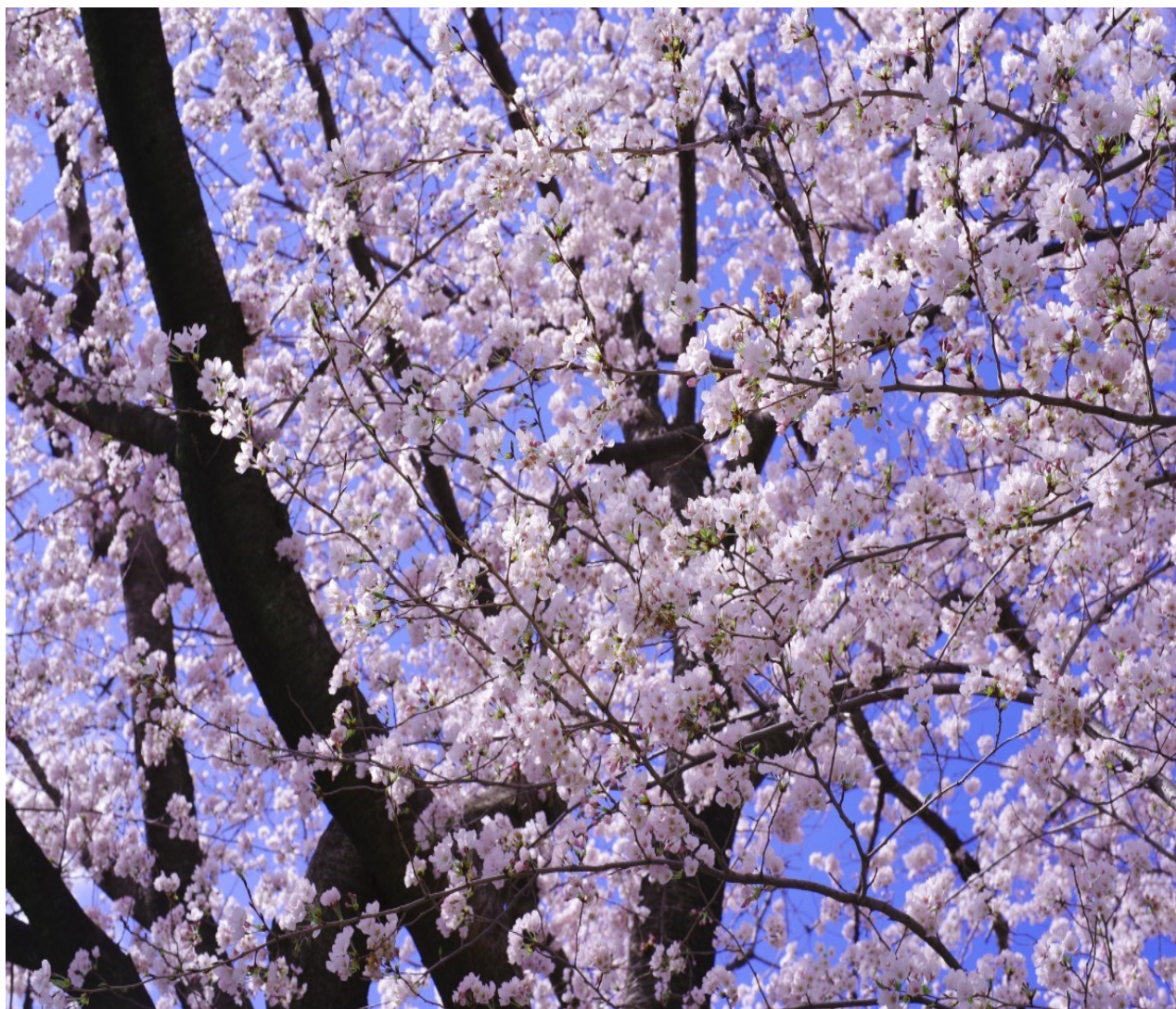




# **HYRDEHØJ PRESSEN**



**Marts 2024**



**Lederen—side 3-4**

**Nyhedsbrev fra BPR —side 8**

**Påsketraditioner—side 20-21**

**Dameklub—side 19**

**[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
BPR—beslutningsreferat 15/1-24 samt nyhedsbrev .....	7-8
Interne kontaktoplysninger .....	9-10
Eksterne kontaktoplysninger .....	11
Praktisk information .....	12
Årshjulet for større begivenheder.....	13
Referater fra borgermøderne i begge kvarterer .....	14-16
Vi leder efter netop dig som frivillig.....	17
Aktiviteter i februar måned .....	18
Invitation til dameklub.....	19
Hvor kommer vores påsketraditioner fra? .....	20-21
Pårørende tilbud .....	22
Gudstjeneste.....	23
Fødselsdage .....	24
Gratis ledsageordning .....	25
Aftenmenu for marts måned .....	26-27
Afsked.....	28
Aktivitetsskalendar .....	29-30
Frivillige.....	31-32
Vågetjenesten.....	33
Månedens opgave og månedens vinder .....	34-35
Banko.....	36

# Kære Alle



Så blev det marts, vinteren er forbi, og foråret er begyndt – i hvert fald ifølge kalenderen.

