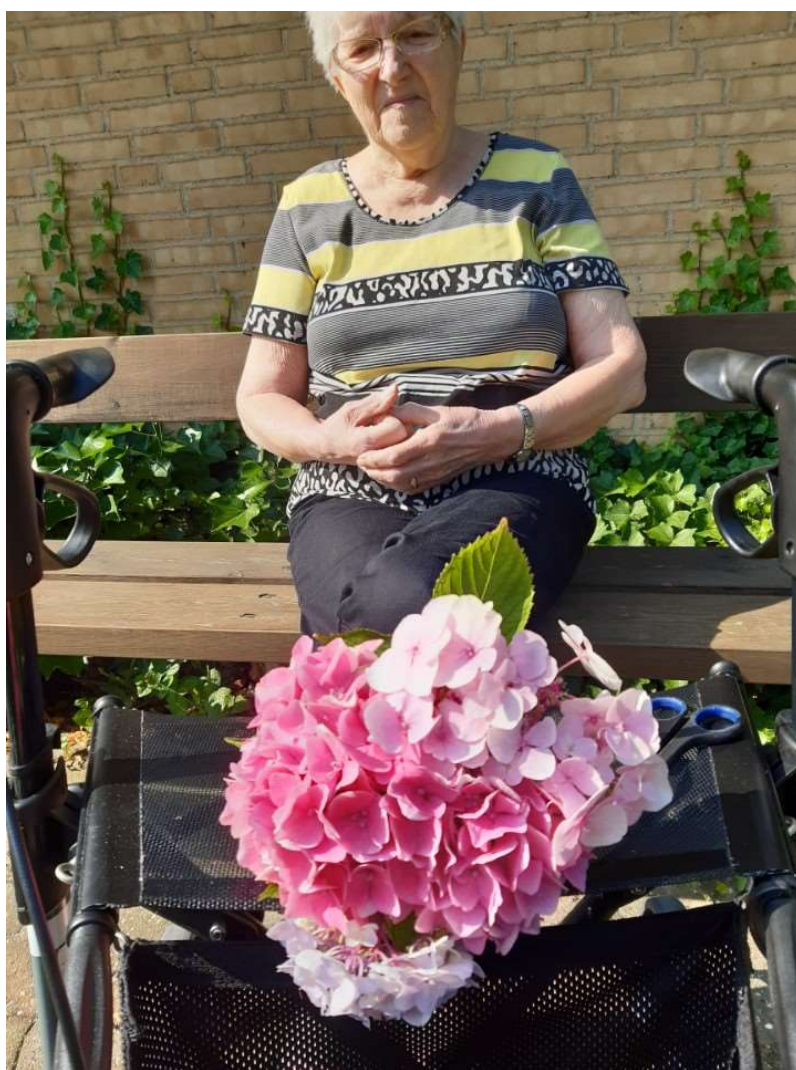


September

Husavis

Hørup Plejecenter, 2024



Nyt fra ledelsen

Hørup Plejecenters pedeller arbejder ihærdigt for at holde bygninger og have i fin stand, i nogle tilfælde hjulpet af håndværkere ude fra byen. Den overordnede vedligeholdelse styres sammen med intern bygherrerådgiver fra kommunens bygningsafdeling, og økonomien er koblet til huslejobudgettet via en langtidsplanlægning.

Netop nu er det Nord-husets tur til at få indvendige fællesarealer vedligeholdt i lidt større stil. Der lægges nyt gulv i spisestuen, og alle trægulve på gange og i tv-stuen høvles af og lakeres. Desuden fjernes en halvmur efter forbillede fra Syd-huset, hvor deres halvmur i fællesarealerne blev fjernet for 2 år siden til stor gavn og med meget mere lys til følge. Bær over med håndværkerrod – det bliver dejligt, når det står færdigt!

Vi er kommet lidt bagud med havearbejdet, idet en af pedellerne er langtidssygemeldt. Men vi arbejder os stille og roligt igennem, så det bliver fint igen.

