



HYRDEHØJ PRESSEN



September 2023



Lederen —side 3-4

Frivillige søges —side 13

Open air cirkus —side 12

**Aktiviteter med Morten —side
34**

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/Nyt fra BPR	6-7
Interne kontaktoplysninger	8
Eksterne kontaktoplysninger	9
Praktisk information	10
Årshjulet for større begivenheder.....	11
Invitation til Open Air Cirkus.....	12
Vi leder efter netop dig som frivillig.....	13
Aktiviteter i august måned	14
Pårørende tilbud	15
Borgermøder i Skovkvarteret og Magnolie kvarteret.....	16-17
Gudstjeneste.....	18
Fødselsdage	19
Gratis ledsageordning	20
Afsked.....	21
Aftenmenu for september måned	22-23
Aktivitetskalender	24-25
Frivillige.....	26-27
Vågetjenesten.....	28
Månedens opgave og månedens vinder	29-30
Tilbud fra Biblioteket.....	31
Cykelpiloter efterlyses	32
Aktiviteter	33
Banko.....	34

Kære Alle



Så er sommerferien forbi, dagligdagen er i gang og vi træder ind i september.

Selvom vejret ikke har været det bedste, tror jeg, at de fleste har nydt sommeren.


I Roskilde Kommune er vi i gang med at nytænke det kommunale tilsyn med ældreplejen.

Det nye tilsyn skal være mere helhedsorienteret med fokus på det gode ældreliv og bygger på tillid, dialog og organisatorisk læring og modenhed i stedet for en kontrol, der er afkoblet fra den daglige praksis. Den nye tilsynsmodel 'Samskabt Tilsyn' har netop været pilotafprøvet i praksis i ældreplejen, og er ved at blive evalueret.

Modellen skal justeres herefter i fortsat samarbejde med væsentlige aktører på ældreområdet.

Sundheds- og Omsorgsudvalget igangsatte i marts 2022 en samskabende proces, hvor en ny tilsynsmodel med ældreplejen skulle udvikles sammen med væsentlige aktører på ældreområdet. Omkring 150 borgere, pårørende, fagprofessionelle, forvaltning, politikere, Ældrerådet, læger, frivillige foreninger og andre civilsamfundsorganisationer m.fl. har alle været med til at udvikle den nye tilsynsmodel kaldet 'Samskabt Tilsyn', der har været afprøvet i praksis på 4 enheder i ældreplejen.

Jeg tænker, at vi skal i gang med afprøvning i slutningen af 2023, eller start 2024.



I kommunen arbejder vi forsat på at rekruttere og fastholde vores medarbejdere, da der er rift om deres arbejdskraft i hele landet. Vi har flere, der går på pension eller er gået på pension og nye, der begynder her på Hyrdehøj. Vi har også mange elever og studerende i øjeblikket, og ved at give dem en rigtig god oplevelse af vores arbejdsplads, vores borgere og pårørende, håber vi, at de vender tilbage til branchen og dermed i faste stillinger efter endt uddannelse. Så tag godt imod dem alle.

Kig endelig i aktivitetskalenderen her i bladet, der kommer cirkus specielt til os, og vi har vores onsdagscafe og banko.

Vi har et par borgere, der så gerne vil spille whist, hvis nogle af jer har lyst til at hjælpe med at starte en whist klub, så kontakt Helen Ghauri på tlf 24 45 46 97.

Tove Ditlevsen skrev dette lille digt, hun kaldte ”HØST”, som er tve-tydigt som mange af hendes andre digte.

*Så endte den store sommer.
Øde er badestranden.
Dagen og natten går hver for sig,
som kendte de ikke hinanden.
Og således går det også dem, som elsked hinanden*

Rigtig god september

Centerleder
Vinni Rasmussen

Velkommen til nye beboere



VELKOMMEN!

Peter Okkels—bolig 25
Anni Rasmussen—bolig 31
Jonni Alfred Keht—bolig 61
Jens Erik Jensen—bolig 104
Grete Oster—bolig 22
Marie (Mie) Poulsen Rasmussen—bolig 42
Kaj Briand Nielsen—bolig 62
Bent Eskild Petersen—bolig 56

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	Kassér	Interesseret borger
Vibe Andreasson	Bestyrelses- medlem	Skovkvarteret på­rø­ren­de
Kirsten Alvang	Bestyrelses- medlem	Blomsterhuset på­rø­ren­de
Tordis Sværke	Bestyrelses- medlem	Interesseret borger
Repræsentant fra Ældrerådet		
Judith Fjelstrup	20 65 26 15	judith.fjelstrup@webspeed.dk

Visens Venner den 16/8-23



Tak for en dejlig onsdagscafe i Cafe Sletten ☺

Onsdag d. 16. august var Visens Venner inviteret til onsdagscafe. Det blev en sjov og munter eftermiddag med masser af gode viser. Cafeens sangbøger blev brugt flittigt af beboere og pårørende, når der blev budt op til fællessang.