Det er dog langt fra altid, vejret kan følge med, når månederne skifter, men marts, april og maj bliver betegnet som forårs månederne -- og det, selv om foråret astronomisk set først begynder ved forårsjævndøgn den 20. marts.

TV2 fortæller således at: ”Foråret er en årstid, hvor man kan opleve både sommerlig varme, men sandelig også vinterlig kulde. Især kan de to første måneder byde på streng frost. Ikke langt mod nord er det endnu meget koldt, og kommer vinden fra nord eller øst, vil det endnu kunne blive vinterligt”.

Marts måneds kulderekord lyder på -27 grader, mens vi i april kan have helt ned til -19 grader -- og det er der ikke meget forår i. Forårs månederne kan også byde på sommerligt vejr - og gør det ofte. Selv i marts kan vi komme over 20°, og længere henne på foråret er det mere reglen end undtagelsen, at vi når meget tæt på en sommerdag.

Marts måneds varmere rekord er 22,2 grader, mens det i april kan blive rigtig sommer. Varmerekorden lyder på 28,6 grader - og maj kan til tider være en rigtig sommermåned med hedt vejr. Rekorden er 32,8 grader.

Foråret er også den årstid, hvor der sker den største temperaturstigning. Fra marts til maj stiger temperaturen i gennemsnit med 10,3 grader - og det kan ingen anden årstid mønstre.

At luften opvarmes om foråret betyder også, at den bliver tørrere. Foråret er derfor ofte en relativ nedbørfattig og solrig årstid - med kun 135 mm på tre måneder er det rent faktisk den tørreste af dem alle.

På Hyrdehøj håber vi på godt vejr, så rickshaw cyklerne kan komme ud igen, og at borgerne måske kan sidde ude med et tæppe over sig og nyde Hyrdehøjen.

Hvis nogen af jer har tid til overs, er der altid borgere, der længes efter en gå tur. Kontakt Helen for yderlig information

Digteren Anni Birgit Sørensen udtrykker det på denne måde:

Marts måned bringer foråret til os  
på svanevinger.

Jævnøgnet

trænger mørket tilbage,  
stærk lyser dagen  
fra den klare blå himmel.

Så smukt og sart smiler  
den spæde begyndelse  
med spirende glæde.

Blide toner,

håbets kærtegn

blandes med en bidende vind.

Stærk og stille stråler naturen  
med sine friske løfter  
om sommerens glød.

Forårets finhed mærkes

på krop og sjæl.

Inderst varmende trods  
vinterens stædige kulde.

I hagl, sne, blæst, byger, slud og sol  
vidner lyset

om ukuelig optimisme.

Vi går uvægerligt  
mod bedre tider.

Centerleder

Vinni Rasmussen



**Velkommen til nye beboere**



**VELKOMMEN!**

Tove Green—bolig 28  
Kirsten Hansen—bolig 34  
Kristine Brunsborg Olsen—bolig 21  
Mitzi Kate Rokbøll—bolig 37  
Sten Fog Hansen—bolig 36  
Birgit Jørgensen—bolig 69  
Ingrid Madsen—bolig 61

## 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</b>	<b>Skovkvarteret Pårørende</b>
<b>Lillian Skovkjær</b>	<b>Næstformand</b>	
<b>Vibe Andreasson</b>	<b>Kassérer</b>	<b>Skovkvarteret påvørende</b>
<b>Kirsten Alvang</b>	<b>Bestyrelsesmed- lem</b>	<b>Blomsterhuset påvørende</b>
<b>Repræsentant fra Ældrerådet</b>		
<b>Hermand Pedersen</b>	61 27 46 36	<a href="mailto:hermand_pedersen@yahoo.dk">her- mand_pedersen@yahoo.dk</a>

# Bruger- og pårørenderåd

	<b>ROSKILDE KOMMUNE</b> <b>Hyrdehøj plejecenter</b> <b>Bruger og pårørende rådet</b>
<b>Beslutningsreferat af BPR-møde d. 15. januar 2024</b>	

## Dagsorden d. 15. januar 2024

1. Konstituering af bestyrelsen. Alle
2. Status på regnskab for midler bevilget i 2023.
3. Nytårskuren 2024 – evaluering. Gav den ideer/forslag til BPR's arbejde i 2024. Elin
4. Ideer til arrangementer og fordeling af opgaver i første halvår. Alle
5. Orientering om Kintella – ny app. Vinni
6. Evt.

### Ad. 1

Bestyrelsen konstituerede sig på følgende måde:

Formand Elin Ellegaard Jørgensen, næstformand Lillian Skovkjær, kasserer Vibe Andreasson.

Øvrige medlemmer: Kirsten Alvang

### Ad.2

Status for regnskab. Regnskabet skal indsendes inden udgangen af februar 2024. Alle betalinger til musik er nu i hus. Betaling for forplejning til pårørende og musikere ved arrangementer mangler.

### Ad. 3.

Nytårskuren gik fint. Til næste år har vi dog lyst til at ændre konceptet lidt, fx med et underholdende indslag.

