



HYRDEHØJ PRESSEN



Februar 2024



Foto: Gitte Nielsen (påørende)

Lederen—side 3-4

Praktisk info (fødselsdage)—side 10

Fakta om fastelavn—side 17

Vores frivillige—side 29

www.plejecenthyrdehoej@roskilde.dk

Mail: plejehyrdehoej@roskilde.dk

Telefon: 46 3136 50

Hyrdehøj Plejecenter

Hyrdehøj Stræde 2

4000 Roskilde

Indholdsfortegnelse

| | |
|---|-------|
| Lederen..... | 3-4 |
| Velkommen til nye beboere | 5 |
| Bruger-og pårørenderådets medlemmer | 6 |
| Interne kontaktoplysninger | 7-8 |
| Eksterne kontaktoplysninger | 9 |
| Praktisk information | 10 |
| Årshjulet for større begivenheder..... | 11 |
| Kommende borgermøder | 12 |
| Vi leder efter netop dig som frivillig..... | 13 |
| Aktiviteter i januar måned | 14 |
| Invitation til dameklub..... | 15 |
| 10 sjove fakta om valentinsdag..... | 16 |
| Fakta om fastelavn..... | 17-18 |
| Pårørende tilbud | 19 |
| Gudstjeneste..... | 20 |
| Fødselsdage | 21 |
| Gratis ledsageordning | 22 |
| Aftenmenu for februar måned..... | 23-24 |
| Afsked..... | 25 |
| Salg af Aloe Vera produkter | 26 |
| Aktivitetskalender | 27-28 |
| Frivillige | 29-30 |
| Vågetjenesten..... | 31 |
| Månedens opgave og månedens vinder | 32-33 |
| Banko..... | 34 |

Kære Alle




Så blev det februar, og jeg synes allerede, at jeg kan se, at det bliver lysere.

Vi havde nytårskur med borgere og pårørende i januar. Det var en hyggelig eftermiddag med bobler og lidt sødt.

Der var en bekymring hos nogle pårørende angående yderdøre, der ikke låste automatisk. Derfor vil jeg lige fortælle, hvad proceduren er med yderdøre her på plejehjemmet. De automatiske døre låser automatisk klokken 16.00, hvis man vil ind efter det, skal man ringe til afdelingerne - nummeret står på døren. Alle andre yderdøre bliver tjekket først af aftenvagterne og dernæst af nattevagterne. Der er altid personale i huset 24/7. Der var også nogle, der gjorde opmærksom på, at de ikke syntes, at kontaktpersonssystemet fungerede optimalt. Det sætter vi nu fokus på og får tjekket op på procedure og arbejds gange vedrørende dette.

Hyrdehøj vil rigtig gerne have flere frivillige, hvis nogle af jer er interesserede, må I meget gerne kontakte Helen Ghauri tlf.: 24454697. Som frivillig på Hyrdehøj er der mange muligheder. Man kan cykle med borgere i vores rickshaw cykler, man kan deltage og hjælpe til ved onsdagscafeen og andre arrangementer som gudstjeneste, banko, herre- og dameklub. Vi vil også gerne have en whistklub op at stå. Man kan også gå ture med borgerne eller bare sidde og hygge, læse højt, vise film osv. Vi tager med glæde imod alle forslag.

Jeg kunne også rigtig godt tænke mig, hvis en af jer pårørende kunne se sig selv som pårørende mentor. Altså en, nye pårørende kunne søge vejledning hos, især i den første tid efter indflytningen. Der kan det være lidt uoverskueligt, pludselig at stå i en hel ny situation og i et nyt system. Har nogen lyst, så kontakt mig endelig.



Vi venter alle spændt på den nye ældrelov, som bliver offentliggjort i portioner. Lige nu har de offentliggjort, at dokumentationskravet bliver kraftigt nedsat, hvilket jeg tror, vi alle ser frem til. Vores hovedfokus i 2024 er at arbejde med systematikken i de indsatser, vi leverer, små teams og måltiderne og med borgeren som omdrejningspunkt. Derudover vil jeg organisatorisk arbejde for, at Hyrdehøj bliver et hus, dvs. at vi får et endnu stærkere samarbejde og bedre udnyttelse af især husets få depotrum, nu da rehabiliteringsafdelingen bliver en del af mit ledelsesområde.

Jeg har hørt, at der har været nogle problemer med Kintella appen, som vi har videregivet informationerne til folkene bag Kintella og håber, det bliver løst snarest.

