



HYRDEHØJS HUSAVIS



Februar 2026



Leder—side 3-4

Hvad hedder vores bus? -side 35

Aftenmenu—side 20-21

Aktivitetskalender—side 27-30

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
Årshjulet for større begivenheder	12
Valentinsdag.....	13
Fastelavn.....	14-15
Borgermøder	16
Vi leder efter netop dig som frivillig.....	17
Kære pårørende	18
Fødselsdage	19
Aftenmenu for februar måned.....	20-21
Gudstjeneste	22
Afsked.....	23
Aktiviteter i januar måned.....	24
Kom og vær med!	25-26
Aktivitetskalender	27-30
Frivillige	31
Vågetjenesten.....	32
Månedens opgave og månedens vinder	33-34
Konkurrence—Navngiv vores nye bil. Hvad er vindernavnet?	35

Kære beboere, pårørende og personale.



Februar er over os med smukke vinterdage, hvor frosten bider, og solens stråler bryder frem og skaber glimt af varme og lys. Vintervejret minder os om, at selv de kolde måneder kan have deres charme – og ligesom i naturen ser vi her på Hyrdehøj, hvordan sammenhold og engagement kan få selv udfordrende tider til at byde på en varm fælles indsats.

Vi skal til at bruge vores nye bus systematisk, det har vores aktivitets medarbejdere Ann-Marie og Linda styr på og mon ikke den kan bringe alle sikkert og varmt rundt. Vi har også lavet nye aftale med musikere, så følg godt med i vores aktivitetskalender.

Og apropos gode nyheder: Vi kan glæde os over, at vi pr. 1. marts får en ny aftenvagts afdelingsleder. Stine Kornum tiltræder denne stilling, og hun bringer mange års solid ledererfaring med sig – blandt andet fra en rolle som centerleder på et lille demensplejecenter i Furesø. Hun har erfaring med ledelse af både aften- og nattevagter, og vi ser frem til at byde hende varmt velkommen som en del af vores team på Hyrdehøj.

Med foråret i sigte vil vi sætte ekstra fokus på medbestemmelse og aktiviteter. Det er vigtigt for os at skabe rammer, hvor både medarbejdere og beboere føler sig inkluderet og har mulighed for at tage del i de beslutninger og initiativer, der påvirker hverdagen. Har du idéer eller ønsker, så tøv ikke med at dele dem – vi er altid åbne for input, der kan gøre en forskel for fællesskabet her på Hyrdehøj.

Tove Ditlevsen skrev i 1947 dette smukke digt om februar:

Februar

1. Vi kan mærke nu på nætterne
der flyver os forbi,
mere korte, mindre mørke,
tryggere at sove i,
at et forår på sin vandring
i det stjernekolde hvælv
strejfer klodens vinterhjerter
i en længsel mod sig selv.

2. Og vi vågner i den sene time
mellem søvn og drøm
i en sød, bevæget uro
ved den måneblege strøm,
der som fine fingre leger
i dit nattesorte hår,
og som nattens sarte glorie
er vor spæde drøm om vårhilsner

Mange hilsner fra

Vinni

Centerleder

Velkommen til nye beboere



VELKOMMEN!

Torben Vind-Knudsen—bolig 57

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 pårørende
Lisbeth Hvilsom		Magnolie kvarteret pårørende
Repræsentant fra Ældrerådet		
Herland Pedersen	61 27 46 36	her- mand.pedersen@ya hoo.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
Afdelingsleder for Aften- og nat		

Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

Rengøring Charlotte	2445 7832	charlottejen@roskilde.dk
Vaskeri:	2445 4435	
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)		katrinels@roskilde.dk camillaer@roskilde.dk
Laila og Anette (Skovkvarteret)		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.

Årshjulet for større begivenheder



Februar

Fastelavn

Fredag den 13. kl. 10 slår børnehavebørnene fra Børnehuset Hyrdeshøj katten af tønden i Café Sletten.