Tak til frivillige og personale for stor opbakning til arrangementet.

Mange hilsner
Elin Jørgensen
Bruger- og Pårørende-Rådet



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

30841461

vinniras@roskilde.dk

Afdelingsledere

Charlotte I. Petersen

Afdelingsleder for
 Magnoliekvarteret (lejl. 11-42)

23826788

charlotteip@roskilde.dk

Træffes bedst i dagstimerne.

Britt Melgaard

Afdelingsleder for
 Skovkvarteret, lejl. 43-74 + lejl. 99-104

23826480

brittsi@roskilde.dk

Træffes bedst i dagstimerne.

Lone Blach

Afdelingsleder for
 Blomsterhuset, lejl. 1-10
 Træffes bedst i dagstimerne.

23826793

loneblach@roskilde.dk

Rengøring - koordinator

Gitte Rosenkilde

24457832

gitteros@roskilde.dk

Vaskeri:

24454435

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

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:



Ved fødselsdage kan beboeren bestille lagkage eller andet. Køkkenet skal have besked 2 dage før.



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



September 14. kl. 10.30-11.30
Open Air cirkus på Hyrdehøj.

November 1. kl. 14.00
Gråbrødre Gospelkor
Hyrdehøjs fødselsdag

December **Julefrokost**

Invitation

OPEN AIR CIRKUS

Torsdag den 14. september 23

Kl. 10.30-11.30.

På p-pladsen ved indgang A (Skovkvarteret).

Cirkus Trapez kommer med deres hyggelige Open Air Cirkus i en speciel forestilling.

I de sidste 3 år har Cirkus Trapez sikret cirkusstemningen ved en lang række plejecentre.

I 2023 er de dygtige artister og dyr i Cirkus Trapez igen på turne.



Vi leder efter netop dig som frivillig

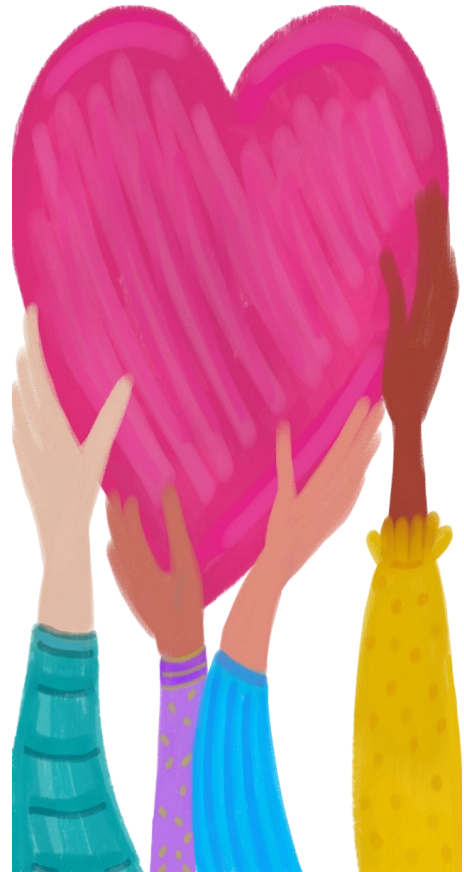
Vil du være frivillig hos os?

Frivillige på Hyrdehøj hjælper bl.a. til ved:

