Hyrdehøj Husavis

Oktober 2026



Personalet i vores storkøkken uden Gitte, koordinator og Kim, bager, der havde ferie, da billedet blev taget.

Hjemmeside: Hyrdehoej.Roskilde.dk

Hyrdehøj Plejecenter
Hyrdehøj Stræde 2
4000 Roskilde

Indholdsfortegnelse

Lederen…… 3-4

Beboerne fortæller …… 5-6

Fakta boks…… 7

Tid til vaccination…… 8

Beboer nyt…… 9-10

Referat af borgermøderne…… 11-12

BPR…… 13-14

Interne kontaktoplysninger……15

Eksterne kontaktoplysninger…… 16

Praktisk information.....17-18

Seniorexpressen …… 19

Årshjulet for større begivenheder…… 20

Aftenmenu i oktober..... 21-22

Gudstjeneste…… 23

Afsked…… 24

Aktiviteter i september …… 25

Kom og vær med!..... 26-27

Aktivitetskalender…… 28-32

Frivillige og BPR…… 33

Frivillige ønskes …… 34

Vågetjenesten…… 35

Månedens krydsord og vinder …… 36-37

Lederen

Kære beboere, pårørende, medarbejdere og venner af Hyrdehøj.

Denne leder handler Marte Meo, som er en pædagogisk metode, der arbejdes med på Hyrdehøj. Metoden er udviklet af hollænderen Maria Aarts og den har været brugt i Danmark siden 1994.

Roskilde Kommune udviklede i 2018 en demensstrategi og siden da har kommunen oplevet succes med systematisk brug af Marte Meo metoden i forhold til borgere med demens sygdomme. Metoden kan bruges generelt til mennesker i alle aldre.

Marte Meo er latin og betyder ”**ved egen kraft**”.

Metoden tager udgangspunkt i borgerens ressourcer og de ressourcer, der er i samarbejdet mellem borgeren og medarbejderen.

Jeg beskriver her kort nogle af metodens væsentlige dele:

Den gode relation imellem borger og medarbejder skabes først, den gør, at borgeren er tryg ved medarbejderen. I hvert ny møde mellem borger og medarbejder begynder medarbejderen med at skabe **en god kontakt** til borgeren, der gør, at borgeren er tryg og deltager aktivt i processen. Processen er alt, hvad borgeren modtager hjælp til; personlig pleje, indtagelse af mad og drikke o.s.v.

Medarbejderen **ser, anerkender og bekræfter positivt alt**, hvad borgeren selv kan gøre/ bidrage med, hvilket giver borgeren oplevelsen af succes og det styrker selvværd og selvtillid.

Når **borgeren guides** igennem processer, er det **på borgerens niveau**. Sproget tilpasses; det kan gøres enkelt, sætninger kan gøres korte, tempoet tilpasses, betoning med glæde, humor eller alvor tilpasses den enkelte borger.

Medarbejderen **venter** og giver dermed borgeren tid til at orientere sig og mulighed for at deltage aktivt i samtale eller en proces. Når der arbejdes i borgerens tempo, oplever borgeren at mestre situationen og at lykkes.

Medarbejderen **sætter ord på oplevelser** og støtter dermed borgeren i at vedligeholde sit sprog.

Medarbejderen fortæller enkelt og tydeligt hvornår en proces begynder og slutter for at skabe tydelig **struktur i forløbet**. Dette kan gøres både verbalt og nonverbalt.

Videooptagelse at interaktionen mellem borger og medarbejder er en væsentlig del af metoden.

Det er vigtigt at understrege, at der kun filmes, når borgeren eller pårørende har givet tilladelse til det og det er kun interaktionen og kommunikationen, der filmes.

Formålet er, at medarbejderen kan se sin egen interaktion med borgeren og resultatet af den. Medarbejderen kan derefter reflektere og modtage vejledning i forhold til, hvordan borgeren kan støttes bedre.

Målet er at opnå størst mulig trivsel for borgeren og det nås ved, at borgeren bruger egne ressourcer og anerkendes for det. De fleste mennesker oplever glæde og dermed øget livskvalitet ved at bruge egne ressourcer.

Formålet med denne leder er at give et indblik i, hvordan vi arbejder i huset.

På Alzheimer foreningens hjemmeside www.alzheimer.dk kan man se korte videoer, der viser eksempler på, hvordan metoden bruges.

