

HUSAVISEN



PLEJECENTER TREKRONER MARTS 2026



Læs på side 9 om Flamenco i cafeen

Læs på side 10 om koncert med
Herrekoret fra Loge Kong Hroar

www.plejecentertrekroner.roskilde.dk

Facebook Plejecenter Trekroner

Mail: trekroner@roskilde.dk

Telefon: 46 31 80 50

Plejecenter Trekroner, Trekroner Centervej 41
4000 Roskilde

Indholdsfortegnelse

Leder.....	3
Velkommen til nye beboere	4
Bruger - og Pårørenderådet.....	5
Banko på etagerne.....	6
Påskefrokost.....	7
Kvalitetsrådskaffe på etagerne.....	8
Flamenco i cafeen	9
Koncert med herrekoret fra Loge Kong Hroar	10
Erindringsdans	11
Billeder fra februar	12 - 13
Fødselsdage og hvem har vi taget afsked med.....	14 - 15
Aftenmenu marts.....	16 - 17
Årets større begivenheder	18
Aktivitetsskalender marts.....	19 - 24



Foråret er på vej....

Man kan mærke det i det spæde morgenlys, der falder blidere gennem gardinerne, og i den forsigtige varme, som sniger sig ind, når døren åbnes ud til terrassen. Selv her på Trekroner, hvor dagene ofte ligner hinanden, begynder noget at forandre sig.



Foråret er ikke bare en årstid. Det er en stemning. En stille påmindelse om, at livet bevæger sig fremad – også når det går i et andet tempo end før. Når vinterens mørke slipper sit tag, får vi igen lyst til at trække vejret lidt dybere, rulle ærmerne op og lade lyset fylde både stuer og sind.

På Trekroner betyder foråret små, men betydningsfulde forandringer. Det er åbne vinduer og fuglesangen der blande sig med formiddagens samtaler. Det er minder, der vækkes til live – om haver, der skulle gøres klar, om påskefrokoster, om børnebørn i flyverdragter og den første dag uden vanter.

For mange af vores beboere vækker foråret erindringer om et langt levet liv. Om arbejde i marken eller i haven, om cykelture i den friske luft, om kærlighed, der begyndte en lys april-dag. Årstiderne bor i kroppen, også når benene ikke længere kan det, de kunne engang.

Men foråret er ikke kun minder. Det er også nutid. Det er fællessang med sange om lærker og lyse nætter. Det er en hånd, der finder en anden hånd i solen. Foråret minder os om, at der stadig kan ske noget nyt – et smil, en samtale, et øjeblik af glæde.

Som plejehjem har vi et særligt ansvar i denne tid. Vi skal gribe foråret og bringe det indenfor. Vi skal skabe rum for udeliv, for samvær, for de små oplevelser, der gør en stor forskel. For selv om vi ikke kan skruetiden tilbage, kan vi være med til at fylde dagene med lys.

Foråret er på vej. Og med det følger håbet. Ikke det store, larmende håb – men det stille håb, der ligger i en solstråle på et bord, i en knop der springer ud, i et menneske der mærker, at livet stadig er her.

Lad os åbne dørene og tage imod det.

Bedste hilsner Centerleder Sisse Skjødt



Velkommen til nye beboere

Ole Andersen -

Bolig 223

Amy Anne Leen Jensen -

Bolig 224

God påske



Bruger- og Pårørenderådets medlemmer		
Thorkild Jensen - Kasser	thpj38@gmail.com	
Marianne Jensen - Medlem (Pårørende 1.sal)	daugaard2@hotmail.com	
Charlotte Jessing - Medlem (Pårørende 1.sal)	charlotte.jessing@mail.tele.dk	
Anne Lehman - Medlem (Pårørende 3. sal)	anne.lehmann@hotmail.com	
Sara Vafai- Blom - Medlem (Pårørende 2. sal)	sara@saravafaiblom.dk	
Aage Pedersen - Medlem (Pårørende 3. sal)		
Anne Dorte Berthelsen - Beboer		

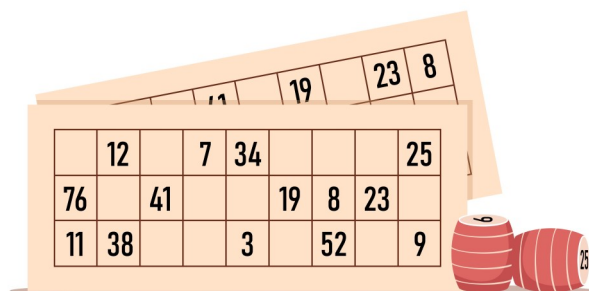
Banko på etagerne

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

Banko er forbeholdt beboere på den pågældende etage.

