



# HYRDEHØJS HUSAVIS



**Maj 2026**



**Leder—side 3-4**

**Aktiviteter i april måned -side 21**

**Aftenmenu—side 17-18**

**Aktivitetskalender—side 26-28**

**[www.plejecenthyrdehoej@roskilde.dk](http://www.plejecenthyrdehoej@roskilde.dk)**

**Mail: [plejehyrdehoej@roskilde.dk](mailto: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
Helligdag eller ej.....	15
Fødselsdage .....	16
Aftenmenu for maj måned .....	17-18
Gudstjeneste .....	19
Afsked.....	20
Aktiviteter april måned.....	21-24
Kom og vær med! .....	25
Aktivitetskalender .....	26-28
Frivillige og BPR.....	29
Velkommen til ny frivillig.....	30
Vågetjenesten.....	31
Månedens opgave og månedens vinder .....	32-33



Kære beboere, pårørende, medarbejdere og venner af huset.

April har i år vist sig fra sin allerbedste side. Solen har kigget flittigt frem, dagene er blevet længere, og foråret har for alvor fået fat. Vi har allerede nydt nogle stunder i vores dejlige haver, hvor vinden har bidt lidt i kinderne, hyggesnak og bare det at kunne sidde ude og mærke varmen i ansigtet. Vi håber, at det gode vejr fortsætter, så vi kan tilbringe endnu mere tid under åben himmel.

Med foråret kommer også lysten til at komme mere ud, både for krop og sjæl. Derfor vil vi meget gerne styrke vores samarbejde med frivillige. Vi søger frivillige, der har lyst til at gøre en konkret forskel for vores beboere i hverdagen.

Vi har blandt andet vores rickshawcykler, hvor frivillige kan cykle ture med beboerne i nærområdet. Det giver både frisk luft, nye indtryk og gode samtaler undervejs. Alle frivillige bliver selvfølgelig oplært grundigt i brugen af cyklerne, så man føler sig tryk, inden man kører med beboerne.

Derudover søger vi også frivillige, som har lyst til at gå ture med beboerne i vores haver og omkring plejecentret. Det kan være korte eller lidt længere ture alt efter, hvad beboeren kan og har lyst til. Det vigtigste er nærværet, at man er der sammen, får snakket lidt, ser på blomsterne, fuglene og mærker årstiden.

Hvis du, eller nogen du kender, har lyst til at være frivillig hos os, hører vi meget gerne fra jer. Man bestemmer selv, hvor ofte og hvor meget man vil hjælpe, og alle bidrag er værdifulde.

I kan kontakte Helen eller Linda, vores aktivitetsmedarbejdere på tlf. 24454697 eller på tlf. 21480274, man kan også henvende sig med ideer til aktiviteter. Frivillige er meget velkomne til både at foreslå og udføre aktiviteter. Tag en snak med de to damer, vi glæder os til at høre fra jer.

Jeg vil slutte af med et lille forårs-digt af B.S. Ingemann, der så fint indfanger stemningen i denne tid:

**“Nu vågner alle naturens kræfter”**

Nu vågner alle naturens kræfter,  
og livets ånde går frisk igennem jord;  
hvert træ står fuldt af lyse, grønne blade,  
og fuglesangen lyder mod det høje nord.

Med ønsket om et lyst, varmt og blomstrende forår for os alle.

De bedste hilsner

Vinni  
Centerleder

**Velkommen til nye beboere**



**VELKOMMEN!**

**Erling Jørgensen—bolig 61  
Kirsten Handberg Westermann—bolig 16  
Hans Thomsen—bolig 31**

# Bruger og Pårørende Rådet på Hyrdehøj Plejecenter

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

## Bruger- og pårønderådets medlemmer

<b>Michael Thomsen</b>	<b>Formand</b>	Tlf. 60678204 Mail: <a href="mailto:michael@unl.dk">michael@unl.dk</a>
<b>Karen Rindom</b>	<b>Kasserer</b>	
<b>Roseanne Aaskov</b>		<b>Magnolie kvarteret påørende</b>
<b>Lisbeth Hvilsom</b>		
<b>Repræsentant fra Ældrerådet</b>		
<b>Hermand Pedersen</b>	61 27 46 36	<a href="mailto:hermand_pedersen@yahoo.dk">her- mand_pedersen@ya hoo.dk</a>

