Abildgaard linabi@roskilde.dk
Ann-Maria Holde Nielsen annhni@roskilde.dk

Ledelse

Centerleder Vinni Lau Rasmussen	3084 1461	vinniras@roskilde.dk
Souschef Christina Lundgren Reffs	2445 1584	christinalr@roskilde.dk

Afdelingsledere

Charlotte I. Petersen Afdelingsleder for Magnoliekvarteret (lejl. 11-42) Træffes bedst i dagstimerne.	2382 6788	charlotteip@roskilde.dk
Thea Lautrup Ø. Frederiksen Afdelingsleder for Skovkvarteret, lejl 43-74 + lejl. 99-104 Træffes bedst i dagstimerne.	2443 1915	theafr@roskilde.dk
Lone Blach Afdelingsleder for Blomsterhuset, lejl. 1-10 Træffes bedst i dagstimerne.	2382 6793	loneblach@roskilde.dk
Mia Overgaard Brønnum Afdelingsleder for Aften- og nat	2382 6480	miaobr@roskilde.dk

Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

Rengøring Charlotte Vaskeri:	2445 7832 2445 4435	charlottejen@roskilde.dk
Teknisk Service: Kim Berlin	4025 3293	kimmb@roskilde.dk
Vagttelefon Skov kvarteret	2444 7910	Det er bedst at ringe efter klokken 11, med mindre, det drejer sig om noget akut
Vagttelefon Magnolie kvarteret	2444 8713	Det er bedst at ringe efter klokken 11 med mindre, det drejer sig om noget akut
Vagttelefon aften og nat	2445 0138	Det er bedst at ringe inden klokken 17, eller efter klokken 19, med mindre det drejer sig om noget akut
Vagttelefon Blomsterhuset	2445 7651	Det er bedst at ringe efter klokken 11, med mindre det drejer sig om noget akut
Aktivitetskoordinator:		
Helen Ghauri	2445 4697	heleng@roskilde.dk
Ernæringsansvarlige:		
Katrine og Camilla (Magnolie kvarteret) Laila og Anette (Skovkvarteret)		katrinels@roskilde.dk camillaer@roskilde.dk lailad@roskilde.dk anettejep@roskilde.dk
Madservice Hyrdehøj:		
Koordinator Gitte Susanne Olsen	2939 9766	MadserviceHyrdehoej@roskilde.dk

Eksterne kontaktoplysninger på Plejecenteret

Omsorgstandplejen:	46 31 71 00	
Roskilde Kommune	46 31 30 00	

Husavisen kan downloades på vores hjemmeside:
Pleje hyrdehoej@roskilde.dk

Praktisk information

Fødselsdage:



Der holdes fælles fødselsdag 1 gang om måneden (den sidste fredag) i hvert kvarter med lagkage og hygge.



Afbestilling af mad:

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



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 i brug af cyklerne. Tag kontakt til Helen Ghauri på heleng@roskilde.dk.



Indlæg til husavisen:

Indlæg til næste måneds husavis skal sendes til Helen Ghauri heleng@roskilde.dk, sidste mandag i måneden inden kl. 12.



Bestilling af mad til pårørende:

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



Husk P-skive på parkeringspladserne.

Vi leder efter netop dig som frivillig

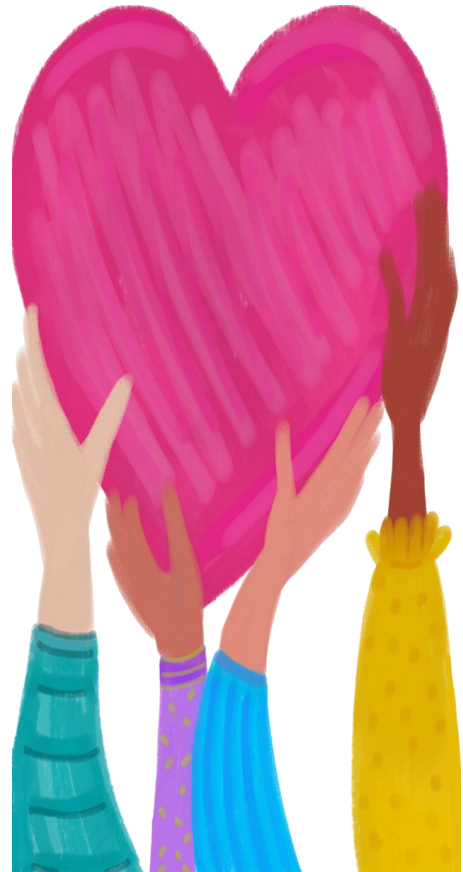
Vil du være frivillig hos os?

