



# **HYRDEHØJ PRESSEN**



**Marts 2025**



**Leder—side 3-4**

**Tøjsalg i april måned—side 15**

**Aftenmenu—side 20-21**

**Sommertid—side 18**

**[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 pårørenderådets medlemmer .....	6
Interne kontaktoplysninger .....	7-8
Eksterne kontaktoplysninger .....	9
Praktisk information .....	10
Årshjulet for større begivenheder.....	11
Vi leder efter netop dig som frivillig.....	12
Aktiviteter i februar måned .....	13
Gudstjeneste.....	14
Tøjsalg.....	15
Kirkebilen .....	16
Borgermøder .....	17
Sommertid.....	18
Fødselsdage .....	19
Aftenmenu for marts måned .....	20-21
Afsked.....	22
Aktivitetsskalender .....	23-24
Frivillige.....	25
Vågetjenesten.....	26
Månedens opgave og månedens vinder .....	27-28

Kære alle.



Ja så blev det officielt forår, selvom vi stadig kan få sne og frost. Men jeg synes, at der har været mange dejlige dage med høj solskin og klart vejr.

Verdenen omkring os, er stadig usikker og krigen i Ukraine fortsætter. Dette skrev jeg faktisk også for få år siden, men bedre er det ikke blevet. Men hvis vi alle sammen sender positive tanker ud, mon så ikke, at vi kan ændre bare lidt.

Jeg læste, at den hårde tone endnu engang er oppe i medierne og jeg synes det er blevet lidt bedre, men lad os huske på, at eksempelvis personalet her, er engagerede og dygtige medarbejdere, der lige som alle andre i dette land, går på job for at gøre en forskel, ikke for at blive skældt ud. Vi er også "læreplads" for mange unge mennesker, som vi gerne skulle være rollemodeller for, især inden for den gode tone. Og der opstår fejl og misforståelser, men vi har ikke og kan ikke have en nulfejls kultur, vi er mennesker, der har med mennesker at gøre og derfor vil der opstå fejl og mangler. Nogle gange pga. manglende forventnings- afstemning og kommunikation og andre gange pga. misforståelser eller fejlfortolkninger.

Vi arbejder fokuseret med netop fejl og mangler og prøver meget ihærdigt, at lære af de fejl vi laver, derfor bliver utilsigtet fejl også indberettet og bearbejdet i det daglige. Kort sagt, er vi en lærende og udviklende kultur, der gerne vil gøre det bedste vi kan, inden for de rammer og lovgivning, der er udstukket af politikerne.

Og i forbindelse med rammer og strukturer, venter vi spændt på, hvordan den nye ældrelov skal implementeres her på Hyrdehøj og ja i hele kommunen.

Jeg vil slutte af, som jeg plejer, med et lille uddrag af en tekst. Her er det Kaj Munks den blå anemone, som han skrev kun få uger før han blev dræbt af Gestapo den 5. januar 1944.

Det er ikke kun en forårssang, men også en sang om frihed og modstand mod undertrykkelse.

Vi ved heller ikke med sikkerhed, om det netop var den 1. marts, han opdagede en lille blå anemone i præstegårdshaven i Vedersø, men det kan godt have været sådan. Anemoner er en af Danmarks sikreste forårsbebudere, og netop i 1943 skulle februar have været særlig.

Jeg har valgt de sidste to vers, skulle I have lyst til mere, findes den i Højskolesangbogen.

4. Hvad var det dog der skete?  
Mit hjerte koldt og hårdt som kvarts  
det smelter ved at se det  
den første dag i marts.  
Jeg tænkte: "Evigst skiltes ad  
min sjæl og glæden", da jeg sad  
i vint'rens grumme done.  
Nu gør min anemone,  
mit hjerte atter glad.

5. For denne rene farve  
den er mig som en vårens dåb,  
den la'r mig nyfødt arve  
en evighed af håb.  
Så bøjer jeg mig da mod jord  
og stryger ømt dit silkeflor,  
en flig af nådens trone.  
Du lille anemone,  
hvor er vor skaber stor!