# 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](mailto:heleng@roskilde.dk).  
Linda Abildgaard [linabi@roskilde.dk](mailto:linabi@roskilde.dk)  
Ann-Maria Holde Nielsen [annhni@roskilde.dk](mailto:annhni@roskilde.dk)

### Ledelse

<b>Centerleder</b> Vinni Lau Rasmussen	3084 1461	<a href="mailto:vinniras@roskilde.dk">vinniras@roskilde.dk</a>
<b>Souschef</b> Christina Lundgren Reffs	2445 1584	<a href="mailto:christinalr@roskilde.dk">christinalr@roskilde.dk</a>

### Afdelingsledere

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

## Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

<b>Rengøring Charlotte</b>  <b>Vaskeri:</b>	2445 7832  2445 4435	charlottejen@roskilde.dk
<b>Teknisk Service:</b>  <b>Kim Berlin</b>	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
<b>Aktivitetskoordinator:</b>		
<b>Helen Ghauri</b>	2445 4697	heleng@roskilde.dk
<b>Ernæringsansvarlige:</b>		
Katrine og Camilla (Magnolie kvarteret)  Laila og Anette (Skovkvarteret)		katrinels@roskilde.dk camillaer@roskilde.dk  lailad@roskilde.dk anettejep@roskilde.dk
<b>Madservice Hyrdehøj:</b>		
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](http://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](mailto:heleng@roskilde.dk).



### Indlæg til husavisen:

Indlæg til næste måneds husavis skal sendes til Helen Ghauri [heleng@roskilde.dk](mailto: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

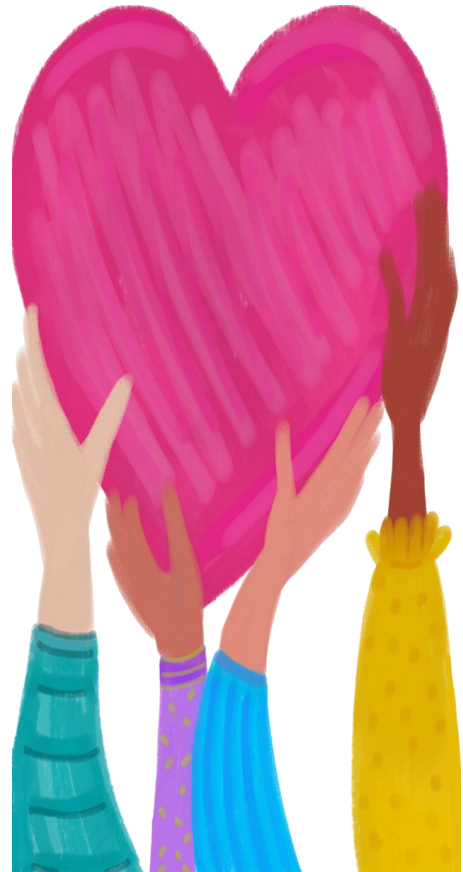
### Vil du være frivillig hos os?

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](mailto: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



**Juni**      **Firmaet Tøjstativet sælger tøj**  
**mandag d. 1/6 kl 10 til 12 i Café**  
**Sletten**

**November**      **Husets fødselsdag**

**December**      **Julehygge**  
**Julefrokost**  
**Lucia**

# Helligdag eller ej

## Hvorfor fejrer vi 1. maj?

1. maj er Arbejdernes internationale kampdag, der markerer kampen for bedre arbejdsforhold, oprindeligt kravet om en 8-timers arbejdsdag. Dagen stammer fra 1889, hvor arbejderbevægelser internationalt besluttede at demonstrere for deres rettigheder. I Danmark er det ikke en helligdag, men mange har fri via overenskomster. [Farmakonomforeningen](#)

### Vigtige punkter om 1. maj:

Oprindelse: Dagen blev international kampdag på en kongres i Paris i 1889, og den første store markering i Danmark fandt sted i Fælledparken i 1890.