Marts

**Påskefrokost i kvartererne
Onsdag den 25. kl. 12.00.**

April

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

Valentinsdag

Valentinsdag, som fejres 14. februar, er kendt som "de elskendes helligdag". Det var oprindeligt en kristen fastedag, der ærede martyren Sankt Valentin, og via senere folketraditioner er det blevet en vigtig kulturel, religiøs og kommerciel fejring af kærlighed og romantik i mange områder i verden. I moderne tid er det mange steder en tradition give kort, blomster, chokolade eller andre former for gaver.



Sankt Valentin og hans disciple. Illustration fra 1300-tallet.



En hjerteformet gaveæske med chokolade er en typisk gave i forbindelse med valentinsdag.

Kilde: [Wikipedia](#)

Fastelavn

Fastelavn er én af årets "bevægelige fester", som falder på en ny dato hvert år. Fastelavnssøndag falder altid mellem 1. februar og 7. marts. I år falder den søndag den 15. februar 2026.

Det er søndagen, som ligger syv uger før påskedag, som er fastelavnssøndag. Og påsken er altid den første søndag efter den første fuldmåne efter forårsjævndøgn.

I fastetiden stod menuen på groft brød, fisk og lignende.

Før fastens start ville man naturligvis - så vidt pengepungen tillod det - gerne smovse i lidt af dét, der snart ville være forbudt, i over en måned: fint brød, kød og fede spiser. Efter reformationen blev fasten i katolsk forstand afskaffet, men fastelavnen blev bibeholdt som folkelig skik.

Hvad spiser man til fastelavn:

Fastelavnsboller, strutter, firknopper og kringler

Vor tids fastelavnsboller kan være lavet af wienerbrødsdej og fyldt med fx flødeskum og creme, eller de kan være bagt af gærdej og indeholde fx vaniljecreme. I 1600-tallets Tyskland havde man "heisswecken" - en slags varme, runde boller - og fastelavnsbollerne stammer muligvis derfra. I hvert fald er den sønderjyske betegnelse "Hedvig" for fastelavnsbolle sandsynligvis udsprunget af den tyske betegnelse.

I 1700- og 1800-tallets Danmark kunne man købe hvedeboller, eller "hvedekager" hos bagere og kagekoner. Særligt fede og lækre blev de, hvis man blandede krummen op med smør, eller udblødte bollen i lun mælk.

Fastelavn

Fastelavnsbagværket behøvede ikke at have form som boller. Man kunne forme såkaldte "firknopper" ved at sætte fire små boller sammen, eller lave "strutter", der nærmest var korsformede. Fastelavnskringler var en anden mulighed. De blev lavet af mel, vand, salt og kommen. Inden bagningen blev dejen kogt, og derfor kunne de færdig kringler holde sig meget længe.

Fed, hvid mad - og flæsk

Op til fasten gjaldt det om at spise fedt, lækket og få meget kød. Disse madtraditioner spejler sig i fastelavnsdagens navne: Søndagen kaldtes "flæske-søndag" og nogle kilder hævder, at alle dagene lige op til fastelavn kaldtes for "flæskedagene". Spiste man ikke masser af flæsk i denne tid, risikerede man at få ondt i ryggen i det kommende år.