### Ad. 4.

Vi talte om flere ideer til arrangementer, og alle fik til opgave at komme med et bud. Folkedans, Flamingo dans mm. Resten af planlægningen følger, når vi ved, om vi har fået frivilligmidler, og hvor mange penge, det drejer sig om.

### Ad. 5.

Vinni orienterede kort om Kintella. Det primære formål er at forbedre kommunikationen fra Plejecentret til de pårørende. Via Kintella kan personalet skrive beskeder til pårørende om opgaver. Pårørende kan desuden se nyheder og planlagte aktiviteter i kalenderen og kan chatte med andre pårørende tilknyttet den samme beboer. Kintella er dog ikke implementeret fuldt ud endnu.

### Ad. 6.

Der var intet til eventuelt.

# Bruger- og pårørenderåd

Kære pårørende.

Nyhedsbrev 1. 2024

## 12.000 kr. til musik i 2024

Vi har fået bevilget frivilligmidler fra Roskilde Kommune. Det blev til 12.000 kr., hvor vi i 2023 fik det dobbelte. Der var mange, der søgte frivilligmidler i år og derfor har alle fået et mindre beløb. Det betyder naturligvis færre arrangementer, som vi pt. er gået i gang med at planlægge. Vi vil fortsat gerne have jeres ideer til musikarrangementer. Send en mail til [elin.ellegaard@gmail.com](mailto:elin.ellegaard@gmail.com).

## Det lokale kvalitetsråd sætter fokus på kontaktpersonordningen

BPR har deltaget i det første lokale kvalitetsrådsmøde i 2024. På mødet besluttede vi, at det første samskabte tilsyn skal handle om, hvordan kontaktpersonordningen på Hyrdehøj Plejecenter fungerer. Resultaterne af tilsynet bliver præsenteret på kvalitetsrådsmødet i 2. kvartal. I næste nyhedsbrev vil vi følge op på såvel resultater og på eventuelle nye tiltag.

## Bruger og pårørenderådets møde d. 15. januar 2024

På mødet konstituerede BPR sig på ny.

Elin Jørgensen, formand tlf. 20934171  
Lillian Skovkjær, næstformand  
Vibe Andersson, kasserer  
Kirsten Alvang, bestyrelsesmedlem

Vi har brug for et bestyrelsesmedlem mere. Har du lyst til at høre mere om arbejdet og være med i bestyrelsen så ring til Elin.

Referat fra sidste BPR-møde er vedhæftet

Venlig hilsen

Bruger og Pårørende Rådet

Hyrdehøj Plejecenter



## 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

Sygeplejefaglig leder

### Afdelingsledere

**Charlotte I. Petersen**  
Afdelingsleder for  
Magnoliekvarteret (lejl. 11-42)

2382 6788

charlotteip@roskilde.dk

Træffes bedst i dagstimerne.

**Thea Laustrup Ø. Frederiksen**  
Konstitueret afdelingsleder for  
Skovkvarteret, lejl 43-74 + lejl. 99-104

theafr@roskilde.dk

Træffes bedst i dagstimerne.

**Lone Blach**  
Afdelingsleder for  
Blomsterhuset, lejl. 1-10

2382 6793

loneblach@roskilde.dk

Træffes bedst i dagstimerne.

**Britt Melgaard**  
Afdelingsleder for  
Aften- og nat

2382 6480

brittsi@roskilde.dk

## Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

<b>Rengøring - koordinator</b> <b>Gitte Rosenkilde</b>  <b>Vaskeri: Charlotte M. Jensen</b>	24457832  24454435	gitteros@roskilde.dk  charlottejen@roskilde.dk
<b>Teknisk Service:</b>  <b>Kim Berlin</b>	40253293	kimmb@roskilde.dk
Vagttelefon Skov kvarteret	24447910	Det er bedst at ringe efter klokken 11, med mindre, det drejer sig om noget akut
Vagttelefon Magnolie kvarteret	24448713	Det er bedst at ringe efter klokken 11 med mindre, det drejer sig om noget akut
Vagttelefon aften og nat	24450138	Det er bedst at ringe inden klokken 17, eller efter klokken 19, med mindre det drejer sig om noget akut
Vagttelefon Blomsterhuset	24454435	Det er bedst at ringe efter klokken 11, med mindre det drejer sig om noget akut
<b>Aktivitetskoordinator:</b>		
<b>Helen Ghauri</b>	24 45 46 97	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

<b>Omsorgstandplejen:</b>	46 31 71 00	
<b>Roskilde Kommune</b>	46 31 30 00	
<b>Husavisen kan downloades på vores hjemmeside:</b> <b><u><a href="mailto:plejehyrdehoej@roskilde.dk">plejehyrdehoej@roskilde.dk</a></u></b>		

## 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



## Marts

**Påskefrokost**  
**Torsdag den 21. marts 2024**  
**Kl. 12 i de respektive kvarterer.**

## November

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

## December

**Julefrokost**  
**Onsdag den 4. december 2024**  
**Kl. 12 i de respektive kvarterer.**

**Luciaoptog**



## Referat fra borgermøde den 8/2-24 i Skovkvarteret

Vinni byder velkommen til de fremmødte borgere.