- Arrangementer
- Fester
- Aktiviteter
- At køre rickshaw

Og kan være

- Besøgsven
- Gå-ven
- Kaffe-ven



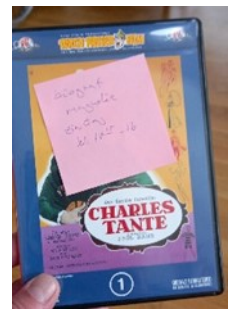
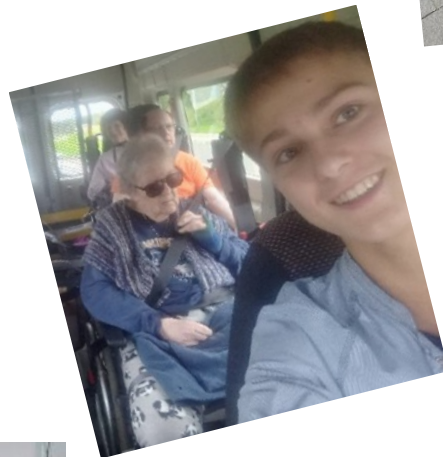
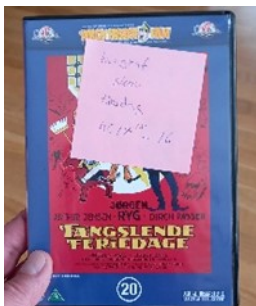
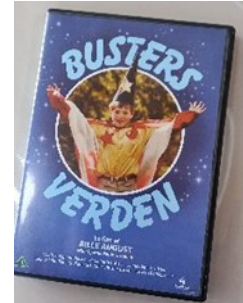
Eller måske en aktivitet, som vi endnu ikke har eller endnu ikke fundet på, og som du brænder for?

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 august måned



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

Borgermøde i Skovkvarteret den 24/8-23

Vinni byder velkommen til såvel nye som nuværende borgere, og takker for fremmødet.

Hvad rører sig:

Om ca. en måned får borgernes pårørende tilbud om en ny app (Kintella), hvor de kan følge med i hverdagen på Hyrdehøj.

Byrådet har travlt med at finde penge til budgetter.

Personalet er næsten fuldtalligt efter sommerferien.

Aktiviteter:

Den 14. september er der cirkus på parkeringspladsen ved Skovkvarteret (se husavisen).

Haverne må altid gerne bruges. Kom ud og se de forskellige blomster og træer.

Vi har ikke grillet så meget i år pga. de våde sommermåneder, gad vide om vi kan nå det, inden det rigtige efterår kommer.

Og vi har mange andre forskellige aktiviteter bl.a. banko, cykel- og gåture, onsdagscafe, bustur og biograf, hvor vores popcornmaskine kommer i brug.

Mad & måltider:

Generelt er der stor tilfredshed med maden. Dog fortæller en borger, at hun i en uge har fået det samme til frokost – æg og leverpostej – hvilket er trivielt, men nu er det endeligt ved at blive ændret.

En borger spørger ind til, hvad man kan ønske sig til sin fødselsdag, og får at vide at det er lagkage eller kringle. Borgeren havde allerede ønsket kringle til sin fødselsdag, selvom hun ikke selv var hjemme.

Samme borger, kunne godt tænke sig stegte ål.

Vinni opfordrer til, at man bruger ønskebrønden, såfremt man har særlige ønsker.

Plejen:

Der er ingen kommentarer. Dog giver en borger udtryk for at hun desværre får for-
kørt tøj op fra vask og en anden mangler tøj. Det tager lederen hånd om.

Ønsker:

En borger kunne godt tænke sig, at der bliver dannet en kortklub, hvor der kan spilles whist. Morten er i gang med at finde flere kortspillere.

En borger spørger til boligtilskud, og Vinni fortæller, at det er Boligselskabet Danmark, som borgerne lejer deres bolig af, og at de derfor er sikret via lejeloven.

Vinni takkede for et godt og konstruktivt møde med god dialog og input. Og ønsker alle en fortsat god eftermiddag.

Borgermøde i Magnolie kvarteret den 28/8-23

Vinni byder velkommen til alle de fremmødte.

Hvad rører sig:

Lige nu har vi dejligt vejr, såkaldt Indian Summer.

Håber I alle har nydt sommeren, og gjort brug af haverne. Haverne må altid gerne bruges. Kom ud og se de forskellige blomster og træer.

Om ca. en måned får borgernes pårørende tilbud om en ny app (Kintella), hvor de kan følge med i hverdagen på Hyrdehøj.

Aktiviteter:

Den 14. september er der cirkus på parkeringspladsen ved Skovkvarteret (se husavisen).

I november kommer Gråbrødre Gospel.

Morten er ved at samle en gruppe kort spillere, så en whist klub kan blive startet.

Følg med i aktivitetskalenderen for andre aktiviteter.

Mad & måltider:

Generelt er der stor tilfredshed med maden.

En borger ønsker sig flere ris.

Et par borgere ønsker burgere.

Flere kunne godt tænke sig flæskesteg med rødkål og brune kartofler.