Jeg ønsker alle et smukt efterår



Linda, Aktivitetsmedarbejder

Beboerne fortæller



Lars fortæller, at han har købt 6 forskellige brætspil Ludo, Backgammon, Dam, Mølle, Kinaskak og Halma.

Lars og Lise vil gerne lave brætspils café i stedet for hjernegymnastik. Vi aftaler, at fra oktober er der brætspils cafe ved Damebordet i Magnoliekvarteret nogle fredage fra kl 10 til 11.30.

Borgere fra Skovkvarteret er meget velkomne!

Beboere fra Skov- og Magnoliekvarteret har været på besøg i plejecentrets storkøkken og fortæller her om oplevelsen.

Det er interessant og sjovt at se et storkøkken. Personalet i køkkenet er søde og gode til at fortælle om køkkenet og arbejdet i det. De fortalte, hvor meget mad de laver og hvor mange råvarer de bruger f.eks 20 kg løg om ugen.

Det er altid årstidens råvarer, der bruges.

Køkkenkoordinatoren Gitte fortalte, at alle medarbejdere er uddannede og flere kan lave diætkost. Man kan se og mærke, at personalet er glade, tilfredse og stolte af deres arbejde. Køkkenets bager Kim fortalte, at han tidligere har arbejdet i Kransekagehuset i København og det forklarer jo, hvorfor han er så dygtig til at bage kager. I december bages forskellige småkager hver uge.

Al maden laves fra bunden og personalet koger selv de fonder, der bruges.

Køkkenet har sølvmærke i økologi, hvilket betyder, at 60-90% af råvarerne er økologiske. Det er politisk besluttet, at de fremover skal arbejde mod guldmærket, hvilket opnås, når 90-100% af råvarerne er økologiske.

Vi spørger personalet, om vi beboere kan bestille mad og kager i køkkenet, når vi får gæster. Køkkenpersonalet svarer ja, vi skal bare give plejepersonalet på afdelingerne besked om, hvad vi gerne vil have, så bestiller de det til os.

Efter besøget i køkkenet gik vi ind i caféen, hvor køkkenet bød os på lækker rosévin, friskbagte småkager og chokoladekage. I chokoladekagen var der bønner, hvilket vi ikke kunne smage. Personalet gør sig umage med at sørge for, at vi får proteiner nok og det gør de blandt andet ved at bruge proteinkilder i desserter og kager.

Besøget var en virkelig god oplevelse og det er dejligt, at personalet er så ambitiøst. Det betyder meget for os, at personalet er meget venlige.

Tak for besøget og på gensyn!

Beboere fra Skov- og Magnoliekvarteret

Fakta boks

Hvem er husavisen til?

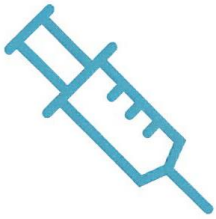
Husavisen er først og fremmest lavet til beboerne på Hyrdehøj Plejecenter. Derfor er skrifttyperne store, og avisen er sat enkelt og overskueligt op, så den er rar og let at læse.
Beboerne inddrages mest muligt i husavisen. Hvis pårørende også har lyst til at læse med, er det kun en glæde.
Vi har ikke 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, der 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!

Vinni Lau Rasmussen, Centerleder



Tid til vaccination mod covid-19 og influenza

Alle beboere på plejecentre tilbydes gratis vaccination mod covid-19 og influenza i efteråret 2026.

Vaccination beskytter mod et alvorligt sygdomsforløb med covid-19 og influenza.

Personale fra Region Sjælland kommer ud på plejecentret og vaccinerer alle, som ønsker at blive vaccineret.

Dato 21. oktober 2026

Tidspunkt Kl. 10.15

Sted Cafe Sletten

REGION SJÆLLAND
– vi er til for dig

K - 02965 - 09.26

Beboer nyt

Vi siger tillykke til:



Bente B. fra Skovkvarteret med den 1. oktober,

Poul-Erik fra Magnolie kvarteret med den 6. oktober,

Inge P. fra Skovkvarteret med den 6. oktober,

Inge N. fra Skovkvarteret med den 6. oktober,

Inger fra Skovkvarteret med den 17. oktober,

Bent fra Magnolie kvarteret med den 22. oktober og

Klaus fra Blomsterhuset med den 23. oktober.

Beboer nyt

Vi byder velkommen til:

Pia Eliasson – bolig 6 – Blomsterhuset

Grethe Sigrid Jensen – bolig 21 – Magnolie kvarteret



Borgermøde den 23/9-26 i Skovkvarteret.

