



Husavisen

Plejecenter Trekroner

Oktober 2026



Læs på side 7 om koncert med
Jazzband i cafeen

Læs på side 9 om tøj der kan
hentes gratis

Hjemmeside: Plejecentertrekroner.roskilde.dk

Facebook: [Plejecenter Trekroner](https://www.facebook.com/PlejecenterTrekroner)

Mail: trekroner@roskilde.dk

Telefon: 46 31 80 50

Adresse: Plejecenter Trekroner, Trekroner Centervej 41, 4000 Roskilde

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Velkommen til nye beboere	4
Bruger - og Pårørenderådet	5
Høstfrokost.....	6
Koncert med Tin Roof Jazzband	7
Koncert med Kirsten Dahl på etagerne	8
Hent gratis tøj i cafeen	9
Billeder fra juli og august.....	10 - 11
Banko på etagerne.....	12
Fødselsdage.....	13
Hvem har vi taget afsked med	14
Frokost menu	15
Aftenmenu.....	16 - 17
Årets større begivenheder	18
Aktivitetskalender oktober	19 - 23



Et efterår med nye opgaver og fortsat nærvær



Efteråret er over os. Dagene bliver kortere, farverne skifter, og naturen minder os om, at forandring er en naturlig del af livet. Det er også en tid, hvor vi ofte gør status og ser frem mod nye stunder i varmen med det smukke lys gennem ruden.

I den kommende periode vil jeg være udlånt for at understøtte ledelsen på et andet plejehjem i Roskilde. Det er en opgave, jeg ser frem til, fordi den giver mulighed for at dele erfaringer og bidrage med sparring og udvikling på tværs af vores organisation.

Selvom jeg i en periode vil have min daglige gang begge steder, er det vigtigt for mig at understrege, at Trekroner fortsat er min base. Jeg er stadig tilgængelig for både beboere, pårørende og medarbejdere, og jeg vil fortsat følge hverdagen og de opgaver, der er vigtige for os her.

Jeg ved, at vi har et stærkt fællesskab på Trekroner, og jeg er tryk ved, at vi sammen fortsætter den gode udvikling, de mange gode stunder og oplevelser samt det tætte samarbejde med pårørende. Med engagerede medarbejdere, ledere, gode samarbejdspartnere i lokalområdet og en fælles ambition om at skabe de bedste rammer for vores beboere, er jeg sikker på, at vi kommer godt gennem efteråret.

Jeg glæder mig til fortsat at møde jer i huset, tage del i hverdagen og følge de mange gode initiativer, som kendetegner Trekroner.

Jeg ønsker jer alle et rigtig godt efterår.

Med venlig hilsen
Centerleder Sisse Skjødt



Velkommen til nye beboere

Birgit Marner

- Bolig 212

Jan Vinnifred Jønsson

- Bolig 310



Bruger- og pårørenderådet

Helle Gotthardt, Forperson Mail: helle.gotthardt@gmail.com
(Pårørende 1. sal)

Thorkild Jensen, Kasser Mail: thpj38@gmail.com

Anne Lehmann, Medlem Mail: Anne.lehmann@hotmail.com
(Pårørende 3. sal)

Sara Vafai-Blom, Medlem Mail: sara@sravafaiblom.dk
(Pårørende 2. sal)

Aage Pedersen, Medlem Mail: aagep.39@outlook.com
(Pårørende 3. sal)

Anne Dorte Berthelsen, Beboer



Høstfrokost



For at skabe mere hygge og nærvær holder vi høstfrokost på etagerne.

Høstfrokost starter kl. 12 på alle etager. Denne gang vil personale og beboere skabe en god stemning med fælles Høstsange og snak.

Tirsdag den 20. oktober:

Høstfrokost for Stuen og Vest på 1, 2 og 3. sal

Torsdag den 22. oktober:

Høstfrokost for Øst på 1, 2 og 3. sal

Frokostmenu:

Laks med røræg grønt på franskbrød

Frikadelle med rødkål og surt med appelsin på rugbrød

Hønsesalat med bacon og grønt på rugbrød

Frugtsalat

Ost og kiks

Koncert med Tin Roof Jazzband

Mandag den 5. oktober kl. 14.30 i cafeen

I februar havde vi besøg Tinn Roof Jazzband, nu er der mulighed for at opleve dem igen.

Vores musik er ikke moderne eller akademisk – det er HAPPY JAZZ – publikum bevæger både fødder og smilemuskler!