Kilde: natmus.dk

Kommende borgermøder

Næste møde i Skovkvarteret er

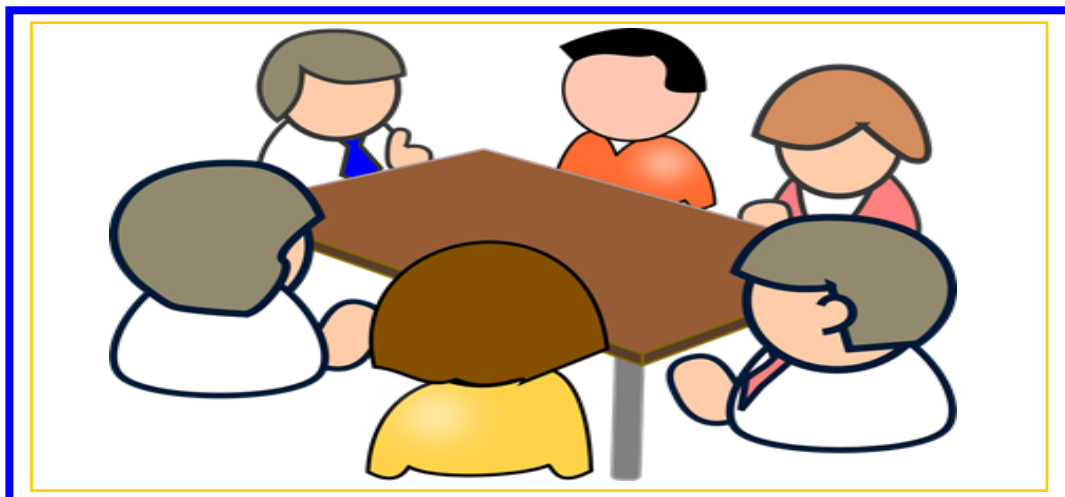
Torsdag den 5. februar 2026 kl. 12.20-12.50.

Dagsorden for begge kvarterer:

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

Næste møde i Magnolie kvarteret er

Mandag den 9. februar 2026 kl. 12.20-12.50.



Vi leder efter netop dig som frivillig

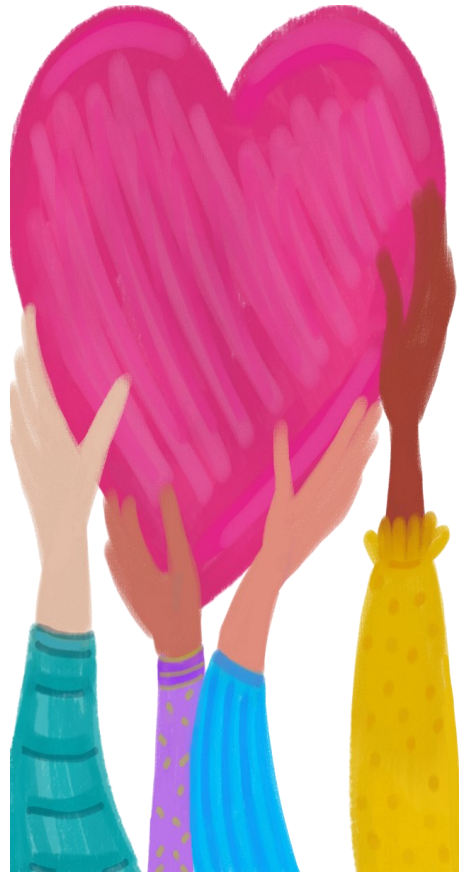
Vil du være frivillig hos os?

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 også 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



I denne måned har vi fødselarer i huset:



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

22. februar—Torben (skovkvarteret)

25. februar—Kjeld (Skovkvarteret)

og

26. februar—Lars (Magnolie kvarteret).



Aftenmenu februar

SØN	Hamburreryg	Skovbærmousse
1	Med grønlangkål, brunede kartofler, gulerødder	Med chokoladecrumble
MAN	Irsk stuvning	Vafler
2	Med rugbrød og rødbeder	Syltetøj og flødeskum
TIR	Paneret flæsk	Kirsebærgrød
3	Med hvid løgsovs og gulerødder	Med fløde
ONS	Svampefrikadeller	Nougatfromage
4	Med skysovs og rødbedesalat	Med flødeskum
TOR	Fisk i fad	Abrikosris
5	Med æbler, tomatsovs, ærter og citron	
FRE	Frikadeller	Kærnemælksfromage
6	Med stuvet hvidkål og rødbeder	Med flødeskum og appelsin
LØR	Braiseret svinekæbe	Italiensk is
7	Med kartoffelmos, rødløgskompot og asier	Med cocktailbær og chokolade
SØN	Skinkesteg	Appelsinfromage
8	Med stegte kartofler, skysovs og vintercoleslaw	Flødeskum og hakket chokolade
MAN	Gryderet	Fersken
9	Med svinekød, cocktailpøler, bacon og grønt drys	Med makronflødeskum
TIR	Stegt fisk	Vanillebudding
10	Med persillesovs, citron og gulerodssalat med sennep	Med bærsovs
ONS	Hakkebøf	Bondepige
11	Med bløde løg, skysovs og drueagurker	Med slør (æbledessert)
TOR	Lasagne	Øllebrød
12	Med Ristede rodfrugter og grønkålssalat	Med flødeskum
FRE	Boller i karry	Alliancegrød
13	Med løse ris og fine ærter	Med fløde
LØR	Coq au vin	Cheesecake i glas
14	Fjerkræ i rødvinssovs med bagte rodfrugter	Med brombær topping og pynt
SØN	Paprikagryde	Pistaciefromage
15	(Svinekød) med kartoffelmos og surt	Med hakkede pistacienødder og pynt