Plejen:

Vinni fortæller, at vi har mange elever pt., og at vi skal huske at tage godt imod dem. Det kan være vores kommende medarbejdere, og kolleger.

En borger siger ”vi skal ikke klage”.

En borger udtrykker taknemmelig for, at medicinen bliver administreret.

Ønsker:

Ingen giver udtryk for særlige ønsker. En borger kunne godt tænke sig et trommesæt, men det var mere for sjovt, dog ønskes whiskers, hvilket Vinni gav grønt lys for.

Vinni takker for, at hun måtte tage lidt af borgernes tid. Og ønsker alle en fortsat god eftermiddag.

Gudstjeneste



Kære alle.

I denne måned vil der være gudstjeneste

Fredag den 8. september 2023 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**

26. Kirsten V. (Skov)

27. Ingrid (Magnolie)

28. Peter (Magnolie)

og

30. Ann-Britt (Skov)

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



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

Æret være Deres minde!

***David Steffen Rasmussen
Bessie Ethel Jensen
Karin Solveig Printzen Kastholm
Anni Rasmussen***



Aftenmenu september

FRE	Stegt flæsk 1 Med persillesovs og rødbeder	Chokoladeparfait Med hindbærsovs
LØR	Kylling 2 Med skysovs, asie og blommechutny	Pærevælling
SØN	Kalvefrikassé 3 Med majroe, gulerødder og fine ærter	Appelsinfromage Med flødeskum og chokolade
MAN	Kartoffelgratin 4 Med spinat, ost og sennepsmarineret gulerodssalat	Muldvarpeskud (Sveskedessert)
TIR	Frikadeller 5 Med kold kartoffelsalat, agurk, purløg og tomat	Vafler Med brombærsyltetøj og flødeskum
ONS	Biksemad 6 Med rugbrød og rødbeder	Hindbærgrød Med fløde
TOR	Fiskelasagne 7 Med råkost	Rombudding Med kirsebærsovs
FRE	Enebærgryde 8 Med skært svinekød, gulerødder og kartoffelmos	Pæretærte Med cremefraiche
LØR	Nakkesteg 9 Stegt som vildt med skysovs og waldorfsalat	Gulerodssuppe Med æble/valnødde topping
SØN	Chili/vanille skinke 10 Med flødebagte kartofler og grøn salat	Sherryfromage Med chokolade og nødder
MAN	Kyllingefrikadeller 11 Med stuvet spidskål og rødbeder	Koldskål Med kammerjunkere
TIR	Fisk florentine 12 Med spinat, citron, hvidvinssovs og bagte gulerødder	Alliancegrød Med fløde
ONS	Svampestroganoff 13 Med grov kartoffelmos	Nougat is Med vanillevafler
TOR	Skinke 14 Med kold kartoffelsalat med agurk, tomat og purløg	Fløderand Med karamelsovs
FRE	Kotelet i fad 15 Tomat, bacon, peberfrugt, ærter og løse ris	Kirsebærtrifli Med flødeskum
LØR	Farseret kalkunbryst 16 Med skysovs og broccolisalat	Tunmousse Med sauce verte, salat og flutes
SØN	Braiseret svinekæbe 17 Med kartoffelmos, rødløgskompot og asier	Pære Belle Helene Pæredessert med is og chokoladeso
MAN	Hjemmerøget laks 18 Hollandaise, citron og hvidkålssalat med spidskommen	Solbærsuppe Med tvebakker
TIR	Kalvehjerter 19 I flødesovs med kartoffelmos og tyttebær	Abrikosgrød Med fløde

Aftenmenu september

ONS	Medister 20 Med stuvet ærter og gulerødder	Panna cotta Med krydrede æbler
TOR	Kødboller 21 Med hvidvinssovs, spidskålssalat med gulerødder	Blommegrød Med fløde
FRE	Grøntsagsfrikadelle 22 Med stegte kartofler og spidskålssalat	Baileysfromage Med flødeskum og chokolade
LØR	Flæskesteg 23 Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Champignonsuppe Med persilledrys og flutes
SØN	Paprikagryde 24 (Svinekød) med kartoffelmos og surt	Chokolademousse Med flødeskum
MAN	Hakkebøf 25 Med bløde løg, skysovs og rødbeder	Æblegrød Med fløde
TIR	Kyllingepate 26 Med skysovs og æble/sellerisalat	Skovbærdessert
ONS	Fiskefrikadeller 27 Med hollandaise, honningbagte selleri og gulerødder	Ymerfromage Med jordbærsovs
TOR	Efterårstærte 28 Med butternut squash, græskarkerner og salat	Pandekage Med is
FRE	Kogt oksekød 29 Med flødepeberrodssovs og grønne bønner	Mikkelsdagssuppe Oksekødssuppe med urter /ristoppe
LØR	Revelsben 30 Med stegte kartofler, skysovs og coleslaw af rodfrugte	Hyldebærsuppe Med æbletern og tvebakker

