



HYRDEHØJ HUSAVIS



Juni 2026

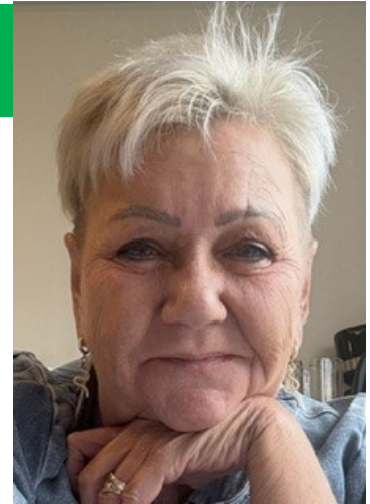


Vores dejlige have ud mod Hyrdehøjen fotograferet fra plejecenteret.

**Hjemmeside : Hyrdehoej.Roskilde.dk
Hyrdehøj Plejecenter
Hyrdehøj Stræde 2
4000 Roskilde**

Indholdsfortegnelse

Lederen	3-4
Faktaboks	5
Beboerne fortæller	6
Beboernyt	7
BPR	8-9
Interne kontaktoplysninger	10-11
Eksterne kontaktoplysninger	12
Praktisk information	13
Invitation—dialogmøde	14-15
Årshjulet for større begivenheder	16
Grundlovsdag	17
Aftenmenu for juni måned	18-19
Gudstjeneste	20
Afsked	21
Aktiviteter maj måned	22-25
Kom og vær med!	26
Aktivitetsskalender	27-29
Frivillige og BPR	30-31
Vågetjenesten	32
Månedens opgave og månedens vinder	33-34



Centerleder Vinni L. Rasmussen

Kære beboere.

Nu står sommeren lige for døren, og vi går snart ind i de måneder, hvor dagene er lange, lyset er mildt, og der forhåbentlig bliver plads til mange gode stunder både ude og inde. Sommeren kan noget særligt — den bringer ro, varme og små øjeblikke af glæde, hvad enten det er en kop kaffe i solen, en snak på terrassen eller synet af blomster og grønne træer.

I skrivende stund har vi netop haft besøg af Ældretilsynet den 28. maj. Resultatet af tilsynet vil vi bringe i august-nummeret af husavisen. Grunden til det er, at vi ikke udgiver husavis i juli måned. Juli bliver ofte kaldt agurketid, og det er et gammelt udtryk for en periode, hvor der sker lidt mindre end ellers, fordi mange holder ferie, og tempoet naturligt bliver lidt roligere.

Der er også en vigtig nyhed at dele med jer. Det blev politisk besluttet på et udvalgmøde i maj, at Hyrdehøj Plejecenter skal åbne 10 nye plejeboliger. De nye boliger kommer i forbindelse med de 7 boliger, vi allerede har på første sal. De har indtil nu været brugt som rehabiliteringsboliger, men skal nu renoveres og omdannes til plejeboliger. Lige nu er tidshorizonten, at de forventes at stå klar i slutningen af 2026. Sådan et arbejde kan desværre medføre lidt støjgener undervejs, men jeg skal selvfølgelig nok orientere jer, så snart der ligger en mere præcis tidsplan.

Samtidig nærmer sommerferien sig også for vores medarbejdere. Mange af vores faste personaler går snart på skift på en velfortjent sommerferie efter et langt og travlt arbejdsår. Heldigvis har vi også nogle gode og kendte afløsere, som hjælper os med driften, så hverdagen fortsat kan fungere godt og trygt hen over sommeren.

Sommeren er også en tid, hvor vi måske mærker årstidernes skiften lidt ekstra. Der er noget særligt ved de lyse morgener, de lune aftener og de små pauser i hverdagen, hvor man kan nyde solen, fuglesangen eller bare det at være til. Vi håber, at sommeren vil byde på mange gode øjeblikke for jer alle — store som små.

Vi vil derfor gerne ønske jer en rigtig dejlig sommer med ro, nærvær og mange lyse stunder.