Frivillige på Hyrdehøj 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.: 2148 0274.

Kære pårørende

Kære pårørende

Er der nogle af jer, der modtager kryds og tværser, som I ikke bruger? Vi ønsker kryds og tværs indlæg fra ugeblade eller lignende til beboerne, der er glade for at løse dem i fællesskab og med hjælp fra os.

Endvidere efterlyser vi cd'er med rock-musik, som I ikke længere selv har brug for. Vi har brug for dem til vores motionshold.

Eller dvd film fx Italiensk for begyndere, En mand der hedder Ove, I rosens navn eller lignende.

Kærlig hilsen

Aktiviteten



Årshjulet for større begivenheder



April **Torsdag den 16. kl. 14.00-16.00**
Tøjsalg "Walk-in Closet"
i Cafe Sletten.

November **Husets fødselsdag**

December **Julehygge**
Julefrokost
Lucia

Velkommen til ny medarbejder



Kære læsere af husavisen.

Mit navn er Mia Brønnum. Jeg er 39 år gammel og gift med min barndomskæreste, som jeg har kendt siden vi var 13 år. Sammen har vi to børn – en pige og en dreng – og vi er bosat i Egedal Kommune.

Jeg er uddannet social- og sundhedsassistent og har 18 års erfaring inden for faget. Jeg har bred erfaring fra både plejehjem og hjemmeplejen og kommer senest fra en stilling som teamleder i Ballerup Hjemmepleje. Jeg brænder for arbejdet med mennesker og for at skabe trygge og gode rammer i hverdagen for både medarbejder og den enkelte borgere.

Jeg skal varetage den daglige ledelse af aften- og nattevagterne, og derfor vil min primære tilstedeværelse ligge i aftentimerne.

Jeg glæder mig rigtig meget til at hilse på jer alle, og I skal være meget velkomne til at komme forbi og sige hej. Jeg vil have kontorplads både i Skovkvarteret og Magnoliekvarteret.

Jeg startede mandag den 9. marts og har allerede haft nogle fantastiske opstartsdage, hvor alle har taget rigtig godt imod mig. Jeg ser meget frem til et godt samarbejde med jer alle.

De kærligste hilsner

Mia Brønnum

Afdelingsleder – Aften og Nat

Magnoliekvarteret og Skovkvarteret

I denne måned har vi fødselarer i huset:



Tillykke til alle fødselarer,
vi kipper med flaget
den sidste fredag i måneden for

- 1. Betty—skovkvarteret,
 - 5. Bodil C.—skovkvarteret,
 - 11. Henny—magnolie kvarteret,
 - 18. Birthe O.—skovkvarteret,
 - 18. Bente W.—skovkvarteret,
 - 19. Elisabeth—skovkvarteret,
 - 19. Gurli—magnolie kvarteret
- Og
- 21. Jette—magnolie kvarteret.

TILLYKKE

Aftenmenu april

ONS	Kartoffeltimbale 1 Med skysovs og bagte rodfrugter	Chokoladeparfait Med hindbærsovs
TOR	Hamburgerryg 2 Med stuvet spinat, brunede kartofler og gulerødder	Rabarbertrifli Med flødeskum
FRE	Mørbrad á la crème 3 Med kartoffelgratin og agurkesalat	Fragelitéroulade Med hindbærpure
LØR	Coq au vin 4 Fjerkræ i rødvinssovs med bagte rodfrugter	Fersken Med makronflødeskum
SØN	Flæskesteg 5 Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Islagkage Hjemmelavet nøddebund og bailey is
MAN	Lammesteg 6 Med flødebagte kartofler, spinatsalat med appelsin	Gammeldags æblekage Med flødeskum og ribsgele
TIR	Stegt kalvelever 7 Med champignonsovs, bløde løg og agurkesalat	Rabarbersuppe (lun) Med frossen flødetop
ONS	Grøntsagsmousakka 8 Med hjertesalat bulgur, rødløg og vinagrette	Nougatfromage pyntet med flødeskum og chokolade
TOR	Stegt fisk 9 Med persillesovs, citron og gulerodssalat med sennep	Abrikosgrød Med fløde
FRE	Biksemad 10 Med rugbrød og rødbeder	Vafler Syltetøj og flødeskum
LØR	Braiseret svinekæbe 11 Med kartoffelmos, rødløgskompot og asier	Appelsinfromage Flødeskum og hakket chokolade
SØN	Porchetta 12 Med stegte kartofler, skysovs, bagte løg og rysteribs	Svesketrifli Med flødeskum
MAN	Hakkebøf 13 Med skysovs, bløde løg og rødbeder	Bondepige Med slør (æbledessert)
TIR	Frikadeller 14 Med stuvet ærter og gulerødder, samt surt	Rabarberggrød Med fløde
ONS	Farseret kalkunbryst 15 Med skysovs og broccolisalat	Citronflødeis Med vafler
TOR	Kartoffelgratin 16 Med spinat, ost og sennepsmarineret gulerodssalat	Pistaciefromage Med hakkede pistacienødder og pynt
FRE	Gratineret mørksej 17 Med karrysovs, porre, revet parmesan og ris	Rabarber crumble Med makronflødeskum med sirup
LØR	Mørbradgyde 18 Med kartoffelmos og surt	Chokolademousse Med flødeskum
SØN	Stegt kylling 19 Med skysovs, rabarberkompot og agurkesalat	Ymerfromage Med kirsebærsovs