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet



Aktivitetskalender

Dato	
Fredag den 1.	Brunch.
Lørdag den 2.	
Søndag den 3.	
Mandag den 4.	Kl. 10.30-11.30 – Tidsmaskinen med Seniorhøjskolen i Lysningen (Morten deltager). Gå- og cykelture med Morten om eftermiddagen.
Tirsdag den 5.	Gå- og cykelture med Morten om formiddagen. Kl. 14.15-16.00 – Biograf i de respektive afdelinger. Morten sætter film på. Kl. 16.00-16.30 – Morten spiller musik i Blomsterhuset.
Onsdag den 6.	Morten på bustur med Blomsterhuset om formiddagen – konkret tidspunkt aftales dagen før. 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 7.	Kl. 10.00-10.45 – Bowling i Cafe Sletten med Morten. Kl. 10.00-11.30 – Dameklub i Kilden. Kun for inviterede. Kl. 13.00-14.00 – Bustur med Morten og personale i Magnolie kvarteret.
Fredag den 8.	Kl. 10.00-10.45 – Stolegymnastik med Morten og Sanne i Cafe Sletten. Kl. 13.00 – Gudstjeneste i Cafe Sletten.
Lørdag den 9.	
Søndag den 10.	
Mandag den 11.	Kl. 10.30-11.30 – Herreklub med Morten. Kl. 13.00-14.00 – Banko i Cafe Sletten.
Tirsdag den 12.	Kl. 14.15-16.00 – Biograf i de respektive afdelinger. Personalet sætter film på. Kl. 16.00-16.30 – Morten spiller i Blomsterhuset.
Onsdag den 13.	Morten på bustur med Blomsterhuset om formiddagen – konkret tidspunkt aftales dagen før. 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 14.	Kl. 10.30-11.30 – Open Air Cirkus på p-pladsen ved indgang A (ved Skovkvarteret). Gå- og cykelture med Morten om eftermiddagen.

Aktivitetskalender

Fredag den 15.	Kl. 10.15-11.00 – Bustur med Morten og personale i Skovkvarteret.
Lørdag den 16.	
Søndag den 17.	
Mandag den 18.	Kl. 10.30-11.30 – Tidsmaskinen med Seniorhøjskolen i Kilden. Morten deltager. Gå- og cykelture med Morten om eftermiddagen.
Tirsdag den 19.	Gå- og cykelture med Morten om formiddagen. Kl. 14.15-16.00 – Biograf i de respektive afdelinger. Morten sætter film på. Kl. 16.00-16.30 – Morten spiller musik i Blomsterhuset.
Onsdag den 20.	Morten på bustur med Blomsterhuset om formiddagen – konkret tidspunkt aftales dagen før. 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 21.	Gå- og cykelture med Morten. Kl. 13.00-14.00 – Bustur med Morten og personale i Magnolie kvarteret.
Fredag den 22.	Kl. 10.00-10.45 – Stolegymnastik med Morten i Cafe Sletten.
Lørdag den 23.	
Søndag den 24.	
Mandag den 25.	Kl. 10.30-11.30 – Banko i Cafe Sletten med Morten. Gå- og cykelture med Morten om eftermiddagen.
Tirsdag den 26.	Gå- og cykelture med Morten om formiddagen. Kl. 14.15-16.00 – Biograf i de respektive afdelinger. Morten sætter film på. Kl. 16.00-16.30 – Morten spiller musik i Blomsterhuset.
Onsdag den 27.	Morten på bustur med Blomsterhuset om formiddagen – konkret tidspunkt aftales dagen før. 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 28.	Gå- og cykelture med Morten om formiddagen. Kl. 13.00-14.15 – Bustur med Morten og personale i Skovkvarteret.
Fredag den 29.	Kl. 10.15-11.00 – Musik og hygge – leg med instrumenter med Morten i Cafe Sletten. Kl. 13.00-13.45 – Bowling med Morten i Cafe Sletten.
Lørdag den 30.	

Forbehold for ændringer.