Foruden det traditionelle – klassiske – jazz repertoire spiller vi en del danske og svenske folkemelodier (også “på Jazz”).



Tak til Bendixen og Rasmussens fonden for økonomisk støtte til musikarrangementer

Koncerter med Kirsten Dahl

For at give en mere nærværende oplevelse, vil Kirsten spille på de forskellige etager.

Hun starter med en koncert på 3. sal den 27. oktober. I november vil hun spille på de andre etager.

Her er et par ord om Kirsten:

Jeg hedder Kirsten Dahl. Jeg er sanger og sangskriver. Mine sange udspringer af det, der undervejs i mit liv har betydning. Jeg synger om taknemmeligheden for min mormor, om at strejfe rundt på Amager Fælled i tusmørket, om at vågne op og gå på bare tæer ud i græsset en sommermorgen. Jeg synger om både trygheden i mørket og frygten for hvad der gemmer sig lige der hvor man ingenting kan se.

Nogle af mine sange ligger på YouTube og Spotify., hvis man skulle få lyst til at lytte. 'Et Lille Skridt Ad Gangen ' hedder min EP.



Hent gratis tøj i cafeen

På etagerne og i vaskeriet er der tøj som ikke bliver brugt mere. Tøjet er i god stand, så vi vil gerne give det videre til andre der kan få gavn af det.

Derfor laver vi en "Hent-gratis-tøj-dage" i cafeen.

Torsdag den 29. oktober fra kl. 14 og til mandag den 2. november kl. 10 kan alle kigge forbi cafeen og tage tøj de kan bruge.

Tøjet bliver hængende i cafeen hen over weekenden.

Der er ingen begrænsning på hvor meget hver enkelt må tage.

Tøj der ikke får nye ejere, vil blive sendt til genbrug.

Pårørende og beboere er velkommen til at kigge forbi cafeen og gøre et kup.



Billeder fra september



Cykeltur til
fiskebutikken Super
Koi

Der tegnes på bænke
sammen med børn



Historiefortælling og
fernisering af bænke
med tegninger af børn
og ældre

Billeder fra september



Legestue på 1.sal med
børn fra Trekroner
Børnehus

Frokost i sommerhuset i
Gershøj



Bustur til Præstø
havn

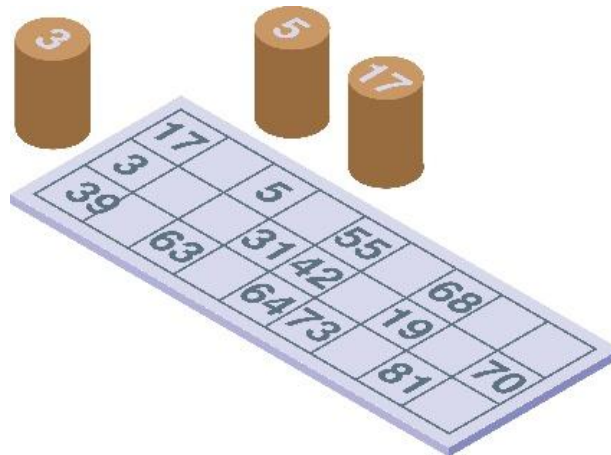
Banko på etagerne

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

Banko er forbeholdt beboerne på den pågældende etage.

2. sal fredag den 2. oktober kl. 11

3. sal fredag den 23. oktober kl. 11



Tak til Bendixen og Rasmussens fonden for
økonomisk støtte til banko

Fødselsdage i oktober



3. oktober:	Kjeld Sørensen	Bolig 217
6. oktober:	Søren Præstegaard	Bolig 107
7. oktober:	Claus Høyer Poulsen	Bolig 010
8. oktober:	Per Hetoft Sørensen	Bolig 229
9. oktober:	Merete Uldal	Bolig 109
9. oktober:	Kirsten Riff Bentzen	Bolig 222
12. oktober:	Bent Kobbelgaard Olsen	Bolig 104
16. oktober:	Horst G. Schultz	Bolig 118
17. oktober:	Yvonne Pedersen	Bolig 327
18. oktober:	Kit Yu Gross	Bolig 302
19. oktober:	Else Alice Andersen	Bolig 317
23. oktober:	Jørgen Nøhr Hermansen	Bolig 001
28. oktober:	Hans Gøtze	Bolig 324
30. oktober:	Jens Frederik Olsen	Bolig 220