Som vanligt vil jeg slutte med et lille digt, denne gang at Tove Ditlevsen

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 vår.

Centerleder
Vinni Rasmussen

Velkommen til nye beboere



VELKOMMEN!

Ingen nye borgere denne måned.

Bruger- og pårørenderåd

Vor opgave er hovedsagelig at være et bindeled mellem beboer – pårørende og ledelsen.

BPR er med til at fastlægge retningslinjer for dagligdagen på plejecentret, og rådet planlægger og arrangerer aktiviteter for beboerne.

Til disse aktiviteter søger vi frivilligmidler fra kommunen, der kan bruges som tilskud til aktiviteter i og uden for huset.

Enhver er velkommen til at kontakte os pr. telefon eller e-mail.

Venlig hilsen

Formand BPR

Bruger- og pårørenderådets medlemmer

| | | |
|------------------------------------|--------------------------------|--|
| Elin Jørgensen | Formand | Skovkvarteret Pårørende |
| Gert Jensen | Kassérer | Interesseret borger |
| Vibe Andreasson | Bestyrelses- medlem | Skovkvarteret på­rø­rende |
| Kirsten Alvang | Bestyrelses- medlem | Blomsterhuset på­rø­rende |
| Tordis Sværke | Bestyrelses- medlem | Interesseret borger |
| | | |
| | | |
| Repræsentant fra Ældrerådet | | |
| Herman­d Pedersen | 61 27 46 36 | hermand_pedersen@yahoo.dk |

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 Reffs Sygeplejefaglig leder | 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 Konstitueret afdelingsleder for Skovkvarteret, lejl 43-74 + lejl. 99-104 Træffes bedst i dagstimerne. | | 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 - koordinator Gitte Rosenkilde Vakeri: Charlotte M. Jensen | 24457832 24454435 | gitteros@roskilde.dk charlottejen@roskilde.dk |
| Teknisk Service: Steen Juliussen Kim Berlin | 24669379 40253293 | steenju@roskilde.dk kimmb@roskilde.dk |
| Vagttelefon Skov kvarteret | 24447910 | Det er bedst at ringe efter klokken 11, med mindre, det drejer sig om noget akut |
| Vagttelefon Magnolie kvarteret | 24448713 | Det er bedst at ringe efter klokken 11 med mindre, det drejer sig om noget akut |
| Vagttelefon aften og nat | 24450138 | Det er bedst at ringe inden klokken 17, eller efter klokken 19, med mindre det drejer sig om noget akut |
| Vagttelefon Blomsterhuset | 24454435 | Det er bedst at ringe efter klokken 11, med mindre det drejer sig om noget akut |
| Aktivitetskoordinator: | | |
| Helen Ghauri | 24 45 46 97 | heleng@roskilde.dk |
| Ernæringsansvarlige: | | |
| Katrine og Camilla (Magnolie kvarteret) Laila og Anette (Skovkvarteret) | | katrinels@roskilde.dk camillaer@roskilde.dk lailad@roskilde.dk anettejep@roskilde.dk |

Eksterne kontaktoplysninger på Plejecenteret

| | | |
|---|-------------|--|
| Omsorgstandplejen: | 46 31 71 00 | |
| Roskilde Kommune | 46 31 30 00 | |
| Husavisen kan downloades på vores hjemmeside: <u>plejehyrdehoej@roskilde.dk</u> | | |

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. Mail sendes til de ernæringsansvarlige i de respektive kvarterer.
Se mails i interne kontaktoplysninger.



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 **Fredag den 9. februar kl. 10**
Tøndeslagning med Børnehuset
Hyrdehøj

Marts **Påskefrokost**

November **Husets fødselsdag**

December **Julefrokost**

Luciaoptog

Borgermøder

Næste møde i **Skovkvarteret** er

Torsdag den 8. februar 2024 kl. 12.30-13.00.

Dagsordenen for begge kvarterer:

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

Næste møde i **Magnolie kvarteret** er

Mandag den 12. februar 2024 kl. 12.30-13.00.



