



HYRDEHØJ PRESSEN



Oktober 2025



Leder—side 3-4

Kære pårørende—side 14

Aftenmenu—side 16-17

Kom og vær med—side 32-33

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
Vi leder efter netop dig som frivillig.....	13
Kære pårørende.....	14
Fødselsdage	15
Aftenmenu for oktober måned.....	16-17
Gudstjeneste.....	18
Afsked.....	19
Aktiviteter i september	20-26
Aktivitetskalender	27-31
Kom og vær med!	32-33
Frivillige	34
Vågetjenesten.....	35
Månedens opgave og månedens vinder	36-37

Kære beboere, pårørende og personale.



Når vi kigger ud ad vinduet i disse dage, ser vi hvordan efteråret langsomt begynder at klæde naturen i sit smukkeste skrud. Træernes løv falmer langsomt, og gyldne, røde og brune blade vil snart danne et tæppe under vores fødder. Samtidig vil den køligere luft få mere og mere fat og minde os om, at endnu et år går på hæld.

Efteråret er en tid, der indbyder til eftertanke og ro. I en verden, hvor uroen mange steder fylder overskrifterne, kan det være vigtigt at finde forankring i de små hverdagsglæder. En kop varm te, en spadseretur under træerne, eller blot et smil fra en medbeboer, pårørende eller personale her på plejehjemmet – det er ofte de små øjeblikke, der giver størst mening.

Midt i eftermiddagens stilhed kan vi måske finde trøst i at vide, at efteråret også rummer håb. Når træerne mister deres blade, gør de det med styrke og vished om, at foråret en dag vil bringe liv og friske grønne blade igen. Sådan kan vi også tænke om livets forandringer – hvad end de føles store eller små.

Derfor arbejder vi i øjeblikket meget fokuseret på at bringe den nye ældre lovgivnings begreb ”helhedspleje” endnu mere til live i vores dagligdag på Hyrdehøj. Det betyder at vi arbejder med selv- bestemmelse, kontakt før opgave og livshistorie. Især i forbindelse med livshistorie vil jeg opfordrer jer som pårørende til at hjælpe personalet med at få det at vide, som er vigtigst for jeres nære.

Jeg vil også gerne opfordrer endnu engang til, at hvis man har lyst og interesse, så er der valg til vores Bruger-Pårørende kvalitets Råd i november, hvor valgte pårørende, borgere og interessenter mødes 4 gange årligt og arbejder med den generelle kvalitet på centeret og med aktiviteter og oplevelser.

Jeg vil gerne slutte denne leder med et smukt digt af Karin Boye, som på sin egen stille måde fanger efterårets særlige ånd:

"Ofelia, løvet faldt"

"på stille haver, hvor natten tændtes."

"Et glimt af sølv, et strejf af gyldent,"

"et langsomt åndedræt af natligt mørke."

Jeg ønsker jer alle et efterår fyldt med varme, fællesskab og små stunder af fordybelse.

Med venlige hilsener

Vinni

Centerleder

Velkommen til nye beboere



VELKOMMEN!

**Gurli Wegan—bolig 35
Freddy Falk Knudsen—bolig 49**

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

Bruger- og pårørenderådets medlemmer

Elin Ellegaard Jørgensen	Formand	
Lillian Skovkjær	Næstformand	
Vibe Andreasson	Kasserer	Skovkvarteret påørende
Lisbeth Hvilsom		Magnolie kvarteret påørende
Repræsentant fra Ældrerådet		
Hermant 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

Elin Ellegaard Jørgensen, formand, tlf. 20 93 41 71

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
Britt Melgaard Afdelingsleder for Aften- og nat	2382 6480	brittsi@roskilde.dk

Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

Rengøring	2445 7832	
Vaskeri: Charlotte B. Jensen	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)		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:
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 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



November Huset's fødselsdag
Mandag den 17.11.25 kl. 11.30
I Cafe Sletten.

