



# **HYRDEHØJ PRESSEN**



**November 2024**



**Lederen—side 3-4**

**Julen 2024—side 21-22**

**Valg til BPR—side 10-15**

**Invitation—side 20**

**[www.plejecenthyrdehoej@roskilde.dk](http://www.plejecenthyrdehoej@roskilde.dk)**

**Mail: [plejehyrdehoej@roskilde.dk](mailto: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
Valg til BPR.....	10-15
Praktisk information .....	16
Årshjulet for større begivenheder.....	17
Vi leder efter netop dig som frivillig.....	18
Aktiviteter i oktober måned.....	19
Invitation: Juleonsdagscafe .....	20
Julen 2024.....	21-22
Kirkebilen .....	23
Gudstjeneste.....	24
Borgermøder .....	25
Pårørende tilbud .....	26
Fødselsdage .....	27
Aftenmenu for november måned .....	28-29
Afsked.....	30
Aktivitetskalender .....	31-32
Frivillige.....	33
Vågetjenesten.....	34
Månedens opgave og månedens vinder .....	35-36

## Kære beboere, pårørende og medarbejdere.



Efteråret er over os med sine smukke gyldne blade og kølige vinde, der minder os om, at vinteren nærmer sig. Det er en tid, hvor vi søger indendørs, tænder stearinlys og skaber hyggelige stunder sammen, selvom oktober vejret har været fantastisk. Her på plejecentret nyder vi den ro og varme, som årstiden bringer, og vi ser frem til en række spændende begivenheder, som vi gerne vil dele med jer.

Først og fremmest vil vi minde om det kommende bruger-pårørenderådsvalg den 21. november 24. Der er tre pladser på valg og der kan man som valgt, få indflydelse på aktiviteter og den overordnede kvalitet på plejecenteret. Læs gerne opslag fra bruger-pårørende formanden, inde i bladet samt på de snart opsatte plakater.

Når vi nu taler om valg, kan vi næsten ikke undgå at nævne det amerikanske præsidentvalg, som også nærmer sig. Det amerikanske valg har opmærksomhed verden over, da det ikke kun påvirker USA, men også har globale konsekvenser. Selvom systemet er meget anderledes end vores danske, er valget baseret på princippet om, at alle stemmeberettigede borgere har ret til at deltage og påvirke, hvem der skal lede deres land de næste fire år. Det er en vigtig påmindelse om værdien af demokrati, som vi også værner om, ikke mindst med vores eget bruger-pårørenderådsvalg

Julen nærmer sig også, og vi ser alle frem til denne tid fyldt med traditioner og fællesskab. For at vi kan planlægge antal personaler, borddækning og indsatser i julen. er det meget vigtigt, at I og jeres pårørende giver os besked i god tid, om I er på plejecenteret i julen eller hjemme og eventuelle afgang og ankomsttider. Der vil komme opslag i Kintella. Vi opfordrer alle pårørende til at holde sig orienteret via Kintella.

Vi har også en særlig begivenhed at fejre denne måned! Hyrdehøj fylder 4 år, den 16. november og det fejrer vi med god mad og musik og sang i Cafe Sletten den 18. november, da den 16. er en lørdag i år.

Efterårets kølige dage kalder på hygge, og vi glæder os til at skabe mange flere varme og mindeværdige stunder sammen med jer alle, kig i

aktivitetskalenderen, der kommer masser af arrangementer i de næste måneder. Tak for jeres fortsatte støtte og engagement – vi ser frem til alt det, som den kommende tid vil bringe.

Jeg vil gerne beklage, hvis der er stavfejl eller sætnings konstruktioner, der ikke er lige efter grammatik bogen. Som en opmærksom læser har gjort opmærksom på. Jeg gør mit bedste, men nogen gange smutter der en sætternisse forbi.