Jeg slutter af med et par vers, af en melodi de fleste af os nok kender, nemlig Lille Pers ferie, ferie ferie

Tekst & Musik Ole Mortensen, Victor Skaarup

Tag dit vækkeur og læg det i en spand,
kom så vand i til uret siger stop!
Gem din gamle pen,
for hvad vil du med den ?
Skal jeg si' dig, hvad du skal skrive op ?
Ferie, ferie, ferie,
slap nu af, du har fri og syng en glad melodi.
Op mod solen ler jeg,
den vil skinne til ferien er forbi.

Springe over grøft og fiske i en å,
det er noget vi alle ka' li'.
Ud og gå på græs og køre på et læs,
man får lyst til at summe som en bi.
Ferie, ferie, ferie,
slap nu af, du har fri og syng en glad melodi.
Op mod solen ler jeg,
den vil skinne til ferien er forbi

Rigtig god sommer

Venlig hilsen
Vinni Rasmussen
Centerleder

Fakta boks

Hvem er husavisen til?

Husavisen er først og fremmest lavet til beboerne på Hyrdehøj Plejecenter. Derfor er skrifttyperne store, og avisen er sat enkelt og overskueligt op, så den er rar og let at læse.

Beboerne inddrages mest muligt i husavisen. Hvis pårørende også har lyst til at læse med, er det kun en glæde.

Vi har ikke en professionel redaktion eller layouter og vi er i den forstand amatører i avisredigering. Til gengæld gør vi os umage og bruger de elektroniske hjælpemidler og den tid, vi har til rådighed, så godt som muligt.

Hvad er formålet med husavisen?

Husavisen er, som navnet antyder, en avis om livet i huset. Formålet er at fortælle om, hvordan hverdagen udfolder sig på plejecentret — om det, der sker i huset, om aktiviteter og arrangementer, om oplevelser beboerne har været en del af og om små og store begivenheder i hverdagen.

Der er altid en aktivitetskalender i avisen og husavisen indeholder også Madservices månedlige menuplan, som hentes fra Madservices egen hjemmeside.

Vi tror på, at et billede ofte kan sige meget uden ord og derfor bringer vi også gerne billeder fra aktiviteter og oplevelser.

Når en beboer flytter ind på plejecentret, tage beboeren stilling til, om vedkommende vil give samtykke til, at billeder må vises i husavisen.

Da der løbende er ind- og udflytninger på plejecentret, er der nogle oplysninger, som går igen fra nummer til nummer. Det gælder for eksempel kontaktoplysninger, information om gudstjenester og lignende praktiske oplysninger.

Alle er velkomne til at komme med input til Husavisen. Input skal dog være konstruktive, holdes i en god tone, ikke være personrettede og ikke stride imod Roskilde Kommunes politikker.

God læselyst

Centerleder

Beboerne fortæller

Denne side er et nyt indslag i Husavisen, hvor beboerne skriver om livet på plejecentret. I denne måned har en gruppe beboere fra Magnoliekvarteret valgt at skrive en madanmeldelse og en beskrivelse af dagens fire måltider.

Maden på Hyrdehøj er frisk, veltillavet, lækker, farverig, flot og elegant.

Morgenmaden indeholder, hvad man ønsker sig. Brødet er friskt og lunt og dertil er forskellige oste og marmelader. Der er blødkogte æg, mælkeprodukter, havregryn – grød, müesli, ymerdryk og juicer.

I weekenden serveres lune tebirkes eller spandauere.

Til frokost serveres rugbrød og bondebrød med sild, æg, pålæg, en årstidens salat eller andre former for grønt som f. eks cherry tomater og stave af agurk, selleri og gulerod. Måltidet afsluttes med forskellige og pyntede ostemadder. Der tilbydes vand, saft, mælk, kaffe og te til måltidet. I weekenden tilbydes sodavand og øl til frokosten.

I sommermånederne serveres en grill menu hver onsdag. Der grilles pølser, hakkebøffer og ribbenstege og til den grillede mad er passende tilbehør.

Kl 14 serveres dagens hjemmebagte kage, der er bagt af køkkenets bager. Nogle dage er der frisk frugt til kagen. Der tilbydes kaffe, te og saft.

Den sidste fredag i måneden serveres lagkage og alle månedens fødselarere fejres dermed samlet.

Aftenmenuen afspejler årstiden og indeholder en ugentlig middag med fisk og en vegetarisk. Den varme mad, der serveres med grønt og surt, er veltillavet, farverig og flot. Hver aften tilbydes en lækker og elegant dessert.