December Julecafe
Onsdag den 10.12.25
Kl. 14.30-16.00 i Cafe Sletten

Julefrokost
Onsdag den 17.12.25
I kvartererne.

Lucia optog gennem huset.

Vi leder efter netop dig som frivillig

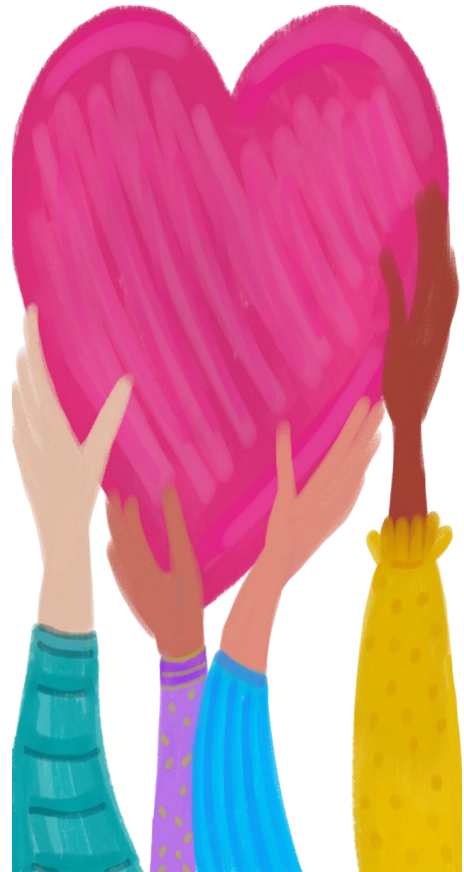
Vil du være frivillig hos os?

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.

**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**

- 1. Bente B.—Skovkvarteret**
- 6. Poul-Erik—Magnolie kvarteret**
- 6. Inge—Skovkvarteret**
- 17. Inger—Skovkvarteret**
- 22. Bent—Magnolie kvarteret**
- 23. Klaus—Blomsterhuset**
- Og**
- 24. Freddy—Skovkvarteret.**



Aftenmenu oktober

ONS	Forloren skildpadde	Bondepige
1	Med æg og flutes	Med slør (æbledessert)
TOR	Stegt fisk	Chokoladefromage
2	Med persillesovs, citron og gulerodssalat med sennep	
FRE	Medister	Fløderand
3	Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Med karamelsovs
LØR	Stegt kylling	Vanillebudding
4	Med sherrysovs, blommechutney og surt	Med kirsebærsovs
SØN	Nakkesteg	Cocktailfromage
5	Stegt som vildt med skysovs og waldorfsalat	Med flødetop
MAN	Forloren and	Vafler
6	Med skysovs, tyttebær og surt	Med syltetøj og flødeskum
TIR	Grøntsagsmousaka	Pære Belle Helene
7	Med efterårssalat	Pæredessert med is og chokoladesovs
ONS	Frikadeller	Rødgrød
8	Med stuvet hvidkål og rødbeder	Med fløde
TOR	Sprængt kam	Panna cotta
9	Med peberrodssovs og timianbagte gulerødder	Med krydrede æbler
FRE	Hjemmerøget laks	Blommetrifli
10	Med hollandaise, citron og hvidkålssalat med æble	Med flødeskum
LØR	Efterårsgryde	Citrondessert
11	Med svinekød, cocktailpølser og kartoffelmos	Med crunche
SØN	Rullesteg/svesker	Skyrfromage
12	Med skysovs, rødkål og asier	Med bærsøvs
MAN	Biksemad	Skovbægrød
13	Med rødbeder og rugbrød	Med fløde
TIR	Boller i selleri	Tiramisu i glas
14	Med grønkålssalat med appelsinperler	Pyntet med kakaopulver
ONS	Svampefrikadeller	Ymerfromage
15	Med skysovs og smørdampede gulerødder	Med brombærsovs
TOR	Fisk i fad	Petit fours
16	Med mild tomatsovs, citron og ærter	Små kager med fyld
FRE	Gule ærter	Æbleskiver
17	Med flæsk, pølse, sennep og rødbeder	Med solbærsyltetøj
LØR	Kalkunschnitzel	Gammeldags æblekage
18	Med skysovs stegte kartofler og ratatouille	Med flødeskum og ribsgele
SØN	Bankekød (okse)	Appelsinfromage
19	Med kartoffelmos, rødlogskompot og surt	Flødeskum og hakket chokolade