Venlig hilsen

Ulla Pedersen, plejecenterleder

ulpd@sonderborg.dk, mobil 27 90 55 29

En varm august

Der har heldigvis været mange gode dage i august, så vi har kunnet være meget ude. Når det er varmt, er det vigtigt at få nok væske, så væskebalancen holdes på ret kurs. Det kan være ved at drikke væske, men vi lokker også med vandmelon, kærnemælkskoldskål og is i sommervarmen.



En lille historie

Kedde Sovnfoue blev han kaldt, fordi han var sognefoged. Han var ikke så social og derfor lidt sparsom i sin kontakt til folk, så hans bysbørn dømte ham til at være skidtvigtig. Kedde var interesseret i ringridning, men fik aldrig meldt sig til – han red bare hjemme ved galgen på egen gård. Men et år tog han sig sammen og tilmeldte sig årets ringridning i byen. Da han sad på hesten og ventede på at komme til at ride, slap hesten et par pærer. Så råbte en af mændene fra landsbyen højt: "Æ krikk' ka' da i det mindst' løjt æ ha'l, når den hils' å vos".

(frit efter bogen "Galgenhumor" af Bjarke Larsen)

Mange runde fødselsdage

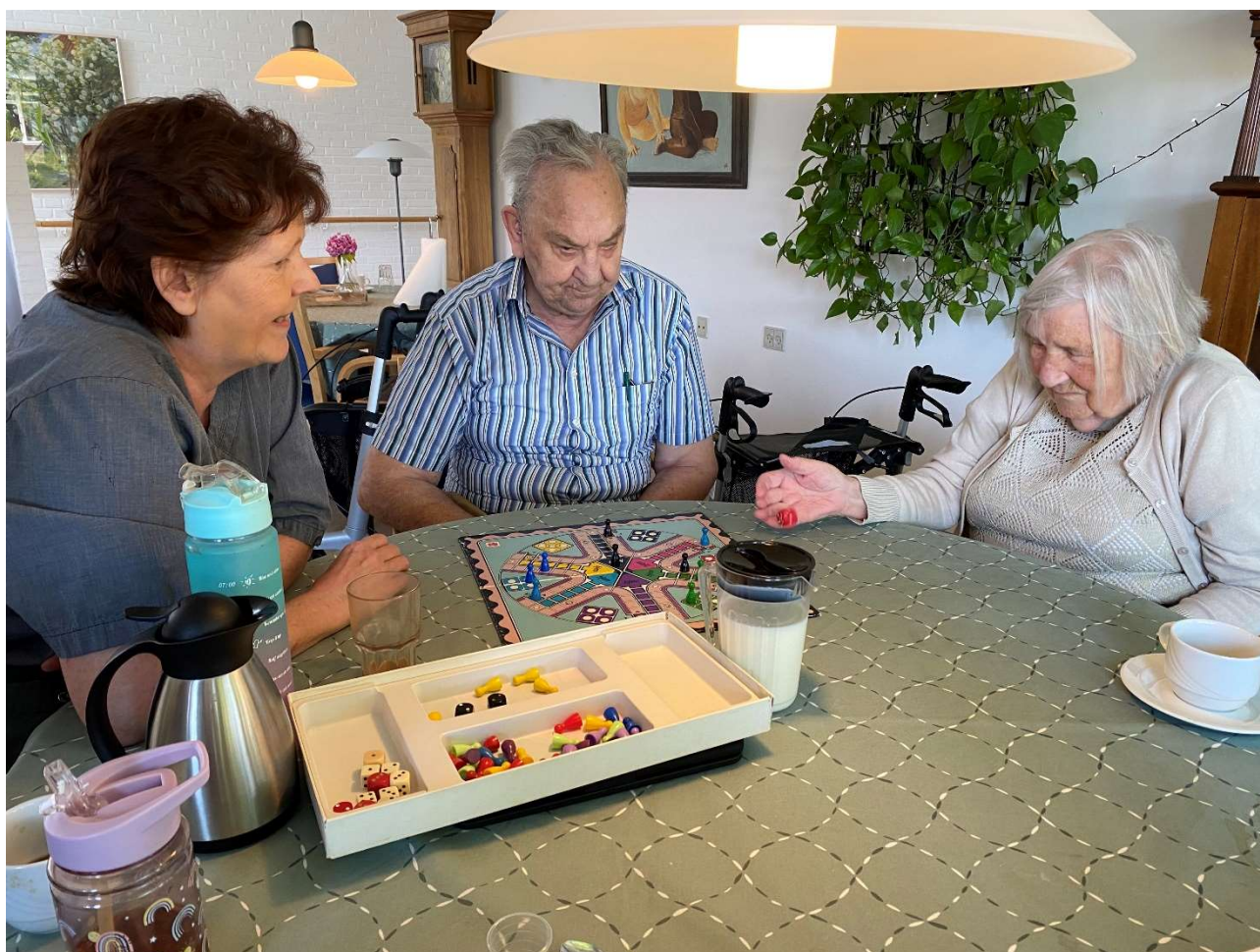
Det er altid festligt, når der fejres fødselsdag på plejecenteret. Midt i august fyldte Lilian fra Øst 90 år og holdt ikke mindre end to fester for familie og tidligere naboer.