Der er en ny dagsorden for borgermøderne, og de er:

- Hvad rører sig
- Omsorg
- Værdighed
- Livskvalitet

Hvad rører sig:

Solen skinner i dag. Og vi håber snart, at vejret bliver bedre.

Thea er blevet ny afdelingsleder i Skovkvarteret. Og Vinni er nu også leder af rehabiliteringen.

Der er kommet en ny ambulance indgang.

Vi er i gang med sammenskabte tilsyn.

Omsorg:

Der blev talt om alarmer, som ikke virker, og hvad vi gør for at det ikke sker.

Generelt er der meget stor tilfredshed med at være i huset.

Personalet er pragtfuldt.

Der er dejlig mad hver dag.

Aktiviteter:

Nu kommer vi til aktiviteterne:

Bussen kører igen, så nu kan vi igen tage på ture ud af huset.

Borgerne vil gerne synge, og de har det okay.

Søndags æg – blødkogte æg er dejligt.

Vinni takker for et dejligt møde.

## Referat fra borgermøde den 12/2-24 i Magnolie kvarteret

Vinni byder velkommen.

Der er en ny dagsorden for borgermøderne, og de er:

Hvad rører sig

Omsorg

Værdighed

Livskvalitet

Hvad rører sig:

Der var Superbowl i nat. Var der nogle, som så det? Det er en stor begivenhed i USA. Og hvad med Donald Trump? Her var der tilbagemeldinger fra borger.

Vejret er noget, vi taler meget om. Desværre er der flere steder, som står under vand, og vi har været meget berørt af sne, kulde, frost og storm. Forhåbentlig kommer foråret snart med mildere vejr, og blomster som spirer.

Bussen er blevet lavet, så ture ud af huset kommer snart på programmet. Og vi skal også have gang i cyklerne.

Omsorg:

På spørgsmålet om borgernes egne ressourcer blev brugt, var der tilbagemelding om, at det kunne diskuteres. En borger elsker at male, og spørger om redskaberne bliver stillet til rådighed af plejecentret, hvortil Vinni fortæller, at det er noget, man selv skal anskaffe sig. Borgerne bor til leje i lejligheden, og at et plejecenter tilbyder plejen tæt på, men ellers er alt, som hvis du boede i egen bolig uden for plejecentret.

Personalet støtter jer i forhold til jeres ønsker.

Om det fungerer med at komme i seng og op om morgenen synes borgerne er fint, og at det er vigtigt med selvbestemmelse. Borgerne er meget tilfredse med personalet.

Giver personalet jer det, I har behov for, hvilket der var stor tilfredshed med eller som en sagde "absolut i orden".

Værdighed:

Adspurgte om borgerne oplevede tryk i det daglige, skulle det forklares, hvad der mentes med det, og efterfølgende blev der svaret, at de føler sig trygge.

## Referat fra borgermøde den 12/2-24 i Magnolie kvarteret

### Livskvalitet:

#### Aktiviteter –


Aktiviteter for resten af måneden blev læst op.

Bussen kører igen, så nu kan vi igen tage på ture ud af huset.

Det blev aftalt, at der hver aften bliver læst dagens menu, samt aktiviteter for den kommende dag.

#### Mad –

Det er god mad, og der er stor tilfredshed generelt.

Ønsker  pølser og risengrød.

Adspurgt om nogle har noget på hjertet, hvilket der ikke umiddelbart var, men en borger spurgte om der var mulighed for en vekselkasse, hvilket blev afvist, da personalet ikke må have med borgernes penge at gøre.

Vinni takker for en hyggelig frokost og et godt møde.

## 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.

## Aktivitet i februar måned



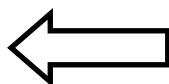
Sanseoplevelser og bevægelse.  
Kom og vær med!



Fastelavn



Musik og  
Hygge



Biograf i Oa-  
sen

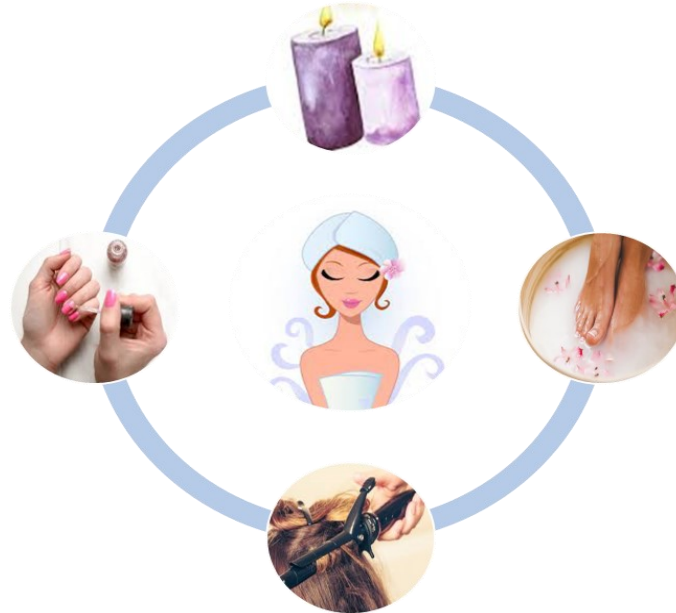


Mere gymnastik





# Dameklub



En gang om måneden hygger vi i dameklubben med velvære og forkælelse.