MAN	Stegt sild	Vanilleis
16	Med persillesovs og rødbeder	Med chokoladesovs og vafler
TIR	Forloren and	Panna cotta
17	Med skysovs, tyttebær og surt	Med pærekompot
ONS	Kalvelever gryde	Abrikosgrød
18	Med chamignon, porre, peberfrugt og asier	Med fløde
TOR	Medister	Fløderand
19	Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Med kirsebærsovs
FRE	Tikka Masala	Petit fours
20	Med knoldselleri og krydderier	Små kager med fyld
LØR	Bankekød (okse)	Æbletrifli
21	Med bagt kartoffelmos, bagte løg, drueagurker	Med karameliserede mandler
SØN	Flæskesteg	Rombudding
22	Med hjemmekogt rødkål og brunede kartofler	Med kirsebærsovs
MAN	Bagt sejfilet	Bærsuppe
23	Med bacon, karrysovs og timianbagte gulerødder	Med ristet havregryn
TIR	Kyllingepate	Pæredessert
24	Med skysovs og æble/sellerisalat	Med flødecreme og makroner
ONS	Kartoffelgratin	Blommegrød
25	Med spinat, ost og rødkålssalat	Med fløde
TOR	Gule ærter	Æbleskiver
26	Med flæsk, pølse, sennep og rødbeder	Med solbærsyltetøj
FRE	Krebinet	Chokoladeparfait
27	Med skysovs og citronbagte rodfrugter	Med hindbærsovs
LØR	Kylling	Fløderand
28	Med sherrysovs, bagte bønner med bacon og løg	Med syltede brombær

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet



Gudstjeneste



Kære alle

**I denne måned afholdes Gudstjeneste
fredag den 13. februar kl 13.00
i Café Sletten.**

Alle er velkomne.



Sognepræst Torben Jeppesen



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

Æret være deres minde!

***Faisal Mohammad Mishail Al-Otbi—
Skovkvarteret***

Erna Johanne Friis—Skovkvarteret

Bodil Madsen Galle—Skovkvarteret

Tove Green—Magnolie kvarteret



AKTIVITETER I JANUAR MÅNED



Så lægges der kabale.

**Snelandskab fra Hyrde-
høj Plejecenter**



**Benjamin fra Musik til alle tider
sang og spillede den dejligste swing
musik.**

Kom og vær med!

Mandage kl 10.00-10.45

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

Mandage kl 11.00-11.30.

Gymnastik for kørestolsbrugere i Café Sletten. Åben for alle.

Tirsdage kl 14.00-15.45 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 10.00-10.45

Motion for gående og rollator brugere. Vi arbejder med at styrke og vedligeholde hele kroppen samtidigt med, at vi hører god musik og har det sjovt.

Torsdage kl 13.30-14

Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret.

Torsdag for- og eftermiddage er der aktivitet i hhv Magnolie- og Skovkvarteret, hvor vi er kreative og laver alt, hvad I ønsker!

Alle er meget velkomne!



På gensyn

Linda

Kom og vær med!

Mandag d. 2/2

Fællessang i Cafe Sletten kl. 14.00-15.00.

Tirsdag d. 3/2

Aktiviteter i Skovkvarteret bl.a. kortspil og brætspil
kl. 14.00-15.30.

Hver tirsdag kl. 13.00-14.00

Indkøbstur med beboere i Magnolie kvarteret.