Vinni byder velkommen og er glad for at se det store fremmøde.

Vinni spørger borgerne hvad de synes om maden, og generelt er der en holdning om at maden altid er god og der er variationer. Dog gives der udtryk for at kødet er svært at skære og virker tørt, og det gør sig gældende om det er kød, kylling eller steg. Dette bliver der gået videre med til køkkenet

Vinni fortæller, at der er "ønskebox", hvor man kan ønske variationer af maden, eller ens livret. En del borgere var på besøg i køkkenet i går, og blev budt på rosé vin og lækker kage. Der kommer et indslag i husavisen fra besøget.

Adspurgt om hvordan det går og hvad med personalet er holdningen at det er et dejligt personale, gode mennesker og som man kan møde og blive lyttet til.

Vinni spørger ind til om borgerne deltager i de aktiviteter vi tilbyder fx busture, gymnastik, gåture, handle ture, højtlæsning og dameklub, det syntes de fremmødte generelt de er.

Borgerne deltager i de aktiviteter som de har lyst til, og det er vigtigt at personalet dagligt minder borgerne om, hvilke aktiviteter der er på dagen. Der hænger ligeledes en aktivitetskalender på en dør i fællesstuen. Vinni opfordrer borgerne også de nye borgere, til at komme med forslag om aktiviteter, som vi ikke har på nuværende tidspunkt, men som de godt kunne sig, såfremt det er muligt.

Husk vi har også besøg af Anton – vores besøgshund.

Vinni læser aktivitetskalenderen op.

Vinni fortæller, at der skal åbne 10 nye boliger op på første salen, og at det i den forbindelse kan medføre lidt larm og uro, og være en del håndværkere til stede. Men det er for at endnu flere ældre, kan komme på plejecenter og få den tryghed de har brug for.

Vinni spørger om der er spørgsmål eller kommentarer, og da der ikke er yderligere, takker Vinni for godt engagement og hyggeligt møde, og ønsker alle en fortsat dejlig dag.

Borgermøde den 28/9-26 i Magnolie kvarteret.

Vinni byder velkommen til de fremmødte.

Vinni fortæller om, at vi har løvfaldssommer, hvilket vil siger, at vi 3 dage i træk har temperaturer på 20 grader eller over. Så Vinni håber at alle nyder de skønne temperaturer, men at efterårsfarverne også er smukke.

Vinni fortæller desuden, at økonomiudvalget har givet grønt lys til 10 nye boliger på første sal i Skovkvarteret.

Og en dejlig nyhed er, at afdelingsleder Charlotte er tilbage fra i morgen.

Adspurgt om hvordan de har det, giver borgerne udtryk for at de har det godt.

Adspurgt om hvordan maden er, fortæller borgerne at det er fantastisk mad som smager godt og den varme mad er varm. Der er dog et ønske om forårsruller, som et personale vil sætte i "ønskeboxen" så køkkenet får besked. Nogle af borgerne har været på besøg i køkkenet, og de synes at det havde været spændende. Der kommer et indslag i husavisen vedr. besøget.

Vinni spørger ind til om der er ro omkring måltider, synes borgerne at det er der generelt, men nogle gange er der ikke. Vinni fortæller, at formålet er at måltiderne bliver rolige og hyggelige. Husk at I altid er velkommen til at komme med input og gode ideer til personalet.

Da Vinni spørger ind til at de har medbestemmelse, svarer borgerne at det har de generelt, og det er dejligt med medindflydelse på dagligdagen, og at man føler, at man kan sige fra og til. Der er enighed om, at det er et dejligt personale.

Vinni spørger ind til om borgerne deltager i de aktiviteter vi tilbyder fx busture, gymnastik, gåture, handle ture, højtlæsning og dameklub, det syntes de fremmødte generelt de var. Vinni giver udtryk for at borgerne meget gerne må kom med nye ideer. Nu kommer den mørkere tid, hvor vi igen vil samles til filmeftermiddage og popcorn med vores popcornsmaskine.

Linda fortæller, at Lars og Lise har indkøbt diverse brætspil (se opslag i husavisen) og der er oprettet en brætspilscafe (se aktivitetskalenderen).

Endvidere fortæller Linda, at der er indkøbt jazz musik, da borgerne har givet udtryk for dette. Desuden har Højbedsudvalget givet udtryk for om der kan indkøbes løg, så der næste år kommer blomster.

En borger giver udtryk for at han godt kunne tænke sig at møde den nye kommunaldirektør eller borgmesteren. Vinni siger, at det vil hun undersøge.