Beboernyt



Vi siger tillykke til:

- 9. Merete – Magnolie kvarteret
- 17. Niels – Magnolie kvarteret
- 22. Lis T. – Skovkvarteret
- 22. Jens Ole – Skovkvarteret
- 24. Kirsten W. – Magnolie kvarteret
- 26. Jette – Blomsterhuset
- 30. Jørgen - Skovkvarteret



Vi byder Velkommen til:

Erik Bjarne Olsen—bolig 97 (Skovkvarteret)
Poul Visby Møller—bolig 23 (Magnolie kvarteret)
Annie Gellett—bolig 47 (Skovkvarteret)



Bruger-og pårønderådets medlemmer

Michael Thomsen	Formand	Tlf. 60678204 Mail: michael@unl.dk
Karen Rindom	Kasserer	
Roseanne Aaskov		Magnolie kvarteret påførende
Lisbeth Hvilsom		
Repræsentant fra Ældrerådet		
Herman Pedersen	61 27 46 36	hermand_pedersen@yahoo.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 plejecentret

Hovednummeret til plejecenteret: 46 31 36 50

Kontaktinformation

Redaktionen på Husavisen
 Helen Ghauri heleng@roskilde.dk.
 Linda Abildgaard linabi@roskilde.dk

**Har du forslag eller input til husavisen kontakt:
 Helen Ghauri heleng@roskilde.dk.**

Ledelse

Centerleder Vinni Lau Rasmussen	3084 1461	vinniras@roskilde.dk
Souschef Christina Lundgren Reffs	2445 1584	christinalr@roskilde.dk

Afdelingsledere

Charlotte I. Petersen Afdelingsleder for Magnoliekvarteret (lejl. 11-42) Charlotte er pt. fraværende og Thea Frederiksen kan kontaktes i stedet .	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
Mia Overgaard Brønnum Afdelingsleder for Aften- og nat Træffes bedst mellem 14-15	2382 6480	miaobr@roskilde.dk

Interne kontaktoplysninger på plejecentret

Rengøring og vaskeri: Charlotte B. Jensen	2445 4435	charlottejen@roskilde.dk
Teknisk Service: Kim Berlin	4025 3293 Ved ferie er der henvisning til andet nummer ved opkald.	kimmb@roskilde.dk
Vagttelefon Skovkvarteret	2444 8713	Det er bedst at ringe efter kl. 11 med mindre, det drejer sig om noget akut.
Vagttelefon Magnoliekvarteret	2444 8713	Det er bedst at ringe efter kl. 11 med mindre, det drejer sig om noget akut.
Vagttelefon aften og nat	2445 0138	Det er bedst at ringe inden kl 17 eller efter kl 19 med mindre, det drejer sig om noget akut.
Vagttelefon Blomsterhuset	2445 7651	Det er bedst at ringe efter kl. 11 med mindre, det drejer sig om noget akut.
Aktivitetskoordinatorer: Helen Ghauri Linda Abildgaard	2445 4697 2148 0274	heleng@roskilde.dk linabi@roskilde.dk

Madservice Hyrdehøj

Madservice er en selvstændig organisation under Roskilde kommune og står for udbringning af mad til alle byens visiterede borgere. Hyrdehøjs køkken laver mad til tre andre plejecentre og Hyrdehøj plejecenter, da vi er et af de centre, der i dag har produktionskøkken.

Koordinator Gitte Susanne Olsen	2939 9766	MadserviceHyrdehoej@roskilde.dk
------------------------------------	-----------	---------------------------------

Eksterne kontaktoplysninger

Omsorgstandplejen:	46 31 71 00	
Roskilde Kommune	46 31 30 00	
Demens koordinators: Majbrit Nielsen Hanne Bøje Christensen Lene Fæster Broch Tina Schumacher	2042 6211 3084 1491 2329 0501 3084 1492	demensteam@roskilde.dk

Flextrafik er en ordning, den enkelte borger selv skal tilmelde sig.

Information om medicin og smertestillende på plejehjemmet.

Vi vil gerne informere om, hvordan medicin håndteres på plejehjemmet, hvor vi er under den lovgivning, der er gældende for alle borgere i Danmark.

