



HYRDEHØJ PRESSEN



Januar 2025



Nytårskur—side 3

Tøjstativet—side 16

Aftenmenu—side 21-22

Borgermøder—side 18

www.plejecenthyrdehoej@roskilde.dk

Mail: plejehyrdehoej@roskilde.dk

Telefon: 46 3136 50

Hyrdehøj Plejecenter

Hyrdehøj Stræde 2

4000 Roskilde

Indholdsfortegnelse

Invitation til nytårskur.....	3
Velkommen til nye beboere	4
Bruger- og pårørenderådets medlemmer	5
Interne kontaktoplysninger	6-7
Eksterne kontaktoplysninger	8
Praktisk information	9
Årshjulet for større begivenheder.....	10
Vi leder efter netop dig som frivillig.....	11
Aktiviteter i december måned	12-14
Hvem er Poul.....	15
Tøjstativet.....	16
Kirkebilen	17
Borgermøder	18
Pårørende tilbud	19
Fødselsdage	20
Aftenmenu for januar måned.....	21-22
Afsked.....	23
Aktivitetsskalender	24-25
Frivillige	26
Vågetjenesten.....	27
Månedens opgave og månedens vinder	28-29

Lederen kommer i næste udgave af husavisen.



Invitation til nytårskur

Mandag d. 13. januar 2025 kl. 16 -17 i Cafe Sletten.

Bruger- og Pårørende Rådet for Hyrdehøj Plejecenter
inviterer beboere og pårørende
samt frivillige til nytårskur.

Vi ønsker hinanden tak for det gamle år
og velkommen til det nye.

*Der er tilmeldingsfrist den 2. januar 2025,
så skriv hvor mange I kommer
til heleng@roskilde.dk.*

Vi glæder os til at se jer.

Mange hilsner
Elin Jørgensen
Formand for Bruger og pårønderådet
Hyrdehøj Plejecenter

Velkommen til nye beboere



VELKOMMEN!

Dorthe Laila Jakobsen—Blomsterhuset
Grethe Normann Madsen—bolig 23 (Magnolie kvarteret)

Bruger- og pårønderåd

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 pårønderådets medlemmer

Elin Jørgensen	Formand og sekretær	Skovkvarteret Pårørende
Lillian Skovkjær	Næstformand	
Vibe Andreasson	Kassérer	Skovkvarteret pårørende
Repræsentant fra Ældrerådet		
Herland 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 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 Laustrup Ø. Frederiksen
Konstitueret 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 - koordinator Gitte Rosenkilde	2445 7832	gitteros@roskilde.dk
Vaskeri: Charlotte B. Jensen	2445 4435	charlottejen@roskilde.dk
Teknisk Service: Kim Berlin Jonas Hansen	4025 3293 2112 4363	kimmb@roskilde.dk jonaspgh@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 4435	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) 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:
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.



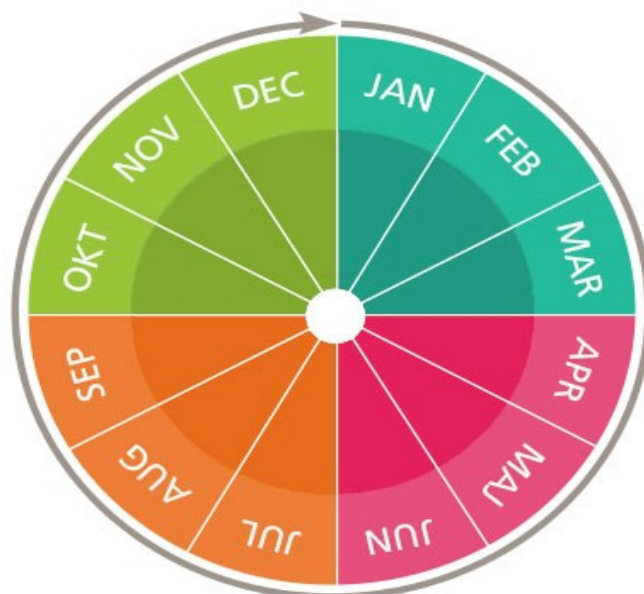
Bestilling af mad til pårørende:

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



Januar

Mandag den 13. 1.25 kl. 10.00
Tøjsalg i Cafe Sletten.

Onsdag den 15. kl. 14.00
Onsdagscafe i Cafe Sletten med Einar.

Onsdag den 22. kl. 14.00
Onsdags cafe i Cafe Sletten med Beinir.

Februar

Onsdag den 19. kl. 14.00
Onsdags cafe i Cafe Sletten med Beinir.