Mange forårshilsner fra

Vinni Rasmussen

Centerleder

**Velkommen til nye beboere**



**VELKOMMEN!**

Inger Aarkrog Bruun-Schmidt—bolig 64

Birgitte Andersen—bolig 31

Anker Sørensen—bolig 70

Ida Langballe—bolig 22

Flemming Johannes Jensen—bolig 99

## Bruger og Pårørende Rådet på Hyrdehøj Plejecenter

BPR på Hyrdehøj Plejecenter arbejder efter nogle fælles vedtægter, der gælder for alle Bruger og Pårørende Råd i Roskilde Kommune. Vores opgave er at være bindeled mellem beboere, pårørende og ledelsen. Vi er et samarbejdsorgan og har ikke kompetence til at ændre på den enkelte medarbejders arbejde og den enkelte brugers pleje.

På Hyrdehøj Plejecenter har vi i BPR arbejdet for at skabe oplevelser for beboere og pårørende. Det har især været musikoplevelser i plejecentrets Cafe Sletten og i fælleskøkkenerne. BPR er desuden med i det lokale kvalitetsudvalg på plejecentret. I kvalitetsudvalget beslutter vi forbedringsprojekter. I 2024 har forbedringsprojekterne blandt andet handlet om kontaktpersonordningen og hvor medarbejderes dialog med hinanden med fordel kan foregå.

Som pårørende og beboer er I altid velkomne til at kontakte os enten pr. mail eller telefon.

Mange hilsner

Elin Jørgensen

Formand for BPR på Hyrdehøj Plejecenter

Tlf. 20 93 41 71

Mail: [Elin.ellegaard@gmail.com](mailto:Elin.ellegaard@gmail.com)

### Bruger- og pårørenderådets medlemmer

Elin Ellegaard Jørgensen	Formand	
Lillian Skovkjær	Næstformand	
Vibe Andreasson	Kasserer	Skovkvarteret pårørende
Lisbeth Hvilsom		Magnolie kvarteret pårørende
<b>Repræsentant fra Ældrerådet</b>		
Hermund Pedersen	61 27 46 36	<a href="mailto:hermand.pedersen@yahoo.dk">hermand.pedersen@yahoo.dk</a>

## Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

**Hovednummeret til Plejecenteret: 46 31 36 50**

### Kontaktinformation

Redaktør på Husavisen  
Helen Ghauri heleng@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

**Britt Melgaard**  
Afdelingsleder for  
Aften- og nat

2382 6480

brittsi@roskilde.dk

## Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

<b>Rengøring</b>	2445 7832	
<b>Vaskeri: Charlotte B. Jensen</b>	2445 4435	charlottejen@roskilde.dk
<b>Teknisk Service:</b>		
<b>Kim Berlin</b>	4025 3293	kimmb@roskilde.dk
<b>Jonas Hansen</b>	2112 4363	jonaspgh@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 4435	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)		katrinels@roskilde.dk camillaer@roskilde.dk
Laila og Anette (Skovkvarteret)		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:  
[plejehyrdehoej@roskilde.dk](mailto:plejehyrdehoej@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.**

# Årshjulet for større begivenheder



## Marts

**Onsdag den 12. kl. 14**  
**Onsdagscafe med Einar i Cafe Sletten.**

**Onsdag den 26. kl. 14**  
**Onsdagscafe med Beinir i Cafe Sletten.**

## April

**Onsdag den 2. kl. 10.00-12.00**  
**Tøjsalg—Walk in Closet— i Cafe Sletten.**

**Påskefrokost**

**November Husets fødselsdag**

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

# Vi leder efter netop dig som frivillig

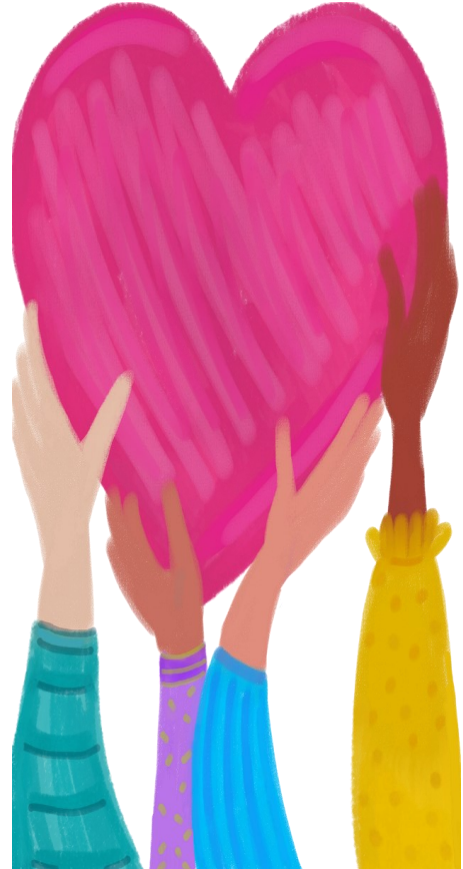
## Vil du være frivillig hos os?