Det er altid en læge, der har ansvaret for at ordinere medicin og vurdere behandling, virkning og eventuelle risici. Det er som udgangspunkt beboerens egen læge, men det kan også være anden behandlingsansvarlig læge, fx vagtlæge eller sygehuslæge.

Personalet på plejehjemmet må ikke selv starte, ændre eller stoppe medicinsk behandling, medmindre dette sker efter lægelig ordination. Personalet kan varetage medicin-håndtering og andre sundhedsfaglige opgaver efter gældende instrukser, men behandlingsansvaret ligger hos lægen.

Når det gælder smertestillende medicin, gives det kun, hvis der foreligger en lægelig ordination. Hvis pårørende kontakter personalet, fordi de oplever, at deres kære har smerter, vil personalet altid følge op på dette og tale med beboeren. Hvis beboeren siger nej tak til smertestillende, respekteres dette. Beboerens selvbestemmelsesret skal altid overholdes.

Det er også vigtigt at være opmærksom på, at lægen kan ordinere smertestillende for en begrænset periode. Når perioden udløber, skal behandlingen vurderes igen af lægen, før den eventuelt fortsætter.

Hvis der er en aftale med apoteket om levering, kan medicin i mange tilfælde bestilles og leveres løbende efter gældende aftaler og ordinationer.

Har man som pårørende spørgsmål til, bekymringer om medicin eller smertebehandling, er man altid velkommen til at kontakte personalet, som følger op i samarbejde med relevant læge.

Praktisk information

Fødselsdage:



Der holdes fælles fødselsdag 1 gang om måneden (den sidste fredag) i hvert kvarter med lagkage og hygge.

På borgerens fødselsdag sættes et stort flag ude foran borgerens dør og personalet synger altid en fødselssang, hvis borgeren ønsker det



Afbestilling af mad:

Mad afbestilles senest kl. 12 dagen før. Afbestilling skal ske mandag til fredag på seddel som hænger i kvarterene.

Bestilling af mad til pårørende:

To dage inden deltagelse i måltidet (morgen, middag eller aften) skal deltageren kontakte personalet. Personalet vil give køkkenet besked.

Dagsrytmen på plejecenteret er meget individuel, da den enkelte borger har selvbestemmelsesret, dog er frokost måltidet gerne kl 12,00, eftermiddags kaffe kl. 14.00 og aftensmaden kl 17.30.



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.



Husk P-skive på parkeringspladserne!

Vinduespudseren kommer i 3.-6.-9. og 12. måned.

INVITATION

Dialogmøde om
Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens



Roskilde Rådhus
— Kantine —
Rådhusbuen 1, 4000
Roskilde



3. juni 2026

Kl. 14.30 – 16.30

Vi sætter fokus på:

- ✓ Pårørendes behov i hverdagen
- ✓ Styrkelse af eksisterende tilbud
- ✓ Nye ideer og samarbejdsformer



Kommune • Pårørende • Civilsamfund

Stærkere sammen!



Vil du vide mere?
Roskilde.dk/nyheder

Tilmeld dig!
linbst@roskilde.dk

Ældre @ Sagen



ROSKILDE
KOMMUNE

bedre liv
med demens
af Helsecenter Sagen

Invitation til dialogmøde

INVITATION TIL DIALOGMØDE

Støtte til pårørende til mennesker med demens

I Ældresagen, Alzheimerforeningen og Roskilde kommune, tror vi på, at stærke relationer og åben dialog er nøglen til at skabe meningsfulde tilbud, der gør en reel forskel i hverdagen for både mennesker med demens og deres pårørende.

Vi ønsker derfor, at skabe et rum for dialog, hvor vi sammen kan erfaringsudveksle omkring de nuværende tilbud og sammen sætte fokus på pårørendes behov for støtte i fremtiden.

Vi håber derfor, at du, som er pårørende til et menneske ramt af demenssygdom eller du som selv er ramt af sygdommen, vil tage dig tid til at bidrage med din viden.

Dagsorden for mødet

- Hvilke behov pårørende oplever i dag
- Hvordan eksisterende tilbud kan styrkes
- Nye idéer til samarbejde og støtte

På forhåbentligt gensyn.