Vi leder efter netop dig som frivillig

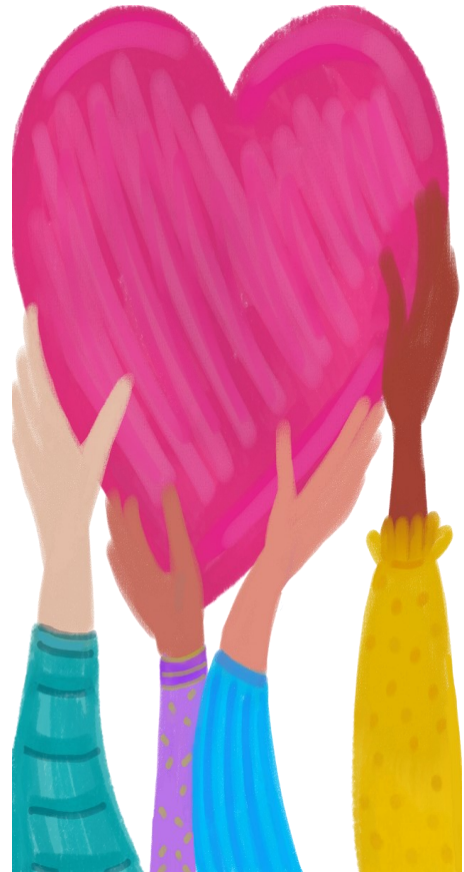
Vil du være frivillig hos os?

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:

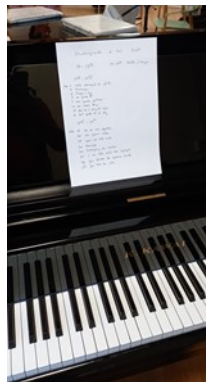
E-mail: heleng@roskilde.dk

Tlf. 2445 4697.

Aktivitet i januar måned



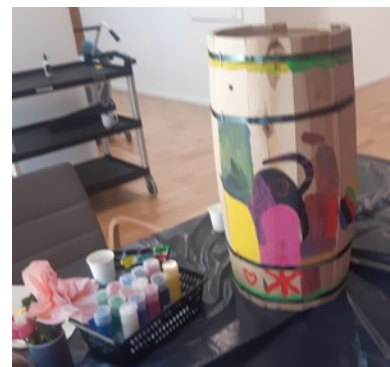
Fejrer vores nye kon-
ge. Stort tillykke



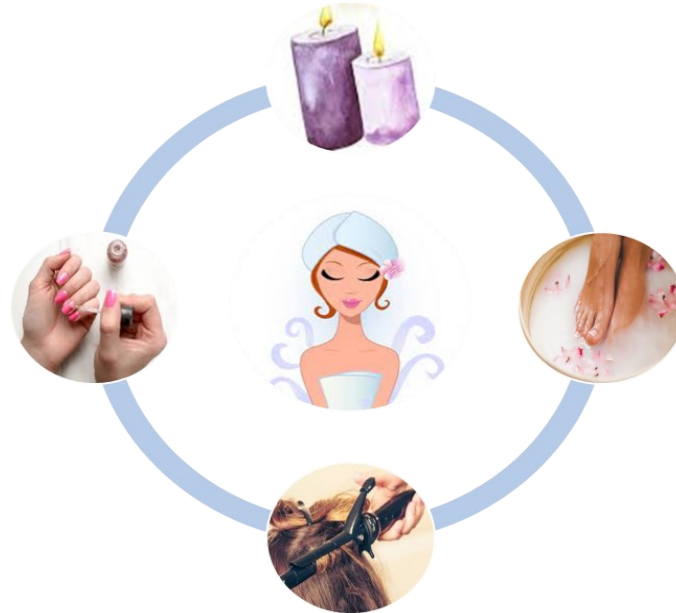
Onsdagscafeen er
blevet genoptaget
Jubiiiiii



Forberedelse til fastelavn. Malet af
en borger i Magnolie kvarteret.



Dameklub



En gang om måneden hygger vi i dameklubben med velvære og forkælelse.

Da det er begrænset, hvor mange damer vi kan have på besøg på en gang, bedes du venligst ”bestille” tid hos Yvonne i Skovkvarteret og Helen i Magnolie kvarteret., dvs. man skal være inviteret for at deltage.

Næste gang er

Mandag den 12. februar 2024 i Mødelokalet Kilden.



