

# HUSAVISEN



PLEJECENTER TREKRONER MARTS 2025



Læs på side 8 og 9 om cykelture med  
beboere og pårørende

Læs på side 6 og 7 om banko og  
fællessang

[www.plejecentertrekroner.roskilde.dk](http://www.plejecentertrekroner.roskilde.dk)

Facebook Plejecenter Trekroner

Mail: [trekroner@roskilde.dk](mailto:trekroner@roskilde.dk)

Telefon: 46 31 80 50

Plejecenter Trekroner, Trekroner Centervej 41  
4000 Roskilde

## Indholdsfortegnelse

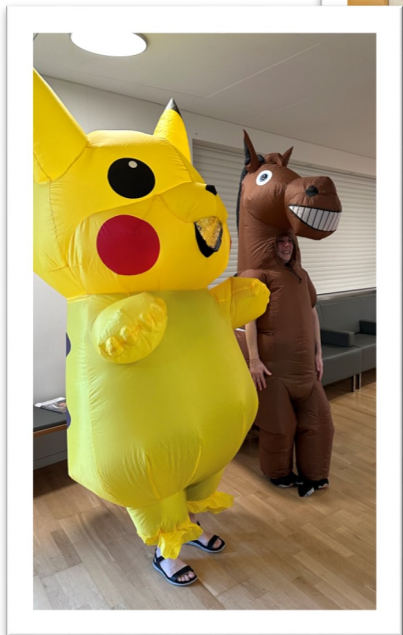
Fastelavn.....	3
Velkommen til nye beboere .....	4
Bruger - og Pårørenderådet.....	5
Banko på etagerne.....	6
Mere fællessang.....	7
Forår og cykelture .....	8 - 9
Billeder fra januar .....	10 - 11
Fødselsdage og hvem har vi taget afsked med.....	12 - 13
Aftenmenu marts.....	14 - 15
Aktivitetskalender marts.....	16 - 20



## Fastelavn

Den 28. februar fejrede vi fastelavn med tøndeslagning på etagerne. I februar lavede personale og beboere masker i Krearummet. Masker blev brugt af både personale og beboere.

Man kunne blandt andet møde en hest og pikachu i stor størrelse. Der var også en kat, Ivanhoe, burger på et bord og et par flotte kjoler. Det var en sjov dag, hvor vi alle fik lov til at klæde os lidt ud.



## Velkommen til nye beboere

**Kirsten Ploug -**

**Bolig 105**

**Jørgen Louis Nielsen -**

**Bolig 123**

**Hertha Sofie Brandenburg -**

**Bolig 126**

**Knud Brandenburg -**

**Bolig 128**

**Jørgen Johannesen -**

**Bolig 201**

**Gunnar Stig Hansen -**

**Bolig 208**

**Linda Johannesen -**

**Bolig 214**

**Anni Birgitte Lehmann -**

**Bolig 308**

## Marts 2025

### Bruger- og Pårørenderådets medlemmer

<b>Thorkild Jensen - Kasser</b>	<b>thpj38@gmail.com</b>	
<b>Marianne Jensen - Medlem (Pårørende I.sal)</b>	<b>Daugaard2@hotmail.com</b>	
<b>Charlotte Jessing - Medlem (Pårørende I.sal)</b>	<b>Charlotte.jessing@mail.tele.dk</b>	

### Repræsentant for Ældrerådet

<b>Erik Thomsen</b>	<b>erik.thomsen1@gmail.com</b>	<b>27 85 57 31</b>
---------------------	--------------------------------	--------------------

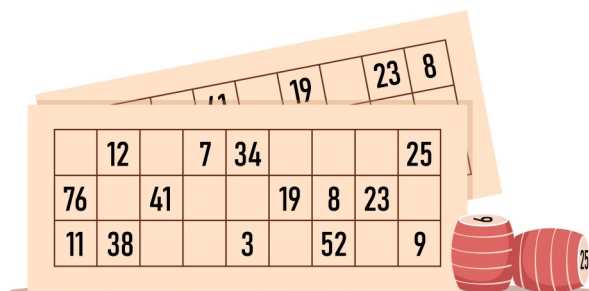
## Banko på etagerne

To gange om måneden er der banko i huset. Banko bliver afholdt på etagerne.