MAN	Krebinet	Bærsuppe
20	Med skysovs, brasede kartofler og ærter	Med tvebakker
TIR	Farsbrød	Yoghurtdessert
21	Med skysovs og hvidkålssalat med æble	Med pærekompot og chokolade
ONS	Fiskefrikadeller	Stikkelsbægrød
22	Med med hollandaise, citron og råkost	Med fløde
TOR	Kogt kylling	Hindbærdessert
23	Med aspargessovs og smørdampede gulerødder	Med flødeskum
FRE	Svampefrikadeller	Is
24	Med skysovs, stegte kartofler og spidskålssalat	Med karamelsauce
LØR	Bankekød (okse)	Panna cotta
25	Med kartoffelmos og drueagurk	Med hyldeblomst og rabarbersirup
SØN	Sprængt nakke	Cocktailfromage
26	Med dijonsovs og franske ærter	Med flødetop
MAN	Forloren and	Pandekage
27	Med skysovs, tyttebær og surt	Med is og jordbærsyltetøj
TIR	Gartnerens gryde	Fløderand
28	Med grønt og ost	Med kirsebærsovs
ONS	Kyllingefrikadeller	Solbær/ribsgrød
29	Med stuvet spidskål og rødbeder	Med fløde
TOR	Fisk florentine	Vanillebudding
30	Med spinat, citron, hvidvinssovs og bagte gulerødder	Med bærsovs

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet



Gudstjeneste



Kære alle

Gudstjenesten i april er aflyst af kirken.



Sognepræst Torben Jeppesen



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

Æret være deres minde!

Gunner Poulsen—Skovkvarteret.

Jens Aage Holmegård Jensen—Skovkvarteret.

Kurt Eivind Hansen—Skovkvarteret.

Gert Ørneborg—Magnolie kvarteret.



AKTIVITETER I MARTS MÅNED



I øjeblikket kommer disse dygtige og super søde unge fysioterapi studerende hver uge for at lave et træningsforløb med nogle af beboerne. Det er dejligt at have unge mennesker i huset og sjovt at træne med dem.



AKTIVITETER I MARTS MÅNED



Så kom Benjamin forbi til onsdagscafeen med mange dejlige forårssange.

Der var fællessange og god stemning.



Så spilles der banko med mange fine påskegaver.

AKTIVITETER I MARTS MÅNED



**Påskefrokost i Skov-
kvarteret**

AKTIVITETER I MARTS MÅNED



Mange tak til de festlige damer i loge nr 5, der sang og spillede for og sammen med os.



Kom og vær med!

Mandage kl 10 -10.45

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

Mandage kl 11 -11.30

Gymnastik for kørestolsbrugere i Café Sletten. Åben for alle.

Tirsdage kl 13 –13.45 Indkøbstur med beboere i Magnolie-kvarteret.

kl 14-15.45 Biograf

Hvor vi ser de film, I gerne vil se. I Magnoliekvarteret i lige uger & Skovkvarteret i ulige uger. Jeg serverer naturligvis biograf lækkert og drikke.

Onsdage kl 10 - 11.30 Aktivitet i Magnoliekvarter, hvor vi er kreative og laver alt, hvad I ønsker!

Torsdage kl 10-10.45

Træningsforløb for gående og rollator brugere med fysioterapi studerende og Linda.

Torsdage kl 13.30-14

Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret.

Kl 14-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret, hvor vi er kreative og laver alt, hvad I ønsker

Hver anden fredag kl 10-10.45 Spiller vi banko i Café Sletten.