10 sjove fakta om Valentinsdag

10 sjove fakta om Valentinsdag



Vidste du at:

- Valentinsdag først officielt blev indført af Pave Gelasius i 496 e.Kr. Man sagde dengang, at d. 14 februar var dagen, hvorpå fuglene begyndte at parre sig.
- Over 75% af alle mennesker som køber blomster på Valentinsdag, er mænd. Og over 50 millioner roser bliver givet ud hvert år.
- Over 36 millioner hjerteformede chokoladeæsker er solgt verden over på Valentinsdag.
- Der sendes i omegnen af 192 mio. Valentinskort i USA hvert år d. 14 februar.
- Mænd i gennemsnit bruger omkring 600 kr. på gaver på Valentinsdag. Det er ca. det dobbelte af, hvad kvinder køber for.
- Helt tilbage til Shakespears tid var 'Valentine' et udbredt begreb. En stor del af figurerne, som optræder i hans romantiske film, blev kaldt for Valentin. Tilmed i Hamlet, synger Ophelia "To be your Valentine".
- Omkring 15% af amerikanske kvinder sender blomster til sig selv d. 14 februar.
- Ca. 3% af folk med kæledyr giver gaver til deres dyr d. 14 februar.
- Omkring 220.000 frier i gennemsnittet hvert år til deres partner på Valentines Dag verden over.
- Den røde rose var Venus's favorit blomst. Venus var romernes gud for kærlighed.

Kilde: Valentines-dag.dk

Fakta om fastelavn

Hvad betyder ordet "fastelavn"?

Fastelavn kommer fra tysk: "fastelabend", dvs. "faste-aften", dvs. aftenen, før fasten trådte i kraft. Inden fasten gjaldt det om at smovse i nogle af de fede og lækre ting, som ikke ville komme på bordet i de næste 40 dage. Et andet dansk ord for festen var "faste-lag".

I praksis var det nu ikke kun aftenen inden fasten, at det gik løs. Der blev festet og spist i flere dage inden.

I Sydeuropa hedder den lignende fest karneval. "Carne vale" betyder "farvel kød" på latin og "carne levare" at "fjerne kødet" på italiensk. Begge dele kan være en del af ophavet til ordet "karneval".

Selvom fasten tabte meget af sin betydning efter reformationen i 1536, blev fastelavnsfesten ved med at eksistere.

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

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 år 2024 falder fastelavn søndag d. 11. februar.

Hvad spiste man til fastelavn?

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.

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.

Fakta om fastelavn, fortsat

Tirsdagen blev "hvide tirsdag" eller "fede tirsdag". Hvidt stammer især fra de mælkespiser, som var populære op til fasten. Det kunne fx være bollemælk, varm mælk eller æggesøbe med hvedeboller til. Bollemælk er en gammel dansk ret, hvor mel- eller brødboller serveres i varm mælk, drysset med sukker og evt. kanel.

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.

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 færdige kringler holde sig meget længe.

Fastelavnsris

I dag er fastelavnsris børnetradition, og som sådan har det været kendt i hvert fald siden slutningen af 1800-tallet. Man kunne pynte selv, men efterhånden blev det også muligt at købe færdigpyntede ris i butikkerne. De kunne fx have bånd i forskellige farver, blomster lavet af papir. Til pynten hørte også en kattefigur eller fx en stork med et svøbelsesbarn i næbbet. Storken, der kommer med de små børn, er et symbol på frugtbarhed, og hænger på denne måde godt sammen med foråret, hvor altid spirer. Fra slutningen af 1800-tallet findes også ris, der står på en slags fod, og ser ud, som om de mest er til pynt.

De købte fastelavnsris har dog en noget længere historie. De har kunnet købes siden 1700-årene. Fx annonceredes der 1. marts 1791 i Adresseavisen med "så smukke fastelavnsris som fåes kan". Dem kunne man købe i Vimmelskafte til forskellige pris, der gik helt op til 1 rigsdaler.

Kilde: <https://natmus.dk>

PÅRØRENDE TILBUD

Kære pårørende.

Roskilde kommune har flere tilbud, der henvender sig til pårørende. Nedenfor har vi samlet nogle af de tilbud, som kan være relevante for en, som er pårørende til et menneske, der bor på plejehjem. Tilbuddene er til borgere bosat i Roskilde Kommune. Hvis du er i tvivl, om omstående er et tilbud for dig, har du mulighed for at kontakte Roskilde kommunes pårørendekonsulenter på tlf: 46 31 77 02, som kan guide og vejlede dig.

Hvem er pårørende?

En pårørende dækker over mange ting. Det kan være en ægtefælle eller samlever, voksne børn, en nabo, god ven eller kollega. Det, der er vigtigt, er at I har en tæt relation.