MAN	Paneret krebinet	Fersken
20	Med brasede kartofler, skysovs og ærter	Med makronflødeskum
TIR	Stegt sild	Blommegrød
21	Med hvid løgsovs og romainesalat med æbler	Med fløde
ONS	Kyllingefrikadeller	Abrikosris
22	Med Skysovs og gulerødder	
TOR	Kartoffelgratin	Skovbærdessert
23	Med spinat, ost og rødkålssalat	
FRE	Stegt kalvelever	Kærnemælksfromage
24	Med bløde løg, skysovs og asier	Med flødeskum og appelsin
LØR	Braiseret svinekæbe	Italiensk is
25	Med kartoffelmos med jordskokke og surt	Med cocktailbær og chokolade
SØN	Flæskesteg	Chokolademousse
26	Med hjemmekogt rødkål og brunede kartofler	Med flødeskum
MAN	Fiskefrikadeller	Bærsuppe
27	Med kaperssovs, citron og coleslaw af rodfrugter	Med tvebakker
TIR	Hakkebøf	Rombudding
28	Med skysovs, bløde løg og rødbeder	Med brombærssovs
ONS	Stegt flæsk	Kirsebærtrifli
29	Med persillesovs og rødbeder	Med flødeskum
TOR	Indisk curry	Æblegrød
30	Med nannbrød med nigellafrø og cremefraiche	Med fløde
FRE	Braiseret oksetykkam	Hokaidosuppe
31	Med æble/pastinak og grov urtemos	Med cremefraiche og ristede nødder

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet



Gudstjeneste



Kære alle.

**I denne måned afholdes Gudstjenesten
fredag den 10. oktober 2025 kl. 13.00
i Café Sletten.**



Sognepræst Torben Jeppesen



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

Æret være deres minde!

***Ingrid Madsen—Skovkvarteret
Bodil Merete Jørgensen—Magnolie kvarteret***



AKTIVITETER I SEPTEMBER MÅNED

Swingmusik med Benjamin.

Benjamin besøgte alle 3 kvarterer., og stemningen var høj alle steder, og der blev danset og sunget.

Tak for besøget.



AKTIVITETER I SEPTEMBER MÅNED

ONSDAGSCAFE 🎵



Tak til Knud-Erik for at bidrage til en skøn onsdags-café med masser af dansemusik d. 3. september.



AKTIVITETER I SEPTEMBER MÅNED

ONSDAGSCAFE

Septembers himmel er så blå, den skyer lyser hvide.....



AKTIVITETER I SEPTEMBER MÅNED



Vi er så heldige at vi har fået en ny cykelpilot! Dette er Hanna, som kender Roskildes cykelstier ud og ind. Byd hende hjerteligt velkommen!

AKTIVITETER I SEPTEMBER MÅNED

Ture ud i det blå



AKTIVITETER I SEPTEMBER MÅNED

Ture ud i det blå



Vi har været på smukke gåture på stien langs
hyrdehøjskoven.

AKTIVITETER I SEPTEMBER MÅNED



Gåtur i Boserup skov i det dejlige vejr.