Hver onsdag kl. 10.00-11.00

Musik– og sansegruppe med kognitiv stimulation, sansning
og musik

Kun for en mindre gruppe inviterede.

Torsdag kl 13.45-14.30 - d. 5/2, 12/2, 26/2

Lyttegruppe—klassisk musik i Sletten.



På gensyn & genhør

Ann-Maria

AKTIVITETSKALENDER

Dato	
Søndag den 1.	
Mandag den 2. Uge 6	Kl. 10.00-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria. Kl. 11.00-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria. Åben for alle. Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset. Kl. 14.00-15.15 Fællessang i Sletten: Fokus på opvarmning af krop og stemme, med Ann-Maria.
Tirsdag den 3.	Kl. 10.00-11.30 Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret med Ann-Maria og Linda. Kun for inviterede. Kl. 13.00-14.00 Indkøbsture for Magnolie kvarteret med Ann-Maria. Kl 14.00- 15.45 Biograf i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 14.00-15.30 Aktivitet i Skovkvarteret – Kortspil/Brætspil med Ann-Maria.
Onsdag den 4.	Kl. 10.00-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Café Sletten med Linda. Kl. 10.00-11.00 Musik- og Sansegruppe med Ann-Maria – kognitiv stimulation/sansning/musik. Kun for inviterede. 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.
Torsdag den 5.	Kl 10.00-11.30 Vi fastelavnspynter i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 10.30 – Musik med Ann-Maria. Kun for Blomsterhuset. Kl. 12.20-12.50 Borgermøde i Skovkvarteret.

AKTIVITETSKALENDER

	Kl. 13.30-14.00 Indkøbstur for Skovkvarteret med Linda. Kl 14.00-15.45 Vi fastelavnspynter i Skovkvarteret med Linda. Kl. 13.45-14.30 – Lyttegruppe - klassisk musik med Ann-Maria i Café Sletten – efterfulgt af kaffe og kage i kvarterne.
Fredag den 6.	Kl 10.00-11.30 Hjernegymnastik i Skovkvarteret med Linda Brunch Ann-Maria går tur med guitaren i Magnolie- og Skovkvarteret mellem kl. 11.00-13.00.
Lørdag den 7.	
Søndag den 8.	
Mandag den 9. Uge 7	Kl. 10.00-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria. Kl. 11.00-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria. Åben for alle. Kl. 12.20-12.50 Borgermøde i Magnolie kvarteret. Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.
Tirsdag den 10.	Kl. 10.00-11.30 Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret med Ann-Maria og Linda. Kun for inviterede. Kl 14.00- 15.45 Biograf i Skovkvarteret med Linda.
Onsdag den 11.	Kl. 10.00-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Café Sletten med Linda. Kl. 10.00-11.00 Musik- og Sansegruppe med Ann-Maria – kognitiv stimulation/sansning/musik. Kun for inviterede. Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten med Ann-Maria. Kl 14.00-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang og musik.
Torsdag den 12.	Kl 10.00-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 10.30 – Musik med Ann-Maria. Kun for Blomsterhuset.

AKTIVITETSKALENDER

	Kl. 13.30-14.00 Indkøbstur for Skovkvarteret med Linda. Kl. 14.00-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda. Kl. 13.45-14.30 – Lyttegruppe - klassisk musik med Ann-Maria i Café Sletten – efterfulgt af kaffe og kage i kvarterne.
Fredag den 13.	Kl. 10.00 – Børnehuset Hyrdehøjs børnehavegruppe kommer for at slå katten af tønden i Cafe Sletten. Kl. 13.00 – Gudstjeneste i Cafe Sletten.
Lørdag den 14.	Valentinsdag
Søndag den 15.	Fastelavn
Mandag den 16. Uge 8	Kl. 10.00-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda Kl. 11.00-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere i Cafe Sletten med Linda/ Åben for alle. Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.
Tirsdag den 17.	Kl. 10.00-11.30 Bustur for Skov- og Magnolie kvarteret med Linda. Kun for inviterede. Kl. 14.00- 15.45 Biograf i Magnoliekvarteret med Linda.
Onsdag den 18.	Kl. 10.00-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Café Sletten med Linda. Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten med Jens fra 'Musik til alle tider' Kl. 14.00-14.15 Kaffe og kage. Kl. 14.15-15.15 Fællessang og musik.
Torsdag den 19.	Kl. 10.00-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 13.30-14.00 Indkøbstur for Skovkvarteret med Linda. Kl. 14.00-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda.
Fredag den 20.	Kl. 10-10.45 Banko i Café Sletten med Linda.
Lørdag den 21.	
Søndag den 22.	
Mandag den 23. Uge 9	Kl. 10.00-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria.