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 frivillig- og aktivitetskoordinator Helen Ghauri og hør nærmere:

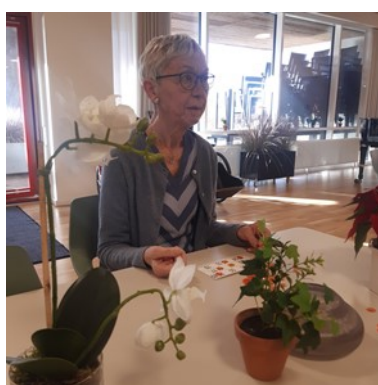
E-mail: [heleng@roskilde.dk](mailto:heleng@roskilde.dk)

Tlf. 2445 4697.

## Aktiviteter i februar måned



**Banko -  
Kom og vær med.  
10 kr. pr. plade.**



**Kom og vær med!**

**Hold øje med aktivitets-  
kalenderen eller spørg  
personalet.**

# Gudstjeneste



Kære alle.

I denne måned vil der være gudstjeneste

***Fredag den 14. marts 2025 Kl. 13.00.***

Gudstjenesten vil blive afholdt i  
Cafe Sletten.



Præst Torben Jeppesen

**Tøjsalg i Cafe Sletten.**

# Moderne tøj i god kvalitet

-Til både herre & dame



**Walk In Closet**

VI BRINGER KLÆDESKABET TIL DIG



**Dato:** 2. april 2025

**Tid:** kl. 10.00-12.00

**Sted:** Cafe Sletten.



**Stor kollektion med:**

- Bukser
- T-shirts
- Strik
- Overtøj
- Undertøj
- Kjoler



## Vi ses snart

BRANDEX

Gabriella K.

ROBERTO  
jeans

SKOVHUUS  
SINCE 1973

SIGNATURE  
The Art of Style

SUNDAY

[www.walkincloset.dk](http://www.walkincloset.dk) - [kontakt@walkincloset.dk](mailto:kontakt@walkincloset.dk)

## Kirkebil

For gangbesværede og ældre, der bor i sognet, er der mulighed for at bestille en "kirkebil" til alle gudstjenester i Domsognet.

"Kirkebil" er en almindelig taxa.

Derfor vil det ikke være muligt at tage kørestole med.

Ordningen er gratis for ældre og gangbesværede, som hører til Roskilde Domsogn.

*Bestilling af kirkebil:*

Kirkebil bestilles på kordegnekontoret:

Mandag - fredag 10.00 - 15.00

på tlf. 46 35 58 14 eller

mail [kordegn@roskilledomkirke.dk](mailto:kordegn@roskilledomkirke.dk)

*Kirkebil til søndagens gudstjenester skal bestilles senest fredag kl. 12.*





## Borgermøder

Næste møde i Skovkvarteret er

**Torsdag den 6. marts 2025 kl. 12.30-13.00.**

**Dagsorden for begge kvarterer:**

- **Hvad rører sig**
- **Omsorg**
- **Værdighed**
- **Livskvalitet**

Næste møde i Magnolie kvarteret er

**Mandag den 10. marts 2025 kl. 12.30-13.00.**



## Sommertid/Vintertid



Sommertid er en justering af tidsangivelsen i forhold til normaltid (normaltid kaldes uofficielt "vintertid", som effektueres ved at stille urene en time frem i sommerhalvåret. Perioden for sommertid strækker sig i Danmark fra sidste søndag i marts til sidste søndag i oktober.

Hensigten var en bedre udnyttelse af sommermånederne, med lys en time ekstra om aftenen, og at spare energi. Men energibesparingen har fået mindre betydning i Industrilandene, hvor strømmålinger viste én procent besparing ved at stille klokken en time frem.

At ændre døgnrytmen to gange om året kaldes "verdens største søvneksperiment", hvor 1,6 milliarder mennesker i 76 lande er tvungne deltagere. Sommertid blev indført i en tid, da man vidste meget lidt om menneskets døgnrytmer. Man regnede da med en positiv helseeffekt ved en ekstra time dagslys om eftermiddagen. Men kroppens synkronisering med solopgangen er præcis, og studier viser, at de allerfleste tåler overgangen til sommertid dårligt.