Vinni giver grønt lys til, at der købes blomster til bordene, og Camilla og Majbritt er ansvarlige for indkøbene. Der er urtepotteskjulere i huset.

Vinni læser aktivitetskalenderen op for resten af september.

Vinni fortæller, at der er lavet en aftaler med Musikbesøg fx Alexander i 2027.

Det aftales, at borgermøderne i 2027 ændres til kl. 12.15-12.45.

Vinni spørger om der er spørgsmål eller kommentarer, og da der ikke er yderligere, takker Vinni for godt engagement og hyggeligt møde, og ønsker alle en fortsat dejlig dag.

Bruger- og pårørenderådets medlemmer

Michael Thomsen	**Formand**	**Tlf. 60 67 82 04** **Mail: michael@unl.dk**
Karen Rindom	**Kasserer**	
Roseanne Aaskov		**Pårørende Magnoliekvarteret**
Lisbeth Hvilsom		

Repræsentant fra Ældrerådet

Hermand Pedersen		**Tlf 61 27 46 36** **Mail:** **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 hjemme- side 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.

Musikarrangementerne, 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. 60 67 82 04 mail: michael@unl.dk
Lisbeth Hvilsom, tlf. 27 92 83 91

Interne kontaktoplysninger til plejecentret

Hovednummeret til plejecentret: 46 31 36 50
Kontaktinformation Redaktion på Husavisen Helen Ghauri heleng@roskilde.dk Linda Abildgaard linabi@roskilde.dk **Har Du forslag eller input til Husavisen kontakt: Linda**

Ledelse

Centerleder **Vinni Lau Rasmussen**	30 84 14 61	vinniras@roskilde.dk

Afdelingsledere

Charlotte I Petersen Magnoliekvarteret Lejl. 11-42 Træffes bedst i dagtimerne	23 82 67 88	charlotteip@roskilde.dk
Thea Lautrup Ø Frederiksen Skovkvarteret lejl. 43-74 & 99-104 Træffes bedst i dagtimerne	24 43 19 15	theafr@roskilde.dk
Lone Blach Blomsterhuset lejl. 1-10 Træffes bedst i dagtimerne	23 82 67 93	loneblach@roskilde.dk
Mia Overgaard Brønnum Aften og nat Træffes bedst mellem kl 14-15	23 82 64 80	miaobr@roskilde.dk

Rengøring og vaskeri: Charlotte B Jensen	24 45 44 35	charlottejen@roskilde.dk
Teknisk service: Kim Berlin	40 25 32 93 Ved ferie er der ved opkald henvisning til andet nummer.	kimmb@roskilde.dk

Interne kontaktoplysninger til plejecentret

Skovkvarteret vagttelefon Dag + Aften Kl. 7-23	24 44 79 10	Det er bedst at ringe efter kl 11 medmindre, det drejer sig om noget akut.
Magnoliekvarteret vagttelefon Dag + Aften Kl. 7-23	24 44 87 13	Det er bedst at ringe efter kl 11 medmindre, det drejer sig om noget akut.
Nat vagttelefon Kl. 23-7	24 45 01 38	Det er bedst at ringe inden kl 17 eller efter kl 19 medmindre, det drejer sig om noget akut.
Blomsterhuset	24 45 76 51	Det er bedst at ringe efter kl 11 medmindre, det drejer sig om noget akut.
Aktivitetskoordinatorer: Helen Ghauri Linda Abildgaard	 24 45 46 97 21 48 02 74	 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 koordinatorer: Majbrit Nielsen Hanne Bøje Christensen Lene Fæster Broch Tina Schumacher	 20 42 62 11 30 84 14 91 23 29 05 01 30 84 14 92	 demensteam@roskilde.dk

Praktisk information

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

Information om medicin og smertestillende på plejecentret.

Vi vil gerne informere om, hvordan medicin håndteres på plejecentret, 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 beboernes egen læge, men det kan også være anden behandlingsansvarlig læge, fx vagtlæge eller sygehuslæge.

Personalet på plejecentret må ikke selv begynde, ændre eller stoppe medicinsk behandling med mindre, det sker efter lægelig ordination. Personalet kan varetage medicinhåndtering og andre sundhedsfaglige opgaver efter gældende instrukser, men behandlingsansvaret lægens.

Når det gælder smertestillende medicin, gives det kun, når 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.



