HUSAVISEN

PLEJECENTER TREKRONER
JULI OG AUGUST 2022

Læs på side 10 - 13 om Aase fra 1.sal, der har spillet meget banko

Læs på side 16 - 18 om Ekaeli, der er opvokset i Tanzania

www.plejecentertrekroner.roskilde.dk
Facebook Plejecenter Trekroner
Mail: trekroner@roskilde.dk
Telefon: 46 31 80 50
Plejecenter Trekroner, Trekroner Centervej 41
4000 Roskilde

Indholdsfortegnelse

Lederen 3
Velkommen til nye beboere 4
Bruger-og pårørenderådets medlemmer 5
Interne kontaktoplsyninger 6
Eksterne kontaktoplsyninger 7
Praktisk information.....8
Årshjul for større begivenheder.....9
Portræt af beboer.....10 - 13
Tur i sommerhus.....14
Sang med Høje Taastrup Ungdomsskole 15
Portræt af en medarbejder.....16 - 18
Erindringssalon 19
Fejring af Sankt Hans.....20
Pårørende eftermiddag.....21
Billeder fra juni .....22 - 23
Præstens klumme.....24 - 26
Duer på Plejecenteret 27
Fødselsdage og hvem har vi taget afsked med.....28 - 29
Aftenmenu i juli og august .....30 - 33
Aktivitetskalender for juli og august .....34 - 41
Vi cykler sammen 42
Lån af rickshaw cykler 43
Tidsbilleder fra Roskilde 32

Vi elsker vort land, men ved midsommer mest

Kalendersen siger sommer og vi ser ind i at kunne sende medarbejdere på en velfortjent sommerferie. De har og gør fortsat en stor forskel i hverdagen.

Vi har fejret at sommeren har taget sit indtog, dette blev gjort med et par hyggelige timer i solen ved ishuset på græsset.
Ligeledes fejre vi Sankt Hans med muligheden for at være tilstede og hyggen kan sprede sig og alle kan deltage med de ressourcer de har.

Vi har set ind i mindre og mere intime aktiviteter, for at kunne favne endnu flere beboeres behov for at kunne deltage. Vores aktiviteter bliver styret efter den personcentreret omsorg hvor lyst, vilje og ressourcer er drivkræfterne.

Vi ser ind i en fremtid der byder på endnu mere bevægelse, styrkelse af indsatsen mod den meltale sundhed og et hus fuld af musikalske oplevelser for alle.

Jeg kan med glæde meddele at der nu er ansat en afdelingsleder på 2. sal, hun hedder Heidi og hun er uddannet sygeplejerske og kender til vores område. Vi kan byde Heidi velkommen til Trekroner pr. 9. august 2022.

Jeg vil også rette et særlig fokus på, at alle er velkommen til at bruge alle vores udendørs faciliteter, og nu pynter det så smukt med blomster i mange farver.

En stor tak til alle jer pårørende der kommer og har jeres gang på Trekroner. Tak for de gode drøftelser vi har og tak for at sætte fokus på, at vi i fællesskab sikre det bedste for dem der bor her.

Jeg vil ønske alle en dejlig sommer, fyldt med sol, gode minder og is.

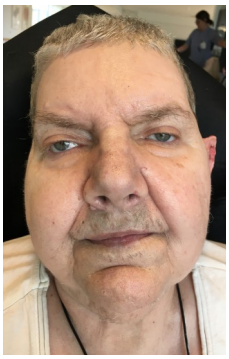
Bedste hilsner centerleder Sisse Skjødt.

Det store er ikke at være enten det ene eller det andet – men at være sig selv – og det formår hvert eneste menneske, hvis det vil.

— Søren Kierkegaard

Velkommen til nye beboere

Kathe Nielsen - Bolig 302



Ove Ludvig Jørgensen - Bolig 319

Bruger– og Pårørenderådets medlemmer		
Steen Hansen - Formand (Pårørende 3.sal)	**steenbh@roskilde.dk**	**29 65 13 99**
Liv Cheri Theodorsen - Næstformand (Pårørende 1.sal)	**Liv-cheri@hotmail.com**	**26 24 00 49**
Thorkild Jensen - Kasser (Pårørende 2.sal)	**thpj38@gmail.com**	
Marie Ipsen - Medlem (Pårørende 3.sal)	**Marie.c.ipsen@gmail.com**	**29 65 90 38**
Povl Kjems - Interessent (Pårørende 3.sal)	**povl.kjems@mail.tele.dk**	
Jørgen Bagge - Interessent (pårørende 3.sal)	**importoren278@gmail.com**	**40 79 62 50**

Repræsentant for Ældrerådet		
Erik Thomsen	**erik.thomsen1@gmail.com**	**27 85 57 31**

Interne kontaktoplysninger på Plejecenteret

Hovednummeret til Plejecenteret: 46 31 80 50		
Kontaktinformation		
Ledelse		
Sisse Maria Skjødt		sisses@roskilde.dk
Administration		
Ulla Jensen, reception	46 31 80 85	ullajen@roskilde.dk
Teknisk Service		
Torben Nedergaard og Jan Rolsted		
Afdelingerne		
Stueetagen Afdelingsleder Michelle Zinckernagel		michellez@roskilde.dk
1. sal Afdelingsleder Camilla Hedelain		camillash@roskilde.dk
2.sal Konst. Afdelingsleder Camilla Hedelain		camillash@roskilde.dk
3.sal Afdelingsleder Camilla Bay		camillaba@roskilde.dk
Vagttelefon Stuen	21 64 28 30	
Vagttelefon 1. sal	Vest bolig nr. 101 - 115 **30 55 61 43**	Øst bolig nr. 116 - 131 **21 80 52 15**
Vagttelefon 2. sal	Vest bolig nr. 201 - 215 **24 81 41 84**	Øst bolig nr. 216 – 230 **21 80 52 40**
Vagttelefon 3. sal	Vest bolig nr. 301 – 315 **24 90 70 10**	Øst bolig nr. 316 – 330 **21 80 52 74**
Aktivitetskoordinator og redaktør på husavisen		
Sonia Kirkaldy Nielsen	24 90 65 36	soniakn@roskilde.dk