Vi leder efter netop dig som frivillig

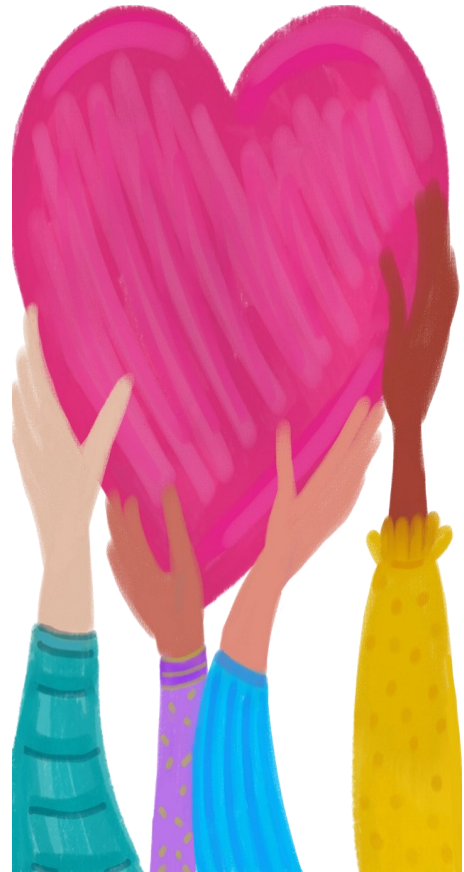
Vil du være frivillig hos os?

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.

Aktiviteter i december måned

Menu til julefrokost den 4/12-24

Hvide sild med løg og capers
Røget laks med æggestand og pynt
Tarteletter med høns i asparges
Blandede oste med vindruer
Ris a la mande med kirsebærsauce.



Aktiviteter i december måned



Tak til køkkenet for lækker mad.



Lucia den 13/12-24.



Tak til Tjørnegårdsskolen for besøget og den smukke sang.

Aktiviteter i december måned



Julehygge i Cafe Sletten. Tak til alle som var mødt op og sørge for julehygge—og stemning.



Aktivitet.



Tak til Sct. Jørgens Skole for skøn-sang.

Håber at se jer i december 2025.

Frivillig Poul

Kære alle.

Det her er Poul W. Poulsen.

I er helt sikkert stødt på Poul her på Hyrdehøj på et eller andet tidspunkt.

Poul er en af vores frivillige, som gør et stort stykke arbejde for vores borgere.



Lidt om Poul:

Poul er født den 21. december 1944.

Poul bor i Svogerslev, og har gjort det gennem 38 år. Poul har været gift i 48 år, og har 2 døtre.

Poul har arbejdet i COOP Danmark i Albertslund i 43 år, hvor han beskæftigede sig med varemottagelsen og tidsbestilling. Han servicerede 120 chauffører.

Poul har været besøgsven i 10 år, og er inviteret på Rådhuset for at modtage en nål. Poul er besøgsven/ven med en borger på Trekrøner Plejecenter.

Poul begyndte som frivillig på Hyrdehøj efter at have set et opslag om, at vi søgte frivillige. Og derefter gik det slag i slag. Poul er glad for at gå ture, både korte og længere ture, samt være besøgsven. Poul har lige for tiden 4-5 borgere, som han kommer hos ugentligt.

Poul kommer tirsdag, onsdage, fredage og kommer også til større arrangementer, hvis han har tid.

En stor tak for mange gåture og samtaler uanset vejret. Vi er taknemmelig for dit store arbejde.

Som et kæmpe stort tillykke med fødselsdagen og de 80 år.



Besøg af Tøjstativet.



DEN 13/1-25 FRA 10.00-12.00

GLÆDER JEG MIG TIL AT KOMME MED HERRE OG
DAMETØJ TIL JER.

DER KAN BETALES MED VISA DANKORT,
OVERFØRSEL,

KONTANT ELLER MOBILPAY

HÅBER AT SE JER!!!

Kirkebil

For gangbesværede og ældre, der bor i sognet, er der mulighed for at bestille en "kirkebil" til alle gudstjenester i Domsognet.

"Kirkebil" er en almindelig taxa.

Derfor vil det ikke være muligt at tage kørestole med.

Ordningen er gratis for ældre og gangbesværede, som hører til Roskilde Domsogn.

Bestilling af kirkebil:

Kirkebil bestilles på kordegnekontoret:

Mandag - fredag 10.00 - 15.00

på tlf. 46 35 58 14 eller

mail kordegn@roskilledomkirke.dk

Kirkebil til søndagens gudstjenester skal bestilles



Borgermøder

Næste møde i Skovkvarteret er

Torsdag den 9. januar 2025 kl. 12.30-13.00.