Fødselsdage:

Der holdes fælles fødselsdag for alle beboere i hvert kvarter den sidste fredag i måneden med lagkage og hygge.

På beboerens fødselsdag sættes et stort flag uden foran beboerens dør og personalet synger altid en fødselsdagssang, hvis beboeren 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 giver besked til køkkenet.

Døgnrytmen på plejecentret er meget individuel, da den enkelte borger har selvbestemmelsesret, dog er frokost måltidet gerne kl. 12, eftermiddags kaffe kl. 14 og aftensmad kl. 17.30.



Rickshawcykler og kørestolscykel:

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. Tag kontakt til Linda på linabi@roskilde.dk.



Husk P-skive på parkeringspladserne.

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

Seniorexpressen

Flere pårørende har henvendt sig med spørgsmål til busturene og derfor beskrives forhold omkring bussen her:

Bussen har plads til 1 til 2 kørestole afhængig af stolenes størrelse. Der er få ud af Skov- og Magnoliekvarterets 71 beboere, der er gående og derfor kommer de gående med oftere end kørestolsbrugerne. Det registreres, hvem der kører og hvornår for at sikre, at alle får tilbudt ture. Der dannes også altid en gruppe af beboere, der har det godt sammen og kan gå nogenlunde lige langt eller en, der ikke ønsker at gå.

Det er altid beboerne, der vælger, hvor vi kører hen.

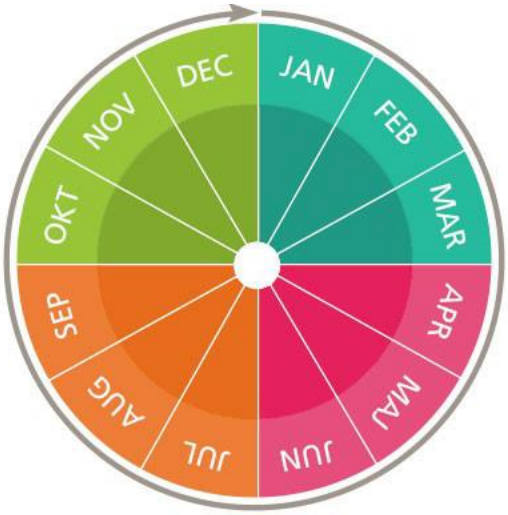
Flere beboere har en dagsform, der ændres fra dag til dag og det sker ofte, at jeg mandag aftaler med en beboer, at han eller hun gerne vil med på turen. Dagen efter takker samme beboer nej til deltagelse fordi, vedkommende ikke føler sig frisk til at tage med.

For at deltage i en heldagstur skal beboeren kunne gå på toilettet med kun min hjælp, da kørestole og rollatorer er de eneste hjælpemidler, vi har med i bussen.

Mange kørestolsbrugere har brug for lift eller Sara Steady, når de skal på toilettet og derfor tilbydes disse beboere ture fra kl 10 til 11.30.



Årshjul for større begivenheder



Oktober	**1. kl 14 Benjamin Aggerbæk synger og spiller i kvarterene**
	8. kl 15 Koret Salus synger koncert i Café Sletten
	15. Kl 14.15 Koret fra Loge nr 26 Kong Hroar synger i café Sletten
	18. Kl 15 Pino underholder på afdelingerne, BPR
	19. kl 14 – Teater V spiller "Kys og Vinyl – Da Beatles kom til byen"
November	**5. kl 10 - 11.30 Tøjstativet, salg af tøj ved Linda Poulsen**
	19. kl. 14 Loge nr. 5, Dronning Margrethe kommer og underholder i Cafe Sletten.
	Husets fødselsdag
December	**5. kl. 14 – Domkirkens Voksenkor i Cafe Sletten.**
	16. Kl 15.30 Koncert med Roskilde Kulturskole i Café Sletten
	Julehygge, Julefrokost og Lucia