Eksterne kontaktoplysninger

Fodterapeut - tirsdage 9.00-15.00		
Anette Lindberg	22 96 92 14	
Omsorgstandplejen	46 31 71 00	**Telefontid:** Mandag – torsdag 8.00-10.30 samt 12.30 – 15.00 Fredag 8.00 – 10.30 samt 12.30– 14.20
Roskilde Kommune	46 31 30 00	4631 + lokalnr.
Sognepræsten der er tilknyttet Plejecenteret fra Himmelev Sogn		
Vanja Thaulow Træffes efter aftale.	29 16 84 71	VT@km.dk

Få Husavisen tilsendt:
Hvis du ønsker Husavisen tilsendt på mail: Send din mailadresse til soniakn@roskilde.dk

Praktisk information

Fødselsdage

- Ved fødselsdage kan beboeren bestille lagkage eller andet. Køkkenet skal have besked 2 dage før.

Afbestilling af mad

- Mad afbestilles senest kl. 12 dagen før. Afbestilling sker til personale på afdelingen.

Rickshawcykler

- Pårørende har mulighed for at benytte vores cykler i kælderen. Det kræver en kort oplæring i brug af cyklerne. For mere information, kontakt Aktivitetskoordinator Sonia på Telefon 24906536 eller mail trekronerrichcykler@roskilde.dk

Indlæg til husavisen

- Indlæg til næste måneds husavis skal sendes til soniakn@roskilde.dk senest den sidste mandag i måneden kl.12

Fotos

- Hver måned skifter vi fotos ud på tavlen ved indgangen i stuen. Alle er velkommen til at kigge forbi receptionen og Tage gamle fotos med hjem. De ligger i en plasticbakke på bordet

Bestilling af mad til pårørende

- To dage inden deltagelse i måltiden (morgen, middag eller aften) skal deltageren kontakte personalet. Personalet vil give køkkenet besked.

Lån af materialer fra biblioteket

- Beboerne kan låne bøger og andet materiale fra Roskilde Biblioteket. Der bliver leveret materialer hver 8 uge. For mere information kontakt Aktivitetskoordinator Sonia på Telefon 24906536 eller mail soniakn@roskilde.dk

Årshjulet for større begivenheder

September: **Høstfest**

Tirsdag den 27. september kl. 17
Stuen og Vest på 1. sal, 2. sal og 3. sal

Onsdag den 28. september kl. 17
Øst på 1. sal, 2. sal og 3. sal

December: **Julefrokost**

Tirsdag den 6. december kl. 12
Stuen og Vest på 1. sal, 2. sal og 3. sal

Onsdag den 7. december kl. 12
Øst på 1. sal, 2. sal og 3. sal

Månedens livshistorie er gengivet ud fra beboerens eget tilbageblik på deres liv.

Månedens portræt:

Aase Therkelsen (1.sal)

Skrevet af Sonia D. Kirkaldy Nielsen

En dag til banko i dameklubben kom jeg til at sidde ved siden af Aase, hun fortalte lidt om hendes liv med masser af banko og vi fandt ud af at vi har fødselsdag samme dag. Nu var det jo helt oplagt at høre mere om hendes liv.

Aase er født i København i 1941. Hun voksede op i en 2 ½ værelses lejlighed på Bogtrykkervej i København Nordvest. Aase er nummer 3 ud af en søskendeflok på 5. Børnene boede på samme værelse lige indtil de flyttede hjemmefra. Så der var liv og glade dage i den lille lejlighed. Aase har altid haft et nært forhold til sine søskende. De legede meget samme og der var altid børn at lege med nede på legepladsen eller græsplænen.

Aase husker hvordan hun legede med dukker på græsplænen sammen med de andre børn. Når Aase legede, blev hun så optaget, at hun ikke ville gå helt op til 3. sal for at hente sin frokost. Hendes mor hejste derfor frokosten ned på græsplænen fra altanen. Det var hyggeligt at spise frokost under altanen. Aase havde en dejlig barndom i København. Hun fik bl.a. en veninde i opgangen Lissie. Hun og Lissie forblev veninder og sås hele vejen igennem livet, lige indtil Lissie døde for år tilbage.

Aases mor, Enid var hjemmegående, men havde et deltidsarbejde i køkkenet på Bispebjerg hospital. Aases far og mor var blevet skilt da hun og 3 af hendes søskende var helt små. Aase husker ikke så meget af tiden alene med deres mor, for efter nogle år fandt hendes mor deres nye "far" som de voksede op med, og som de fik en ny lillesøster med. Aases søskende bestod af storesøster Jytte, storebror Knud, lillebror Jørgen og endelig lillesøster Hanne. I dag har Aase stadig sin lillebror og lillesøster. Deres far Hans arbejdede på Chr. Augustinus Cigaretfabrik. Hver måned fik han et karton cigaretter sammen med hans løn. Han røg ikke, så Aase kan huske at der lå mange kartoner i hjemmet. Aases og nogle af hendes søskende røg og de kunne købe cigaretter af faren. De penge børnene gav til faren gik videre til Aases mor, som styrede husholdningen.