Da det er begrænset, hvor mange damer vi kan have på besøg på en gang, bedes du venligst ”bestille” tid hos Yvonne i Skovkvarteret og Helen i Magnolie kvarteret., dvs. man skal være inviteret for at deltage. Men såfremt der ikke er flere ledige pladser, må I desværre vente til næste gang.

Næste gang er

**Mandag den 18. marts 2024 i Mødelokalet Kilden.**



## Hvor kommer vores påsketraditioner fra?

**Vi har samlet tre sjove og skæve fakta om påsketraditioner i Danmark. Kom med os i samlingerne - her er helt sikkert noget, du ikke vidste om påsken.**

Vi forbinder først og fremmest påsken med fejringen af Jesus og forårets komme. Men ved du, hvorfor vi også sender gækkebreve i påsken, eller hvor påskeharen kommer fra? Eller at påsken oprindeligt faktisk slet ikke er en kristen fest?

Påskefejringens første dag, Palmesøndag, markerer dagen, hvor Jesus red ind i Jerusalem på et æsel.

### **Påsken er oprindeligt en jødisk fejring**

Påsken er den ældste kristne fest. Men jøderne fejrede også påske før Jesu tid. I Det Gamle Testamente kan man læse, at påsken markerede israeliternes udfrielse af Egypten.

Jesu død og opstandelse skete så netop under den jødiske påskefest. For de kristne er påskens helligdage efterfølgende kommet til at fremstå som en markering af begivenhederne i afslutningen af Jesu liv. Det man kalder Jesu lidelseshistorie.

Selve påskeugen begynder **Palmesøndag**, som var den dag, Jesus red ind i Jerusalem på et æsel og blev modtaget med glædesråb af folkeskarer, der strøede palmegrene på hans vej (deraf dagens navn).

Betegnelsen **Skærtorsdag** henviser formentlig til, at Jesus denne dag vaskede disciplenes fødder (skær = ren). Det var ligeledes den dag, hvor Jesus om aftenen spiste sit sidste måltid sammen med disciplene, og hvor han om brødet og vinen udtalte, at det var hans legeme og blod. I den kristne kirke fejrer man derfor nadverens indstiftelse på denne dag.

**Langfredag** led Jesus døden på korset, hvorefter han om aftenen lagdes i graven. Følger man de danske flagregler, skal Dannebrog denne dag være på halv stang.

Søndag morgen, **Påskedag**, blev Jesu grav fundet tom, hvorfor man i kristne lande denne dag mindes Jesu opstandelse.

## Hvor kommer vores påsketraditioner fra?

### Gækkebreve stammer fra 1600-tallets bindebreve

En påsketradition, der også benyttes nu til dags, er gækkebreve. At sende gækkebreve er en skik, der er opstået i Danmark. Gækkebrevenes forgængere er de såkaldte bindebrev, der går helt tilbage til 1600-tallets Danmark.

Modtageren af et bindebrev skulle gætte afsenderens identitet eller løse en gåde, som lå i brevet. Lykkedes det, måtte afsenderen bøde med et lille gilde, et kys eller en ønsket gave.

Bindebrevsskikkens ide med at give noget til afsenderen er dog først langt senere blevet blandet sammen med gækkebrevsskikken. Oprindeligt fungerede gækkebreve som en forårsbebuder. De handlede også om at drive gæk, altså at narre nogen.

Narreriet bestod i at få nogen til at røre gækken. For at få sit offer til det, kunne man gemme vintergækken i vedkommendes mad, lægge den i hans ellers hendes lomme eller lignende. Alle midler gjaldt.

Blev man på den måde gækket, måtte man så forsøge at gække tilbage igen. Det kunne man selvsagt kun, hvis man vidste, hvem der havde gækket én selv, eller hvis man kunne narre den anden til også at berøre vintergækken.

Derved blev bindebrevet taget i brug, når der skulle "gækkes", og gåden blev et ekstra hint i forhold til at finde ud af, hvem der drev gæk med én.

### Påseharen kom til Danmark fra Tyskland

Påseharen har vi fået fra Tyskland. Indtil 1920'erne ses den da også næsten kun i Sønderjylland samt på Langeland og de omkringliggende øer. Da den dukkede op i begyndelsen af det 20. århundrede, var det primært som dekoration på pappåskeæg eller på påsekort importeret sydfra. I dag ses påseharen oftest i en chokoladeudgave pakket ind i farvestrålende stanniol.

For mange sønderjyske børn har påseharen været en figur på linje med julemanden. Påseharen kom påskelørdag med fine dekorerede æg, som den gemte forskellige steder i haven. Påskemorgen gik børnene så på skattejagt for at finde harens reder fulde af de flotte æg. Haren selv fandt de ikke, for den lod sig let skræmme og var derfor for længst væk. Skikken har nu bredt sig til flere dele af landet.

## 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)

# Gudstjeneste



Kære alle.