Tid:

Onsdag den 3. juni 2026
Kl. 14.30 – 16.30

Sted:

Kantinen, Roskilde Rådhus
Rådhusbuen 1
4000 Roskilde

Med venlig hilsen

Alzheimerforeningen Roskilde, Ældresagen Roskilde & Roskilde Kommunes demens team

Tilmelding

sendes til linbst@roskilde.dk

Senest 1.6.2026

Årshjulet for større begivenheder



Juni **Firmaet Tøjstativet sælger tøj**
mandag d. 1/6 kl 10 til 11.30 i Café
Sletten
Skt Hans d. 23/6

November **Husets fødselsdag**

December **Julehygge**
Julefrokost
Lucia

Grundlovsdag

Grundlovsdag er en årligt tilbagevendende national festdag den 5. juni, som markerer indførelsen af den første danske grundlov ved Frederik 7.s underskrift på Grundloven af 1849 ("Junigrundloven"). Grundloven var færdigbehandlet 25. maj 1849, men den forfatningshistorisk afgørende handling er kongens underskrift den 5. juni. Også grundlovene af 1915 og 1953 blev underskrevet af kongen den 5. juni.

Dagen opfattes i praksis, og ofte også eksplicit, som en fejring af det danske demokrati. Den markeres især med politiske møder og taler over hele landet, hvor partier og organisationer har faste, traditionsbundne samlingssteder, og hvor ledende politikere bruger dagen til både principielle budskaber om folkestyre og aktuelle politiske emner. Efter reglerne i butiksloven skal dagen behandles på linje med helligdage, og i Folketingets kalender afsluttes folketingsårets møderække normalt fredagen før grundlovsdag.

Danmark har ingen egentlig nationaldag; grundlovsdag er det nærmeste, man kommer. Den var således lovbestemt halv fridag fra 1891 til 1975.

Det er i dag ikke usædvanligt, at arbejdsgivere i deres ansættelsesaftaler med medarbejderne eller i overenskomster aftaler, at medarbejderen har enten en halv eller en hel fridag på grundlovsdag.

Grundlovsdag sidestilles med en helligdag i lukkeloven, idet en række butiksansatte får en lovbestemt fridag.^(wikipedia)

Aftenmenu i juni

MAN	Tikka Masala 1 Med blomkål, tofu og løse ris	Jordbæris Med vafler
TIR	Krebinet 2 Med skysovs, hvidløgsbagte gulerødder og asier	Koldskål Med kammerjunkere
ONS	Medister 3 Med stuvet sommerkål, rødbeder og sennep	Hindbægrød Med fløde
TOR	Fiskefrikadeller 4 Med grov urtesovs og råkost	Hyldeblomstfromage Pyntet med flødeskum chokolade
FRE	Forloren hare 5 Med skysovs, ribsgele og agurkesalat	Grundlovsdessert (Rabarber trifli)
LØR	Kogt kylling 6 Med aspargessovs og smørdampede gulerødder	Pære Belle Helene Pæredessert med is og chokoladesovs
SØN	Skinkeschnitzel 7 Med skysovs, brasede kartofler og fine ærter	Appelsinfromage Flødeskum og hakket chokolade
MAN	Æggekage 8 Med bacon, purløg, tomat og rugbrød	Frugtsuppe Med sommerbær og tvebakke
TIR	Farseret blomkål 9 Med skysovs og agurkesalat	Koldskålsmousse Med rabarberkompot
ONS	Hjemmerøget laks 10 Med hollandaise, citron og spidskålsalat	Chokoladeparfait Med hindbærsovs
TOR	Sommergryde 11 Med blomkål, gulerødder, og fine ærter	Stikkelsbægrød Med fløde
FRE	Grøntsagsmoussaka 12 Med kartofler og grillet peberfrugt	Vanillebudding Med bærsovs
LØR	Coq au Risling 13 Fjerkræ i hvidvinssovs med sommergrønt	Gammeldags æblekage Med flødeskum og ribsgele
SØN	Chili/vanilleskinke 14 Med flødekartofler og spidskålssalat med sennep	Ymerfromage Med jordbærsovs
MAN	Valdemarsdag 15 Stegt flæsk, persillesovs, nye kartofler og agurkesalat	Jordbær Med fløde
TIR	Fisk i fad 16 Med mild tomatsovs, citron og ærter	Panna cotta Med hjemmelavet rabarbersirup
ONS	Gartnerens gryde 17 Med grønt og ost	Rødgrød Med fløde
TOR	Frikadeller 18 Med kold kartoffelsalat, agurk, purløg og tomat	Pandekage Med vanilleis og rabarbersyltetøj
FRE	Revelsben 19 Med skysovs, rabarberkompot og agurkesalat	Jordbær Med fløde