I september har vi taget afsked med

Gerd Synnöve Kilde

Æret være Hendes minde



Frokost weekend plejen oktober måned

Dato	Menu frokost
3	Æbleflæsk med rugbrød og sennep Ost/kiks
4	Sild/rugbrød Kåldolmer med sennep, rødbeder og rugbrød Franskbrød med ost og pynt
10	Kyllingetærte med gulerodssalat Brie/druer
11	Sild/rugbrød Frikadeller med drueagurk og rugbrød Ost/kiks
17	Fiskefilet med hjemmerørt remoulade og citron Lun leverpostej med champignon og bacon Franskbrød med ost og pynt
18	Sild/rugbrød Pastasalat med kylling, bacon og broccoli Brie/druer
24	Biksemad med rødbeder og rugbrød Ost/kiks
25	Sild/rugbrød Farseret ribbensteg, asier og rugbrød Franskbrød med ost og pynt
31	Pølser med varm kartoffelsalat Brie/druer

Aftenmenu for oktober

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 cruncher
MAN	Stegt fisk	Pandekager
5	Med persillesovs, citron og gulerodssalat med sennep	Med is og brombærsyltetøj
TIR	Frikadeller	Bondepige
6	Med stuvede 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/valnøddetopping
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

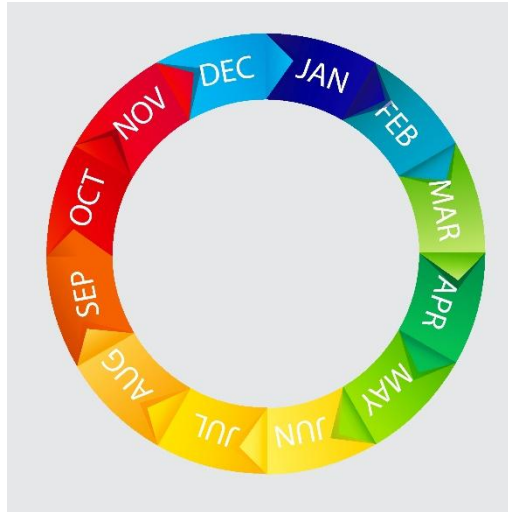
Aftenmenu for oktober

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 baconern
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 bærssovs
MAN	Skinkefarsbrød	Fersken
26	Med fransk sennepssovs og gulerødder	Med makronflødeskum
TIR	Brændene 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



Årets større begivenheder



Oktober: Høstfrokost
Den 20. oktober og 22. oktober

November: Julebazar
Søndag den 29. november

December: Julefrokost
Den 9. december og 10. december

Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 5/10	Kl. 10.30	Højtlesning	1. sal
	Kl. 16	Træning	3. sal
	Kl. 14.30	Jazzkoncert	Cafeen
	Kl. 15	Træning	1. sal Øst
	Kl. 16	Træning	2. sal Øst
	Kl. 16.45	Træning	2. sal Vest
	Kl. 16	Gåtur med pårørende og beboere. Kaffe i cafeen bagefter.	Ude
Tirsdag 6/10	Kl. 10	Legestue med børn fra Trekroner Børnehus (begrænset antal pladser)	2. sal
	Kl. 13.30	Cykeltur med Stuen	Ude
Onsdag 7/10	Kl. 10.30	Cykeltur for 2 sal.	2. sal
	Kl. 12.30	Herrefrokost (Begrænset antal pladser)	2. sal Folkestuen
	Kl. 15	Træning	1.sal
	Kl. 16	Træning	3. sal
Torsdag 8/10	Kl. 10.30	Guidet fælleslæsning (begrænset antal pladser)	2. sal Folkestuen
	Kl. 12.30	Spisegruppe	2. sal Folkestuen
	Kl. 13.30	Cykeltur med 3. sal	Ude
Fredag 9/10	Kl. 10.30	Legestue med hjemmepasser-gruppe	3. sal
	Kl. 13.30	Dameklub (begrænset antal pladser)	2. sal Folkestuen
Weekend 10/10 - 11/10			

Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 12/10	<i>Kl. 10.30</i>	Digitale Erindringskuffert	Stuen Mødelokalet
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for 1. sal	Ude
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang	2. sal
	<i>Kl. 15</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 15.30</i>	Træning	2. sal Øst
	<i>Kl. 16.15</i>	Træning	2. sal Vest
	<i>Kl. 16</i>	Træning	3.sal
Tirsdag 13/10	<i>Kl. 10.30</i>	Åbent i krearummet	1. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for 2. sal	Ude
	<i>Kl. 13.30</i>	Cykeltur med Stuen	Ude
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang	Stuen
	<i>Kl. 16</i>	Mandeklub	Cafeen
Onsdag 14/10	<i>Kl. 10.30</i>	Quiz	2. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for 3. sal	Ude
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang	1.sal
	<i>Kl. 17.30</i>	Spisegruppe (begrænset antal pladser)	3. sal
Torsdag 15/10	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med Stuen	Ude
	<i>Kl. 12.30</i>	Spisegruppe (Begrænset antal pladser)	2. sal
	<i>Kl. 13.30</i>	Højtlesning	2. sal, Folkestuen
	<i>Kl. 15</i>	Træning	1.sal
	<i>Kl. 16</i>	Træning	3.sal
	<i>Kl. 16</i>	Maleri (begrænset antal deltagere)	3. sal
Fredag 16/10	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 1. sal	Ude
	<i>Kl. 15</i>	Koncert i Domkirken med Jena Philharmonic Boys Choir	Ude
Weekend 17/10 - 18/10			

Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 19/10	Kl. 11.15	Træning	3. sal
	Kl. 12	Cykeltur for 3. sal	Ude
	Kl. 14	Håndmassage	2. sal Folkestuen
	Kl. 14.30	Fællessang	3. sal
	Kl. 15.30	Træning	2. sal Øst
	Kl. 16.45	Træning	2. sal Vest
	Kl. 16.15	Gåtur med pårørende og beboere. Kaffe i cafeen bagefter	Ude
Tirsdag 20/10	Kl. 12	Høstfrokost	Stuen og Vest-siden i huset
	Kl. 16	Mandeklub	Cafeen
Onsdag 21/10	Kl. 10.30	Quiz	2. sal
	Kl. 12	Cykeltur for 2. sal	Ude
	Kl. 14.30	Fællessang	1.sal
	Kl. 17.30	Spisegruppe	3. sal
Torsdag 22/10	Kl. 12	Høstfrokost	Øst- siden i hele huset
	Kl. 16	Maleri (begrænset antal deltagere)	3. sal
Fredag 23/10	Kl. 11	Banko	3. sal
	Kl. 12	Cykeltur for 1. sal	Ude
	Kl. 15	Bustur for Stuen	Ude
Weekend 24/10 - 25/10			

Aktivitetskalender for hele

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 26/10	Kl. 10.30	Digitale Erindringskuffert	Stuen Mødelokalet
	Kl. 15.30	Træning	2. sal Øst
	Kl. 16.15	Træning	2. sal Vest
	Kl. 15	Fællessang	1.sal
Tirsdag 27/10	Kl. 12	Cykeltur for 1. sal	Ude
	Kl. 13.30	Højtlæsning	1. sal
	Kl. 13.30	Cykeltur med Stuen	Ude
	Kl. 14.30	Fællessang	Stuen
	Kl. 16	Koncert med sanger Kirsten Dahl	3. sal
Onsdag 28/10	Kl. 10.30	Højtlæsning	2. sal
	Kl. 12	Cykeltur for Stuen	Ude
	Kl. 12	Herrefrokost	2. sal
	Kl. 13.30	Gudstjeneste	Cafeen
	Kl. 15	Fællessang	2. sal
	Kl. 17.30	Spisegruppe	1.sal
	Kl. 17.30	Spisegruppe	3.sal
Torsdag 29/10	Kl. 10.30	Guidet fælleslæsning (begrænset antal pladser)	2. sal, Folkestuen
	Kl. 12	Cykeltur for 1. sal	Ude
	Kl. 12.30	Spisegruppe (Begrænset antal pladser)	2. sal
	Kl. 14	Hent gratis tøj	Cafeen
	Kl. 16	Maleri (begrænset antal deltagere)	3. sal
Fredag 30/10	Kl. 10.30	Åbent i krearummet	1. sal
	Kl. 12	Cykeltur for 2. sal	Ude
	Kl. 13.30	Dameklub (begrænset antal pladser)	2. sal Folkestuen
	Kl. 16	Bustur til aftensang i Domkirken (begrænset antal pladser)	Ude
Weekend 31/10 - 1/11			

Aktivitetskalender for hele huset

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

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

Ret til ændringer i aktivitetsplanen forbeholdes.

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



Gæt et efterårs ordsprog

Ude godt, men hjemme

Æblet falder ikke langt fra

Mange små gør en stor å

En fugl i er bedre end ti på taget

Ingen roser uden

Gå ikke over ... efter vand



(Ledetråde i foto)