1. sal fredag den 13. marts kl. 11

3. sal fredag den 27. marts kl. 11



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

Påskefrokost

De sidste par år har vi holdt påskefrokost på etagerne for øst og vest på hver sin dag. Dette giver en mere hyggelig stemning, da der er mere tid til de enkelte beboere på hver side af etagen.

I år vil vi fokusere på snak, hygge og et par fællessange sammen med personale og beboere. Derfor vil der ikke være musikalsk underholdning denne gang.

Den 25. marts kl. 12 Øst-siden på 1,2, 3 etage og Stuen

Den 26. marts kl. 12 Vest-siden på 1, 2 og 3 etage

Vi glæder os til en hyggelig dag

Påskemenu

Marineret sild med karrysalat og æg
Fiskefilet med remoulade og citron
Røget laks med røræg og purløg
Tarteletter med høns i asparges
Lun leverpostej med bacon og champignon
Brød, smør og fedt
Påsekage 😊



Kvalitetsrådskafe

Invitation til kvalitetsrådskafe

Bruger- og pårørenderådet vil gerne invitere jer alle til en kop kaffe og en lille uforpligtende hyggesnak over en kop kaffe, hvor vi blandt andet kan snakke om :

Omsorg ☸ Livskvalitet ☸ Styring ☸ Værdighed



Livskvalitet

Livskvalitet handler om, at borgerne skal have friheden til at bestemme selv over eget liv. De skal føle sig trygge og hjemme i egen bolig samt have mulighed for at have en meningsfuld hverdag med glæde, aktiviteter, samvær og samhørighed. Det er således afgørende for kvaliteten i den gode ældrepleje, at borgerne har mulighed for at leve sit ønskede liv.

Omsorg

Omsorg handler om at borgernes behov, ressourcer og motivation er udgangspunkt for indsatsen. De skal være tilfredse med kvaliteten af og måden deres pleje og praktiske hjælp udøves på, og deres indsatser skal understøtte deres fysiske og mentale velbefindende, samt deres mulighed for at blive mere selvhjulpne og leve et uafhængigt liv.

Værdighed

Værdighed handler om, at borgerne skal føle sig trygge og sikre i deres liv. De skal mærke nærvær og empati, og at deres behov og ønsker mødes med respekt og tages seriøst. Det er således afgørende for kvaliteten i den gode pleje, at borgerne oplever værdighed og bliver set og behandlet som en værdifuld del af samfundet.

Styring

Styring handler om, at borgerne skal have en genkendelig hverdag, hvor hjælpen udføres af kendte medarbejdere. Deres indsatser skal være sammenhængende og koordinerede med rette ansvars- og kompetenceforhold ift. opgaveløsningen, og der skal være de nødvendige rammer og vilkår for at udføre indsatsen.

Ses vi til kaffe?