AKTIVITETSKALENDER

Uge 40 Onsdag den 1.	Kl 10.00-10.45 – Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda. Kl. 10.00-11.30 Ture ud i det blå med Ann-Maria. Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Knud-Erik og Ann-Maria. Kl. 14.00-14.15 – Kaffe og kage. Kl. 14.15-15.30 – Hygge og fællessang.
Torsdag den 2.	Kl 10.30-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 10.30 – Musik med Ann-Maria. Kun for Blomsterhuset. Kl. 14.00-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda. Kl 14.00 – <u>Lyttegruppe</u> - klassisk musik med Ann-Maria i ”Kilden”.
Fredag den 3.	Brunch Kl. 11.00-12.00 - Ann-Maria giver et par numre på guitaren i henholdsvis Magnolie- og Skovkvarteret.
Lørdag den 4.	
Søndag den 5.	
Uge 41 Mandag den 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.

AKTIVITETSKALENDER

Tirsdag den 7.	Kl. 10.00-11.30 – Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret med Ann-Maria & Linda. Kun for inviterede. Kl 14.00-15.45 Kreativ café i Skovkvarteret med Linda.
Onsdag den 8.	Kl. 10.00-11.00 – Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda. Kl. 13.15-14.15 – Koncert med Katedralskolen i Cafe Sletten. Kl 14.30 - kaffe og kage i Café Sletten.
Torsdag den 9.	Kl 10.00-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda Kl 10.00 Cykeldag i Roskilde med Ann-Maria. Fælles rickshawture for inviterede. Kl 14.00-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda.
Fredag den 10.	Kl. 10.00-11.00 Banko i Cafe Sletten med Ann-Maria & Linda. Kl. 13.00 - Gudstjeneste i Cafe Sletten.
Lørdag den 11.	
Søndag den 12.	
Mandag den 13. Uge 42	Kl. 10.00-10.45 – Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria. Kl. 10.00-11.00 – Oplæsning i Skovkvarteret med Yvonne. 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. 14.00-15.00 – Fællessang i Sletten: Fokus på krop og stemme, med Ann-Maria
Tirsdag den 14.	Kl. 10.00-11.30 – Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret med Ann-Maria & Linda. Kun for inviterede.

AKTIVITETSKALENDER

	Kl 14.00-15.45 Kreativ café i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 14.00-15.30 Ture ud i det blå med Ann-Maria.
Onsdag den 15.	Kl. 10.00-11.00 – Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda. Kl. Kl. 10.00-11.30 Ture ud i det blå med Ann-Maria. 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 16.	Kl 10.00-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 12.20 – Borgermøde i Skovkvarteret. Kl 14.00-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda.
Fredag den 17.	Kl 10.00-11.30 Spille- og hjerne-gymnastik i Skovkvarteret med Linda.
Lørdag den 18.	
Søndag den 19.	
Uge 43 Mandag den 20.	Kl. 10.00-10.45 – Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria. Kl. 10.00-11.30 – Dameklub med Yvonne i Kilden og Lysningen. Kun for inviterede. Kl. 11.00-11.30 – Gymnastik for kørestolsbrugere i Cafe Sletten med Linda & Ann-Maria. Åben for alle. Kl. 12.20 – Borgermøde i Magnolie kvarteret. Kl. 14.00 – Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.

AKTIVITETSKALENDER

Tirsdag den 21.	Kl. 10.00-11.30 – Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret med Ann-Maria & Linda. Kun for inviterede. Kl 14.00-15.45 Kreativ café i Skovkvarteret med Linda.
Onsdag den 22.	Kl. 10.00-11.00 – Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda. Kl. 10.00-11.30 Ture ud i det blå med Ann-Maria. Kl. 14.00-15.30 – Spillemandsmusik & folkedansere i Cafe Sletten. Kl. 14.00-14.15 – Kaffe og kage.
Torsdag den 23.	Kl 10.00-11.30 - Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 10.30 – Musik med Ann-Maria. Kun for Blomsterhuset. Kl 14.00-15.45 - Aktivitet i Skovkvarteret med Linda. Kl 14.00 – <u>Lyttegruppe</u> - klassisk musik med Ann-Maria i ”Kilden”.
Fredag den 24.	Kl. 10.00-11.00 Banko i Cafe Sletten med Ann-Maria & Linda. Kl. 14.00-15.00 Kortspil i Cafe Sletten.
Lørdag den 25.	
Søndag den 26.	
Mandag den 27. Uge 44	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. 14.00-15.00 – Fællessang i Sletten: Fokus på krop og stemme, med Ann-Maria
Tirsdag den 28.	Kl. 10.00-11.30 – Bustur for Skov- og Magnoliekvarteret med Ann-Maria & Linda. Kun for inviterede.