Aftenmenu i oktober måned

Periode 1/10/2026 31/10/2026 Side 1

TOR	**Forloren skildpadde**	**Rombudding**
1	Med halvt æg og hjemmebagt flute	Med kirsebærsovs
FRE	**Paneret flæsk**	**Bærsuppe**
2	Med hvid løgsovs og gulerødder	Med tvebakker
LØR	**Mørbrad med bacon**	**Fløde/karamelfromage**
3	Flødesovs,bagte rødbeder med hvidløg	Med flødeskum
SØN	**Stegt kylling**	**Citrondessert**
4	Med champignonsovs og bagte bønner med bacon	Med crunche
MAN	**Stegt fisk**	**Pandekager**
5	Med persillesovs,citron og gulerodssalat med sennep	Med is og brombærsyltetøj
TIR	**Frikadeller**	**Bondepige**
6	Med stuvet hvidkål og rødbeder	Med slør (æbledessert)
ONS	**Indisk curry**	**Chokolademousse**
7	Med nannbrød med nigellafrø og cremefraiche	Med flødeskum
TOR	**Brunkål**	**Rødgrød**
8	Med flæsk,pølse og sennep	Med fløde
FRE	**Forloren hare**	**Gulerodssuppe**
9	Med skysovs,drueagurk og tyttebær	Med æble/valnødde topping
LØR	**Braiseret svinekæbe**	**Vanilleis**
10	Med kartoffelmos med jordskokke og surt	Med Jordbærsovs
SØN	**Flæskesteg**	**Appelsinfromage**
11	Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Flødeskum og hakket chokolade
MAN	**Kylling i karry**	**Cognacmousse**
12	Med løse ris og fine ærter	Med nøddekrokant
TIR	**Hjemmerøget laks**	**Vanillebudding**
13	Med hollandaise,citron og råkost af rodfrugter	Med bærsovs
ONS	**Boller i selleri**	**Æblegrød**
14	Med grønkålssalat med appelsinperler	Med fløde
TOR	**Grøntsagsmoussaka**	**Tomatsuppe**
15	Med efterårssalat	Med kødboller
FRE	**Hakkebøf**	**Abrikosris**
16	Med bløde løg,skysovs og rødbeder	
LØR	**Farseret kalkunbryst**	**Ymerfromage**
17	Med skysovs og bagte gulerødder	Med brombærsovs
SØN	**Efterårsgryde**	**Skovbærdessert**
18	Med svinekød,cocktailpølser og kartoffelmos	

MAN	**Medister**	**Øllebrød**
19	Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Med flødeskum
TIR	**Krebinet**	**Hindbærgrød**
20	Med skysovs,brasede kartofler og ærter	Med fløde
ONS	**Stegt sild**	**Kartoffelsuppe**
21	Med hvid løgsovs og romainesalat med æbler	Med bacontern
TOR	**Millionbøf**	**Pære**
22	Med kartoffelmos og rødbeder	Med creme og crunch
FRE	**Grøntsagsfrikadeller**	**Nougatfromage**
23	Med skysovs og bagte rodfrugter	Med flødeskum
LØR	**Sprængt kam**	**Kirsebærtrifli**
24	Med peberrodssovs og timianbagte gulerødder	Med flødeskum
SØN	**Rullesteg/svesker**	**Skyrfromage**
25	Med skysovs,rødkål og asier	Med bærsovs
MAN	**Skinkefarsbrød**	**Fersken**
26	Med fransk sennpssovs og gulerødder	Med makronflødeskum
TIR	**Brændende kærlighed**	**Vanilleis**
27	(Vegetarisk) med rodfrugter	Med valnød og chokolade
ONS	**Stegt kalvelever**	**Skovbærgrød**
28	Med bløde løg,skysovs og asier	Med fløde
TOR	**Fisk i fad**	**Petit fours**
29	Med æbler,tomatsovs,ærter og citron	Små kager med fyld
FRE	**Kyllingefarsbrød**	**Æbleskiver**
30	Med løgsovs,kartofler og gulerødder	Med solbærsyltetøj
LØR	**Braiseret oksetykkam**	**Hokaidosuppe**
31	Med æble/pastinak og grov urtemos	Med cremefraiche og ristede nødder

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet

Gudstjeneste



Kære alle

Sognepræst Torben Jeppesen afholder sammen med en organist og en korsanger Gudstjeneste.

Fredag d. 9/10-26 kl 10.30 i Café Sletten

Alle er meget velkomne!



Sognepræst Torben Jeppesen

Afsked



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

Jette Elisabeth Larsen - Magnoliekvarteret

Birthe Alkærsig - Magnoliekvarteret

Æret være deres minde!

Aktiviteter i september



Alexander Kraglund spillede det smukkeste musik på violin og mundharmonika.









Lars Shiller er ny og smukt spillende huspianist med et stort repertoire.

Velkommen!



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.

Kl 11-11.30

Gymnastik for kørestolsbrugere i Café Sletten. Åben for alle

Tirsdage kl 10-11.30

Busture med Seniorexpressen, Jan og Linda.

Kl 13 – 13.45 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.