Hver dag efter arbejde tog hendes far ind til Tivoli for at spille roulette. Han spillede altid det samme sted og de poletter han vandt fik hendes mor. Moren brugte dem på kaffe, øl og andre varer som kunne købes i kiosker i Tivoli. På den måde indgik farens gevinster også i husholdningen. Det var nok ikke altid at han havde overskud, men han sagde at han ikke tabte penge. Rouletten blev senere afløst af spil på heste på Travbanen, og her blev han kendt af rigtig mange mennesker som Trav-Hans, da han var meget dygtig og også fungerede som bookmaker.

Aase gik på Grundtvigskolen til 7.klasse. Hun var glad for at gå i skole, men havde ikke lyst til at fortsætte efter 7.klasse.

Efter skoletiden fik Aase arbejde på et systue som lå i København. Hun blev uddannet syerske. I sin fritid gik Aase en del i Tivoli og dansede på Dansetten sammen med sin nye veninde fra systuen som hed Valery. De kom også på Wivex, der lå ved siden af Tivoli.

Det var på Vivex at Aase mødte sin kommende mand Per. Per og Aases bror Jørgen kom senere ind som soldat sammen på Bornholm, og Aase besøgte dem et par gange, og en af gangene husker hun særligt, da der var en frygtelig søgang, og alle passagerer inkl. hende selv blev søsyge.

Da Aase var 24 år blev hun og Per gift. De fik sammen 2 børn, Helle som kom i 1965 og Jan der kom i 1967. De flyttede til Roskildevænge i Roskilde umiddelbart efter, at de havde fået Helle. Her boede de i en 3 værelses lejlighed og havde en rigtig god tid, hvor de fik mange gode venner, og børnene havde en god og tryg opvækst, hvor Aase gik hjemme hos dem indtil de blev store. Aase startede derefter med at arbejde hos en købmand der lå i Bakkegården og fik så derefter arbejde i kantinen på Slagteriskolen i Roskilde, hvor hun kunne fejre 27 års jubilæum på samme arbejdsplads.

I 1979 købte hun og Per hus på Motelvej nede ved skoven, og her boede de indtil de blev skilt i 1989. Skilsmissen var en hård omgang for Aase.

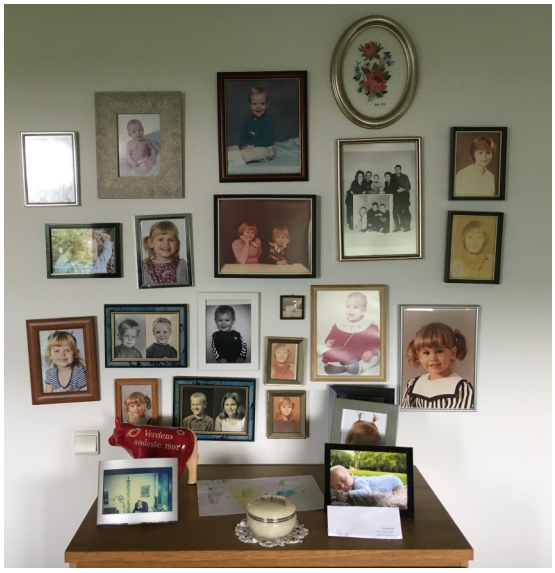
Aases store passion er og har altid været at spille banko. Hun har blandt andet spillet i haller på Nørrebro, Østerbro og på Tapeten i Ballerup. Det var også igennem bankospillet hun mødte sin nye mand Mogens, som hun deler sin store glæde ved bankospil med. De spillede banko mindst en gang om ugen, men i nogle år inden Aase blev syg var de oppe på 5 gange om ugen. Aase havde altid de samme 12 plader. Hun tog pladerne med hjem, så hun var sikker på at have de samme plader hver gang. Aase kan lide spændingen ved at spille banko og hun har vundet mange ting og mange penge. En gang vandt hun også en halv gris, men den solgte hun.

Aase og Mogens har nu kendt hinanden i 33 år og de har boet sammen i en lejlighed i Bakkegården. Ud over bankospillet som de havde som fælles interesse, kunne Aase og Mogens også godt lide at rejse på charterferie, og man kunne altid være helt sikker på at finde dem til alle de banko og bingo spil der blev spillet på hotellerne.

Da Aase blev ramt af en blodprop i hjernen for 1 år siden og ikke længere kunne komme op af trapperne til deres lejlighed, blev de tildelt et lille rækkehus i Vindinge. Desværre blev Aases helbred dårligere og dårligere og hun måtte flytte ind på Trekroner Plejecenter i marts måned i år. Mogens bor nu i deres rækkehus i Vindinge, og han er meget flink til at komme og besøge hende, når hans helbred tillader det.

Aase er så heldig at være beriget med 4 børnebørn Natacha, Christian, Matthias og Magnus. Og hun har 4 oldebørn Livia, Louie, Micas og Noah. Særligt Natacha og Christian og deres børn Livia og Louie står Aases hjerte meget nær.

Familiebilleder



Stearinlys købt på en charterferie for mange år siden,.

Tur i sommerhus

I uge 33 og 34 har vi lånt Margrethehuset i Gershøj. Sommerhuset er venligst udlånt at Margrethelogen. Vi kører til Gershøj i bussen om morgene og hjem igen om eftermiddagen. Vi spiser frokost i sommerhuset og nyder haven og naturen.
Vi tager afsted med en ny etage hver dag, så alle etager får mulighed for at komme i sommerhuset.