Dagsorden for begge kvarterer:

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

Næste møde i Magnolie kvarteret er

Mandag den 13. januar 2025 kl. 12.30-13.00.



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

I denne måned har vi fødselarer i huset:



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

- 1. Connie—Skovkvarteret**
- 2. Amlie—Magnolie kvarteret**
- 4. Lis Lykke—Skovkvarteret**
- 11. Bente H.—Magnolie kvarteret**
- 17. Inge—Magnolie kvarteret**
- 17. Susanne—Blomsterhuset**
- 23. Anny O.—Skovkvarteret**
- 27. Dorte—Blomsterhuset**
- 30. Ulla—Magnolie kvarteret**
- og**
- 31. Lis N.—Skovkvarteret**

TILLYKKE

Aftenmenu januar

ONS	Forloren skildpadde	Gammeldags æblekage
1	Med halvt æg og hjemmebagt flute	Med flødeskum og ribsgele
TOR	Kartoffelgratin	Is
2	Med spinat, ost og rødkålssalat	Med karamelsauce
FRE	Kogt torsk	Solbær/ribsgrød
3	Med sennepssovs, æg og rødbeder	Med fløde
LØR	Stegt kylling	Kartoffelsuppe
4	Med sherrysovs og smørdampet gulerødder	Med bacontern
SØN	Mørbradgryde	Chokoladebudding
5	Med grov rodfrugtemos og asie	Flødeskum
MAN	Hakkebøf	Bærsuppe
6	Med bløde løg, skysovs og drueagurker	Med tvebakker
TIR	Brændene kærlighed	Petit fours
7	Med persillerødder, løg og rødbeder	Små kager med fyld
ONS	Medister	Chokolademousse
8	Med stuvet ærter og gulerødder	Med flødeskum
TOR	Fisk i fad	Blommer i rom
9	Med æble, tomatsovs, citron og råkost	Med råcreme
FRE	Kyllingepate	Alliancegrød
10	Med skysovs og æble/sellerisalat	Med fløde
LØR	Benløse fugle (gris)	Tarteletter
11	Med bagte rodfugter og surt	Med høns i asparges
SØN	Flæskesteg	Citronfromage
12	Med hjemmekogt rødkål og brunede kartofler	Flødeskum, chokoladepynt
MAN	Indisk curry	Pandekager
13	Med nannbrød med nigellafrø og cremefraiche	Boysenbærsyltetøj
TIR	Krebinet	Kirsebærmousse
14	Med skysovs, hvidløgsgbakte gulerødder og asier	På makronbund med flødeskum
ONS	Fiskelasagne	Muldvarpeskud
15	Med råkost	(Sveskedessert)
TOR	Frikadeller	Fløderand
16	Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Med karamelsovs
FRE	Millionbøf	Æblegrød
17	Med kartoflemos og rødbeder	Med fløde
LØR	Kalkunschnitzel	Gulerødssuppe
18	Med skysovs stegte kartofler og ratatouille	Med linser og topping af yoghurt
SØN	Vintergryde	Pære i portvin
19	Med årstidens grønt, svinekød, kartoffelmos og surt	Hjemmesyltet pære med råcreme

Aftenmenu januar

MAN	Fiskefrikadeller	Fersken
20	Med hollandaise, citron og råkost	Med makronflødeskum
TIR	Koteletter i fad	Ymerfromage
21	Med bacon, peberfrugt, og løse ris	Med brombærsøvs
ONS	Svampefrikadeller	Skovbærdessert
22	Med stuvet hvidkål og rødbeder	
TOR	Gule ærter	Æbleskiver
23	Med flæsk, pølse, sennep og rødbeder	Med solbærsyltetøj
FRE	Forloren hare	Rødgrød
24	Med skysovs, tyttebærskum og drueagurker	Med fløde
LØR	Rullesteg/svesker	Risengrød
25	Med skysovs, rødkål og asier	Med kanelsukker og smør
SØN	kylling	Yoghurtdessert
26	I estragon/sennepssovs og rødløgskompot	Med pærekompot og chokolade
MAN	Boller i selleri	Abrikosris
27	Med grønkålssalat med granatæble	
TIR	Bagt sejfilet	Blommegrød
28	Med bacon, karrysovs og timianbagte gulerødder	Med fløde
ONS	Farsbrød	Sherryfromage
29	Med skysovs og hvidkålssalat med æble	Med chokolade og nødder
TOR	Kalkungryde	Chokoladeparfait
30	Med løse ris og æble/rosinchutney	
FRE	Grøntsagsfrikadelle	Cheesecake i glas
31	Med stegte kartofler og rødbedesalat	Med brombær topping og pynt

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet





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

Æret være deres minde!