Der spilles Ludo på Øst

Ludo er et klassisk familiespil, som mange af os husker fra barndommen. Når vi spiller Ludo, kommer konkurrence-genet op i mange af os – kan vi "slå andre hjem", kan vi komme foran de andre, hvem får først sine brikker i hus?

Det klassiske Ludo spil indeholder en spilleplade og spillebrikker i 4 forskellige farver samt en terning med Hver spiller vælger en farve og placerer sine fire brikker i det tilsvarende "hus" i samme farve. Og så går det løs!!



Malkepiger på Drejet



Kaffe på terrassen på Drejet i det skønne sommervejr. Da Christine har taget solhatten på, siger Tove: "Du ligner en, der skal ud og malke". Det gav et godt grin hos alle!

Olympiske lege

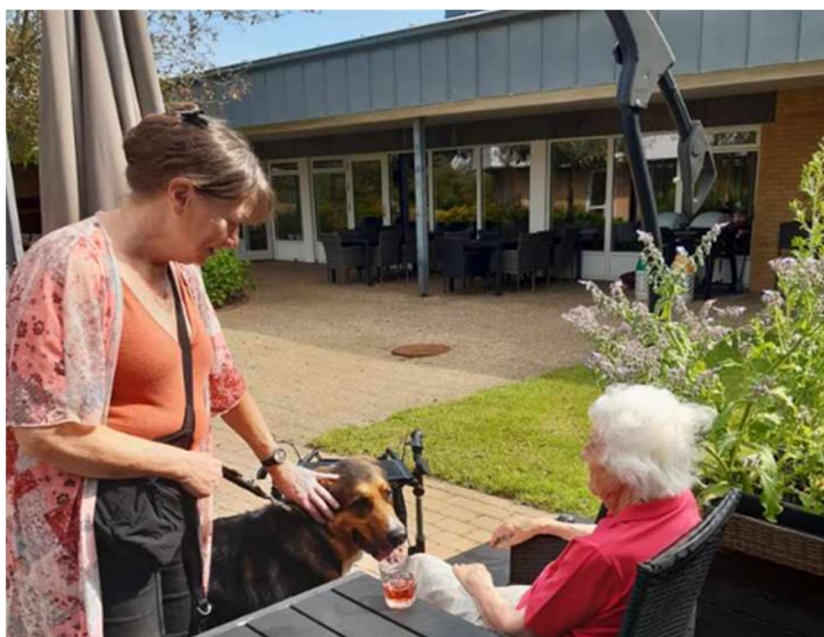
Knap er den ene store sportsbegivenhed slut, før den næste starter. Først så vi cykling i Tour de France, så tennis i Wimbledon, så fodbold Europamesterskaber, og i starten af august har vi set masser af sport ved de Olympiske Lege. Blandt andet har Danmarks herrehåndboldhold spillet mange kampe og til slut vundet olympiske

guldmedaljer, og her sidder vi og hepper på en kamp med landsholdet.