Hyrdehøjs frivillige



**Fra venstre:
Brita, Makbule, Gert (også medlem af BPR) og
Poul.**

Fraværende: Bente Juul, Bente Palmkvist.

Velkommen til vores nye medlemmer: Karen Margrethe Rindom, og Jette, som ikke er på billedet.

Hvis I støder ind i disse skønne mennesker , så møder I vores frivillige.

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

Hvis I har spørgsmål, så tag 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?

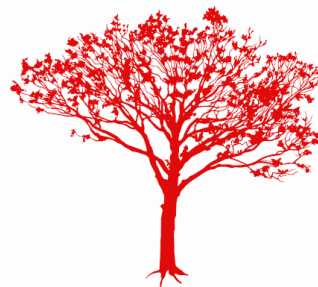
Så send en e-mail til: Frivilligcenter@roskilde.dk eller kontakt Lise Hogstad via e-mail lise@hogstad.dk eller ring på 4292 0592,

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:

Jonna Christensen.

Husk at sende din kryds og tværs besvarelse til mig.



**Præmie:
En æske chokolade**

Hvis du ikke selv kan komme på biblioteket – kommer biblioteket til dig.

Alle Roskildeborgere, der på grund af handicap, langvarig sygdom eller alder ikke selv kan besøge biblioteket, kan få bragt materialer hjem. Det gælder bøger – også med stor skrift, blade, lydbøger, musik og film – kort sagt alle materialer, som kan lånes på biblioteket. På vores hjemmeside kan du læse lidt om dette tilbud <https://www.roskildebib.dk/bogen-kommer>. I de fleste tilfælde får man sin "egen" medarbejder fra biblioteket tilknyttet, som man aftaler med, hvad næste pakke skal indeholde. Nogle gange er det et fast repertoire, som pakken indeholder, det bestemmer man helt selv. Som oftest ringer vores medarbejder i forvejen og aftaler, hvad man gerne vil have med. På vores hjemmeside kan man søge titler frem, her vil man også kunne se, om den pågældende titel findes i en lydbog. Men det ville vores medarbejder også kunne hjælpe med.

Hvordan foregår det?

Cirka hver 10. uge kommer biblioteks bilen ud til dig.

Det er altid samme ugedag mellem kl. 9 og 14. Du får en køreplan, der gælder for et år ad gangen.

Tilbuddet er gratis.

Hvordan bliver du tilmeldt?

Kontakt Roskilde Bibliotek: Anne Mette Bøttcher Jensen på tlf. 46 31 50 53 eller annemetteb@roskilde.dk.

Lydavis

Blinde, svagtseende og andre handicappede kan hver uge få tilsendt en cd-rom med nyheder fra de lokale aviser om arrangementer, lokalpolitik, navnestof og anden information fra Roskilde Kommune og Regionen en gang om ugen.

Lydavisen sendes med posten hver tirsdag og er gratis. Kontakt Sabina Faigh på telefon 46 31 50 09 eller mail adm@roskilde.dk, hvis du vil vide mere om lydavisen.

For at afspille lydavisen, skal du have særlig afspiller med Daisy-format. Kontakt blindekonsulenten, Roskilde Kommunes hjælpemiddelafsnit eller Synsrådgivningen på telefon 46 31 72 31, hvis du ønsker flere oplysninger.

CYKEL-PILOTER EFTERLYSES



Kære pårørende/frivillige.

Kunne du tænke dig at give din pårørende/en borger en cykeltur i vores rickshaw cykler? Vi har også en cykel til kørestole?

Så kontakt mig (heleng@roskilde.dk), så du kan blive oplært i brugen af cyklen.

Det gælder om at få vind i håret og få en på opleveren.

AKTIVITETER MED MORTEN

H ERREKLUB

Vi har gang i herreklubben igen.
Sidste gang spillede vi bowling i en time med god motion, hygge og masser af latter.

Vi glæder os til næste gang og håber på at se dig.

C YKELTURE



Alle giver udtryk for stor glæde ved at få en cykeltur ud i det blå.

Du kan (næsten) selv ønske, hvor du har lyst til at komme hen.



Her har vi været en tur i Hyrdehøj Skoven.

S ANG, MUSIK OG HYGGE

Et par gange om måneden holder jeg musik/hygge – leg med musikinstrumenter og sang .

Altid spændende at opleve. Vi ved aldrig helt , hvad der sker, da vi improviserer meget, og herved opstår der sjove ting.
Vi har for tiden en del meget musikalske beboere, men husk, at der er plads til alle. Vi ses!

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.