Vi glæder os til to hyggelige uger med sol og sommerhus.

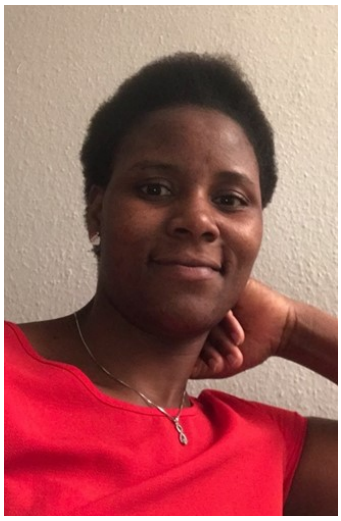
Fotos fra tidligere år

Sang med Høje Taastrup Ungdomsskole

Mandag den 29. august kl. 19 i cafeen

”Hej vi kommer fra Høje-Taastrup Ungdomsskole, og vi har haft premiere og forestillinger på vores musical The Underground, tilbage i marts. The Underground sender os en tur tilbage ned af nostalgiens lange sti, og vi befinder os i en tidsperiode mellem 60'erne og 90'erne. Vi kommer og optræder med nogle lækre numre, som alle kan synge med på."

Mød En medarbejder



Ekaeli Manang, Sosu - assistent på 3.sal

Mit navn er Ekaeli og jeg arbejder til daglig på Trekroner plejecenter. Min motivation til at arbejde dér er primært grundet mit begær til at hjælpe andre mennesker. Det startede faktisk allerede tilbage i mine yngre år i Tanzania, hvor man allerede som barn havde en del ansvar. Der var stillet ekstremt høje forventninger i forhold til at hjælpe andre mennesker. Det er en stor del af opdragelsen i Tanzania. Jeg er født i en by, kaldet Arusha, i Tanzania, men jeg er vokset op i landsbyen Singisi med min tante og hendes mand. Jeg gik, som mange andre i skole, hvor uddannelsessystemet var en del anderledes end det man kender her i Danmark. Dengang var der ikke noget der hed skat i Tanzania, derfor havde skolegangen en fast pris. Min mor og far boede i en anden by et stykke væk fra Singisi. I denne by var man noget fattigere, så derfor kunne jeg ikke læse videre efter folkeskolen, da de simpelthen ikke havde råd. Når jeg nu ikke kunne gå på gymnasie, begyndte jeg at arbejde for min tante. Her hentede jeg græs, vaskede tøj, fodrede køer, lavede mad, hentede vand og samtidig, passede jeg min tantes børn. Jeg var altså kun 15 år, da jeg gik rundt og skulle udføre alle de ovennævnte opgaver.

Man tænker nok, at jeg har fået taget hele min ungdom fra mig, men jeg fandt alligevel nogle smutveje til at lege med mine venner, dog blev jeg slået af min tantes mand når de fandt ud af, at jeg ikke havde udført mit arbejde. Men det skal lige siges, at det var meget normalt at blive slået i Tanzania dengang.

Da jeg bliver omkring 20 år, kommer der udvælgelse af soldater til militæret. Og jeg tænker på daværende tidspunkt, at det er min eneste mulighed, da jeg ikke var uddannet. Jeg tog så til de her træninger, hvor det senere hen viste sig, at jeg havde bestået alle adgangskravene. Men kun få dage før bussen kom og hentede alle de udvalgte fra landsbyen, bliver jeg ringet op af min moster, Christina (der har bopæl i Danmark). I dette opkald fortæller hun, at vi skal familiesammenføres hvilket betyder, at jeg skal til Danmark. Jeg havde det meget blandet med dette, for det var kun de bedste der kunne komme i militæret, så det var en stor chance for mig. Men jeg endte altså med at prioritere familiesammenføringen. Der var en del papirer der skulle være på plads før jeg egentlig kunne rejse til Danmark, i mellemtiden startede jeg med at drive en lille forretning hvor jeg solgte tøj og grønsager. Efter to år (i 2008) lykkedes det mig at komme til Danmark, og jeg husker at det var om vinteren. Jeg troede aldrig, at jeg skulle overleve til den voldsomme kulde, for jeg var jo vandt til et vejr med 30 grader hele året rundt.

De første år, skulle jeg først og fremmest vænne mig til den danske kultur, som jo er noget anderledes end det jeg ellers var vant til. Jeg startede med at gå på sprogskole i 2 år, hvorefter jeg tog 9.og 10. klasse.

Jeg valgte så at læse videre til social-sundhedshjælper, hvor jeg havde arbejde som hjælper i 6 måneder. Men jeg ville gerne udfordre mig selv endnu mere, så derfor valgte jeg at læse videre til social-sundhedsassistent. I min sidste praktik var jeg på Trekroner plejecenter, hvor jeg fik et godt førstehåndsindtryk. Dette ledte så videre til, at jeg blev fastansat efter min eksamen. Jeg har nu arbejdet på Trekroner plejecenter i 4 år, hvor jeg synes at have haft en masse gode oplevelser.
Jeg er mor til to, den første boede sammen med mig hos min tante indtil han var 4 år, for der skulle jeg rejse til Danmark. Jeg husker, at det var de hårdeste år i mit liv, for jeg kunne kun kommunikere med ham, over telefonen. Men det lykkedes os at få ham til Danmark, da han var 7 år. Da han ankom, boede vi i byen Gadstrup. I dag er min søn, Praygod, 18 år og spiller fodbold i Roskilde Boldklub elite u19. Derudover går han på Roskilde katedralskole, hvor han skal starte i 3.g efter sommer. Vi boede i Gadstrup i et nogle år før jeg fødte min anden søn, Benjamin. Derefter gik der nogle år yderligere, før mine børn og jeg flyttede til Vindinge. Benjamin er nu 8 år og spiller fodbold i Vindinge. Han går på Vindinge skole og skal starte i 3. klasse efter sommer.