Onsdag d. 04.03.26 Kl. 16.30-17.30 på 1. sal + 2. sal + 3. sal øst

Onsdag d. 11.03.26 kl. 16.30-17.30 på 1.sal + 2. sal + 3. sal vest

Onsdag d. 11.03.26 kl. 16.30-17.30 i stuen

Flamenco i cafeen



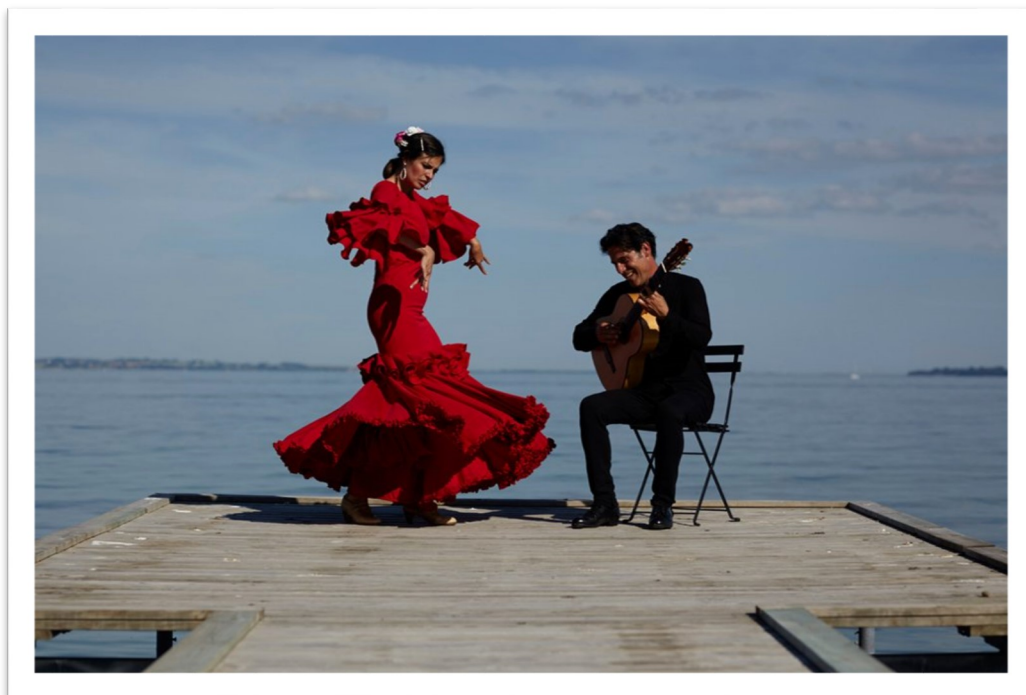
Onsdag den 4. marts kl. 14



Omdanner vi cafeen til et dansegulv

Thierry Boisdon synger og spiller guitar samtidig, mens Catherine Vigh danser. Så enkelt er det og så enkelt kan det opleves: to hjerter der vibrerer for flamenco og som formidler den med glæde til et større publikum.

Kig forbi til en eftermiddag med musik, flamenco og masser af spansk stemning.



Tak til Bendixen og Rasmussens fonden for økonomisk støtte til musikarrangementer

Koncert med Herrekoret fra Loge Kong Hroar



Mandag den 23. marts kl. 19



Er der igen mulighed for at opleve koret fra Loge Kong Hroar i cafeen.

Herrekoret fra Loge Kong Hroar er et amatørkor, og vi synger fordi vi kan lide det.

Loge Kong Hroar yder velgørende arbejde i lokalsamfundet, og en del af dette arbejde er at vi optræder på plejehjem.

Vi synger sange fra bl.a. Højskolesangbogen eller sange, fra vores mest kendte komponister bl.a. John Mogensen, Sigfred Pedersen og Sebastian.



Erindringsdans

I januar startede vi op med endnu en sæson Erindringsdans.

2 fredage om måneden sætter vi gang i weekenden med dans om formiddagen inden frokost. For at få så mange beboere med som muligt, skifter vi mellem etagerne.

Den 7. maj holder vi afdansningsbal i cafeen med live musik og festligt tøj.

Vi glæder os til hyggelige timer med minder og dans.



Billeder fra første
formiddag med
dans

Billeder fra februar



Træning



Højtlesning i
dagligstuen



Banko

Billeder fra februar



Erindringsdans på 2. sal

Vintercykeltur i
Trekroner



Dokumentar film i
mødelokalet



I marts måned har vi fødselarer i huset:



2. marts - Inga Marie Hansen	Bolig 207
6. marts - Jesper Pilegaard	Bolig 008
9. marts - Bjarne Lindberg	Bolig 316
12. marts - Malene Olsen	Bolig 002
12. marts - Hans Ole Jensen	Bolig 216
13. marts - Karin Andersen	Bolig 319
14. marts - Eigil H.G. Schwenche	Bolig 101
16. marts - Hertha Sofie Brandenburg	Bolig 126
19. marts - Dorte Højbjerg	Bolig 329
27. marts - Kim Mørch Jacobsen	Bolig 009
28. marts - Else Ruth Voss	Bolig 129
29. marts - Erling H. Nielsen	Bolig 315
30. marts - Charlotte Abel	Bolig 219
31. marts - Carsten Togsved	Bolig 116
31. marts - Jytte Christensen	Bolig 103