Så derfor vil jeg slutte af med et vers af Benny Andersens digt: ”en verdensborger i Danmark” 1995:

Og sproget jeg synger og taler  
er vævet sammen af ord fra hele verden  
ikke bare fra tysk, engelsk og fransk  
Næ, hør mit grønlandske:  
anorak- kajak – tupilak  
Tyrkisk: yoghurt – kiosk  
Finsk: sauna  
Arabisk: almanak – kaffe  
Kinesisk: te  
Mexikansk: tomat  
Australisk: boomerang – kænguru  
Sydafrikansk: apartheid  
Jeg ku blive ved – så det gør jeg:  
Japansk: kimono – karate  
Malajisk: bambus – asie  
Indisk: bungalow – pyjamas  
Jeg kan dem udenad i søvne  
Ord fra hele den kværnende klode  
mødes i min mageløse mund  
og for hver gang jeg udtaler dem  
lyder de mere og mere som danske.

Centerleder  
Vinni Rasmussen

**Velkommen til nye beboere**



**VELKOMMEN!**

Preben Rudskjær Siefert—Bolig 47  
Connie Lisbeth Tarp—bolig 68  
Astrid Margrethe Nielsen—bolig 58

## 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

<b>Elin Jørgensen</b>	<b>Formand og sekretær</b>	<b>Skovkvarteret Pårørende</b>
<b>Lillian Skovkjær</b>	<b>Næstformand</b>	
<b>Vibe Andreasson</b>	<b>Kassérer</b>	<b>Skovkvarteret pårørende</b>
<b>Kirsten Alvang</b>	<b>Bestyrelsesmedlem</b>	<b>Blomsterhuset pårørende</b>
<b>Repræsentant fra Ældrerådet</b>		
<b>Hermand Pedersen</b>	61 27 46 36	<a href="mailto:hermand_pedersen@yahoo.dk">hermand_pedersen@yahoo.dk</a>

## 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 Lautrup 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

<b>Rengøring - koordinator</b> <b>Gitte Rosenkilde</b>	2445 7832	gitteros@roskilde.dk
<b>Vaskeri: Charlotte B. Jensen</b>	2445 4435	charlottejen@roskilde.dk
<b>Teknisk Service:</b> <b>Kim Berlin</b> <b>Jonas Hansen</b>	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
<b>Aktivitetskoordinator:</b>		
<b>Helen Ghauri</b>	2445 4697	heleng@roskilde.dk
<b>Ernæringsansvarlige:</b>		
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](mailto:plejehyrdehoej@roskilde.dk)**

## VALG TIL BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD

Til alle pårørende på Hyrdehøj Plejecenter.

Jeg vil gerne gøre jer opmærksom på valget til Bruger og Pårørende Rådet (BPR) på Hyrdehøj Plejecenter d. 21. november 2024 kl. 16.00.

Man bliver valgt til BPR for en 2. årig periode og lige nu har vi brug for flere gode kræfter. Jeg er formand for BPR og har været med i 3 år. Vi begyndte helt fra bunden af med at etablere os som BPR, få indblik i plejecentrets arbejde og i løbet af de første 3 år har vi fået et godt og tæt samarbejde med ledelse og personale på plejecenteret.

Vi arrangerer musikoplevelser for beboere og pårørende og er med i det lokale kvalitetsudvalg på plejecentret. I kvalitetsudvalget er vi fx med til at beslutte forbedringsprojekter. I 2024 har forbedringsprojekterne blandt andet handlet om kontaktpersonordningen og hvor medarbejderes dialog med hinanden med fordel kan foregå. BPR-møder og kvalitetsmøder ligger på samme dag i forlængelse af hinanden. Vi har 4 mødeeftermiddage i løbet af et år. Derudover samarbejder BPR med plejehjemmets personale om arrangementer.

Arbejdet i BPR har været spændende og jeg håber, nogle af jer har lyst til at være med.

Mange hilsner  
Elin Jørgensen  
Formand for BPR på Hyrdehøj Plejecenter  
Tlf. 20 93 41 71

# VALG TIL BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD



**Til beboere og pårørende på plejecenteret**

**Valg til bruger og pårønderåd for perioden 2023 til og med 2024**

**Der er valg til bruger- og pårønderådet på Hyrdehøj Plejecenter torsdag den 24. november 2022 kl. 16.00.**

**Bruger- og pårønderådet skal, sammen med ledelse og personale, være med til, at Hyrdehøj Plejecenter fortsat er et godt sted at bo.**