Til gengæld er det upraktisk for landmændene og/eller deres dyr, at fodringstiden pludseligt forskydes en time. DSB lader tog holde stille under skift fra sommertid til normaltid.

I Danmark findes der en forening mod sommertid.

Når der diskuteres sommertid og dens indvirkning, er det vigtigt at skelne mellem effekterne af selve sommertiden og de konsekvenser, der opstår som følge af overgangen til og fra sommertid. Mange af de negative aspekter, der ofte associeres med sommertid, skyldes faktisk selve skiftet – det øjeblik, hvor uret stilles en time frem eller tilbage, snarere end perioden med forlænget dagslys, som sommertiden medfører.

Lyse aftener, som sommertid medfører, er ofte forbundet med en øget livskvalitet. Dette skyldes primært muligheden for at engagere sig i udendørs aktiviteter, sociale begivenheder og motion efter arbejdsdagen, hvilket fremmer både fysisk og mental velvære. Den ekstra time med dagslys påvirker positivt vores humør, idet det regulerer hormoner, der er essentielle for søvn og følelsesmæssig balance. For mange repræsenterer disse lyse aftener en værdifuld mulighed for at nyde fritiden, hvilket styrker samvær og personlig

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



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

- 5. Andreas—Magnolie kvarteret**
- 5. Hans Henrik—Magnolie kvarteret**
- 6. Kirsten J.—Magnolie kvarteret**
- 6. Lis J.—Skovkvarteret**
- 20. Kirsten S.—Magnolie kvarteret**
- 23. Jytte—Skovkvarteret**
- Og**
- 28. Peter—Blomsterhuset.**

**TILLYKKE**

# Aftenmenu marts

<b>LØR</b>	<b>Revelsesben</b> 1 Med skysovs og hjemmekogt rødkål	<b>Risengrød</b> Med kanelsukker og smør
<b>SØN</b>	<b>Bøf stroganoff</b> 2 Med kartoffelmos og drueagurker	<b>Citronfromage</b> Med flødeskum og chokoladepynt
<b>MAN</b>	<b>Kotelet i fad</b> 3 Tomat,bacon,peberfrugt,ærter og løse ris	<b>Æblegrød</b> Med fløde
<b>TIR</b>	<b>Lasagne</b> 4 Med hvide bønner,rodfrugter og hvidkålsalat	<b>Cheesecake i glas</b> Med brombær topping og pynt
<b>ONS</b>	<b>Frikadeller</b> 5 Med skysovs,bagte gulerødder og surt	<b>Isdessert med knas</b> Chokolade og appelsin
<b>TOR</b>	<b>Bagt torsk</b> 6 Med hollandaise,citron og råkost med sennep	<b>Muldvarpeskud</b> (Sveskedessert)
<b>FRE</b>	<b>Brunkål</b> 7 Med kogt bacon,rugbrød og sennep	<b>Skyrfromage</b> Med bærsøvs
<b>LØR</b>	<b>Benløse fugle (gris)</b> 8 Med skysovs og rødløgskompot	<b>Tomatsuppe</b> Med suppehorn
<b>SØN</b>	<b>Stegt kylling</b> 9 Med champignonsovs og bagte bønner med bacon	<b>Pære i portvin</b> Hjemmesyltet pære med råcreme
<b>MAN</b>	<b>Biksemad</b> 10 Med rugbrød og rødbeder	<b>Petit fours</b> Små kager med fyld
<b>TIR</b>	<b>Forloren hare</b> 11 Med skysovs,tyttebærskum og drueagurker	<b>Blommegrød</b> Med fløde
<b>ONS</b>	<b>Millionbøf</b> 12 Med kartoffelmos og rødbeder	<b>Kirsebærmousse</b> På makronbund med flødeskum
<b>TOR</b>	<b>Svampefrikadeller</b> 13 Med stuvet hvidkål og rødbeder	<b>Vafler</b> Med brombærsyltetøj og flødeskum
<b>FRE</b>	<b>Fisk i fad</b> 14 Med æble,hvidvinssovs,citron og ærter	<b>Ymerfromage</b> Med brombærsøvs
<b>LØR</b>	<b>Rullesteg/svesker</b> 15 Med skysovs,rødkål og asier	<b>Tarteletter</b> Med høns i asparges
<b>SØN</b>	<b>Farseret kalkunbryst</b> 16 Med skysovs og bagte gulerødder	<b>Chokolademousse</b> Med flødeskum