Kl 14-15.30 (fra uge 43) Biograf i Skovkvarteret ulige uger og Magnoliekvarteret lige uger, hvor vi ser de film, I gerne vil se og der serveres lækkerier undervejs.

Onsdage kl 10-10.45

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

Kl 11-11.30

Gymnastik for kørestolsbrugere i Café Sletten. Åben for alle

Torsdage kl 10-11.30 Aktivitet med Linda, Magnoliekvarteret.

Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.

Kl 14-15.45 Aktivitet med Linda, Skovkvarteret.

Den anden torsdag i måneden skriver vi sammen indlæg til Husavisen.

Kl 10-11.30 Magnoliekvarteret.

Kl 14-15.30 Skovkvarteret.

Hver anden fredag kl 10-10.45

Spiller vi banko i Café Sletten.

Fredage ind imellem kl 10-11.30

Er der brætspils cafe for alle ved damebordet i Magnoliekvarteret.

Alle er meget velkomne!

På gensyn, Linda



Aktivitetskalender for oktober

Uge 40

Torsdag d. 1.	**Kl 10-11.30 Aktivitet med Linda, Magnolie kvarteret** **Kl 13-13.30 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda.** **Kl 14 Benjamin Aggerbæk spiller i Skovkvarteret** **Kl 14.30 – Magnoliekvarteret** **Kl 15 - Blomsterhuset**
Fredag d. 2.	**Kl 10-11 Banko med Linda, Café Sletten**
Lørdag d. 3.	
Søndag d. 4.	

Uge 41

Mandag d. 5.	**Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i Café Sletten** **Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i Café Sletten. Åben for alle** **Kl 14 Oplæsning med Linda – kun for Blomsterhuset**
Tirsdag d. 6.	
Onsdag d. 7.	**Kl 10-10.45 Motion og boldspil for gående og rollatorbrugere med Linda i Café Sletten** **Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i Café Sletten. Åben for alle** **Kl 14-15.15 Onsdagscafé med Lars Shiller i Café Sletten** **Kl 14-14.15 Kaffe og kage** **Kl 14.15-15.15 Fællessang**
Torsdag d. 8.	**Kl 10-11.30 Vi skriver Husavis med Linda, Magnolie kvarteret** **Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda** **Kl 15 Koncert med koret Salus i Café Sletten**
Fredag d. 9.	**Kl 10.30 Gudstjeneste i Café Sletten.**
Lørdag d. 10.	
Søndag d. 11.	

Uge 42

Mandag d. 12.	**Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i Café Sletten** **Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i Café Sletten. Åben for alle** **Kl 14 Oplæsning med Linda – kun for Blomsterhuset**
Tirsdag d. 13.	**Kl 10-11.30 Løvfaldstur med Seniorexpressen, Jan og Linda** **Kl 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret, Linda** **Kl 14-15.30 Vi går tur med Linda, Skovkvarteret.**
Onsdag d. 14.	**Kl 10-10.45 Motion og boldspil for gående og rollatorbrugere med Linda i Café Sletten** **Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i Café Sletten. Åben for alle** **Kl 14-15.15 Onsdagscafé med Einar i Café Sletten** **Kl 14-14.15 Kaffe og kage** **Kl 14.15-15.15 Fællessang**
Torsdag d. 15.	**Kl 10-11.30 Aktivitet med Linda, Magnoliekvarteret** **Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda** **Kl 14-15.30 Vi skriver Husavis med Linda, Skovkvarteret**
Fredag d. 16.	**Kl 10-11 Banko med Linda, Café Sletten**
Lørdag d. 17.	
Søndag d. 18.	**Kl 15 Pino underholder, BPR, Skovkvarteret** **15.30 i Magnoliekvarteret** **16 i Blomsterhuset**

Uge 43

Mandag d. 19.	**Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i Café Sletten** **Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i Café Sletten. Åben for alle** **Kl 14 Teater V spiller Kys og vinyl – da Beatles kom til byen, i Café Sletten**
Tirsdag d. 20.	**Kl 10-11.30 Vi går tur med Linda, Magnoliekvarteret** **Kl 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnolie kvarteret, Linda** **Kl 14-15.30 Biograf med Linda, Skovkvarteret**
Onsdag d. 21.	**Kl. 10.15 Borgerne vaccineres i Cafe Sletten.** **Kl 14-15.15 Onsdagscafé med Lars Shiller i Sletten** **Kl 14-14.15 Kaffe og kage** **Kl 14.15-15.15 Fællessang**
Torsdag d. 22.	**Kl 10-11.30 Aktivitet med Linda, Magnolie kvarteret** **Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda** **Kl 14-15.30 Aktivitet med Linda, Skovkvarteret**
Fredag d. 23.	**Kl 10-11.30 Brætspils café med Linda, ved Damebordet i Magnoliekvarteret**
Lørdag d. 24.	
Søndag d. 25.	