I denne måned vil der være gudstjeneste

***Fredag 8. marts 2024 Kl. 13.00.***

Gudstjenesten vil blive afholdt i  
Cafe Sletten.



Præst Torben Jeppesen



**I denne måned har vi fødselarer i huset:**



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

- 5. marts - Andreas (Magnolie kvarteret)**
- 6. marts - Jonna (Magnolie kvarteret)**
- 6. marts - Lis J. (Skovkvarteret)**
- 9. marts –Thomas (Skovkvarteret)**
- 9. marts –Birthe M. (Magnolie kvarteret)**
- 23. marts - Jytte (Skovkvarteret)**
- 25. marts—Birgit (Skovkvarteret).**

**TILLYKKE**

# SE HER—Gratis ledsageordning til synshandicappede



## Gratis ledsageordning til synshandicappede over 67 år

Er du pårørende til en synshandicappet over 67 år – eller er du selv **blind eller stærkt svagsynet** og fyldt 67 år – så se her!

### DET FÅR DU:

- 7 timers ledsagelse pr. måned med mulighed for opsparing
- Du kan selv vælge din ledsager eller få hjælp af DUOS
- Du vælger selv, hvilke aktiviteter du har brug for ledsager til

### OM ORDNINGEN:

Ordnningen om ledsagere til ældre over 67 år med synshandicap er finansieret gennem finansloven med Socialstyrelsen som tilsynsmyndighed. Dansk Blindesamfund visiterer til ordningen, og DUOS, der er en af landets største leverandører af velfærdsydelser, herunder ledsagelse, forestår alle opgaver i forbindelse med selve ledsagelsen.

### GRATIS TILBUD TIL DIG, DER ER:

- fyldt 67 år
- er blind eller stærkt svagsynet med max 10 % synsrest

### SÅDAN KOMMER DU MED I ORDNINGEN

Ring til Dansk Blindesamfunds visitationsmedarbejdere på telefon 69 16 16 58 mandag til fredag mellem kl. 9.00 og 15.00 eller **send en mail til:** [medlemsservice@blind.dk](mailto:medlemsservice@blind.dk)

# Aftenmenu marts

<b>FRE</b>	<b>Stegt kalvelever</b> 1 Med bløde løg, skysovs og asier	<b>Hindbærdessert</b> Med flødeskum
<b>LØR</b>	<b>Paprikagryde</b> 2 (Svinekød) med kartoffelmos og surt	<b>Tunmousse</b> Med dilldressing og pynt
<b>SØN</b>	<b>Revelsesben</b> 3 Med skysovs og hjemmekogt rødkål	<b>Ymerfromage</b> Med brombærsovs
<b>MAN</b>	<b>Forloren hare</b> 4 Med skysovs, ribsgele og drueagurker	<b>Chokoladeparfait</b> Med hindbærsovs
<b>TIR</b>	<b>Tikka Masala</b> 5 Med knoldselleri og krydderier	<b>Solbær/ribsgrød</b> Med fløde
<b>ONS</b>	<b>Æbleflæsk</b> 6 Med rugbrød og sennep	<b>Kirsebærfromage</b> Med flødeskum
<b>TOR</b>	<b>Bagt sejfilet</b> 7 Med bacon, karrysovs og timianbagte gulerødder	<b>Æbleskiver</b> Med jordbærsyltetøj
<b>FRE</b>	<b>Biksemad</b> 8 Med rugbrød og rødbeder	<b>Cheesecake i glas</b> Med brombær topping og pynt
<b>LØR</b>	<b>Stegt kylling</b> 9 Med champignonsovs og bagte bønner med bacon	<b>Tomatsuppe</b> Med suppehorn
<b>SØN</b>	<b>Gullasch</b> 10 Med kartoffelmos og drueagurker	<b>Romfromage</b> Med cacao flødetop og appelsin
<b>MAN</b>	<b>Krebinet</b> 11 Med skysovs, hvidløgsgatte gulerødder og asier	<b>Alliancegrød</b> Med fløde
<b>TIR</b>	<b>Brunkål</b> 12 Med kogt bacon, rugbrød og sennep	<b>Æblekage med crumble</b> Dertil flødeskum
<b>ONS</b>	<b>Stegt fisk</b> 13 Med persillesovs, citron og gulerodssalat med sennep	<b>Vanillebudding</b> Med kirsebærsovs
<b>TOR</b>	<b>Frikadeller</b> 14 Med stuvet hvidkål og rødbeder	<b>Blommetrifli</b> Med flødeskum
<b>FRE</b>	<b>Kartoffeltimbale</b> 15 Med svampesovs og rødbedesalat	<b>Is</b> Med karamelsauce
<b>LØR</b>	<b>Benløse fugle (gris)</b> 16 Med skysovs og rødløgskompot	<b>Gulerodssuppe</b> Med linser og topping af yoghurt
<b>SØN</b>	<b>Nakkesteg</b> 17 Med fransk sennepssovs, perleløg og bønner	<b>Citronfromage</b> Med flødeskum og pynt
<b>MAN</b>	<b>Karrykål</b> 18 Med gulerødder, svinekød, ris og grønt drys	<b>Skovbærdessert</b>
<b>TIR</b>	<b>Medister</b> 19 Med stuvet ærter og gulerødder	<b>Vafler</b> Med brombærsyltetøj og flødeskum