I februar har vi taget afsked med:

Laurits Aage Berg Larsen

Kirsten Sørensen

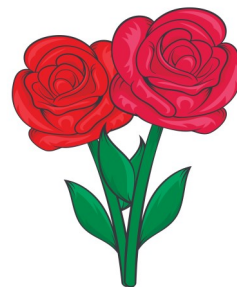
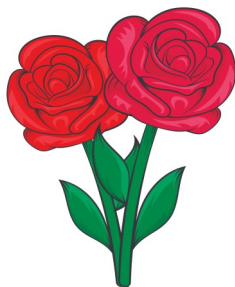
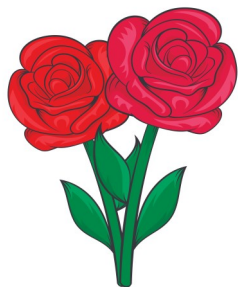
Finn Jørgen Jensen

Bente Kornerup

Kirsten Ellen Anni Christiansen

Bente Johnsen

Æret være deres minde



Aftenmenu marts

SØN	Bøf stroganoff	Citronfromage
1	Med kartoffelmos og drueagurker	Flødeskum,chokoladepynt
MAN	Frikadeller	Cheesecake i glas
2	Med stuvet ærter og gulerødder,samt surt	Med brombær topping og pynt
TIR	Paneret kotelet	Skovbærtærte
3	Med skysovs og rødkålssalat	Med marengs
ONS	Brunkål	Hvid chokolademousse
4	Med kogt bacon,rugbrød og sennep	Med pynt
TOR	Fiskefrikadeller	Æblegrød
5	Med caperssovs,citron og gulerodsråkost	Med fløde
FRE	Indisk curry	Kirsebærmousse
6	Med nannbrød med nigellafrø og cremefraiche	På makronbund med flødeskum
LØR	Kylling	Pære
7	Med skysovs,asie og blommechutny	Med creme og crunch
SØN	Mørbrad med bacon	Romfromage
8	Flødesovs,bagte rødbeder med hvidløg	Med cacao flødetop og appelsin
MAN	Medister	Is
9	Med stuvet bønner,rødbeder og sennep	Med krokant
TIR	Hakkebøf	Vanillebudding
10	Med bløde løg,skysovs og rødbeder	Med bærsovs
ONS	Bagt torsk	Fløderand
11	Med hollandaise,citron og råkost med sennep	Med karamelsovs
TOR	Grøntsagsfrikadeller	Blommegrød
12	Med skysovs og bagte rodfrugter	Med fløde
FRE	Æbleflæsk	Hindbærdessert
13	Med rugbrød og sennep	Flødeskum
LØR	Sprængt kam	Cognacmousse
14	Med peberrodssovs og timianbagte gulerødder	Med nødekrokant
SØN	Revelsesben	Gammeldags æblekage
15	Med skysovs og hjemmekogt rødkål	Med flødeskum og ribsgele
MAN	Kylling i karry	Pandekage
16	Med løse ris og fine ærter	Med is og jordbærsyltetøj
TIR	Brændene kærlighed	Rødgrød
17	(Vegetarisk) med rodfrugter	Med fløde
ONS	Forloren hare	Citrondessert
18	Med vildtsovs,bønner og ribsgele	Med crunch
TOR	Fiskelasagne	Tiramisu i glas
19	Med råkost	Pyntet med kakaopulver