Lær at tackle—hverdagen som pårørende

Er et kursus til dig over 18 år, som er tæt på et menneske med langvarig sygdom, uanset, hvad den syge fejler. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med at være pårørende, så du bliver bedre til at passe på dig selv.

For tilmelding kontakt pårørendekonsulenterne på tlf: 46 31 77 02 eller send en mail til sundhedforalle@roskilde.dk—skriv "Pårørendekonsulent i emnefeltet.

Kursus for pårørende til en hjerneskadet

I Roskilde Kommune kan du som pårørende til en borger med erhvervet hjerneskade deltage i et undervisningsforløb, der giver dig indsigt i nogle af de forhold, man som pårørende til en hjerneskaderamt typisk oplever. På kurset er det muligt at møde andre pårørende, og der lægges op til både undervisning, dialog og netværksdannelse

For tilmelding kontakt Hjerneskadekoordinator på telefon 46 31 66 56.

Tilbud til pårørende til demensramte

Pårørendekursus er for dig, der er tæt på en med demens. Det kan som pårørende være svært at vænne sig til den nye hverdag, hvis en, man har nær, er ramt af demens. På kurset får du viden om demens som sygdom og ideer og redskaber til at klare dagligdagens udfordringer, som kan følge med en demenssygdom.

Pårørendegrupper. Her kan du møde andre i samme situation, få redskaber til støtte for dig i hverdagen som pårørende og stille spørgsmål om netop det, du går og tænker på.

For tilmelding kontakt demenskonsulenten på telefon: 46 31 61 27 - du kan ringe mellem 8.30-9.30 eller på e-mail: demensteam@roskilde.dk

Gudstjeneste



Kære alle.

I denne måned vil der være gudstjeneste

Fredag 9. februar 2024 Kl. 13.00.

Gudstjenesten vil blive afholdt i
Cafe Sletten.



Præst Torben Jeppesen

I denne måned har vi fødselarer i huset:



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

8. Emma (Skovkvarteret),

14. Henning (Magnolie kvarteret)

Og

21. Tove (Skovkvarteret).

TILLYKKE

SE HER—Gratis ledsageordning til synshandicappede



Gratis ledsageordning til synshandicappede over 67 år

Er du pårørende til en synshandicappet over 67 år – eller er du selv **blind eller stærkt svagsynet** og fyldt 67 år – så se her!

DET FÅR DU:

- 7 timers ledsagelse pr. måned med mulighed for opsparing
- Du kan selv vælge din ledsager eller få hjælp af DUOS
- Du vælger selv, hvilke aktiviteter du har brug for ledsager til

OM ORDNINGEN:

Ordnningen om ledsagere til ældre over 67 år med synshandicap er finansieret gennem finansloven med Socialstyrelsen som tilsynsmyndighed. Dansk Blindesamfund visiterer til ordningen, og DUOS, der er en af landets største leverandører af velfærdsydelser, herunder ledsagelse, forestår alle opgaver i forbindelse med selve ledsagelsen.

GRATIS TILBUD TIL DIG, DER ER:

- fyldt 67 år
- er blind eller stærkt svagsynet med max 10 % synsrest

SÅDAN KOMMER DU MED I ORDNINGEN

Ring til Dansk Blindesamfunds visitationsmedarbejdere på telefon 69 16 16 58 mandag til fredag mellem kl. 9.00 og 15.00 eller send en mail til: medlemsservice@blind.dk