Kampdag: Historisk har dagen været brugt til demonstrationer, taler og festligheder for at forbedre arbejdernes vilkår.

Fri eller ej? 1. maj er ikke en officiel helligdag i Danmark. Hvorvidt du har fri, afhænger typisk af din overenskomst (fx 3F) eller din ansættelseskontrakt.

Mange faglærte/blå blink har fri (hel eller halv dag), mens mange funktionærer arbejder. [Dansk Industri](#)

---

## Hvorfor fejrer vi pinse?

Pinsen falder i år den 24. og 25. maj 2026.

Pinsen holdes for at fejre Helligåndens komme til disciplene, 50 dage efter påske, hvilket markeres som kirkens fødselsdag. Ifølge Bibelen gav Helligånden disciplene mod og evne til at forkynde evangeliet på alle sprog, hvilket markerede begyndelsen på den kristne kirke og fællesskab. [Folkekirken.dk](#)

### Her er hovedpunkterne om pinsen:

**Kirkens fødselsdag:** Pinsen markerer, at Helligånden kom til verden, og det første kristne fællesskab opstod.

**Helligåndens komme:** Disciplene blev fyldt med Helligånden, hvilket gjorde dem i stand til at forstå og tale alle sprog.

**Afslutningen på påsken:** Pinsen finder sted 50 dage efter påske og afslutter syv ugers glædestid.

**Oprindelse:** Pinsen stammer oprindeligt fra en jødisk fest, der fejrede afslutningen på påsken og høsten.

**Pinsegudstjeneste:** Mange kirker afholder gudstjeneste i det fri 2. pinseudag. [Folkekirken.dk](#)

**I denne måned har vi fødselarer i huset:**



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

- 7. Hans—Magnolie kvarteret**
- 8. Jytte—Magnolie kvarteret**
- 9. Laurits—Magnolie kvarteret**
- 11. Ole—Skovkvarteret**
- 17. Per—Skovkvarteret**
- og**
- 29. Bent—Skovkvarteret.**