Hundebesøg

Vi har ofte hundebesøg, og det giver gode stunder med masser af klap og kæl med de firbenede venner. Her er der besøg på Drejet.



Hverdagsgymnastik

I daghjemmet er de gode til at få motion hver dag. Det kan for eksempel være ved at gå ture, hente middagsmaden i køkkenet, gå til gudstjeneste, arbejde i haven eller lave god, gammeldags gymnastik. Billederne viser en dag, hvor en gruppe gymnaster er i gang med fodøvelserne.



Gang i strikketøjet

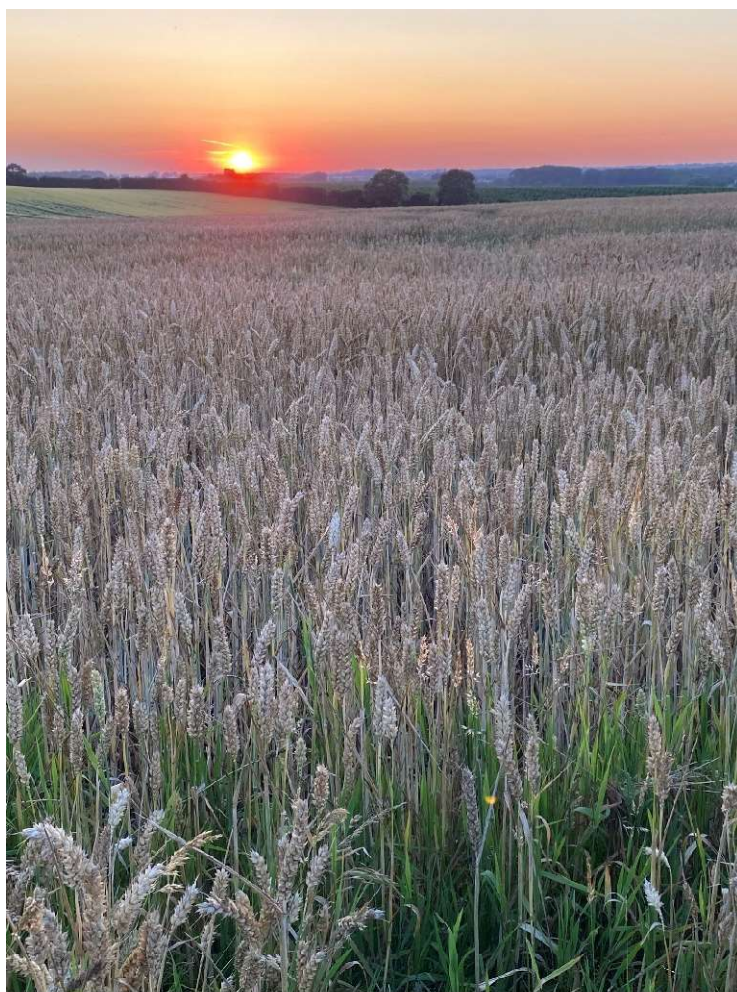
Helle fra Øst har en betragtelig produktion af strikkede produkter: Tasker, børnetøj, karklude, bøllehatte, æggevarmere, ja, man kunne blive ved at remse op. De smukke ting producerer hun dels i egen lejlighed, dels rundt om på plejecenteret, hvor hun finder en plads, der giver mulighed for både udsyn, snak og strikning. Her sidder hun ved hovedindgangen og er godt i gang.



Høst

August er måneden, hvor mejetærskerne er i fuldt sving på markerne omkring os. Før kristendommens indførelse tilbød og ofrede man før høsten til frugtbarhedsguderne, der havde sikret mad på bordet i den kommende vinter. I den kristne tid har høsten en stor plads i Bibelen, hvor mange af Jesus' lignelser handler om sædemanden, som sår og høster, og i kirken benyttes høsten til at vise taknemmelighed for Guds omsorg og skaberværk.

I gamle dage kaldtes august 'høstmåned'. Her ses et foto af en smuk mark i Kirkehørup, lige inden høsten startede.