AKTIVITETSKALENDER

	Kl. 10.00-11.00 – Oplæsning i Skovkvarteret med Yvonne. Kl 14.00-15.30 – Musik og sang med Loge nr. 5, Dr. Margrethe i Cafe Sletten. Kl. 14.00 – Kaffe og kage.
Onsdag den 29.	Kl. 10.00-11.00 – Motion for gående og rollatorbrugere i Cafe Sletten med Linda. Kl. 10.00-11.30 Ture ud i det blå med Ann-Maria. Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Knud-Erik og Ann-Maria. Kl. 14.00-14.15 – Kaffe og kage. Kl. 14.15-15.30 – Hygge og fællessang.
Torsdag den 30.	Kl. 10.00-11.30 Aktivitet i Magnoliekvarteret med Linda. Kl. 10.30 – Musik med Ann-Maria. Kun for Blomsterhuset. Kl 14.00 – <u>Lyttegruppe</u> - klassisk musik med Ann-Maria i ”Kilden”. Kl 14.00-15.45 Aktivitet i Skovkvarteret med Linda
Fredag den 31.	Kl. 10.00-11.30 Spille- og hjernegymnastik i Magnoliekvarteret med Ann-Maria. Kl 10.00-11.30 Spille- og hjernegymnastik i Skovkvarteret med Linda.

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 14.00-15.45

Kreativ café, hvor vi arbejder med alle mulige kreative sysler; håndarbejde, perler, tegne, male, havearbejde m.m.

I Magnoliekvarteret i lige uger & Skovkvarteret i ulige uger.

Alle er meget velkomne!

Onsdage kl 10.

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.



På gensyn

Linda

KOM OG VÆR MED – Aktiviteter med Ann-Maria:

- **Mandag d. 13/10 og 27/10**
Fællessang med fokus på krop og stemme i
Café Sletten, kl. 14.00-15.00
- **Onsdage kl. 10.00 samt tirsdage i lige uger**
”Ture ud i det blå”. Dette kan være gåture eller
rickshawture.
- **Onsdagscafé i café Sletten d. 29/10**
Kl. 14.00: Kaffe og kage serveres.
Kl. 14.15-15.15: Fællessang og undervejs
musikquiz i Cafe Sletten.
For andre onsdagscafeer, se aktivitetskalenderen.
- **Torsdage i oktober kl 14.00**
Lyttegruppe, klassisk musik i mødelokale ”Kilden”



På gensyn fra Ann-Maria, aktivitetsmedarbejder

Hyrdehøjs frivillige



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

Fraværende: Poul og Irene.

Velkommen til: Winnie og Hanna.

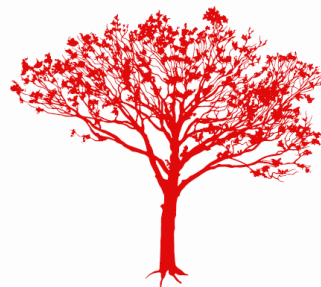
Hvis I støder ind i disse skønne mennesker i kvartetterne og i Café Sletten, så møder I vores frivillige, som gør et stort arbejde.

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

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

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 24/10-25 kl. 12.00.

Svar på kryds og tværs

Vinder af månedens opgave

Og vinderen er:

Ole Rasmussen—skovkvarteret.

Husk at sende din kryds og tværs besvarelse til mig.



**Præmie:
En æske chokolade**