# Aftenmenu marts

<b>ONS</b>	<b>Grøntsagsfrikadeller</b>	<b>Rødgrød</b>
20	Med skysovs og bagte rodfrugter	Med fløde
<b>TOR</b>	<b>Hakkebøf</b>	<b>Æblesuppe</b>
21	Med bløde løg,skysovs og rødbeder	Med ingefær og kold flødeskum
<b>FRE</b>	<b>Fiskelasagne</b>	<b>Rombudding</b>
22	Med råkost	Med brombærsovs
<b>LØR</b>	<b>Kalkunschnitzel</b>	<b>Risengrød</b>
23	Med skysovs stegte kartofler og ratatouille	Med kanelsukker og smør
<b>SØN</b>	<b>Simregryde med æble</b>	<b>Yoghurtdessert</b>
24	Med svinekød,kartoffelmos og drueagurk	Med pærekompot og chokolade
<b>MAN</b>	<b>Grøntsagsmoussaka</b>	<b>Pandekage</b>
25	Med kartofler og grillet peberfrugt	Med æble/blømmemarmelade
<b>TIR</b>	<b>Dampet laks</b>	<b>Is</b>
26	Med citronsovs og smørdampede gulerødder	Med krokant
<b>ONS</b>	<b>Paneret kotelet</b>	<b>Sveskegrød</b>
27	Med paprikasovs og franske ærter	Med fløde
<b>TOR</b>	<b>Mørbrad á la crème</b>	<b>Rabarbertrifli</b>
28	Med kartoffelgratin og agurkesalat	Med pynt
<b>FRE</b>	<b>Hamburgerryg</b>	<b>Fragelitéroulade</b>
29	Stuvet spinat,brunede kartofler,gulerødder	Med hindbærpure
<b>LØR</b>	<b>Coq au vin</b>	<b>Fersken</b>
30	Fjerkræ i rødvinssovs med bagte rodfrugter	Med makronflødeskum
<b>SØN</b>	<b>Flæskesteg</b>	<b>Islagkage</b>
31	Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Hjemmelavet nøddebund og bailey is

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet





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

***Æret være Deres minde!***

***Jytte Inge Christensen—Magnolie kvarteret  
Ingrid Christensen—Magnolie kvarteret  
Torben Nielsen—Magnolie kvarteret***



## Aktivitetskalender

Dato	
<b>Fredag den 1.</b>	Brunch i de respektive kvarterer. Morten har fri.
<b>Lørdag den 2.</b>	
<b>Søndag den 3.</b>	
<b>Mandag den 4.</b>	Morten har fri
<b>Tirsdag den 5.</b>	Kl. 10.15-11.30 – Bustur for borgere og personalet i Magnolie kvarteret sammen med Morten. Kl. 14.00-16.00 – Biograf i den røde Oase i Magnolie kvarteret. Gælder for både borgere i Skov- og Magnoliekvarteret.
<b>Onsdag den 6.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Gåture med borgere i Magnolie kvarteret. Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten - Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang.
<b>Torsdag den 7.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Højtlesning/sang med Morten i Cafe Sletten. Kl. 13.00-14.00 – Kortspil (kun inviterede) med Morten i Kilden.
<b>Fredag den 8.</b>	Morten laver pandekager i Magnolie kvarteret. Kl. 13.00-13.30 – Gudstjeneste i Cafe Sletten.
<b>Lørdag den 9.</b>	
<b>Søndag den 10.</b>	
<b>Mandag den 11.</b>	Kl. 10.15-11.00 – Sansoplevelser og bevægelse med Morten i Cafe Sletten. Kl. 13.00-14.00 – Banko i Cafe Sletten.
<b>Tirsdag den 12.</b>	Kl. 10.15-11.30 – Bustur for borgere og personalet i Skovkvarteret sammen med Morten. Kl. 13.00-14.00 – Herreklub med Morten i Kilden.
<b>Onsdag den 13.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Gåture med borgere i Skovkvarteret. Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten - Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang.
<b>Torsdag den 14.</b>	Kl. 10.00-11.00 – Højtlesning/sang med Morten i Cafe Sletten.
<b>Fredag den 15.</b>	Morten laver pandekager i Skovkvarteret.
<b>Lørdag den 16.</b>	
<b>Søndag den 17.</b>	
<b>Mandag den 18.</b>	Kl. 10.15-11.00 – Sansoplevelser og bevægelse med Morten i Cafe Sletten.