Sanser i haven

Der er mange muligheder for at nyde vores have, hvor sanserne pirres af de flotte farver, lydene fra fuglesang og insekternes summen, duftene fra urter og blomster, smagen af frugt og grønt (eller øl), og det, vi mærker, når vi plukker og ordner lidt i haven.



Bliver vejret lidt for vådt, eller trænger vi til at komme væk fra solen på en varm dag, så rykker vi indendørs. Billederne er fra Syd.



Musikterapeuten Signe på besøg

Signe er kommunens musikterapeut – vi nyder, når hun besøger os!



Wellness er et hit

Ah, det er dejligt at få lavet håndpleje, ordnet negle og få neglelak på – det er der i hvert fald mange damer, som synes. Her ses fuld nydelse og afslapning i daghjemmet.



Højskoleeftermiddag om Parkinsons sygdom

Vi holder med mellemrum foredrag om forskellige emner og inviterer pårørende, folk fra byen og de beboere, som måtte have lyst til at høre om emnet. Vi kalder det "højskoleeftermiddage".

Næste gang handler foredraget om Parkinson – tilstanden med de mange ansigter. Udfordringerne er meget forskellige, og hvis man vil blive klogere på dette, så er alle velkomne til at møde op:

Torsdag den 12. september kl. 15.30 – 16.50

Det foregår i Hørup Plejecenters sal ved centralkøkkenet og foredragsholder er Anton Klaaby, som er formand for Parkinsonforeningens Sønderjyllands kreds og som kender udfordringerne med sygdommen på egen krop. Ligeledes medvirker Berit Kjærgaard, som er pårørende til en parkinsonramt.



Foto fra tidligere højskoleeftermiddag på Hørup Plejecenter

At nyde det gode vejr, når det er der!

Louise og Karen fra Vest var på gåtur, forbi afdeling syd, og Edith vinkede hej.



Velkommen til vores oktoberfest

Den 24. september holder vi fest om aften. Selv om kalenderen siger "september", er det alligevel en ægte oktoberfest. Det bliver en festlig aften med masser af tyrolerpynt, levende musik og lækker mad svarende til traditionerne. Indbydelser følger senere.

Oktoberfesten har sin oprindelse ved det bayerske kongepar Ludwigs og Thereses bryllup, der fandt sted d. 12. oktober 1810. Fem dage senere fejrede befolkningen det royale par med et

hestevæddeløb på engen Theresienwiese, hvor der den dag i dag afholdes oktoberfest.

I dag er oktoberfesten den største ølfest i verden. I Tyskland varer den i 16 dage. Her hos os i Hørup nøjes vi altså med en enkelt dag.



(foto: pixabay.com)

På tur

En gråvejrs fredag tog vi en flok afsted på bustur ud i det blå. Turen endte i Nørreskoven, hvor vi blandt andet så en masse grantræer, som var blevet fældet. Snakken gik på, hvad alt det træ mon skulle bruges til, måske møbler, papir eller tændstikker? Det gik op for os, at man bruger træ til rigtig meget. En skøn tur.



Nord er på udebane

Som nævnt tidligere i denne Husavis, er renoveringen i Nord-huset i fuld gang. Hver morgen efter morgentoilette flytter beboerne op i aktivitetscenteret og er der hele dagen, til det er sengetid. Her er nogle billeder, som viser hverdagen i de nye omgivelser.





Deltagelse i Pensionade i Nordborg

De frivillige kræfter på Tangshave plejecenter i Nordborg arrangerede olympiske lege (pensionade) for daghjembeboere. Hørup Plejecenters daghjem sendte et stærkt hold, og vi kæmpede bravt i mange svære discipliner, selv om det ikke blev til medalje i denne omgang.