# Aftenmenu marts

<b>MAN</b>	<b>Hakkebøf</b> 17 Med bløde løg, skysovs og rødbeder	<b>Æblesuppe</b> Med ingefær og kold flødeskum
<b>TIR</b>	<b>Stegt fisk</b> 18 Med persillesovs, citron og gulerodssalat med sennep	<b>Kærnemælksfromage</b> Med kirsebærsovs
<b>ONS</b>	<b>Kyllingefarsbrød</b> 19 Med løgsovs, kartofler og gulerødder	<b>Skovbærdessert</b>
<b>TOR</b>	<b>Kalvehjerter</b> 20 I flødesovs med kartoffelmos og tyttebær	<b>Alliancegrød</b> Med fløde
<b>FRE</b>	<b>Kartoffeltimbale</b> 21 Med svampesovs og rødbedesalat	<b>Æbleskiver</b> Med solbærsyltetøj
<b>LØR</b>	<b>Enebærgryde</b> 22 Med svinekød, bagt rodfrugtemos og drueagurker	<b>Rejecocktail</b> Med pynt
<b>SØN</b>	<b>Sprængt kam</b> 23 Med peberrodssovs og timianbagte gulerødder	<b>Romfromage</b> Med cacao flødetop og appelsin
<b>MAN</b>	<b>Medister</b> 24 Med stuvet bønner, rødbeder og sennep	<b>Abrikosgrød</b> Med fløde
<b>TIR</b>	<b>Indisk curry</b> 25 Med nannbrød med nigellafrø og cremefraiche	<b>Chokoladebudding</b> Med flødeskum
<b>ONS</b>	<b>Krebinet</b> 26 Med skysovs, brasede kartofler og ærter	<b>Vanilleis</b> Med Jordbærsovs
<b>TOR</b>	<b>Fiskelasagne</b> 27 Med råkost	<b>Fløderand</b> Med karamelsovs
<b>FRE</b>	<b>Paneret flæsk</b> 28 Med hvid løgsovs og gulerødder	<b>Hindbærgrød</b> Med fløde
<b>LØR</b>	<b>Mørbrad med bacon</b> 29 Flødesovs, bagte rødbeder med hvidløg	<b>Gulerodssuppe</b> Med æble/valnødde topping
<b>SØN</b>	<b>Flæskesteg</b> 30 Med skysovs og hjemmekogt rødkål	<b>Pære Belle Helene</b> Pæredessert med is og chokoladesovs
<b>MAN</b>	<b>Kalkungryde</b> 31 Med løse ris og æble/rosinchutney	<b>Fersken</b> Med makronflødeskum

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet





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

***Æret være deres minde!***

**Thomas Nellemose—Skovkvarteret  
Erik Grenander Hermansen—Skovkvarteret  
Birthe Larsen—Skovkvarteret**



# Aktivitetskalender

Dato	
Lørdag den 1.	
Søndag den 2. Fastelavn	
Mandag den 3.	-
Tirsdag den 4.	Kl. 10.00-11.00 – Oplæsning i Skovkvarteret med Yvonne. Kl. 10.00-11.30 – Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret.
Onsdag den 5.	Kl. 10.00-11.00 - Sanseoplevelser og bevægelse med Yvonne og Majbritt i Cafe Sletten. Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Hygge og fællessang.
Torsdag den 6.	Kl. 12.30-13.00 – Borgermøde i Skovkvarteret.
Fredag den 7.	Brunch Kl. 10.00-11.00 – Banko med Majbritt og Helen i Cafe Sletten. Kl. 10.30 – Bustur for Blomsterhuset.
Lørdag den 8.	
Søndag den 9.	
Mandag den 10.	Kl. 10.00-11.00 - Sanseoplevelser og bevægelse med Yvonne og Majbritt i Cafe Sletten. Kl. 12.30-13.00 – Borgermøde i Magnolie kvarteret.
Tirsdag den 11.	Kl. 10.00-11.30 – Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret.
Onsdag den 12.	Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Einar. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Hygge og fællessang.
Torsdag den 13.	-
Fredag den 14.	Kl. 10.00-11.30 – Dameklub med Majbritt og Yvonne i Kilden og Lysningen. Kun for inviterede. Kl. 10.30 – Bustur for Blomsterhuset.
Lørdag den 15.	
Søndag den 16.	
Mandag den 17.	-
Tirsdag den 18.	Kl. 10.00-11.00 – Oplæsning i Skovkvarteret med Yvonne. Kl. 10.00-11.30 – Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret.
Onsdag den 19.	Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Hygge og fællessang.
Torsdag den 20.	Kl. 10.00-11.00 – Spilledag med Yvonne og Majbritt i Cafe Sletten.