LØR	Hønsfrikassé	Rabarber crumble
20	Med persille og agurkesalat	Med makronflødeskum med sirup
SØN	Nakkesteg	Fløderand
21	Med bacon,rysteribs og broccoli	Med karamelsovs
MAN	Stegt fisk	Koldskål
22	Med smørsovs,citron og grønt vendt i smør	Med ristede havregryn
TIR	Sankthans Grill	Jordbærtærte
23	Grillpakke med pølser,revlsben og tilbehør	Med flødeskum
ONS	Kyllingefrikadeller	Vanilleis
24	Med stuvet spidskål og rødbeder	Med kirsebærsovs
TOR	Sommertærte	Jordbær
25	Med asparges,porre,kartoffel med grøn salat	Med fløde
FRE	Stegt kalvelever	Rabarbergrod
26	Med bløde løg,skysovs og asier	Med fløde
LØR	Sprængt kalkun	Sherryfromage
27	Med peberrodssovs,smørdampede gulerødder	Med chokolade og nødder
SØN	Flæskesteg	Hvid chokolademousse
28	Med skysovs,blomkål og agurkesalat	Med pynt
MAN	Hakkebøf	Fersken
29	Med skysovs,bløde løg og agurkesalat	Med makronflødeskum
TIR	Røget makrel	Jordbær
30	Med kartoffelsalat,agurk,tomat og purløg	Med fløde

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet



Gudstjeneste



Kære alle

Sognepræst Torben Jeppesen afholder sammen med en organist og en korsanger Gudstjeneste fredag d. 12/6 kl 10.30 i Café Sletten.

Alle er meget velkomne!



Sognepræst Torben Jeppesen



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

Æret være deres minde!

***Jytte Hjortsø Rasmussen—Skovkvarteret.
Kirsten Bente Lind Jensen—Skovkvarteret.***



Aktiviteter i maj



En dejlig cykeltur i det skønne vejr.



Søde Liva kom på besøg for at spille banko med sin farfar.



Igen i år valgte en andemor at udruge 7 du-nede unger i Magnolie-kvarterets have til stor glæde for alle. Dyrenes beskyttelse har siden flyttet familien til et sted, der er bedre for ænder.



Vi har set bø-gen springe ud i Hyrdehøjsko-ven.



Gå ud og nyd vores smukke haver. Lige nu blomstrer blandt andet Klema-tisserne i Skovkvarte-ret.

**Vi har sagt farvel og mange tak til de 6 dygtige, kreative og søde fysioterapi studerende - og vi ønsker, at andre studerende får lyst til at komme og arbejde med os i fremtiden.
Vi har trænet og moret os med dem og nydt hver øjeblik!**



Lokalaviser i bogstaveligt - lange baner skubbes og trækkes frem og tilbage for at styrke og bevæge ben og fødder.

En bold er bundet fast og hænger under foden. Foden skal løftes op og bolden skal ramme og vælte papkrus, der er placeret på et lille podie. En øvelse der kræver muskelstyrke, koncentration og koordinering.



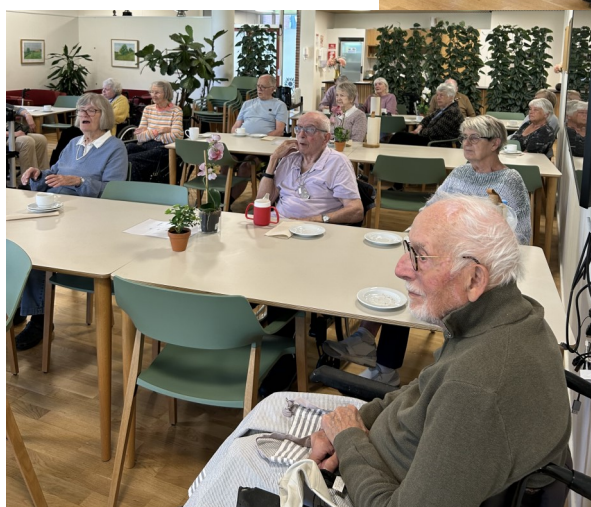
En plastkasse bindes fast til foden og kassen bruges til at fange bolde med. - en krævende og sjov øvelse.