**Ved valghandlingen kan du både stille op og stemme på dem, som du gerne vil have i rådet. Dog skal du være opmærksom på, at kun 1 pårørende pr. beboer kan stemme. Der kan godt stille flere pårørende op pr. beboer.**

**Valghandlingen begynder med opstilling af kandidater, og derefter afholdes selve valget.**

**Er du forhindret i at komme den 24. november, har du en mulighed for at stille op ved hjælp af fuldmagt. Får du brug for dette, skal du kontakte centerleder Vinni Rasmussen før valget.**

**Vi vil gerne gøre valghandlingen til en festlig begivenhed. Vi serverer derfor kaffe, sodavand og chokolade under valghandlingen.**

**Jeg vedlægger vedtægterne til bruger- og pårønderådet og en valgbrochure, hvor du kan læse om rådets opgaver.**

**Vel mødt til valget.**

**Venlig hilsen**

**Vinni Rasmussen  
centerleder**

Roskilde Kommune  
Rådhusbuen 1  
4000 Roskilde  
Tlf. 46 31 30 00  
[www.roskilde.dk](http://www.roskilde.dk)

Telefonen har åbent  
Mandag – fredag kl. 9-14

Hjælp til selvbetjening og  
generel vejledning

Tlf. 70 20 00 00

Mandag – torsdag kl. 8-20  
Fredag kl. 8-16  
Søndag kl. 16-20

# VALG TIL BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD



## VALG TIL BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD



### Hvad er et bruger- og pårønderåd?

Alle plejecentre i Roskilde Kommune har et bruger- og pårønderåd.

Formålet med bruger- og pårønderådet er at styrke dialogen mellem brugere og pårørende samt ledelsen og personalet. Det er bruger- og pårønderådets opgave at være beboernes talerør og repræsentanter i samarbejdet med plejecentrets leder.

Bruger- og pårønderådet er med til at fastlægge retningslinjer for dagligdagen på plejecentret og rådet planlægger og arrangerer aktiviteter for centrets beboere.

Du kan læse vedtægterne til bruger- og pårønderådet på [www.roskilde.dk/bruger-ogpårønderåd](http://www.roskilde.dk/bruger-ogpårønderåd)

### Hvem kan være med?

Alle interesserede kan blive valgt til bruger- og pårønderådet. Det er ikke nødvendigt at bo på plejecentret eller være pårørende til en beboer for at deltage i bruger- og pårønderådet. Der skal dog altid være et flertal af beboere og deres pårørende i rådet.

Bliver du valgt til bruger- og pårønderådet på et af Roskilde Kommunes ni plejecentre, så vil valgperioden være 2 år, dvs. frem til udgangen af 2024..

# VALG TIL BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD

## Hvordan foregår valget?

Der afholdes opstillings- og valgmøde torsdag den 24. november 2022, kl. 16.00 på plejecentret.

Ønsker du at stille op til bruger- og pårørenderådet skal du møde op til dette møde.

Hvis du er forhindret i at deltage på mødet, kan du stille op ved fuldmagt. I så fald skal du kontakte centerlederen på plejecentret forud for valgmødet.

For at stemme skal du møde op på valgmødet. Såvel beboere og pårørende som interesserede er stemmeberettigede ved valget.

Er du som beboer forhindret i at møde op til valget tilbyder valgtilforordnede fra plejecentret at besøge dig i din bolig, så du fortsat har mulighed for at afgive din stemme.

Har du brug for dette, skal du kontakte lederen af plejecentret før valget.



# VALG TIL BRUGER- OG PÅRØRENDERÅD

## Valgsteder og kontaktpersoner

**Hyrdehøj, Hyrdehøj Stræde 2,**  
4000 Roskilde,  
Vinni Rasmussen  
tlf. 30 84 14 61  
mail: [vinniras@roskilde.dk](mailto:vinniras@roskilde.dk)

**Bernadottegården,**  
H.H. Kock vej 4, 4000 Roskilde  
Heidi Granvig Dahl,  
tlf. 24 90 72 45  
mail: [heidigd@roskilde.dk](mailto:heidigd@roskilde.dk)