Banko er forbeholdt beboere på den pågældende etage.

**3.sal fredag den 7. marts kl. 11**

**Stuen fredag den 21. marts kl. 11**



Tak til Bendixen og Rasmussens fonden og Roskilde kommune  
for  
økonomisk støtte til banko

## Mere fællessang

De sidste par måneder har vi haft besøg af frivillige der har sunget fællessang sammen med beboerne. Beboerne har været glade for fællessang, så i 2025 vil der være mere fællessang. De frivillige vil stadig sætte gang i sangen 1 gang om måneden, men udover det vil Lasse inviterer til fællessang 2 gange om måneden på forskellige etager.

Følgende dage vil der være fællessang:

**1.sal den 10. marts kl. 14.30**

**3. sal den 17. marts kl. 14.30**

**2.sal den 24. marts kl. 14.30**

**3.sal den 31. marts kl. 14.30**



## Forår og cykelture

Nu hvor foråret er på vej er det ved at være tid til flere Cykelture.

Plejecenteret har 4 rickshaw cykler og en ny Duo-cykel.

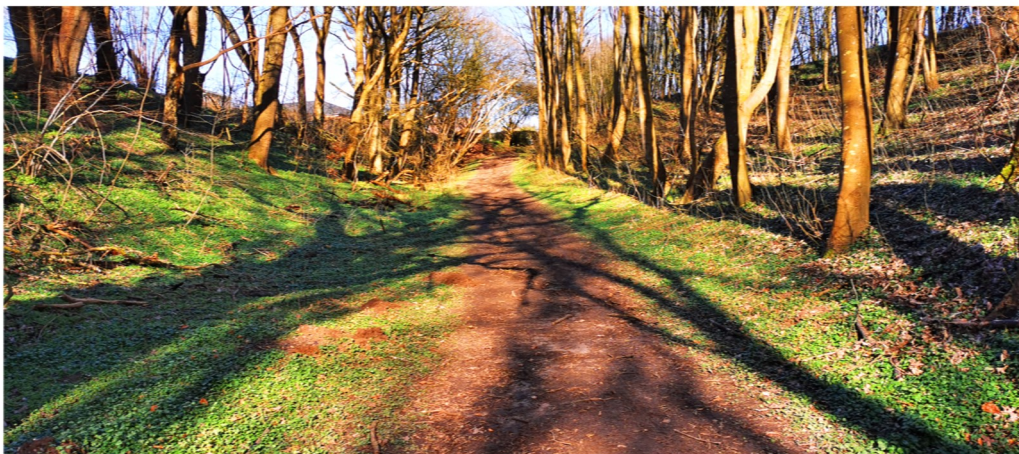
Sidste år var vi så heldige at få fondsmidler fra Bendixen og Rasmussen fonden og Trygfonden til en ny Duo-cykel.

Gennem hele året cykler personalet ture med beboerne, men det er også muligt for pårørende at cykle ture med beboerne.

Cykelture giver frisk luft, oplevelser sammen og ikke mindst mulighed for at besøge steder, der har betydning for beboere og pårørende.

For at benytte cyklerne skal man have en kort oplæring og derefter er det bare at komme ud og få vind i håret.

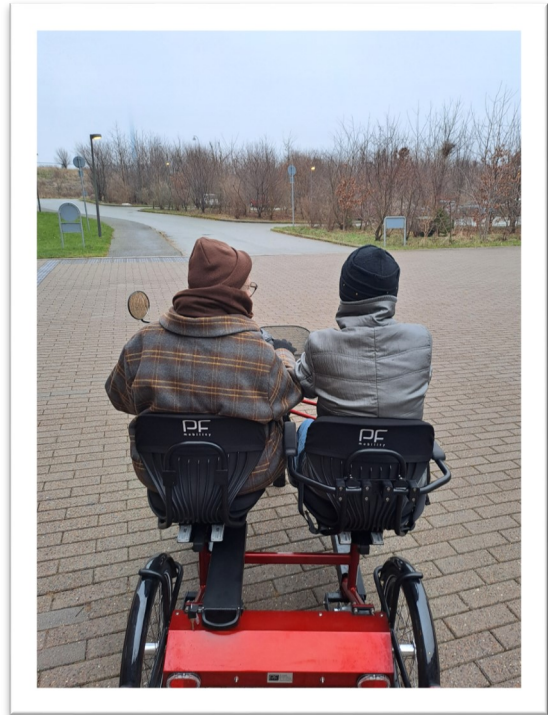
Kontakt vores aktivitetskoordinator for mere information.  
Sonia kan kontaktes på mail: [soniakn@roskilde.dk](mailto:soniakn@roskilde.dk) eller telefon: 24906536