Uge 44

Mandag d. 26.	**Kl 10-10.45 Motion for gående og rollatorbrugere med Linda i Café Sletten** **Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i Café Sletten. Åben for alle** **Kl 14 Oplæsning med Linda – kun for Blomsterhuset**
Tirsdag den 27.	**Kl 10-11.30 Løvfaldstur med Seniorexpressen, Jan og Linda** **Kl 13-13.45 Indkøbsture med beboere i Magnoliekvarteret, Linda** **Kl 14-15.30 Biograf med Linda, Magnoliekvarteret**
Onsdag den 28.	**Kl 10-10.45 Motion og boldspil for gående og rollatorbrugere med Linda i Café Sletten** **Kl 11-11.30 Gymnastik for kørestolsbrugere med Linda i Café Sletten. Åben for alle** **Kl 14-15.15 Onsdagscafé i Sletten** **Kl 14-14.15 Kaffe og kage** **Kl 14.15-15.15 Fællessang**
Torsdag d. 29.	**Kl 10.30-11.30 Erindringssalon for gruppe ved Damebordet i Magnoliekvarteret, Erindringsfabrikken og Linda** **Kl 13.30-14 Indkøbstur med beboere i Skovkvarteret og Linda** **Kl 14-15.30 Aktivitet med Linda, Skovkvarteret**
Fredag d. 30.	**Kl 10-11.30 Hjernegymnastik med Linda, Skovkvarteret**
Lørdag d. 31.	

Frivillige og BPR



Fra venstre: Irene, Erik, Kate, Makbule, Winnie, Lisbeth, Vibe og Michael.



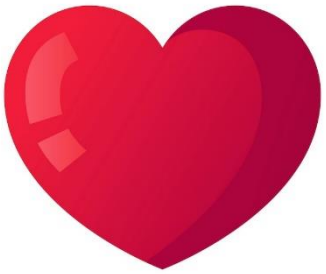
Gülsüm.

Michael er formand for BPR, Lisbeth er medlem af BPR og Vibe er 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 kvartererne og i Cafe Sletten. De er udstyret med et navneskilt.

De er besøgsvenner og hjælper til med forskellige aktiviteter fx onsdagscafe.

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 plejecenter hjælper bl.a. til ved:

- Arrangementer
- Fester
- Aktiviteter
- At køre rickshaw



Og kan være:

- Besøgsven
- Gå-ven
- Kaffe-ven.

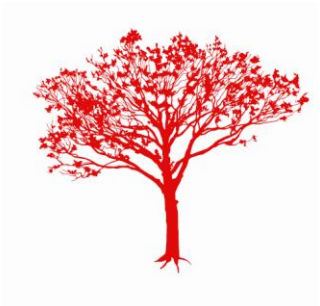
Eller måske en aktivitet, som vi endnu ikke har eller endnu ikke fundet på og som Du brænder for?

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

E-mail: linabi@roskilde.dk

Tlf nr 21 48 02 74

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.



Månedens krydsord

	MUSI-KER	FOR-NAVN	KIGGE	TONE	BIB. NAVN		GRINE	GYSE	NORGE	KORT	SLØV-HED	DOVEN
SANGER						STJERNE						
FRANSK GADE				RYGES / RYDDER					KURBY / ROD			
GAM-MEL			SPORTS-UDSTYR / TONE				NOTA-BENE / OPFØ-RER			VIA / KNOKLE		
RUM					FRI-TÆNKER / UNDER-TRYKT							SMYKKE
NIT		FADE / VIKLE						LUKSUS / TYPE				
DES-SERT			UNION / SAMT			SKUMME / ENG. KURS					STRØM	
LINEN							BOET / GRAM					
GREB				REJSE								

Navn_____ Bolig nr._____

Løsning med navn og bolignummer afleveres i de grønne dueslag på kontorerne i henholdsvis Skov- og Magnoliekvarteret.

Den skal afleveres senest den **23/10-26**.

Præmien er en æske chokolade.

Månedens vinder

Månedens vinder er:

Steen Bang – bolig 54

Vi ønsker stort tillykke!