**Trekroner, Trekroner Centervej**  
41, 4000 Roskilde  
Sisse Maria Skjødt  
tlf. 30 84 13 92  
mail: [sisses@roskilde.dk](mailto:sisses@roskilde.dk)

**Sct. Jørgensbjerg,**  
Møllehusvej 118, 4000 Roskilde  
Katrine Juul Kofod  
tlf. 23 38 67 11  
mail: [katrinejk@roskilde.dk](mailto:katrinejk@roskilde.dk)

**Toftehøjen, Toftehøjvej 20,**  
4130 Viby Sjælland  
Teresa Marie Helms Pedersen,  
tlf. 40 46 29 41  
mail: [teresap@roskilde.dk](mailto:teresap@roskilde.dk)

**Kristiansminde,**  
Margrethekær 2-12, 4000 Roskilde  
Anders Christensen  
tlf. 30 84 13 88  
mail: [anderschris@roskilde.dk](mailto:anderschris@roskilde.dk)

**Kastanjehaven, Kirkebjergvej**  
2-6, 4040 Jyllinge  
Susanne Nørskov  
tlf. 46 31 82 40  
mail: [susannenor@roskilde.dk](mailto:susannenor@roskilde.dk)

**Gundsø Omsorgscenter,**  
Gundsølillevej 6, 4000 Roskilde  
Gitte Benedikte Haraszuk  
tlf. 21 57 10 80  
mail: [gittebh@roskilde.dk](mailto:gittebh@roskilde.dk)

**Oasen, Lunden 17,**  
4130 Viby Sjælland  
Teresa Marie Helms Pedersen,  
tlf. 40 46 29 41  
mail: [teresap@roskilde.dk](mailto:teresap@roskilde.dk)



ROSKILDE  
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ÆLDRELIV

## 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](http://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](mailto:heleng@roskilde.dk).



### Indlæg til husavisen:

Indlæg til næste måneds husavis skal sendes til Helen Ghauri [heleng@roskilde.dk](mailto:heleng@roskilde.dk), sidste mandag i måneden inden kl. 12.



### Bestilling af mad til pårørende:

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



**Husk P-skive på parkeringspladserne.**



# Årshjulet for større begivenheder



**November** Musik med Senior Service  
Onsdag den 13. november 2024  
Kl. 14-15.30 i Cafe Sletten

Husets fødselsdag  
Mandag den 18. november 2024  
Kl. 12 i Cafe Sletten.

**December** Julefrokost  
Onsdag den 4. december 2024  
Kl. 12 i kvartererne.

Børne- og juniorkor fra Roskilde  
Domkirke  
Lørdag den 7. december 2024  
Kl. 14.30 i Cafe Sletten.

Lucia med børn fra Tjørnegårds-  
skolen fredag den 13. december 24.

# Vi leder efter netop dig som frivillig

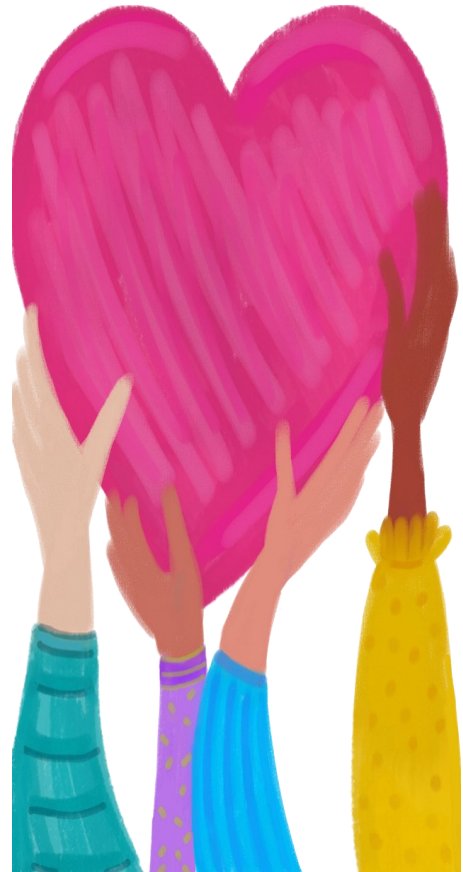
## Vil du være frivillig hos os?