Arusha i Tanzania

Erindringsssalon

Tirsdag den 21. juni havde vi besøg af erdringsfabrikken. De lavede et fint bord med ting med fra 50érne. Gennem oplæg og sang fik vi hevet en masse minder frem fra tiden i 50érne.

Det var en hyggelig eftermiddag, hvor beboerne delte historier og minder fra 50érne.

Fejring af Sankt Hans

Torsdag den 23.juni fejrede vi Sankt Hans med musik og hyggelig frokost

Inden frokost fik vi besøg af Søren Westerholm, som spillede ved springvandet. Han sang midsommersange og andet vi kunne synge med på.

Der blev både danset, klappet og sunget med.

Efterfølgende var der kommet dug på bordene til frokost og der blev serveret grillpølser og andet godt fra grillen.

Det var en skøn dag med mange smil og hygge.

Vi vil gøre det til en tradition at holde Sankt Hans med sang inden frokost.

Pårørende eftermiddag

Tilmelding su. D. 8/8-2022
til Ulla i receptionen eller
på mail ullajen@roskilde.dk

Billeder fra juni

Koncert med
Kirsten Siggaard

Ferieis i isbutikken i
haven

Træning med
Bold - Casino

Billeder fra juni

Cykeltur til RUC søen

Jordbær ordnes til aftenkaffen

Højtlæsning i dame-klubben

Alting begynder med musik

Af sognepræst Vanja Thaulow

I juni måned sagde vi farvel til den ene af vores organister ved Himmelev og Trekroner Kirke, Inger Svendsen. Efter 21 år ved kirken blev det for Inger tid til at gå på pension og få mere tid sammen med familien. Ved afskedsgudstjenesten holdt vi præster en lille tale for Inger, hvor vi først og fremmest sagde mange tak for det gode samarbejde gennem årene – og så kom vi også med en lille indrømmelse. Det er nemlig sådan, at der findes der en klassisk diskussion mellem præster og organister om, hvad der er det vigtigste ved gudstjenesten: Er det ordene, eller er det musikken? Præsten kommer med sit hjerteblod i prædikenen. Han eller hun har funderet grundigt over teksterne til søndagen og gjort sig umage med at formulere, hvordan disse tekster taler ind i vores liv i dag. Og organisten lægger også en masse tanker og hjerteblod i at udvælge, øve og fremføre musikken i gudstjenesten.

Som regel går ord og toner op i en højere enhed, men det kan også godt ske, at præster og organister kommer til at diskutere: Hvad skal have mest plads: Ordene eller musikken? Hvad er musikkens opgave: skal den understøtte teksterne, eller er den noget i sig selv?

Når det sker, kan bølgerne indimellem gå højt. For så er vi tilbage ved spørgsmålet: Hvad er vigtigst? Og nu kommer indrømmelsen så. For når vi præster virkelig tænker os om, så må vi tilstå: *Alting begynder med musik*. Når det lille barn er født, er det første, jordemoderen tjekker, ikke, om der kommer ord og tanker ud af babyen, men om der kommer musik: En tone, et vræl - og så er alting i orden! Resten skal nok komme hen ad vejen. Tonerne, lydene kommer først. Vi ved også, at fostre reagerer på både musik og på de lyde, de oplever inde fra moderens liv. Det er lidt ligesom i Bibelens *skabelsesberetning, hvor lydene kommer før lyset. Der var intethed og mørke, da Gud sagde: "Lad der blive lys", og der blev lys. Lydene* og tonerne vokser frem af mørket. Musik er en mening, der kommer før sproget. Alting begynder med musik.

Sådan er det også med gudstjenesterne og med alle de vielser og begravelser, vi holder i kirken. Det begynder alt sammen med musik, og så kommer resten hen ad vejen. Musikken kan være uendelig vigtig. I livets svære situationer, kan vi næsten have fornemmelsen af, at ordene er sluppet op, og så er det musikken, der må bære. For alle typer gudstjenester er det helt afgørende, at organisten formår at sætte stemningen for det, der skal ske med omhu, kreativitet og sikkerhed.

Det er organistens fortjeneste, at uanset hvad præsten får sagt af heldige eller uheldige ting, og uanset hvad det er for en forsamling mennesker, som kommer ind ad kirkedøren denne dag, så skal vi nok komme godt i gang, og vi skal nok også blive sendt godt af sted ud af kirkedøren med velgørende toner til sidst. Uden musik og salmer *er* gudstjenesten slet ikke. Alting begynder med musik!

Derfor er vi lige nu også meget spændte på, hvem vi får som ny organist ved kirkerne. Vi har inviteret en række dygtige ansøgere til prøvespil ved Trekroner Kirkes fantastiske orgel og glæder os helt utrolig meget til at høre, hvad de har at byde på af smukke toner. Vi håber på at finde én, der kan bidrage til, at mange forskellige musikalske strømninger – både klassiske og moderne – kan komme ind og berige kirkelivet her i Himmelev og Trekroner.

Duer på Plejecenteret

En af beboerne opdagede denne due under en af stolene i cafeen. Duen var lidt bange, men en medarbejder fra Stuen fik dem ud i friheden igen.