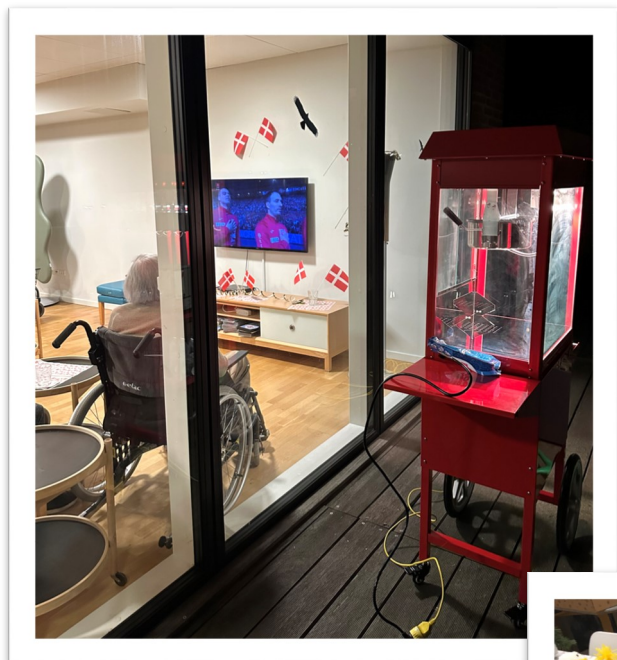
Duo-cykel



Rickshaw



## Billeder fra februar



VM finale i håndbold  
og popcorn

Aktivitet i krearummet



Keglespil

## Billeder fra februar



Besøg i kaninstalden i ungdomsklubben

Fællessang



Gåtur i forårssolskin



I marts måned har vi fødselarer i huset:



<b>1. marts - Kirsten Sørensen</b>	<b>Bolig 117</b>
<b>2. marts - Inga Marie Hansen</b>	<b>Bolig 207</b>
<b>6. marts - Jesper Pilegaard</b>	<b>Bolig 008</b>
<b>12. marts - Malene Olsen</b>	<b>Bolig 002</b>
<b>12. marts - Hans Ole Jensen</b>	<b>Bolig 216</b>
<b>16. marts - Hertha Sofie Brandenborg</b>	<b>Bolig 126</b>
<b>19. marts - Dorte Højbjerg</b>	<b>Bolig 329</b>
<b>27. marts - Kim Mørch Jacobsen</b>	<b>Bolig 009</b>
<b>29. marts - Erling H. Nielsen</b>	<b>Bolig 315</b>
<b>30. marts - Charlotte Abel</b>	<b>Bolig 219</b>
<b>31. marts - Carsten Togsverd</b>	<b>Bolig 116</b>
<b>31. marts - Jytte Christensen</b>	<b>Bolig 103</b>

**I februar har vi taget afsked med:**

**Ruth Inga Britt Olsen**

**Elsebeth Yvonne Rasmussen**

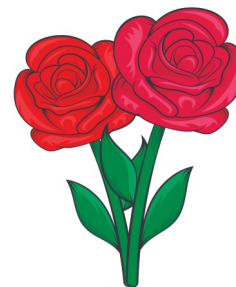
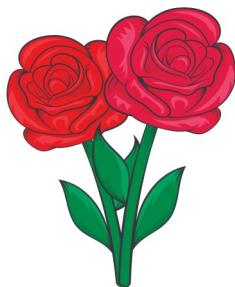
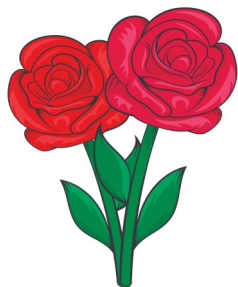
**Marie Buus Jungersen Jensen**