Frivillige på Hyrdehøj hjælper bl.a. til ved:

- Arrangementer
- Fester
- Aktiviteter
- At køre rickshaw

Og kan være

- Besøgsven
- Gå-ven
- Kaffe-ven



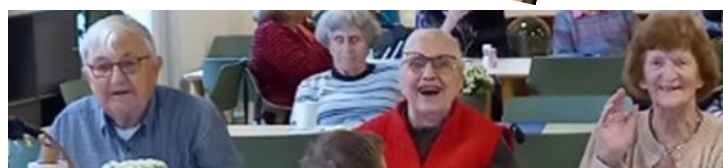
Eller måske en aktivitet, som vi endnu ikke har eller endnu ikke fundet på, og som du brænder for?

Har dette vakt din interesse, så kontakt vores frivillig- og aktivitetskoordinator Helen Ghauri og hør nærmere:

E-mail: [heleng@roskilde.dk](mailto:heleng@roskilde.dk)

Tlf. 2445 4697.

# Aktiviteter i oktober måned



**Musisk besøg af Loge nr. 5,  
Dronning Margrethe.**

**Tak for dejlig sang og musik  
og en skøn eftermiddag.**



# Invitation til Jule-onsdagscafe

Kære borger og pårørende.

Vi vil gerne inviterer jer til

## jule-onsdagscafe

**Onsdag den 11. december kl. 14.00-15.30**

**i Cafe Sletten.**

Vi serverer æbleskiver, gløgg, kaffe og te,  
samt julesmåkager.

Vi julehygger med julemusik og fællessang.

Hvis man har lyst er der mulighed for  
at juleklippe- og klistre.

Tilmelding:

Svar udbedes senest mandag den 2. december 2024.

Invitationen kommer også på [Kintella](#).

Vi håber at se mange af jer 😊

## Julen 2024

Julen 2024  
På Hyrdehøj



Kære beboere og pårørende.

Nu nærmer julen sig, og vi har brug for lidt viden pga. planlægning. Derfor bedes du og dine pårørende udfylde og afleverer et eller flere af nedenstående skemaer til Helen Ghauri, eller mail til [heleng@roskilde.dk](mailto:heleng@roskilde.dk) senest 1. december 2024.

Hvis du får besøg til jule middagen, skal dette, som udgangspunkt ske i egen bolig, da vi ikke har plads til ubegrænset antal gæster i fælles opholdene. Her prioriterer vi, borgernes indbyrdes relationer og hygge. Det er en forudsætning, ved deltagelse juleaften, at I er behjælpelige med jeres egen og evt. pårørendes servering og afrydning i lejligheden. Så kan alle, både borgere, pårørende og personalet, få en dejlig juleaften.

Vi glæder os til at se jer.

**Husk at udfylde nedenstående sedler om din tilstedeværelse og mad i juledagene.**

# Julen 2024

**Skema 1:** Oplysning om, at du **ikke** er på Hyrdehøj i julen, kryds af på nedenstående skema og oplys os om, hvilket tidspunkt du afhentes og kommer hjem på. Det er rigtig vigtigt i forhold til personale tilstedeværelse.



Navn.....

Bolig nr. ....

Datoer jeg **ikke** er hjemme i julen: sæt kryds

24.12.24	25.12.24	26.12.24	31.12.23.	1.1.2025
Afhentes kl:	Afhentes kl:	Afhentes kl:	Afhentes kl:	Afhentes kl:
Kommer hjem kl:	Kommer hjem kl:	Kommer hjem kl:	Kommer hjem kl:	Kommer hjem kl:

## Skema 2. Afmelding af mad i juledagene

Navn.....

Bolig nr. ....

	24.12.24	25.12.24	26.12.24	31.12.23.	1.1.2025
Morgenmad					
Frokost					
Aftensmad					
Hele døgnet					



## Skema 3: Gæster i egen bolig i juledagene.

Hvis du har gæster i juledagene i egen bolig, og skal bestille ekstra mad hos madservice, bedes du venligst afkrydse nedenunder.

Navn.....

Bolig nr. ....

Antal gæster.....