**Benjamin kom for at synge og spille den
dejlige swing, jazz og evergreens for
fuldt hus i caféen.
Han er meget dygtig og alle er begejstrede
for musikken.**

På gensyn!





**Søde festlige herrer fra loge nr 26
Kong Hroar kom for at synge og
spille for os.
Det var en dejlig festlig oplevelse
og vi håber, at de kommer igen.
På gensyn!**



**Hjalte, Villads, Dicte og Emilie fra 8. kl på Absalon skole
har været i praktik en onsdag, hvor de deltog i gymnastik
og Onsdags Café. Det skaber altid glæde, når der kommer
unge mennesker i huset.**

Kom og vær med!

Mandage kl 10 -10.45

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

Mandage kl 11 -11.30

Gymnastik for kørestolsbrugere i Café Sletten. Åben for alle.

Tirsdage er vi ude i sommerhalvåret: Det kan være med bussen, gåture eller aktivitet i haverne.

Kl 10-11.30 i Magnoliekvarteret.

Kl 14-15.45 i Skovkvarteret

Tirsdage kl 13 –13.45 Indkøbstur med beboere i Magnoliekvarteret.

Onsdage kl 10-10.45

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

Ny aktivitet!

I beboere er fremover med til at skrive Husavisen. Vi mødes 2. torsdag i måneden og skriver sammen artikler og indlæg.

Kl 10-11.30 skriver Magnoliekvarteret med Linda

Kl 14-15.45 skriver Skovkvarteret med Linda

Torsdage kl 13.30-14

Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret.

Hver anden fredag kl 10-10.45 Spiller vi banko i Café Sletten.

Fredage indimellem kl 10-11.30 Laver vi hjernegymnastik i skiftevis Magnolie- og Skovkvarteret.

Alle er meget velkomne!

På gensyn, Linda



AKTIVITETSKALENDER

Dato	
Mandag den 1. Uge 23	<p>Kl 10.00-11.30 Tøjsalg fra Tøjstativet v. Linda Poulsen.</p> <p>Kl. 12.20-12.50 Borgermøde i Magnolie kvarteret.</p> <p>Kl 14.00 Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>
Tirsdag den 2.	<p>Kl. 10-11.30 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi går tur med Linda, Skovkvarteret.</p>
Onsdag den 3.	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten.</p> <p>Kl. 12.20-12.50 Borgermøde i Skovkvarteret.</p> <p>Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafé i Café Sletten. Kl 14-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang.</p>
Torsdag den 4.	<p>Kl 10-11.30 Vi er i haverne med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi er i haverne med Linda, Skovkvarteret.</p>
Fredag den 5.	<p>Grundlovsdag Minus Helen og Linda. Ingen Brunch</p>
Lørdag den 6.	
Søndag den 7.	
Mandag den 8. Uge 24	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten.</p> <p>Kl. 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda, Café Sletten. Åben for alle.</p> <p>Kl. 14.00 Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>

AKTIVITETSKALENDER

Tirsdag den 9.	<p>Kl. 10-11.30 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret og Linda.</p> <p>Kl 13.30-14.30 Vi går tur med Linda, Skovkvarteret.</p> <p>Kl 15.30 Koncert med Roskilde Kulturskole i Café Sletten.</p>
Onsdag den 10.	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten.</p> <p>Kl. 10-11.30 Dameklub med Yvonne i Lysningen og Kilden. Kun for inviterede.</p> <p>Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafé i Café Sletten. Kl 14-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang.</p>
Torsdag den 11.	<p>Kl 10-11.30 Vi skriver Husavis med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi skriver Husavis med Linda, Skovkvarteret.</p>
Fredag den 12.	Kl. 10.30 – Gudstjeneste i Cafe Sletten.
Lørdag den 13.	
Søndag den 14.	
Mandag den 15. Uge 25	<p>Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten.</p> <p>Kl. 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda, Café Sletten. Åben for alle.</p> <p>Kl. 14.00 - Oplæsning af Linda – kun for Blomsterhuset.</p>
Tirsdag den 16.	<p>Kl. 10-11.30 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret.</p> <p>Kl. 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret og Linda.</p> <p>Kl 14-15.45 Vi går tur med Linda, Skovkvarteret.</p>