Aftenmenu februar

| | | |
|------------|---|---|
| TOR | Kylling i karry 1 Med løse ris og fine ærter | Is Med krokant |
| FRE | Forloren and 2 Med skysovs, drueagurker og tyttebærskum | Kærnemælksfromage Pyntet med flødeskum og appelsin |
| LØR | Mørbradgryde 3 Med cocktailpølser, bacon, kartoffelmos og surt | Snitte, gravad Laks Med diildressing, diild og pynt |
| SØN | Oksesteg 4 Med skysovs, glaseret perleløg og hariccots verts | Pære i portvin Hjemmesyltet pære med råcreme |
| MAN | Lasagne 5 Med hvide bønner, rodfrugter og hvidkålsalat | Vafler Med brombærsyltetøj og flødeskum |
| TIR | Paneret kotelet 6 Med paprikasovs og franske ærter | Abrikosgrød Med fløde |
| ONS | Stegt kalvelever 7 Med skysovs, bløde løg og asier | Pistaciefromage Med hakkede pistacienødder og pynt |
| TOR | Biksemad 8 Med rugbrød og rødbeder | Fløderand Med karamelsovs |
| FRE | Stegt sild 9 Med hvid løgsovs og gulerodsråkost med sennep | Chokoladebudding Flødeskum |
| LØR | Kylling 10 Med skysovs, asie og blommechutny | Tomatsuppe Med kødboller |
| SØN | Enebærgryde 11 Med skært svinekød, gulerødder og kartoffelmos | Italiensk is Med cocktailbær og chokolade |
| MAN | Gule ærter 12 Med flæsk, pølse, sennep og rødbeder | Æbleskiver Med solbærsyltetøj |
| TIR | Svampefrikadeller 13 Med stuvet hvidkål og rødbeder | Hindbærgrød Med fløde |
| ONS | Fisk i fad 14 Med æble, hvidvinssovs, citron og ærter | Cheesecake i glas Med brombær topping og pynt |
| TOR | Frikadeller 15 Med skysovs og hjemmekogt rødkål | Svesketrifli Med flødeskum |
| FRE | Irsk stuvning 16 Med rugbrød og rødbeder | Chokolademousse Med flødeskum |
| LØR | Skinkeschnitzel 17 Med skysovs, brasede kartofler og fine ærter | Risengrød Med kanelsukker og smør |
| SØN | Simregryde med æble 18 Med svinekød, kartoffelmos og drueagurk | Citronfromage Med flødeskum og chokoladepynt |
| MAN | Chili laks 19 Med hollandaise, citron og råkost | Skovbærgrød Med fløde |

Aftenmenu februar

| | | |
|------------|---|---------------------------------|
| TIR | Baconrulle | Rombudding |
| 20 | Med skysovs, rysteribs og drueagurker | Med bærsovs |
| ONS | Paneret flæsk | Petit fours |
| 21 | Med persillesovs og rødbeder | Små kager med fyld |
| TOR | Kartoffeltærte | Kirsebærtrifli |
| 22 | Med rødkålssalat og appelsin | Med flødeskum |
| FRE | Hakkebøf | Fersken |
| 23 | Med bløde løg, skysovs og rødbeder | Med makronflødeskum |
| LØR | Kalkungryde | Tarteletter |
| 24 | Med løse ris og æble/rosinchutney | Med skinke, ærter og gulerødder |
| SØN | Flæskesteg | Bondepige |
| 25 | Med skysovs og hjemmekogt rødkål | Med slør (æbledessert) |
| MAN | Boller i selleri | Bærsuppe |
| 26 | Med grønkålssalat med granatæble | Med ristet havregryn |
| TIR | Fiskefrikadeller | Pandekager |
| 27 | Med hollandaise, honningbagte selleri og gulerødder | Med jordbærsyltetøj |
| ONS | Brændene kærlighed | Nougatfromage |
| 28 | Vegetarisk, med persillerødder og løg | Med flødeskum |
| TOR | Medister | Æblegrød |
| 29 | Med stuvet ærter og gulerødder | Med fløde |

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet





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

Æret være Deres minde!

Anny Viola Nielsen, Magnolie kvarteret

Jonni Alfred Keht, Skovkvarteret

Børge Christian Nielsen, Magnolie kvarteret

Torben Bidstrup, Skovkvarteret

Bjarne Hansen, Magnolie kvarteret

Kirsten Lysgaard, Magnolie kvarteret



Salg af Aloe Vera produkter

ALOE VERA PRODUKTER!

Produktsalg med skønne Aloe Vera produkter.

Jeg hedder Hanne og jeg kommer med et udvalg af Aloe Vera produkter indenfor skønhed og velvære.