## Aktivitetskalender

	<b>Kl. 13.00-14.00 – Kortspil (kun inviterede) med Morten i Kilden.</b>
<b>Tirsdag den 19.</b>	<b>Kl. 10.15-11.30 – Bustur for borgere og personalet i Magnolie kvarteret sammen med Morten.</b>
<b>Onsdag den 20.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 – Gåture med borgere i Magnolie kvarteret. Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten - Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang.</b>
<b>Torsdag den 21.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 – Højtlesning/sang med Morten i Cafe Sletten. Kl. 12.00 – Påskefrokost i de respektive kvarterer.</b>
<b>Fredag den 22.</b>	<b>Morten laver pandekager i Magnolie kvarteret.</b>
<b>Lørdag den 23.</b>	
<b>Søndag den 24.</b>	<b>Palmesøndag</b>
<b>Mandag den 25.</b>	<b>Kl. 10.15-11.00 – Sansoplevelser og bevægelse med Morten i Cafe Sletten. Kl. 13.00-14.00 – Banko i Cafe Sletten.</b>
<b>Tirsdag den 26.</b>	<b>Kl. 10.15-11.30 – Bustur for borgere og personalet i Skovkvarteret sammen med Morten.</b>
<b>Onsdag den 27.</b>	<b>Kl. 10.00-11.00 – Gåture med borgere i Skovkvarteret. Kl. 14.00-15.30 – Onsdagscafe i Cafe Sletten - Kl. 14.00-14.30 – Kaffe og kage. Kl. 14.30-15.30 – Musik, hygge, dans og fællessang.</b>
<b>Torsdag den 28.</b>	<b>Skærtorsdag</b>
<b>Fredag den 29.</b>	<b>Langfredag</b>
<b>Lørdag den 30.</b>	

Forbehold for ændringer.



## Hyrdehøjs frivillige



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

**Fraværende:, Bente P. og Poul.**

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.

## Frivilligcentrets Plejecentergruppe - Frivillige søges

### ” Søges: Omsorgsansvarlige frivillige:

Vi mangler frivillige “varme hænder” på plejecentrene.

Som frivillige kan vi løse nogle af de omsorgsopgaver, som personalet ikke har tid nok til. Vi er så småt i gang med dette arbejde på to plejecentre, men behovet er langt større, så vi har brug for dig.

Hvad kan du bidrage med? Du kommer som almindelig borger med hjertet på rette sted og hjælper med de opgaver, som personalet beder dig om. Det kan fx være at sludre lidt med borgerne på plejecentret, drikke en kop kaffe med dem, læse højt, gå en kort tur eller blot være til stede og lytte.

Er du interesseret?

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

Venlig hilsen

Frivilligcentrets Plejecentergruppe (en del af Fælleskabs Formidlerne).

# VÅGETJENESTEN

## Ingen skal dø alene



Frivillige vågere fra Røde Kors vågetjeneste tilbyder at give nærvær og omsorg til døende. Vågere kan sidde ved sengen i den allersidste tid, når de pårørende trænger til aflastning, eller hos døende, der ikke har nære pårørende.

Vågerne indgår ikke i plejen, men kan være med til at berolige og skabe tryghed.

Vågninger kan finde sted såvel i dagtimerne som om natten. Den enkelte våger er typisk til stede i 3-4 timer ad gangen, hvorefter der kommer en ny våger. Der kan dog forekomme tidspunkter, hvor behovet for vågere ikke kan tilgodeses fuldt ud.

Det er plejecentrets medarbejdere, der står for kontakten til vågetjenesten. Som pårørende til en døende er det derfor personalet, du skal kontakte, hvis du har behov for vågetjenestens indsats.

*JEG DØR EN LILLE SMULE FOR  
HVERT SEKUND DER GAAR JEG  
BÆRER DØDEN MED MIG  
IGENNEM LIVETS AAR. EN  
NAT, MAASKE EN MARTSNAT,  
SAA MILD AF REGN OG TØ,  
SKAL JEG GAA BORT I MØRKET  
OG HOLDE OP AT DØ*

GRETHE RISBJERG THOMSEN  
"MAASKE EN MARTSNAT"

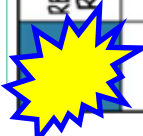



Vågetjenesten

Roskilde og Lejre



## Kryds og Tværs

	RESTAU- RANT	SIDE	2 ENS	SPA- NIEN	FOR- ENING	DYR	FAT- TIGT	BIB. NAVN	500	HÅND- TERE	SOLO
GIK				ENORME KNAGTE		RÅBTE REB			BIORD FOD- TØJET		
DUO											
HOT			PAR FUGL			 BLAD					
FISK					BOMULD ENTER- TAINER			KLASSE 551			LYD
VITA- MIN							TONEN DYR			NUL TRÆ	
FARVE- STOF						FURER RØG					
GL. KA- RAKTER											
BOBLE			SPIRE FEM			SNOREN					
					PROCES			FARTØJ			

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

Løsning inkl. navn og bolignummer afleveres til Helen Ghauri senest den 22.3.24 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:

*Amlie Inge Pedersen—Magnolie kvarteret.*

Husk at sende din kryds og tværs besvarelse til mig.



**Præmie:  
En æske chokolade**

# BANKO

## HUSK

AT DER SPILLES BANKO ET PAR GANGE OM MÅNEDEN—KIG I AKTIVITETSKALENDEREN FOR AT SE HVORNÅR VI SPILLER.

***DET KOSTER 10 KR. PR. PLADE, SÅ HUSK PENGE!***



VI SER FREM  
TIL AT DU  
KOMMER OG  
DELTAGER.