AKTIVITETSKALENDER

Onsdag den 17.	Kl. 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda, Cafe Sletten. Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafé i Café Sletten med Jens fra Musik til alle tider. Kl 14-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang.
Torsdag den 18.	Kl 10-11.30 Vi er i haverne med Linda, Magnoliekvarteret. Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda. Kl 14-15.45 Vi er i haverne med Linda, Skovkvarteret.
Fredag den 19.	Kl 10-10.45 Sommerbanko med Linda, Café Sletten
Lørdag den 20.	
Søndag den 21.	
Mandag den 22. Uge 26	Linda har ferie i 14
Tirsdag den 23.	
Onsdag den 24.	Kl. 14.00-15.15 Onsdagscafé i Café Sletten med Einar. Kl 14-14.15 Kaffe og kage. Kl 14.15-15.15 Fællessang.
Torsdag den 25.	
Fredag den 26.	
Lørdag den 27.	
Søndag den 28.	
Mandag den 29. Uge 27	Linda fortsat ferie
Tirsdag den 30.	

Hyrdehøjs frivillige og BPR



Fra venstre: 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. Gülsüm er blevet en del af gruppen efter, at billedet blev taget.

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

Hvis I har spørgsmål til dem så tag gerne en snak med dem.



Vi leder efter netop Dig som frivillig

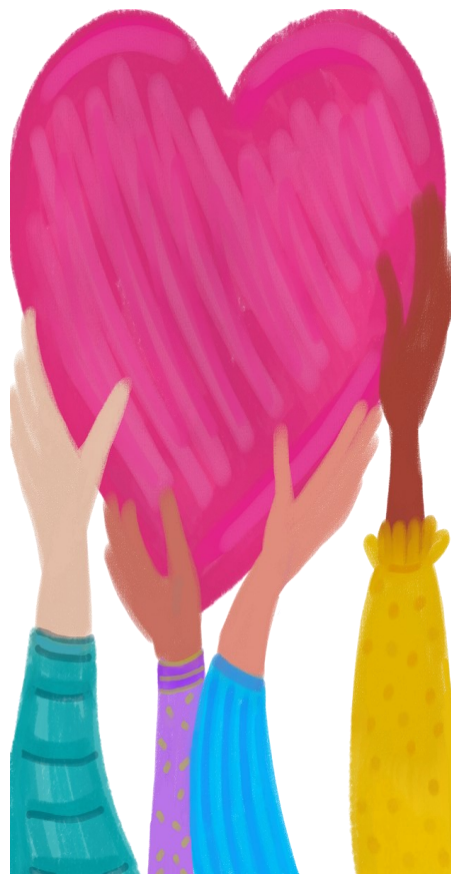
Vil du være frivillig hos os?

Frivillige på Hyrdehøj hjælper bl.a. til ved:

- Arrangementer
- Fester
- Aktiviteter
- At køre rickshaw

Og kan være

- Besøgsven
- Gå-ven
- Kaffe-ven



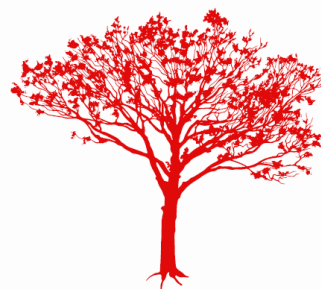
Eller måske en aktivitet, som vi endnu ikke har eller endnu ikke fundet på og som Du brænder for?

Har dette vakt Din interesse, så kontakt vores aktivitetsmedarbejder Linda og hør nærmere.

E-mail linabi@roskilde.dk.
Tlf 2148 0274.

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



Vinder af månedens kryds og tværs

Månedens vinder er:

Der er desværre ingen, der har afleveret kryds og tværs i denne måned.

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



**Præmie:
En æske chokolade**