Flere beboere har duer boende i deres altankasser. Her er det en beboer på 1.sal der har en due på rede ved hendes stuevindue.

I juli og august måned har vi fødselarer i huset:

JULI

7. juli - Torben Madsen bolig - 330

8. juli - Kathe Nielsen bolig - 302

10. juli - Lars Christian Madsen bolig - 108

10. juli - Jytte Kirsti Caspersen bolig - 328

14. juli - Ebba Grethe Jørgensen bolig - 312

27. juli - Tove M. Thomsen bolig - 107

AUGUST

8. august - Gunnar Warrer Kristensen bolig - 114

13. august - Preben Henning Larsen bolig - 219

13. august - Vera Bach bolig - 306

I juni har vi taget afsked med:

Birgit Helle Jonasson

Birgit Hjeresen

Grethe Gregersen

Æret være Deres minde

Aftenmenu juli

FRE 1	**Kødboller** Med hvidvinssovs og grøn salat	**Jordbær** Med fløde
LØR 2	**Grillet frankfurter** Med kold kartoffelsalat,agurk,tomat og purløg	**Italiensk is** Med cocktailbær og chokolade
SØN 3	**Nakkesteg** Med bacon,rysteribs og broccoli	**Rødgrød** Med hvid chokoladecreme
MAN 4	**Forloren and** Med skysovs og nye gulerødder	
TIR 5	**Herregårdsbøf** Med bearnaise,brasede kartofler og fine ærter	
ONS 6	**Farsbrød(vegetar)** Med stegte kartofler,tzatziki og tomatsalat	
TOR 7	**Sprængt kam** Med peberrodssovs og sommergrønt vendt i smør	**Jordbær** Med fløde
FRE 8	**Røget makrel** Med kold kartoffelsalat med radise,agurk og purløg	
LØR 9	**Ribbensteg** Med stegte kartofler,persillesmør og grøn salat	**Marineret Jordbær** I appelsin, dertil vanilleis
SØN 10	**Stegt kylling** Med skysovs,rabarberkompot og agurkesalat	**Chokoladebudding** Med flødeskum
MAN 11	**Medister** Med stuvet sommerkål,rødbeder og sennep	
TIR 12	**Stegt kalvelever** Med skysovs,bløde løg og asier	
ONS 13	**Hjemmerøget laks** Med hollandaise,citron og spidskålsalat	
TOR 14	**Grøn moussaka** Med hjertesalat bulgur,rødløg og vinagrette	
FRE 15	**Æggekage** Med bacon,purløg,tomat og rugbrød	
LØR 16	**Hamburgerryg** Med aspargessovs,broccoli og gulerødder	**Jordbærtrifli** Pyntet med flødeskum
SØN 17	**Kalvefrikassé** Med majroe,gulerødder,ærter og dild	**Appelsinfromage** Med flødeskum og chokolade
MAN 18	**Frikadeller** Med kold kartoffelsalat,agurk,purløg og tomat	

Aftenmenu juli

TIR 19	**Stjerneskud** Med stegt og dampet fisk,rejer,citron og pynt	
ONS 20	**Svensk pølseret** Med frisk klippet purløg	
TOR 21	**Boller i karry** Med løse ris og dampede ærter	
FRE 22	**Frikadeller(vegetar)** Med skysovs og smørdampede gulerødder	
LØR 23	**Kalkunschnitzel** Med champignonsovs,smørdampede gulerødder	**Fløderand** Med jordbærsovs
SØN 24	**Flæskesteg** Med skysovs,blomkål og agurkesalat	**Vanilleis** Med råmarineret bær
MAN 25	**Stegt rødspætte** Med persillesovs,citron og rysteribs	
TIR 26	**Lasagne** Med kantareller og salat (vegetar)	
ONS 27	**Krebinet** Med stuvet ærter og gulerødder og asier	
TOR 28	**Koteletter i fad** Med bacon,peberfrugt, og løse ris	
FRE 29	**Chili/vanille skinke** Med flødebagte kartofler og grøn salat	
LØR 30	**Hønsefrikassé** Med persilledrys og agurkesalat	**Hindbærdessert** Med flødeskum
SØN 31	**Revelsben** Med skysovs,rabarberkompot og agurkesalat	**Hvid chokolademousse** Med sommerbær og hakket chokolac

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet
I hverdagene serveres der en lille dessert

Aftenmenu august

MAN 1	**Spansk æggekage** Med groft rugbrød,tomat og purløg (vegetar)		
TIR 2	**Farseret blomkål** Med skysovs og agurkesalat		
ONS 3	**Quiche Lorraine** Tærte med skinke,grøn salat med vinagrette dressing		
TOR 4	**Fisk florentine** Med spinat,citron,hvidvinssovs og råkost		
FRE 5	**Lammegryde** Med squash,ingefær,tomat og persillekartofler		
LØR 6	**Sprængt nakke** Med stuvet spinat og smørdampede gulerødder	**Æbletrifli** Med karameliserede mandler	
SØN 7	**Stegt kylling** Champignonsovs,grøn salat med flødedressing	**Ymerfromage** Med jordbærsovs	
MAN 8	**Skinkefarsbrød** Med fransk sennpssovs og gulerødder		
TIR 9	**Frikadeller** Med kold kartoffelsalat,purløg, tomat og agurk		
ONS 10	**Sommertærte** Med asparges,porre,kartoffel med grøn salat		
TOR 11	**Forloren hare** Med skysovs,ribsgele og agurkesalat		
FRE 12	**Biksemad** Med rødbeder og rugbrød		
LØR 13	**Krebinet** Med sommergrønt i peberrodssovs og surt	**Vanillebudding** Med bærsovs	
SØN 14	**Paprikagryde** Med svinekød,bacon,cocktailpølser og agurkesalat	**Pistaciefromage** Med hakkede pistacienødder og pynt	
MAN 15	**Rødspætte** Med smørsovs,citron og råkost		
TIR 16	**Farseret kalkunbryst** Med skysovs og bagte gulerødder		
ONS 17	**Stegt flæsk** Med persillesovs og rødbeder		
TOR 18	**Chili cin Carne** Med Nachos og creme fraiche		