Evelyn Anita Hansen—Magnolie kvarteret

Bertel Bukholt—Skovkvarteret

Benny Colding Nielsen—Skovkvarteret

Kirstine Irene Pedersen—Magnolie kvarteret

Anna Kristine Pedersen—Skovkvarteret

Emma Alice T. Jørgensen—Skovkvarteret



Aktivitetskalender

Dato	
Onsdag den 1.	Nytårsdag
Torsdag den 2.	
Fredag den 3.	
Lørdag den 4.	
Søndag den 5.	
Mandag den 6.	
Tirsdag den 7.	Kl. 10.00-11.00 – Bustur for skov- og magnoliekvarteret.
Onsdag den 8.	Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Hygge og fællessang.
Torsdag den 9.	Kl. 12.30-13.00 – Borgermøde i Skovkvarteret.
Fredag den 10.	Kl. 10.30 – Bustur for Blomsterhuset.
Lørdag den 11.	
Søndag den 12.	
Mandag den 13.	Kl. 10.00-12.00 – Besøg af Tøjstativet i Cafe Sletten. Kl. 12.30-13.00 – Borgermøde i Magnolie kvarteret. Kl. 16.00-17.00 – Nytårskur i Cafe Sletten.
Tirsdag den 14.	Kl. 10.00-11.00 – Bustur for skov- og magnoliekvarteret.
Onsdag den 15.	Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Einar. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang.
Torsdag den 16.	
Fredag den 17.	Kl. 10.30 – Bustur for Blomsterhuset.
Lørdag den 18.	
Søndag den 19.	
Mandag den 20.	
Tirsdag den 21.	Kl. 10.00-11.30 – Bustur for skov- og magnoliekvarteret.
Onsdag den 22.	Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Beinir. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang.
Torsdag den 23.	
Fredag den 24.	Kl. 10.30 – Bustur for Blomsterhuset.
Lørdag den 25.	
Søndag den 26.	

Aktivitetskalender

Mandag den 27.	Kl. 10.00 – Herreklub med Jan.
Tirsdag den 28.	Kl. 10.00-11.30 – Bustur for skov- og magnoliekvarteret. Kl. 10.00-11.00 – Dameklub med Yvonne i Kilden. Kun for inviterede
Onsdag den 29.	Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Hygge og fællessang.
Torsdag den 30.	
Fredag den 31.	Kl. 10.30 – Bustur for Blomsterhuset.

Forbehold for ændringer.

Hyrdehøjs frivillige



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

Fraværende: Bente P., Kate og Poul.

Velkommen til vores nye frivillig Karin og Irene.

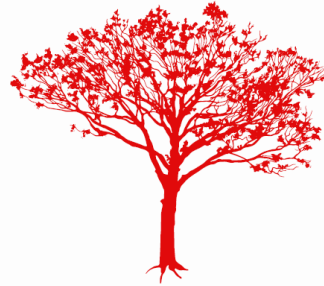
Hvis I støder ind i disse skønne mennesker i kvartetterne og i Cafe Sletten, så møder I vores frivillige, som gør et stort arbejde.

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.

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

	KONGE- HAVN	GADE	STED- ORD	TONE	TJAVS	★	BIORD	FOD- DELEN	TONE	FIRE	KAN- TER	SVIND
	GAÆT			FÅ FEDT- PUDE		FRI- TÆNKER RENE			AD FUGLEN			
	DRIK		LÆRE- STED TONE		LEGE- TØJ OPFØRT		UNION BLAD			DECI- BEL ETIKET		
	LILLE											SANGER
	SKILLE											
	TONE	KIRKE- BORD SKUE- SPILLER						FOR- NAVN HOF- ANSAT				
	MEGA- BYTE		GRINE 1500			TRICK FRED					EN IDET	
	HÆRE						VIDSTE					
	BISSE								SLEN- DRIAN			

Navn: _____ Bolignummer: _____

Løsning inkl. navn og bolignummer afleveres til Helen Ghauri senest den 25/1-25 kl. 12.00 eller giv den til et personale.
Vinderne af månedens opgave offentliggøres i næste måneds husavis.

Svar på kryds og tværs

Vinder af månedens opgave

Og vinderen er:

Amlie Inga Pedersen—Magnolie kvarteret.

Husk at sende din kryds og tværs besvarelse til mig.



**Præmie:
En æske chokolade**