**Det foregår
onsdag den 7. februar
kl. 10:00 - 12:00**



Aktivitetskalender

| | |
|--------------------------------|---|
| Torsdag den 1. | Spille- og kreadag med Morten i Skovkvarteret. |
| Fredag den 2. | Brunch i de respektive kvarterer. Morten spiller musik. |
| Lørdag den 3. | |
| Søndag den 4. | |
| Mandag den 5. | Kl. 10.30-11.00 – Sansoplevelser og bevægelse med Morten i Cafe Sletten. |
| Tirsdag den 6. | Kl. 14.00-15.30 – Biograf i de respektive afdelinger. Personalet sætter film på. |
| Onsdag den 7. | Kl. 10.00-12.00 – Salg af Aloe Vera produkter ved Hanne i Cafe Sletten. |
| Torsdag den 8. | Kl. 12.30-13.00 – Borgermøde i Skovkvarteret. |
| Fredag den 9. | Kl. 10.00 – Fastelavn i Cafe Sletten sammen med børn fra Børnehuset Hyrdehøj. Kl. 13.00-13.30 – Gudstjeneste i Cafe Sletten. |
| Lørdag den 10. | |
| Søndag den 11. | Fastelavn |
| Mandag den 12. | Kl. 10.00-11.30 – Dameklub (kun inviterede) i Kilden (se invitation i husavisen). Kl. 12.30-13.00 – Borgermøde i Magnolie kvarteret. |
| Tirsdag den 13. | Kl. 10.15-11.15 – Banko i Cafe Sletten. Kl. 14.15-16.00 – Biograf i de respektive afdelinger. Personalet sætter film på. |
| Onsdag den 14. Valentinsdag | Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten - Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang. |
| Torsdag den 15. | Kl. 10.15-11.00 - Musik & hygge – leg med instrumenter med Morten i Cafe Sletten. |
| Fredag den 16. | Kl. 10.00-11.00 – Kortspil (kun inviterede) med Morten i Kilden. |
| Lørdag den 17. | |
| Søndag den 18. | |
| Mandag den 19. | Kl. 10.30-11.30 – Herreklub med Morten i Kilden. |
| Tirsdag den 20. | Kl. 14.15-16.00 – Biograf i de respektive afdelinger. Personalet sætter film på. |
| Onsdag den 21. | Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten - Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang. |
| Torsdag den 22. | Kl. 10.15-11.15 – Banko i Cafe Sletten. |

Aktivitetskalender

| | |
|------------------------|---|
| Fredag den 23. | Spille- og <u>kreadag</u> med Morten i Magnolie kvarteret. |
| Lørdag den 24. | |
| Søndag den 25. | |
| Mandag den 26. | Kl. 10.00-11.00- Kortspil (kun inviterede) med Morten i Kilden. |
| Tirsdag den 27. | Kl. 10.15-11.00 - Musik & hygge - leg med instrumenter med Morten i Cafe Sletten. Kl. 14.15-16.00 - Biograf i de respektive afdelinger. Personalet sætter film på. |
| Onsdag den 28. | Kl. 14.00-15.30 - Onsdagscafe i Cafe Sletten - Kl. 14.00-14.30 - Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 - Musik, hygge, dans og fællessang. |
| Torsdag den 29. | Kl. 10.30-11.00 - Sansoplevelser og bevægelse med Morten i Cafe Sletten. |

Forbehold for ændringer.

Hyrdehøjs frivillige



Fra venstre: Makbule. Brita, Gitta, Bente J., Anne og Jette.

Fraværende:, Bente P. og Poul.

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.

Frivilligcentrets Plejecentergruppe - Frivillige søges

” Søges: Omsorgsansvarlige frivillige:

Vi mangler frivillige “varme hænder” på plejecentrene.

Som frivillige kan vi løse nogle af de omsorgsopgaver, som personalet ikke har tid nok til. Vi er så småt i gang med dette arbejde på to plejecentre, men behovet er langt større, så vi har brug for dig.

Hvad kan du bidrage med? Du kommer som almindelig borger med hjertet på rette sted og hjælper med de opgaver, som personalet beder dig om. Det kan fx være at sludre lidt med borgerne på plejecentret, drikke en kop kaffe med dem, læse højt, gå en kort tur eller blot være til stede og lytte.

Er du interesseret?

Så send en e-mail til: Frivilligcenter@roskilde.dk eller kontakt Lise Hogstad via e-mail lise@hogstad.dk eller ring på 4292 0592,

Venlig hilsen

Frivilligcentrets Plejecentergruppe (en del af Fælleskabs Formidlerne).

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

Og vinderen er:

Kirsten Nielsen, Magnolie kvarteret.

Husk at sende din kryds og tværs besvarelse til mig.



**Præmie:
En æske chokolade**

BANKO

HUSK

AT DER SPILLES BANKO ET PAR GANGE OM MÅNEDEN—KIG I AKTIVITETSKALENDEREN FOR AT SE HVORNÅR VI SPILLER.

DET KOSTER 10 KR. PR. PLADE, SÅ HUSK PENGE!



VI SER FREM
TIL AT DU
KOMMER OG
DELTAGER.