**Annita Christensen-Dalsgaard**

**Birthe Grøndahl**

**Viola Agnethe Jensen**

**John Krag Pedersen**



## Aftenmenu marts

<b>LØR</b>	<b>Revelsesben</b>	<b>Risengrød</b>
1	Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Med kanelsukker og smør
<b>SØN</b>	<b>Bøf stroganoff</b>	<b>Citronfromage</b>
2	Med kartoffelmos og drueagurker	Med flødeskum og chokoladepynt
<b>MAN</b>	<b>Kotelet i fad</b>	<b>Æblegrød</b>
3	Tomat,bacon,peberfrugt,ærter og løse ris	Med fløde
<b>TIR</b>	<b>Lasagne</b>	<b>Cheesecake i glas</b>
4	Med hvide bønner,rodfrugter og hvidkålsalat	Med brombær topping og pynt
<b>ONS</b>	<b>Frikadeller</b>	<b>Isdessert med knas</b>
5	Med skysovs,bagte gulerødder og surt	Chokolade og appelsin
<b>TOR</b>	<b>Bagt torsk</b>	<b>Muldvarpeskud</b>
6	Med hollandaise,citron og råkost med sennep	(Sveskedessert)
<b>FRE</b>	<b>Brunkål</b>	<b>Skyrfromage</b>
7	Med kogt bacon,rugbrød og sennep	Med bærsøvs
<b>LØR</b>	<b>Benløse fugle (gris)</b>	<b>Tomatsuppe</b>
8	Med skysovs og rødløgskompot	Med suppehorn
<b>SØN</b>	<b>Stegt kylling</b>	<b>Pære i portvin</b>
9	Med champignonsovs og bagte bønner med bacon	Hjemmesyltet pære med råcreme
<b>MAN</b>	<b>Biksemad</b>	<b>Petit fours</b>
10	Med rugbrød og rødbeder	Små kager med fyld
<b>TIR</b>	<b>Forloren hare</b>	<b>Blommegrød</b>
11	Med skysovs,tyttebærskum og drueagurker	Med fløde
<b>ONS</b>	<b>Millionbøf</b>	<b>Kirsebærmousse</b>
12	Med kartoffelmos og rødbeder	På makronbund med flødeskum
<b>TOR</b>	<b>Svampefrikadeller</b>	<b>Vafler</b>
13	Med stuvet hvidkål og rødbeder	Med brombærsyltetøj og flødeskum
<b>FRE</b>	<b>Fisk i fad</b>	<b>Ymerfromage</b>
14	Med æble,hvidvinssøvs,citron og ærter	Med brombærsøvs
<b>LØR</b>	<b>Rullesteg/svesker</b>	<b>Tarteletter</b>
15	Med skysovs,rødkål og asier	Med høns i asparges
<b>SØN</b>	<b>Farseret kalkunbryst</b>	<b>Chokolademousse</b>
16	Med skysovs og bagte gulerødder	Med flødeskum
<b>MAN</b>	<b>Hakkebøf</b>	<b>Æblesuppe</b>
17	Med bløde løg,skysovs og rødbeder	Med ingefær og kold flødeskum
<b>TIR</b>	<b>Stegt fisk</b>	<b>Kærnemælksfromage</b>
18	Med persillesøvs,citron og gulerødsalat med sennep	Med kirsebærsøvs