	24.12.24	25.12.24	26.12.24	31.12.23.	1.1.2025
Frokost					
Aftensmad					

## 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](mailto:kordegn@roskilledomkirke.dk)

*Kirkebil til søndagens gudstjenester skal bestilles*



# Gudstjeneste



Kære alle.

I denne måned vil der være gudstjeneste

***Fredag den 15. november 2024 Kl. 13.00.***

Gudstjenesten vil blive afholdt i  
Cafe Sletten.



Præst Torben Jeppesen



# Borgermøder

## Kort fortalt:

Generelt til borgermødet blev der talt om, at der var stor tilfredshed med maden og aktiviteterne. Især en borger i skovkvarteret gav udtryk for, at han er glad for den opbakning han får, når han sidder og spiller musik.

Borgerne er især glad for musik og deltager gerne i disse arrangementer herunder onsdagscafe.

Næste møde i **Skovkvarteret** er

**Torsdag den 14. november 2024 kl. 12.30-13.00.**

## Dagsorden for begge kvarterer:

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

Næste møde i **Magnolie kvarteret** er

**Tirsdag den 19. november 2024 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](mailto: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](mailto: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**

- I. Kirsten N.—Magnolie kvarteret**
- 3. Anny J.—Skovkvarteret**
- II. Charlotte L.—Blomsterhuset**
- 22. Alice Lehmann—Skovkvarteret**
- 26. Ulla S.—Skovkvarteret**
- og**
- 26. Anny B.—Magnolie kvarteret.**

**TILLYKKE**

# Aftenmenu november

<b>FRE</b>	<b>Grøntsagsfrikadelle</b> 1 Med stegte kartofler og rødbedesalat	<b>Chokoladebudding</b> Med flødeskum
<b>LØR</b>	<b>Hamburreryg</b> 2 Med grønlangkål, brunede kartofler, gulerødder	<b>Rejecocktail</b> Med pynt
<b>SØN</b>	<b>Gullasch</b> 3 Med kartoffelmos og drueagurker	<b>Fløderand</b> Med karamelsovs
<b>MAN</b>	<b>Kogt torsk</b> 4 Med sennepssovs, æg, rødbeder og bacon i tern	<b>Is</b> Med krokant
<b>TIR</b>	<b>Biksemad</b> 5 Med rugbrød og rødbeder	<b>Rødgrød</b> Med fløde
<b>ONS</b>	<b>Brunkål</b> 6 Med kogt bacon, rugbrød og sennep	<b>Vafler</b> Med syltetøj og flødeskum
<b>TOR</b>	<b>Lasagne</b> 7 Med hvide bønner, rodfrugter og hvidkålsalat	<b>Skovbærdessert</b>
<b>FRE</b>	<b>Kalkunschnitzel</b> 8 Med champignonsovs, smørdampede gulerødder	<b>Cheesecake i glas</b> Med brombær topping og pynt
<b>LØR</b>	<b>Krebinet</b> 9 Med skysovs, brasede kartofler og ærter	<b>Risengrød</b> Med kanel sukker og smør
<b>SØN</b>	<b>Mortens aften</b> 10 Med and, rødkål, brunede kartofler og skysovs	<b>Gammeldags æblekage</b> Med flødeskum og ribsgele
<b>MAN</b>	<b>Dampet laks</b> 11 Med citronsovs og smørdampede gulerødder	<b>Bærsuppe</b> Med tvebakker
<b>TIR</b>	<b>Forloren hare</b> 12 Med skysovs, tyttebærskum og drueagurker	<b>Muldvarpeskud</b> (Sveskedessert)
<b>ONS</b>	<b>Svampestroganoff</b> 13 Med grov kartoffelmos og surt	<b>Skovbærgrød</b> Med fløde
<b>TOR</b>	<b>Frikadeller</b> 14 Med stuvet ærter og gulerødder, samt surt	<b>Panna cotta</b> Med pærekompot
<b>FRE</b>	<b>Kyllingefarsbrød</b> 15 Med løgsovs, kartofler og gulerødder	<b>Chokolademousse</b> Med flødeskum
<b>LØR</b>	<b>Vildt ragout</b> 16 Med kartoffelmos, syltede brombær og drueagurker	<b>Kartoffelsuppe</b> Med porre
<b>SØN</b>	<b>Flæskesteg</b> 17 Med skysovs og hjemmekogt rødkål	<b>Pistaciefromage</b> Med hakkede pistacienødder og pynt