## Aktivitetskalender

<b>Fredag den 21.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 - Sansoplevelser og bevægelse med Yvonne og Majbritt i Cafe Sletten. Kl. 10.30 – Bustur for Blomsterhuset.</b>
<b>Lørdag den 22.</b>	
<b>Søndag den 23.</b>	
<b>Mandag den 24.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 – Banko med Majbritt og Yvonne i Cafe Sletten.</b>
<b>Tirsdag den 25.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 - Sansoplevelser og bevægelse med Yvonne og Majbritt i Cafe Sletten. Kl. 10.00-11.30 – Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret.</b>
<b>Onsdag den 26.</b>	<b>Kl. 10.00-11.30 – Dameklub med Majbritt og Yvonne i Kilden og Lysningen. Kun for inviterede. Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Beinir. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Hygge og fællessang.</b>
<b>Torsdag den 27.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 – Herreklub med Jan i Kilden og Lysningen. Kl. 10.00-11.00 – Spilledag med Yvonne og Majbritt i Cafe Sletten.</b>
<b>Fredag den 28.</b>	<b>Kl. 10.30 – Bustur for Blomsterhuset.</b>
<b>Lørdag den 29.</b>	
<b>Søndag den 30.</b>	<b>Sommertid begynder</b>
<b>Mandag den 31.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 - Sansoplevelser og bevægelse med Yvonne og Majbritt i Cafe Sletten.</b>

**Forbehold for ændringer.**



## Hyrdehøjs frivillige



**Fra venstre: Brita, Makbule, Kate, Bente J. og Anne.**

**Fraværende: Poul og Irene.**

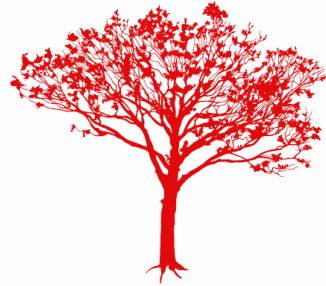
Hvis I støder ind i disse skønne mennesker i kvartetterne og i Cafe Sletten, så møder I vores frivillige, som gør et stort arbejde.

De gør et stort stykke arbejde. De er besøgsvenner og hjælper til med forskellige aktiviteter, fx onsdagscafeen.

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

	PIGE-NAVN	NEMME		NORGE	SNUP-PEDE	★ PLET-FRIT		FED-TERI	GRAM	GARAN-TEREDE	SKOLE-BARN	DYR
EVNE					LEGE-TØJ SENDE				DRENGE-NAVN VIDSTE			
HOLDE FRED				SYNGE-STYKKE STRØM								
TEMME-LIG			BANDE-LEDER PIGE-NAVN				RED-SKABET DRENGE-NAVN					
FØR O	579 LISTE				LILLE VEJ BANDEORD			KNEB PIGE-NAVN				OVER-GANGE
DES-SERTEN				1 4+4		KANT UJÆVN					EFTER-A DYR	
TO ENS							TANKER 					
FOR-ÆRET					LEGE-TØJ GRØNT LAG					GRINEDE EXIT		
TRÆER			HOLDE BØTTE SVERIGE			I ORDEN FØR T				PERIODE FØR K		
TAGER PÅ FERIE												
												ULVE-UNGE

Navn: \_\_\_\_\_ Bolignummer: \_\_\_\_\_

Løsning inkl. navn og bolignummer afleveres til Helen Ghauri senest den 25/3-25 kl. 12.00 eller giv den til et personale.

Vinderne af månedens opgave offentliggøres i næste måneds husavis.

## Svar på kryds og tværs

### *Vinder af månedens opgave*

Og vinderen er:

Elisabeth—Skovkvarteret.

Husk at sende din kryds og tværs besvarelse til mig.



**Præmie:  
En æske chokolade**