AKTIVITETSKALENDER

	Kl. 11.00-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria. Åben for alle. Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.
Tirsdag den 24.	Kl. 10.00-11.30 Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret med Ann-Maria og Linda. Kun for inviterede. Kl. 13.00-13.45 Indkøbsture for Magnolie kvarteret med Ann-Maria. Kl. 14.00-15.00 Erindringsdans i Café Sletten med Ann-Maria og Linda.
Onsdag den 25.	Kl. 10.00-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere i Café Sletten med Linda. Kl. 10.00-11.00 Musik- og Sansegruppe med Ann-Maria – kognitiv stimulation/sansning/musik. Kun for inviterede. Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafe i Café Sletten med Ann-Maria Kl 14.00-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang og musik.
Torsdag den 26.	Kl 10.00-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 10.30 – Musik med Ann-Maria. Kun for Blomsterhuset. Kl. 13.30-14.00 Indkøbstur for Skovkvarteret med Linda. Kl 14.00-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda. Kl. 14.00-14.45 – Lyttegruppe - klassisk musik med Ann-Maria i Café Sletten – efterfulgt af kaffe og kage i kvarterne.
Fredag den 27.	Kl 10.00-11.30 Hjernegymnastik i Magnoliekvarteret med Ann-Maria. Kl 10.00-11.30 Hjernegymnastik i Skovkvarteret med Linda.
Lørdag den 28.	

Hyrdehøjs frivillige



Fra venstre: Poul, 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.

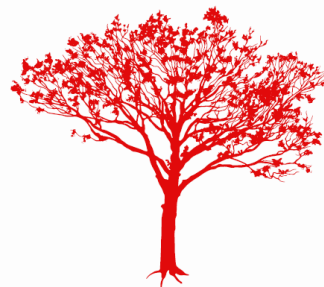
De er besøgsvenner, går ture og hjælper til med forskellige aktiviteter fx onsdags caféen.

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

	UDEN- LANDSKE	KANT	KÆR- LIG	KILO	MÆRKE	FILM		RYDDE	Ø	DANSK FILM	BÅD	KLARET
RED- SKAB							TITEL GRIBES					
VERS				CIFFER PULVE- RET						FODDEL PATENT		
VIA			BIL- MÆRKE 551			RESPEK- TEREDE LEGITI- MATION						
TRISTE									NYDE- LIG EJER			
STED- ORD		LILLE GREB			HØFLI TILTALE TOV			SKRIV HER HOLDT MUND				ANMO- DEDE
RUTER						STJERNE LEVER					BYTE TALORD	
DYR			GOLF- PLØK SPANIEN				CIRKUS- NAVN TONE					
TRÆER									EPOKE			

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 20/2-26 kl. 12.00.

Svar på kryds og tværs

Vinder af månedens opgave

Og vinderen er:

Skovkvarteret i fællesskab

Tillykke!

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



**Præmie:
En æske chokolade**

Hvad skal vores bus hedde?



Der er kommet mange rigtig sjove og gode forslag til hvad vores bus skal hedde, så tak til alle for jeres gode og kreative forslag.

Efter svære overvejelser pga. alle de gode forslag er vi kommet frem til at vores bus skal hedde:

Senior Expressen.

Vi ser frem til mange sjove og spændende ture i Senior Expressen, og håber I alle har lyst til at komme med. Man er altid velkommen til at komme med forslag til hvor turen skal gå hen.