Fredage indimellem kl 10-11.30 Laver vi hjernegymnastik i Magnolie- og Skovkvarteret på skift.

Alle er meget velkomne!

På gensyn, Linda



AKTIVITETSKALENDER

Dato	
Onsdag den 1. Uge 14	<p>Kl 10-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda.</p> <p>Kl 14.00-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten med Einar. Kl 14.00-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang og musik.</p>
Torsdag den 2.	Skærtorsdag God påske!
Fredag den 3.	Langfredag -
Lørdag den 4.	
Søndag den 5.	Påskedag -
Mandag den 6. Uge 15	2. påskedag -
Tirsdag den 7.	<p>Kl. 10.00-11.30 – Dameklub med Yvonne i Lysningen og Kilden. Kun for inviterede.</p> <p>Kl. 10-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture for Magnolie kvarteret med Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Biograf i Skovkvarteret med Linda.</p>
Onsdag den 8.	<p>Kl 10-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda.</p> <p>Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten. Kl 14.00-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang</p>
Torsdag den 9.	<p>Kl 10-11.45 Træningsforløb for gående og rollatorbrugere i Café Sletten med fysioterapi studerende og Linda.</p> <p>Kl. 13.30-14.00 Indkøbstur for Skovkvarteret med Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda.</p>
Fredag den 10.	<p>Brunch</p> <p>Kl 10-10.45 Banko i Café Sletten med Linda.</p>
Lørdag den 11.	

AKTIVITETSKALENDER

Søndag den 12.	
Mandag den 13. Uge 16	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda.</p> <p>Kl. 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere i Cafe Sletten med Linda. Åben for alle.</p> <p>Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>
Tirsdag den 14.	<p>Kl 10-11.30 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture for Magnoliekvarteret med Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Biograf i Magnoliekvarteret med Linda.</p>
Onsdag den 15.	<p>Kl 10-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda.</p> <p>Kl. 14-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten. Kl 14.00-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang.</p>
Torsdag den 16.	<p>Kl 10-11.45 Træningsforløb for gående og rollatorbrugere i Café Sletten med fysioterapi studerende og Linda.</p> <p>Kl. 13.30-14.00 Indkøbstur for Skovkvarteret med Linda.</p> <p>Kl. 14-16.00 - Tøjsalg – Walk in Closet i Café Sletten.</p>
Fredag den 17.	Kl 10-11.30 Hjernegymnastik i Skovkvarteret med Linda.
Lørdag den 18.	
Søndag den 19.	
Mandag den 20. Uge 17	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda.</p> <p>Kl. 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere i Cafe Sletten med Linda. Åben for alle.</p> <p>Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>
Tirsdag den 21.	<p>Kl. 10-11.30 Vi går i haverne, Magnoliekvarteret med Linda.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture for Magnolie kvarteret med Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Biograf i Skovkvarteret med Linda.</p>
Onsdag den 22.	Kl 10-11.30 Vi går i haverne, Magnoliekvarteret med Linda.

AKTIVITETSKALENDER

	<p>Kl 14.00-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten med Jens fra Musik til alle tider.</p> <p style="text-align: center;">Kl 14.00-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Sang og musik.</p>
Torsdag den 23.	<p>Kl 10-11.45 Træningsforløb for gående og rollatorbrugere i Café Sletten med fysioterapi studerende og Linda.</p> <p>Kl. 13.30-14.00 Indkøbstur for Skovkvarteret med Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi går i haverne, Skovkvarteret med Linda.</p>
Fredag den 24.	Kl 10-11.00 Forårsbanko i Café Sletten med Linda.
Lørdag den 25.	
Søndag den 26.	
Mandag den 27. Uge 18	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda.</p> <p>Kl. 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere i Cafe Sletten med Linda. Åben for alle.</p> <p>Kl. 14 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>
Tirsdag den 28.	<p>Kl 10-11.30 Vi går i haverne, Skovkvarteret med Linda</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture for Magnolie kvarteret med Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Biograf i Magnoliekvarteret med Linda.</p>
Onsdag den 29.	<p>Kl 10-11.30 Vi går i haverne, Magnoliekvarterets med Linda.</p> <p>Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten med Einar. Kl 14.00-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang.</p>
Torsdag den 30.	<p>Kl 10.00-11.45 Træningsforløb for gående og rollatorbrugere i Café Sletten med fysioterapi studerende og Linda.</p> <p>Kl. 13.30-14.00 Indkøbstur for Skovkvarteret med Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi går i haverne, Skovkvarteret med Linda.</p>

Påske

Hvornår er det påske?

nat.dk

Påsken ligger på forskellige datoer fra år til år. Datoen er afhængig af to fænomener, jævndøgn og fuldmåne.