Aftenmenu august

FRE 19	**Wienerpølser** Med varm kartoffelsalat, sennep og ketchup og grønt	
LØR 20	**Rullesteg/persille** Med skysovs og rødbedesalat med peberrod	**Sherryfromage** Med chokolade og nødder
SØN 21	**Hønsefrikassé** Med persilledrys og agurkesalat	**Isdessert med knas** Chokolade og appelsin
MAN 22	**Medister** Med stuvet ærter og gulerødder og surt	
TIR 23	**Fiskefrikadeller** Med hvidvinssovs,broccoli og citron	
ONS 24	**Hakkebøf** Med bløde løg,skysovs og drueagurker	
TOR 25	**Blomkålsgratin** Med skinke,rugbrød og smør	
FRE 26	**Farsbrød (vegetar)** Med spidskålssalat og stegte små kartofler	
LØR 27	**Coq au Risling** Fjerkræ i hvidvinssovs med sommergrønt	**Blommer i rom** Med råcreme
SØN 28	**Flæskesteg** Med skysovs og hjemmekogt rødkål	**Citronfromage** Flødeskum,chokoladepynt
MAN 29	**Baconrulle** Med skysovs,rysteribs og agurkesalat	
TIR 30	**Kalkungryde** Med løse ris og æble/rosinchutney	
ONS 31	**Fisk i fad** Med æble,hvidvinssovs,citron og ærter	

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet
I hverdagene serveres der en lille dessert

Aktivitetskalender

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 4/7	***Kl. 11***	Gåtur	Ude
	Kl. 13	Bustur ud i det blå for 3.sal	Ude
Tirsdag 5/7	***Kl. 11***	Træning	3.sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1.sal, Vest
	Kl.13	Cykeltur for 1.sal	Ude
	Kl. 16	Mandeklub (2 deltagere fra hver etage)	3.sal, Øst
Onsdag 6/7	***Kl. 13***	Bustur ud i det blå for 2.sal	Ude
Torsdag 7/7	***Kl. 13***	Gåtur	Ude
	Kl. 13	Cykeltur for 2.sal	Ude
	Kl. 16	Malerikursus (begrænset antal pladser)	3.sal, Øst
Fredag 8/7	***Kl. 11***	Træning	2.sal, Vest
	Kl. 13.30	Cykeltur for Stuen	Ude
Weekend 9/7 - 10/7			

Juli og August 2022

Aktivitetskalender

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 11/7	***Kl. 11***	Gåtur	Ude
Tirsdag 12/7	***Kl. 11***	Træning	3. sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1. sal, Vest
Onsdag 13/7		Ingen planlagte aktiviteter	
Torsdag 14/7		Ingen planlagte aktiviteter	
Fredag 15/7	***Kl. 11***	Træning	2.sal, Vest
Weekend 16/7 - 17/7			
Mandag 18/7	***Kl. 11***	Gåtur	Ude
Tirsdag 19/7	***Kl. 11***	Træning	3. sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1.sal, Vest
Onsdag 20/7		Ingen planlagte aktiviteter	
Torsdag 21/7	***Kl. 10.30***	Dameklub – Hygge udenfor	Ude
	Kl. 13	Gåtur	Ude
Fredag 22/7	***Kl. 11***	Træning	2.sal, Vest
Weekend 23/7 - 24/7			

Aktivitetskalender

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 25/7	*Kl. 11*	Gåtur	Ude
	Kl.14	Cykeltur for 3.sal	Ude
Tirsdag 26/7	*Kl. 11*	Træning	3. sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1. sal, Vest
	Kl.13	Cykeltur for 1.sal	Ude
Onsdag 27/7		Ingen planlagte aktiviteter	
Torsdag 28/7	*Kl. 10.30*	Dameklub – Banko	Stuen, Mødelokale
	Kl. 13	Gåtur	Ude
	Kl. 13.30	Cykeltur for 2.sal	Ude
Fredag 29/7	*Kl. 11*	Træning	2.sal, Vest
	Kl. 13	Eftermiddagskaffe	2.sal, Øst Folkestuen
Weekend 30/7 - 31/7			

Juli og August 2022

Aktivitetskalender

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 1/8	***Kl. 11***	Gåtur	Ude
Tirsdag 2/8	***Kl. 11***	Træning	3. sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1. sal, Vest
	Kl.13	Cykeltur for 1.sal	Ude
	Kl. 16	Mandeklub (2 deltagere fra hver etage)	3.sal, Øst
Onsdag 3/8	***Kl. 13.30***	Cykeltur for 3.sal	Ude
Torsdag 4/8	***Kl. 10.30***	Dameklub – Bold-casino	Stuen, Mødelokale
	Kl. 13	Gåtur	Ude
	Kl. 14	Cykeltur for 2.sal	Ude
	Kl. 16	Malerikursus (begrænset antal pladser)	3.sal, Øst
Fredag 5/8	***Kl. 11***	Træning	2.sal, Vest
	Kl. 13	Eftermiddagskaffe	2.sal, Øst Folkestuen
	Kl. 13.30	Cykeltur for Stuen	Ude
Weekend 6/8 - 7/8			