# Aftenmenu november

<b>MAN</b>	<b>Boller i karry</b>	<b>Vanilleis</b>
18	Med løse ris og dampede ærter	Med chokoladesovs og vafler
<b>TIR</b>	<b>Kartoffeltimbale</b>	<b>Blommegrød</b>
19	Med svampesovs og rødbedesalat	Med fløde
<b>ONS</b>	<b>Fiskefrikadeller</b>	<b>Nougatfromage</b>
20	Med caperssovs, citron og gulerodsråkost	Med bærsovs
<b>TOR</b>	<b>Medister</b>	<b>Æbleskiver</b>
21	Med stuvet hvidskål, rødbeder og sennep	Med solbærsyltetøj
<b>FRE</b>	<b>Hakkebøf</b>	<b>Bondepige</b>
22	Med skysovs, bløde løg og asier	Med slør (æbledessert)
<b>LØR</b>	<b>Vintergryde</b>	<b>Tunmousse</b>
23	Med årstidens grønt, svinekød, kartoffelmos og surt	Med diildressing og pynt
<b>SØN</b>	<b>kylling</b>	<b>Citronfromage</b>
24	I estragon/sennepssovs og rødløgskompot	Med flødeskum og chokoladepynt
<b>MAN</b>	<b>Svampefrikadeller</b>	<b>Fersken</b>
25	Med skysovs og smørdampede gulerødder	Med makronflødeskum
<b>TIR</b>	<b>Stegt flæsk</b>	<b>Blommer i rom</b>
26	Med persillesovs og rødbeder	Med råcreme
<b>ONS</b>	<b>Grønkålssuppe</b>	<b>Pandekager</b>
27	Med sprængt flæsk, pølse og sennep	Med is og brombærsyltetøj
<b>TOR</b>	<b>Kalvehjerter</b>	<b>Æblekage med crumble</b>
28	I flødesovs med kartoffelmos, asier og hakket persille	Dertil flødeskum
<b>FRE</b>	<b>Fiskelasagne</b>	<b>Abrikosgrød</b>
29	Med råkost	Med fløde
<b>LØR</b>	<b>Nakkesteg</b>	<b>Tomatsuppe</b>
30	Med svesker, skysovs og rødbedesalat med peberrod	Med suppehorn

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet





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

***Æret være deres minde!***

***Jørn Glerup—Skovkvarteret***

***Anni Gudrun Nielsen—Skovkvarteret***

***Zonja Irene Christiansen—Skovkvarteret***

***Birthe Margrethe Magnild—Magnolie kvarteret***



## Aktivitetskalender

<b>Dato</b>	
<b>Fredag den 1.</b>	<b>Brunch</b>
<b>Lørdag den 2.</b>	
<b>Søndag den 3.</b>	
<b>Mandag den 4.</b>	-
<b>Tirsdag den 5.</b>	-
<b>Onsdag den 6.</b>	Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Morten. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang. Kl. 16.00-16.45 – Morten spiller musik i Blomsterhuset.
<b>Torsdag den 7.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Højtlesning/sang med Morten i Cafe Sletten.
<b>Fredag den 8.</b>	Morten bager i Skovkvarteret. Kl. 10.30-11.30 – Bustur for borgere og personalet i Blomsterhuset sammen med Morten.
<b>Lørdag den 9.</b>	
<b>Søndag den 10.</b>	
<b>Mandag den 11.</b>	Kl. 10.00-11.15 – Banko i Cafe Sletten. Kl. 13.00-14.00 – Musik og sang i Cafe Sletten.
<b>Tirsdag den 12.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Sanseoplevelser og bevægelse med Morten i Cafe Sletten. Kl. 13.00-14.30 – Bustur for borgere og personalet i Magnolie kvarteret sammen med Morten.
<b>Onsdag den 13.</b>	Kl. 14.00-15.30 – Musik med Senior Service. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 16.00-16.45 – Morten spiller musik i Blomsterhuset.
<b>Torsdag den 14.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Højtlesning/sang med Morten i Cafe Sletten. Kl. 12.30-13.00 – Borgermøde i Skovkvarteret.
<b>Fredag den 15.</b>	Morten bager i Magnolie kvarteret. Kl. 10.30-11.30 – Bustur for borgere og personalet i Blomsterhuset sammen med Morten. Kl. 13.00 – Gudstjeneste i Cafe Sletten.
<b>Lørdag den 16.</b>	
<b>Søndag den 17.</b>	
<b>Mandag den 18.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Gåture med Morten i Skovkvarteret. Kl. 12.00-15.00 - Husets fødselsdag
<b>Tirsdag den 19.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Sanseoplevelser og bevægelse med Morten i Cafe Sletten. Kl. 12.30-13.00 – Borgermøde i Magnolie kvarteret.