Den traditionelle tommelfingerregel for beregningen af påskesøndag er, at påskesøndag falder på den første søndag efter første fuldmåne efter forårsjævndøgn, der defineres som det tidspunkt, hvor nat og dag har samme længde.

Hvorfor holder vi påske?

Påsken den fest, hvor kristne mindes Jesu død og fejrer hans opstandelse. Det er den vigtigste, kristne højtid, og flere andre helligdage retter sig efter påsken. Det gælder fastelavn, store bededag, Kristi himmelfart og pinse. Påske kommer fra den jødiske fest, pesach, som markerer jødernes udfrielse fra Egypten, som man kan læse om i Det gamle Testamente.

Tro og skik i påsken

Påsken er også en fest, der rummer folkelig tro og skik. Påsken kunne fx benyttes til magiske husråd. Nogle steder mente man fx, at den, der spiste et æble på fastende hjerte påskemorgen, ville blive fri for forskellige sygdomme. Man blandt andet undgå dårligdomme som rygværk i det kommende år. Æblet kunne også - evt. ledsaget af en snaps - være med til at forhindre "kolden", dvs. koldfeber, eller dét, der også kaldtes "lollandsk syge".

Vejrvarsler hørte også til påsken. Fx sagde man at "skærtorsdags tøj giver mange læs hø" eller at "langfredags bitre væde får mangt et fattigt barn til at græde". Meningen var at tøvejr skærtorsdag varslede en god høst, og at nedbør langfredag gjorde det modsatte.

En udbredt tro var også, at hekse var særligt aktive til påske, især på dagen før skærtorsdag. Dagen kaldtes St. Skadeaften, fordi man forestillede sig heksene i flok med skaderne, drog til Bloksbjerg i Harzen eller Troms Kirke i Norge for at holde heksemøde. Allerede skærtorsdag var de hjemme igen, og gik i kirke. Dén, der på skærtorsdag kom i kirke med et "hønnikeæg" i lommen kunne se, hvem af kvinderne der var hekse. Et hønnikeæg er det første æg, som en høne lægger.

Hyrdehøjs frivillige og BPR



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

Michael er formand for Bruger Pårørende Rådet, Lisbeth medlem og Vibe 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 kvarterene og i Café Sletten.

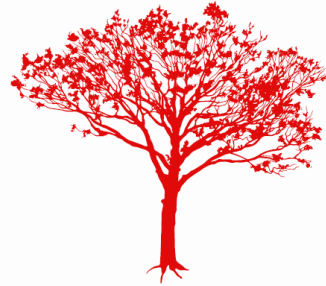
De er besøgsvenner, går ture og hjælper til med forskellige aktiviteter fx onsdags caféen.

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



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



Kryds og Tværs

★	LOKALER	MÅLERE	950	INPUT	KILO	FRA	SLÅR	VED	MÅNED	GLADE	BY	LITER	BUSK	F N P R K
SLIK														
BUTIKSKÆDE					SLUT- SPIL ILD- STED	SØ- MANDEN RAMME						STRAKS TRAK SAMMEN		
GRINE			BLADE TONE											
500		MANGE FOR- FATTER							FOR- NAVN GL. KA- RAKTER				BIL- UDSTYR	
FOR- NAVN				STØR- RELSE LUGE				SKÅRM- PLANTE EKS- STAT			▲			
SPANSK TIL- SAGN			PENGE- MAND X				ORGANI- SATION SPREDE				550 RET- NING			LØFTER
SPIDS					STOF BINDE- ORD				BLANDE EN I YORK					
URAN		FOR- NAVN SVAR				MOD- STAND UDBRUD						ORDRE TRÆ		
IKKE			STJERNE					TOG						
LØB					ER- HVERVE					STIVER				

Navn: _____ Bolignummer: _____

Løsning inkl. navn og bolignummer afleveres i de grønne dueslag på kontorene i hhv Skov- og Magnoliekvarter. Der kommer til at stå Kryds og tværs på dem. Den skal afleveres senest den 20/4-26 kl. 12.00.

Svar på kryds og tværs

Vinder af månedens opgave

Og vinderen er:

Birthe Olsen, bolig 62

Tillykke!

Husk at sende din kryds og tværs besvarelse til den grønne brevbakke på personalekontorene i hhv. Skov- og Magnoliekvarteret.



**Præmie:
En æske chokolade**