**TILLYKKE**

# Aftenmenu maj

<b>FRE</b>	<b>Baconrulle</b> 1 Med skysovs, rysteribs og drueagurker	<b>Cheesecake</b> Med pære, pistagebund og limegele
<b>LØR</b>	<b>Revelsesben</b> 2 Med skysovs og hjemmekogt rødkål	<b>Æbletrifli</b> Med karameliserede mandler
<b>SØN</b>	<b>Rullesteg/persille</b> 3 Med skysovs, gulerødder og agurkesalat	<b>Baileysfromage</b> Med flødeskum og chokolade
<b>MAN</b>	<b>Spansk æggekage</b> 4 Med groft rugbrød, tomat og purløg	<b>Koldskål</b> Med kammerjunkere
<b>TIR</b>	<b>Kalvehjerter</b> 5 I flødesovs med ribsgelé og agurkesalat	<b>Rabarbergrød</b> Med fløde
<b>ONS</b>	<b>Hjemmerøget laks</b> 6 Med hollandaise, citron og spidskålssalat	<b>Kærnemælksfromage</b> Med chokoladepynt
<b>TOR</b>	<b>Svensk pølseret</b> 7 Med frisk klippet purløg	<b>Pærer</b> Belle Helene
<b>FRE</b>	<b>Forloren and</b> 8 Med skysovs, tyttebær og surt	<b>Citrondessert</b> Med crunché
<b>LØR</b>	<b>Benløse fugle (gris)</b> 9 Med skysovs, rabarberchutney og surt	<b>Chokoladebudding</b> Med flødeskum
<b>SØN</b>	<b>Gullasch</b> 10 Med kartoffelmos og asie	<b>Hvid chokolademousse</b> Med rabarber
<b>MAN</b>	<b>Stegt flæsk</b> 11 Med persillesovs og smørdampet gulerødder	<b>Pandekager</b> Boysenbærsyltetøj
<b>TIR</b>	<b>Stegt hornfisk</b> 12 Med smørsovs, citron og radisesalat med purløg	<b>Nougatfromage</b> Med bærsovs
<b>ONS</b>	<b>Svampefrikadeller</b> 13 Med skysovs og smørdampede gulerødder	<b>Rødgrød</b> Med fløde
<b>TOR</b>	<b>Mørbrad á la crème</b> 14 Med kartoffelgratin og agurkesalat	<b>Kirsebærfromage</b> Med flødeskum
<b>FRE</b>	<b>Frikadeller</b> 15 Med skysovs, smørdampede gulerødder og agurkesalat	<b>Petit fours</b> Små kager med fyld
<b>LØR</b>	<b>Stegt kylling</b> 16 Med sherrysovs, blommechutney og surt	<b>Chokolademousse</b> Med flødeskum
<b>SØN</b>	<b>Kalvefrikassé</b> 17 Med forårsgrønt og surt	<b>Isdessert med knas</b> Chokolade og appelsin
<b>MAN</b>	<b>Kødboller</b> 18 Med hvidvinssovs, spidskålssalat med gulerødder	<b>Solbærsuppe</b> Med tvebakker
<b>TIR</b>	<b>Medister</b> 19 Med stuvet ærter og gulerødder	<b>Fløderand</b> Med jordbærsovs
<b>ONS</b>	<b>Sommertærte</b> 20 Med asparges, porre, kartoffel med grøn salat	<b>Tiramisu i glas</b> Pyntet med kakaopulver
<b>TOR</b>	<b>Kalkunschnitzel</b> 21 Med skysovs stegte kartofler og ratatouille	<b>Æblegrød</b> Med fløde
<b>FRE</b>	<b>Fisk i fad</b> 22 Med æble, hvidvinssovs, citron og ærter	<b>Rabarbersuppe (lun)</b> Med frossen flødetop
<b>LØR</b>	<b>Krebinet</b> 23 Med forårsgrønt og kartofler i peberødssovs	<b>Fersken</b> Med makronflødeskum
<b>SØN</b>	<b>Flæskesteg</b> 24 Med skysovs, broccoli og smørdampede gulerødder	<b>Sherryfromage</b> Med chokolade og nødder

<b>MAN</b>	<b>Stegt kylling</b>	<b>Italiensk is</b>
25	Med skysovs, rabarberkompot og agurkesalat	Med cocktailbær og chokolade
<b>TIR</b>	<b>Boller i karry</b>	<b>Vafler</b>
26	Med løse ris og dampede ærter	Med Hjemmelavet brombærsyltetøj
<b>ONS</b>	<b>Lasagne</b>	<b>Stikkelsbægrød</b>
27	Med sprød forårssalat	Med fløde
<b>TOR</b>	<b>Stjernesked</b>	<b>Hindbærkoldskål</b>
28	Med stegt og dampet fisk, rejer, citron og pynt	Med kammerjunkere
<b>FRE</b>	<b>Hakkebøf</b>	<b>Ymerfromage</b>
29	Med bløde løg, skysovs og rødbeder	Med kirsebærsovs
<b>LØR</b>	<b>Forårsgrøde</b>	<b>Pære</b>
30	Med blomkål, forårsløg, gulerødder og fine ærter	Med creme og crunch
<b>SØN</b>	<b>Sprængt kam</b>	<b>Citronfromage</b>
31	Med stuvet spinat og gulerødder	Med flødeskum og pynt

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet



# Gudstjeneste



**Kære alle**

**Gudstjenesten afholdes fredag den 8. maj kl. 10.30**

**i Cafe Sletten.**

**Alle er meget velkomne!**



**Sognepræst Torben Jeppesen**



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

***Æret være deres minde!***

***Grethe Normann Madsen—Magnoliekvarteret***



# AKTIVITETER I APRIL MÅNED



Det er en stor fornøjelse og rigtig sjovt at træne med de unge fysioterapi studerende.