## Aftenmenu marts

<b>ONS</b>	<b>Kyllingefarsbrød</b> 19 Med løgsovs, kartofler og gulerødder	<b>Skovbærdessert</b>
<b>TOR</b>	<b>Kalvehjerter</b> 20 I flødesovs med kartoffelmos og tyttebær	<b>Alliancegrød</b> Med fløde
<b>FRE</b>	<b>Kartoffeltimbale</b> 21 Med svampesovs og rødbedesalat	<b>Æbleskiver</b> Med solbærsyltetøj
<b>LØR</b>	<b>Enebærgryde</b> 22 Med svinekød, bagt rodfrugtemos og drueagurker	<b>Rejecocktail</b> Med pynt
<b>SØN</b>	<b>Sprængt kam</b> 23 Med peberrodssovs og timianbagte gulerødder	<b>Romfromage</b> Med cacao flødetop og appelsin
<b>MAN</b>	<b>Medister</b> 24 Med stuvet bønner, rødbeder og sennep	<b>Abrikosgrød</b> Med fløde
<b>TIR</b>	<b>Indisk curry</b> 25 Med nannbrød med nigellafrø og cremefraiche	<b>Chokoladebudding</b> Med flødeskum
<b>ONS</b>	<b>Krebinet</b> 26 Med skysovs, brasede kartofler og ærter	<b>Vanilleis</b> Med Jordbærsovs
<b>TOR</b>	<b>Fiskelasagne</b> 27 Med råkost	<b>Fløderand</b> Med karamelsovs
<b>FRE</b>	<b>Paneret flæsk</b> 28 Med hvid løgsovs og gulerødder	<b>Hindbærrød</b> Med fløde
<b>LØR</b>	<b>Mørbrad med bacon</b> 29 Flødesovs, bagte rødbeder med hvidløg	<b>Gulerodssuppe</b> Med æble/valnødde topping
<b>SØN</b>	<b>Flæskesteg</b> 30 Med skysovs og hjemmekogt rødkål	<b>Pære Belle Helene</b> Pæredessert med is og chokoladesovs
<b>MAN</b>	<b>Kalkungryde</b> 31 Med løse ris og æble/rosinchutney	<b>Fersken</b> Med makronflødeskum

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet



## Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
<b>Mandag</b> 3/3	<i>Kl. 9.30</i>	Påske krea cafe	1.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 3.sal	Ude
	<i>Kl. 13.30</i>	Gåtur)	Ude
	<i>Kl. 14 – 17</i>	Åbent i Hjerterummet	3.sal
<b>Tirsdag</b> 4/3	<i>Kl. 10.30</i>	Cykeltur med 2.sal	Ude
	<i>Kl. 13 - 15</i>	Åbent i Hjerterummet	Stuen
	<i>Kl. 13.30</i>	Cykeltur med 3.sal	Ude
<b>Onsdag</b> 5/3	<i>Kl. 9.30</i>	Påske krea cafe	1.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 3.sal	Ude
	<i>Kl. 14 – 17</i>	Åbent i Hjerterummet	3.sal
<b>Torsdag</b> 6/3	<i>Kl. 9.30</i>	Forskellige slags spil	1.sal
	<i>Kl. 10</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl.11</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 15</i>	Maleri (begrænset antal pladser)	3.sal
<b>Fredag</b> 7/3	<i>Kl. 11</i>	Banko	3.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 14 – 17</i>	Åbent i Hjerterummet	3.sal
<b>Weekend 8/3 - 9/3</b>			



## Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
<b>Mandag</b> 10/3	<i>Kl. 11</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med Stuen	Ude
	<i>Kl. 13.30</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang	1.sal
<b>Tirsdag</b> 11/3	<i>Kl. 9.30</i>	Påske krea cafe	1.sal
	<i>Kl. 9.30</i>	Forskellige slags spil	2.sal
	<i>Kl. 13 - 15</i>	Åbent i Hjerterummet	Stuen
	<i>Kl. 13.30</i>	Cykeltur for 2.sal	Ude
<b>Onsdag</b> 12/3	<i>Kl. 9 – 12</i>	Åbent i Hjerterummet	1.sal
	<i>Kl. 9 – 11</i>	Åbent i Hjerterummet	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med Stuen	Ude
	<i>Kl. 14 - 17</i>	Åbent i Hjerterummet	3.sal
<b>Torsdag</b> 13/3	<i>Kl. 9.30</i>	Påske krea cafe	1.sal
	<i>Kl. 10</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 11</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 1.sal	Ude
	<i>Kl. 15</i>	Maleri (begrænset antal pladser)	3.sal
	<i>Kl. 13.30</i>	Erindringskasser og snak	2.sal Folkestuen
<b>Fredag</b> 14/3	<i>Kl. 9.30</i>	Kaffe og hyggesnak	2.sal Folkestuen
	<i>Kl. 11</i>	Træning	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 15 - 17</i>	Åbent i Hjerterummet	3.sal
<b>Weekend 15/3 - 16/3</b>			

## Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
<b>Mandag</b> 17/3	<i>Kl. 9-12</i>	Åbnet i Hjerterummet	1.sal
	<i>Kl. 9-12</i>	Åbnet i Hjerterummet	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 1.sal	Ude
	<i>Kl. 13.30</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang med frivillige	3.sal
<b>Tirsdag</b> 18/3	<i>Kl. 9.30</i>	Påske krea cafe	1.sal
	<i>Kl. 13 - 15</i>	Åbent i Hjerterummet	Stuen
	<i>Kl. 13.30</i>	Cykeltur med 3.sal	Ude
<b>Onsdag</b> 19/3	<i>Kl. 9-11</i>	Åbnet i Hjerterummet	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 13.30</i>	Gudstjeneste	Cafeen
	<i>Kl. 15 - 17</i>	Åbent i Hjerterummet	3.sal
<b>Torsdag</b> 20/3	<i>Kl. 10</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 10.45</i>	Ønske Bustur for 2.sal	Ude
	<i>Kl. 11</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 15</i>	Maleri (begrænset antal pladser)	3.sal
<b>Fredag</b> 21/3	<i>Kl. 11</i>	Banko	Stuen
	<i>Kl. 11</i>	Træning	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 1.sal	Ude
	<i>Kl. 13.30</i>	<i>Kl. 13.30</i> Erindringsbio	Stuen Mødelokale
	<i>Kl. 14 - 17</i>	Åbent i Hjerterummet	3.sal
<b>Weekend 22/3 - 23/3</b>			

## Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
<b>Mandag</b> 24/3	<i>Kl. 10</i>	Bustur for 1.sal	Ude
	<i>Kl. 11</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 2.sal	Ude
	<i>Kl. 13.30</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang	2.sal
<b>Tirsdag</b> 25/3	<i>Kl. 9.30</i>	Påske krea cafe	1.sal
	<i>Kl. 13 - 15</i>	Åbent i Hjerterummet	Stuen
	<i>Kl. 15</i>	Bustur ud i det blå for Stuen	Ude
<b>Onsdag</b> 26/3	<i>Kl. 9-12</i>	Åbnet i Hjerterummet	1.sal
	<i>Kl. 9-11</i>	Åbnet i Hjerterummet	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 2.sal	Ude
	<i>Kl. 15 - 17</i>	Åbent i Hjerterummet	3.sal
<b>Torsdag</b> 27/3	<i>Kl. 10</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 10.45</i>	Ønske Bustur for 3.sal	Ude
	<i>Kl. 11</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 2.sal	Ude
	<i>Kl. 15</i>	Maleri (begrænset antal pladser)	3.sal
	<i>Kl. 13.30</i>	Påske krea cafe	1.sal
<b>Fredag</b> 28/3	<i>Kl. 9.30</i>	Kaffe og hyggesnak	2.sal Folkestuen
	<i>Kl. 11</i>	Træning	2.sal
	<i>Kl. 11</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 2.sal	Ude
	<i>Kl. 16</i>	Aftensang i Domkirken	Ude
<b>Weekend 29/3 - 30/3</b>			

## Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 31/3	Kl. 10	Bustur for 2.sal (Anette og Marianne)	Ude
	Kl. 11	Træning (Ergo + personale) Husk Stuen kan være med til træning	1.sal
	Kl. 12	Cykeltur med 3.sal (Lasse) (Lilla cykel booket 11.30 – 14)	Ude
	Kl. 13.30	Gåtur (Anette, Sonia, elever + andet personale)	Ude
	Kl. 14.30	Fællessang (Lasse)	3.sal
			Sonia udgive husavis

For at kunne tilgodese alle 107 beboere aftaler personalet i samråd med beboere hvem der kan og vil deltage i aktiviteterne.

Aktiviteterne i kalenderener er fælles for hele huset. Aktivitetsmedarbejderne på de enkelte etager laver også aktiviteter på

Har du ønsker til aktiviteter er du meget velkommen til at kontakte aktivitetskoordinator, Sonia på mail: [soniakn@roskilde.dk](mailto:soniakn@roskilde.dk)