## Aktivitetskalender

	<b>Kl. 13.00-14.30 – Bustur for borgere og personalet i Skovkvarteret sammen med Morten.</b>
<b>Onsdag den 20.</b>	<b>Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Morten. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang. Kl. 16.00-16.45 – Morten spiller musik i Blomsterhuset.</b>
<b>Torsdag den 21.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 – Højtlesning/sang med Morten i Cafe Sletten.</b>
<b>Fredag den 22.</b>	<b>Morten bager i Skovkvarteret. Kl. 10.30-11.30 – Bustur for borgere og personalet i Blomsterhuset sammen med Morten.</b>
<b>Lørdag den 23.</b>	
<b>Søndag den 24.</b>	
<b>Mandag den 25.</b>	<b>Kl. 10.00-11.15 – Musik med Morten i Cafe Sletten. Kl. 13.00-14.00 – Herreklub med Morten i Kilden.</b>
<b>Tirsdag den 26.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 – Sanseoplevelser og bevægelse med Morten i Cafe Sletten. Kl. 13.00-14.30 – Bustur for borgere og personalet i Magnolie kvarteret sammen med Morten.</b>
<b>Onsdag den 27.</b>	<b>Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten med Morten. Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang. Kl. 16.00-16.45 – Morten spiller musik i Blomsterhuset.</b>
<b>Torsdag den 28.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 – Højtlesning/sang med Morten i Cafe Sletten.</b>
<b>Fredag den 29.</b>	<b>Morten bager i Magnolie kvarteret. Kl. 10.30-11.30 – Bustur for borgere og personalet i Blomsterhuset sammen med Morten.</b>
<b>Lørdag den 30.</b>	

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.**

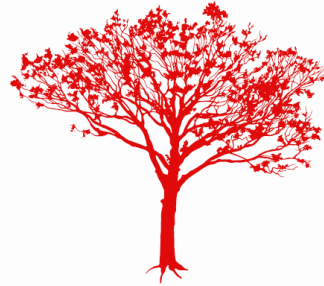
Hvis I støder ind i disse skønne mennesker i kvartetterne og i Cafe Sletten, så møder I vores frivillige, som gør et stort arbejde.

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

LEDIGE	JOB	TV-TYPE	URAN	KIGGER	★	UD-BRUD	VAN-HELD	TON	SKIB	UNDER-TRYKTE	PÅLÆG
SKUR					FOOTBØJ RÅBE						
GNA-VEDE			PRIVAT ILD- STEDER					BLÆST HIMMEL- SYN			
TRÆ		FUGL KÆR- TEGNE				2 ENS FOR- NAVN			TALORD MÅNED		
KVIK				KERA- MIK KRAVL						TONER	
ØSTRIG							BIL- MÆRKE NUTTET				
SVENSK KILDE		LEVER PEP			RYGER GAMMEL					SKRIDE	
HUS- DEL						LAND					
JEG											SKINKE

Navn: \_\_\_\_\_ Bolignummer: \_\_\_\_\_

Løsning inkl. navn og bolignummer afleveres til Helen Ghauri senest den 26/11-24 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:

Birthe Larsen—Skovkvarteret.

Husk at sende din kryds og tværs besvarelse til mig.



**Præmie:  
En æske chokolade**