**Endelig kom foråret og dermed muligheden for at komme ud og nyde vores smukke haver.**

**Beboerne i Magnolie- og Skovkvarteret har holdt have møder for i fællesskab at beslutte, hvad de ønsker at så og plante i deres fælles haver. Vi har været sammen ude for at købe de første frø og planter. Imens vi venter på, at det bliver varmt nok til at så og plante, fejer vi og klipper visne planter ned.**



**Flere af beboerne er have-, skov- og landbrugskyndige og de vejleder os alle sammen i forhold til haverne. Det berigende og skaber stor glæde for alle, når beboerne bruger deres ressourcer.**

**Vi har været i Boserup skov for at mærke foråret, solen, varmen, se anemoner og træerne, der var ved at springe ud. Det var glædeligt efter en lang og kold vinter.**





**Rickshawcyklerne er servicerede og klar til at køre ud i foråret og sommeren.  
Her er det William, der kører med Birthe.**

**Beboerne har mange favoritsteder i byen og Roskilde Havn er naturligvis et af dem.**



## AKTIVITETER I APRIL MÅNED



- vi har lyttet til dejlig musik med Iben og Einar.



- søde sanglærker synger fælles sang...

**Jens har besøgt os igen for at synge og spille den skønneste musik. Han er meget dygtig, sød og sjov og derfor er gensynsglæden altid stor.**



# 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.

## **Mandage kl 11 -11.30**

Gymnastik for kørestolsbrugere i Café Sletten. Åben for alle.

**Tirsdage er vi ude i sommerhalvåret:** Det kan være med bussen, gåture eller aktivitet i haverne.

**Kl 10-11.30** i Magnoliekvarteret.

**Kl 14-15.45** i Skovkvarteret

**Tirsdage kl 13 –13.45** Indkøbstur med beboere i Magnoliekvarteret.

## **Onsdage kl 10-10.45**

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

**Torsdage kl 11.30** Aktivitet i Magnoliekvarteret, hvor vi er kreative og laver alt, hvad I ønsker.

## **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 skiftevis Magnolie- og Skovkvarteret.

**Alle er meget velkomne!**

**På gensyn, Linda**



# AKTIVITETSKALENDER

Dato	
Fredag den 1. Uge 18	
Lørdag den 2.	
Søndag den 3.	
Mandag den 4. Uge 19	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten.</p> <p>Kl. 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda, Café Sletten. <b>Åben for alle.</b></p> <p>Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>
Tirsdag den 5.	<p>Kl. 10-11.30 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.15 Loge nr. 26 Kong Hroar synger i Café Sletten.</p> <p style="text-align: center;">Kl 14 Serveres kaffe, te og kage</p> <p style="text-align: center;">Kl 14.15-15 Koret synger.</p>
Onsdag den 6.	<p>Kl 10-11.30 Vi er i haverne med Linda, Magnoliekvarteret</p> <p>Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten.</p> <p style="text-align: center;">Kl 14-14.15 Kaffe og kage.</p> <p style="text-align: center;">Kl 14.15-15.15 Fællessang.</p>
Torsdag den 7.	<p>Kl 10-11 Træningsforløb for gående og rollatorbrugere med fysioterapi studerende og Linda, Café Sletten.</p> <p>Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi er i haverne med Linda, Skovkvarteret.</p>
Fredag den 8.	Kl 10.30 Gudstjeneste i Café Sletten. <b>OBS! nyt tidspunkt</b>
Lørdag den 9.	
Søndag den 10.	
Mandag den 11. Uge 20	Kl. 10-10.45 Afslutning på træningsforløb for gående og rollatorbrugere med fysioterapi studerende og Linda, Café Sletten.