Aktiviteter i september 2024

- Tirsdag den 3. september Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30.
For alle
- Onsdag den 4. september Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00. For
beboere
- Onsdag den 4. september Onsdagsfrokost kl.12.00. For
kommunens pensionister
- Torsdag den 5. september Gudstjeneste i aktivitetscentret kl.
10.30. For alle
- Tirsdag den 10.september Erindringsdans i aktivitetscentret kl.
10.30. For alle
- Onsdag den 11.september Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00. For
alle
- Torsdag den 12.september Foredrag kl. 15.30 om "Parkinson –
tilstanden med de mange ansigter".
Foregår i salen ved køkkenet. For
pårørende, naboer fra byen og beboere
- Tirsdag den 17.september Gymnastik i aktivitetscentret kl. 10.30.
For alle
- Onsdag den 18.september Brunch i spisestuen ved køkkenet kl. 9-
11. For beboere og daghjembrugere

Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00. For beboere

Torsdag den 19.september Gudstjeneste i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle

Mandag den 23.september Astrids tøjbutik i aktivitetscentret kl. 10.00.For alle

Tirsdag den 24.september Erindringsdans i aktivitetscentret kl. 10.30. For alle

Tirsdag den 24.september Oktoberfest i spisestuen kl. 17.00. For beboere, pårørende og personale

Onsdag den 25.september Nørkle klub i daghjemmet kl. 10.00. For beboere

Hertil kommer alle de aktiviteter, som opstår spontant og uden for plan, samt 1:1 aktiviteterne ude på afdelingerne.

Madplan september 2024








Søndag	1	Husarsteg med skysovs og kartofler Fløderand med karamelsovs
Mandag Inge T.	2	Stegt flæsk med persillesovs og kartofler Frugtsalat
Tirsdag	3	Boller i karry og ris Æblegrød med mælk
Onsdag	4	Kalkunbryst på spinat med flødeost og kartofler Hindbærsuppe med creme fraiche
Torsdag	5	Ovnbagt frittata Koldskål med kammerjunker
Fredag	6	Frikadeller med stuede porrer og kartofler Minestrone suppe
Lørdag	7	Tunmousse med rejer og flutes
Søndag	8	Oksesteg med skysovs, kart. og glaserede perleløg Valnøddeis
Mandag	9	Medister med stuede hvidkål og kartofler Gulbudding med saftsovs
Tirsdag	10	Fiskefrikadeller med persillesovs og kartofler Pandekager med syltetøj
Onsdag	11	Grillpølser med brød Is
Torsdag	12	Vi laver mad ude på afdelingerne
Fredag	13	Pull pork med flødekartofler og salat Blåbærkoldskål med tvebakker
Lørdag	14	Skinkestænger og salat
Søndag	15	Marineret steg med skysovs og kartofler Hindbærfromage
Mandag	16	Stegt kylling med skysovs og kartofler Frugter med flødeskum
Tirsdag	17	Farsbrød med skysovs og kartofler Frugtgrød med mælk






Onsdag	18	Brunch
Torsdag	19	Paneret skinke og snysk Æble/stikkelsbærgrød med mælk
Fredag	20	Kødsovs med kartofler Kold jordbærsuppe med flødeskum
Lørdag Lilly C.	21	Fiskefilet med persillesovs og kartofler Chokoladebudding med vaniljesovs
Søndag	22	Aspargessuppe med hjemmebagt brød
Mandag	23	Æg med stuvet spinat og kartofler og asier Pandekager med syltetøj
Tirsdag (Vi spiser til aften)	24	Oktoberfest: Schnitzel med brasede kartofler, bearnaisesovs og ærter Bondepige med slør
Onsdag	25	Maddag 2024: Kartofflerne er i fokus
Torsdag	26	Vi bekæmper madspild dag
Fredag	27	Krebinetter med stuede ærter og gulerødder og kartofler Hjemmelavet is
Lørdag	28	Æggekage med bacon-tomat og purløg
Søndag	29	Sorte gryde med kartoffelmos Jordbærgrød med mælk
Mandag Karen Ingrid	30	Stegt lever med løg, skysovs og kartofler Frugtgrød med fløde

Ret til ændringer forbeholdes.

Der serveres kogte grønsager, salat eller surt til alle måltider.

Månedens krydsord

		Smerte	 Midt i hjernen	Før U
				
				5+5
Holland				
Sølv- vinder		2 efter P		
			6+3	

			Heste- bolig
			Før T
			Første bogstav
			To ens
Ærlig			
			

Copyright: hyggeleg.dk

(bringes med tilladelse fra hyggeleg.dk)