Aktivitetskalender

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 8/8	***Kl. 11***	Gåtur	Ude
Tirsdag 9/8	***Kl. 11***	Træning	3. sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1. sal, Vest
	Kl. 13	Bustur ud i det blå for 1.sal	Ude
Onsdag 10/8	***Kl. 13.30***	Cykeltur for 3.sal	Ude
Torsdag 11/8	***Kl. 10.30***	Cykeltur for 1.sal	
	Kl. 13	Gåtur	Ude
	Kl. 14.30	Cykeltur for 2.sal	Ude
	Kl. 16	Malerikursus (begrænset antal pladser)	3.sal, Øst
Fredag 12/8	***Kl. 10 - 12***	Tøjsalg i cafeen med Tøjstativet	Cafeen
	Kl. 11	Træning	2.sal, Vest
	Kl. 13.30	Cykeltur for Stuen	Ude
Weekend 13/8 - 14/8			

Aktivitetskalender

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 15/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for Stuen	Ude
	Kl. 11	Gåtur	Ude
Tirsdag 16/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for 2.sal	Ude
	Kl. 11	Træning	3. sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1. sal, Vest
	Kl.13	Cykeltur for 1.sal	Ude
Onsdag 17/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for 1.sal	Ude
	Kl. 13	Gudstjeneste	Cafeen
	Kl. 13.30	Cykeltur for 3.sal	Ude
Torsdag 18/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for 3.sal	Ude
	Kl. 13	Gåtur	Ude
Fredag 19/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for alle etager	Ude
	Kl. 11	Træning	2.sal, Vest
Weekend 20/8 - 21/8			

Aktivitetskalender

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 22/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for 3.sal	Ude
	Kl. 10.30	Cykeltur for Stuen	Ude
	Kl. 11	Gåtur	Ude
Tirsdag 23/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for 1.sal	Ude
	Kl. 11	Træning	3. sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1. sal, Vest
	Kl.13	Cykeltur for 1.sal	Ude
	Kl. 16	Mandeklub (2 deltagere fra hver etage)	3.sal, Øst
Onsdag 24/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for 2.sal	Ude
Torsdag 25/8	***Kl. 10 – 15.30***	Tur til Gershøj sommerhus for alle etager	Ude
	Kl. 13	Gåtur	Ude
Fredag 26/8	***Kl. 9.30***	*Rengøring og afregning i sommerhuset (Lasse og Sonia)*	Ude
	Kl. 11	Træning *(Marianne)*	2.sal, Vest
Weekend 27/8 - 28/8			

Aktivitetskalender

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 29/8	***Kl. 11***	Gåtur	Ude
	Kl. 13.30	Cykeltur for 1.sal	Ude
	Kl. 19	Koncert med børn med musik og sang fra musical i Høje Taastrup	Cafeen
Tirsdag 30/8	***Kl. 11***	Træning	3. sal, Vest
	Kl. 12.45	Træning	1. sal, Vest
	Kl. 13	Bustur ud i det blå for Stuen	Ude
	Kl. 16	Mandeklub (2 deltagere fra hver etage)	3.sal, Øst
Onsdag 31/8	***Kl. 13.30***	Cykeltur for 3.sal	Ude
Torsdag 1/9	***Kl. 10.30***	Dameklub – Højtlæsning og quiz	2.sal, Øst Folkestuen
	Kl. 13	Gåtur	Ude
	Kl. 14	Cykeltur for 2.sal	Ude
	Kl. 16	Malerikursus (begrænset antal pladser)	3.sal, Øst
Fredag 2/9	***Kl. 11***	Træning	2.sal, Vest
	Kl. 13	Eftermiddagskaffe	2.sal, Øst Folkestuen
	Kl. 16	Aftensang i Domkirken med drengekoret	Ude
Weekend 3/9 - 4/9			

Aktivitetskalender

Aktiviteterne i kalenderen er fælles for hele huset.

Aktivitetsmedarbejderne på de enkelte etager laver også aktiviteter på afdelingerne.

For at kunne tilgodese alle 100 beboere aftaler personalet i samråd med beboere, hvem der kan og vil deltage i aktiviteterne.

Vi cykler sammen

Fredag den 25. juni samlede Cykling uden alder hele Danmark til en fælles cykeltur. Målet var 176 cykler på gaden (samme antal som deltagere i Tour de France). Det lykkes at samle alle cyklerne og køre en fælles tur over hele landet.

Da Tour de France starter i Roskilde valgte Cykling uden alder at sende fra Stændertorvet, hvor vi startede vores cykeltur rundt i Roskilde.
Vi var blandt andet forbi campingpladsen for at spise is.

Lån af rickshaw cykler

Sommeren er her :-)

Hvad med en cykeltur sammen med beboere og pårørende?

På plejecenteret har vi 4 rickshaw cykler (med el), der giver beboerne mulighed for at komme på cykeltur rundt i Roskilde. Cyklerne står i kælderen,.

Alle cykler kan benyttes af personale, frivillige, pårørende og andre, der har lyst til at cykle en tur med en beboer.

Alle cykler har puder og cykelhjelme. Der opfordres til at benytte Cykelhjelme.

Alle der ønsker at bruge cyklerne skal have en kort introduktion til brug af cykel og bookingsystem.

For introduktion kontakt Sonia på trekronerrichcykler@roskilde.dk eller 24906536

Tidsbillede fra Roskilde

Hestetorvet før og nu