# AKTIVITETSKALENDER

	<p>Kl. 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda, Café Sletten. <b>Åben for alle.</b></p> <p>Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>
Tirsdag den 12.	<p>Kl. 10-11.30 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi går tur med Linda, Skovkvarteret.</p>
Onsdag den 13.	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten.</p> <p>Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafé i Café Sletten.          Kl 14-14.15 Kaffe og kage.          Kl 14.15-15.15 Fællessang.</p>
Torsdag den 14.	<p>Kl 10-11.30 Vi er i haverne med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi er i haverne med Linda, Skovkvarteret.</p>
Fredag den 15.	Kl 10-10.45 Banko med Linda i Café Sletten.
Lørdag den 16.	
Søndag den 17.	
Mandag den 18. Uge 21	<p>Kl. 10-11.30 Dameklub med Yvonne i Kilden og Lysningen.          Kun for inviterede.</p> <p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Café Sletten.</p> <p>Kl. 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda, Café Sletten. <b>Åben for alle.</b></p> <p>Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>
Tirsdag den 19.	<p>Kl. 10-11.30 Vi pynter til pinse med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret og Linda.</p>
Onsdag den 20.	Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten.

# AKTIVITETSKALENDER

	<p>Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafe med Benjamin fra Musik til alle tider i Café Sletten.            Kl 14-14.15 Kaffe og kage.            Kl 14.15-15.15 Fællessang.</p>
<b>Torsdag den 21.</b>	<p>Kl 10-11.30 Vi pynter til pinse med Linda, Skovkvarteret.</p> <p>Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi pynter til pinse med Linda, Skovkvarteret.</p>
<b>Fredag den 22.</b>	Kl 10-11.30 Hjernegymnastik med Linda, Magnoliekvarteret.
<b>Lørdag den 23.</b>	
<b>Søndag den 24.</b>	<b>Pinsedag</b>
<b>Mandag den 25.</b> Uge 22	<b>2. pinsedag</b>
<b>Tirsdag den 26.</b>	<p>Kl 10-11.30 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi går tur med Linda, Skovkvarteret.</p>
<b>Onsdag den 27.</b>	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten.</p> <p>Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafé med Einar i Café Sletten.            Kl 14-14.15 Kaffe og kage.            Kl 14.15-15.15 Fællessang.</p>
<b>Torsdag den 28.</b>	<p>Kl 10-11.30 Aktivitet med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl. 12.20-12.50 – Borgermøde i Skovkvarteret.</p> <p>Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda</p> <p>Kl 14-15.45 Aktivitet med Linda, Skovkvarteret.</p>
<b>Fredag den 29.</b>	Kl 10-10.45 Banko med Linda, Café Sletten.
<b>Lørdag den 30.</b>	
<b>Søndag den 31.</b>	

## 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.



## Velkommen til ny frivillig

**Stort og varmt velkommen til Gülsüm der er ny frivillig på Hyrdehøj.**



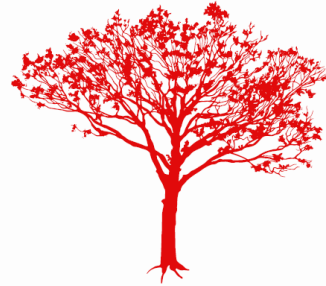
**Gülsüm fortæller; Jeg vil gerne arbejde som frivillig, fordi jeg gerne vil gøre en positiv forskel for dem, der har brug for hjælp. Jeg synes, det er vigtigt, at beboerne føler sig set og hørt.**

**Jeg vil gerne bidrage til at skabe glæde i deres hverdag, for eksempel gennem samtaler eller små aktiviteter.**

**Jeg er en tålmodig og omsorgsfuld person, som godt kan lide at lytte til andre.**

# 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





## Svar på kryds og tværs

### *Vinder af månedens opgave*

**Ingen har indsendt krydsord denne måned og derfor er der desværre ingen vinder.**

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



**Præmie:  
En æske chokolade**