Aftenmenu marts

FRE	Kalkunschnitzel	Blommer i rom
20	Med skysovs stegte kartofler og ratatouille	Med råcreme
LØR	Enebærgryde	Chokoladebudding
21	Med skært svinekød, gulerødder og kartoffelmos	Med flødeskum
SØN	Rullesteg/svesker	Ymerfromage
22	Med skysovs, rødkål og asier	Med kirsebærsovs
MAN	Pølser	Fersken
23	Med varm kartoffelsalat, sennep og ketchup	Med makronflødeskum
TIR	Stegt fisk	Alliancegrød
24	Med persillesovs, citron og gulerodssalat med sennep	Med fløde
ONS	Kalvehjerter	Abrikostrifli
25	I flødesovs med kartoffelmos og tyttebær	Med flødeskum
TOR	Skinkefarsbrød	Bagt æblekage
26	Med fransk sennepssovs og gulerødder	Med flødeskum
FRE	Svampestroganoff	Kirsebærgrød
27	Med grov kartoffelmos og surt	Med fløde
LØR	Paneret krebinet	Isdessert med knas
28	Med brasede kartofler, skysovs og ærter	Chokolade og appelsin
SØN	Nakkesteg	Baileysfromage
29	Stegt som vildt med skysovs, waldorfsalat og bønner	Med flødeskum og chokolade
MAN	Hjemmerøget laks	Solbærsuppe
30	Hollandaise, citron og hvidkålssalat med spidskomme	Med tvebakker
TIR	Kalkungryde	Hindbærgrød
31	Med løse ris og æble/rosinchutney	Med fløde

Spørgsmål omkring allergener kontakt køkkenet



Weekend frokostmenu marts

Dato	Menu frokost
1	Sild/rugbrød Lun flæskesteg med rødkål og rugbrød Ost/kiks
7	Svensk pølseret Franskbrød med ost og pynt
8	Sild/rugbrød Tærte med grøntsager, skinke dertil råkost Brie med druer
14	Risengrød med smør og kanelsukker Ost/kiks
15	Sild/rugbrød Lun leverpostej med bacon og champignon/rugbrød Lun fiskefilet med remoulade, citron og rugbrød Franskbrød med ost
21	Tarteletter med stuvet ærter og gulerødder Brie med druer
22	Sild/rugbrød Frikadeller med rødkål og rugbrød Ost/kiks
28	Oksekødssuppe med boller, urter Franskbrød med ost
29	Sild/rugbrød Kylling med surt og rugbrød Brie med druer



Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 2/3	<i>Kl. 9 - 12</i>	Hjerterum	1. sal
	<i>Kl. 11.15</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
Tirsdag 3/3	<i>Kl. 11</i>	Fastelavn med tøndeslagning	1. sal
	<i>Kl. 11</i>	Fastelavn med tøndeslagning	2. sal
	<i>Kl. 13.30</i>	Fastelavn med tøndeslagning for 3. sal og Stuen	3. sal
	<i>Kl. 13.15</i>	Højtlesning	1. sal
Onsdag 4/3	<i>Kl. 10</i>	Film om Spanien	Stuen, Mødelokalet
	<i>Kl. 10.30</i>	Træning	2. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med 1. sal	Ude
	<i>Kl. 14</i>	Flamenco opvisning	Cafeen
Torsdag 5/3	<i>Kl. 10.30</i>	Bustur for 2. sal	Ude
	<i>Kl. 10</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for 1. sal	Ude
	<i>Kl. 11.15</i>	Træning	1. sal
	<i>Kl. 16</i>	Maleri (begrænset antal deltagere)	3. sal
Fredag 6/3	<i>Kl. 11</i>	Erindringsdans	1. sal
	<i>Kl. 10.30</i>	Træning	2. sal
	<i>Kl. 11.15</i>	Træning	3. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for Stuen	Ude
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang	Stuen
Weekend 7/3 - 8/3			

Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 9/3	<i>Kl. 11</i>	Højtlesning	3. sal
	<i>Kl. 11.15</i>	Træning	1. sal
	<i>Kl. 13.30</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang	2. sal
Tirsdag 10/3	<i>Kl. 10</i>	Legestue med børn fra Trekroner Børnehus (begrænset antal pladser)	1. sal
	<i>Kl. 11.15</i>	Træning	3. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for 2. sal	Ude
	<i>Kl. 13</i>	Hjerterum	Stuen
	<i>Kl. 13.30</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 13.15</i>	Højtlesning	1. sal
	<i>Kl. 16</i>	Mandeklub	Cafeen
Onsdag 11/3	<i>Kl. 9.30</i>	Åbent i krearummet	1. sal
	<i>Kl. 10.30</i>	Træning	2. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for 3. sal	Ude
	<i>Kl. 13.30</i>	Højtlesning	3. sal
	<i>Kl. 14.30</i>	Fællessang	Stuen
Torsdag 12/3	<i>Kl. 10.30</i>	Cykeltur for 3. sal	Ude
	<i>Kl. 10.30</i>	Spil eller quiz	2. sal
	<i>Kl. 10</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 11</i>	Træning	1. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for 2. sal	Ude
	<i>Kl. 16</i>	Maleri (begrænset antal deltagere)	3. sal
Fredag 13/3	<i>Kl. 11</i>	Banko	1. sal
	<i>Kl. 10.30</i>	Træning	2. sal
	<i>Kl. 11.15</i>	Træning	3. sal
	<i>Kl. 13.30</i>	Cykeltur for 2. sal	Ude
	<i>Kl. 14 - 17</i>	Hjerterum	3. sal
Weekend 14/3 - 15/3			

Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 16/3	<i>Kl. 10.30</i>	Cykeltur for 1. sal	Stuen
	<i>Kl. 11.15</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 med frivillige	3. sal
Tirsdag 17/3	<i>Kl. 9.30</i>	Åbent i krearummet	1. sal
	<i>Kl. 11.15</i>	Træning	3. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur med Stuen	Ude
	<i>Kl. 13</i>	Hjerterum	Stuen
	<i>Kl. 13.15</i>	Højtlesning	1. sal
	<i>Kl. 16</i>	Mandeklub	Cafeen
Onsdag 18/3	<i>Kl. 10.30</i>	Cykeltur for Stuen	Ude
	<i>Kl. 9 -10</i>	Hjerterum	2. sal
	<i>Kl. 10.30</i>	Træning	2. sal
	<i>Kl. 13.30</i>	Gudstjeneste	Cafeen
	<i>Kl. 15</i>	Hjerterum	3. sal
Torsdag 19/3	<i>Kl. 10</i>	Gåtur	Ude
	<i>Kl. 11.15</i>	Træning	1. sal
	<i>Kl. 12</i>	Cykeltur for 1. sal	Ude
	<i>Kl. 13.30</i>	Højtlesning	3. sal
	<i>Kl. 16</i>	Maleri (begrænset antal deltagere)	3. sal
Fredag 20/3	<i>Kl. 11</i>	Erindringsdans	3. sal
	<i>Kl. 10.30</i>	Træning	2. sal
	<i>Kl. 16</i>	Aftensang i Domkirken	Ude
Weekend 21/3 - 22/3			

Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 23/3	Kl. 9.30	Åbent i krearummet	1. sal
	Kl. 11.15	Træning	1. sal
	Kl. 13.30	Gåtur	Ude
	Kl. 14.30	Fællessang	Stuen
	Kl. 19	Koncert med Herrekoret fra Loge Kong Hroar	Cafeen
Tirsdag 24/3	Kl. 10.30	Bustur for 1. sal	Ude
	Kl. 11.15	Træning	3. sal
	Kl. 12	Cykeltur for 3. sal	Ude
	Kl. 13	Hjerterum	Stuen
	Kl. 16	Mandeklub	Cafeen
Onsdag 25/3	Kl. 12	Påskefrokost	Vest-siden og Stuen
Torsdag 26/3	Kl. 12	Påskefrokost	Øst-siden
	Kl. 11.15	Træning	1. sal
Fredag 27/3	Kl. 11	Banko	3. sal
	Kl. 11.15	Træning	3. sal
	Kl. 15	Hjerterum	3. sal
Weekend 28/3 - 29/3			

Aktivitetskalender for hele huset

Dato	Tidspunkt	Aktivitet	Lokation
Mandag 30/3	Kl. 9	Hjerterum	1. sal
	Kl. 9	Hjerterum	2. sal
	Kl. 11.15	Træning	1. sal
	Kl. 12	Cykeltur for 2. sal	Ude
	Kl. 13.30	Gåtur	Ude
	Kl. 14.30	Fællessang	1. sal
Tirsdag 31/3	Kl. 10.30	Bustur med 1. sal	Ude
	Kl. 11.15	Træning	3. sal
	Kl. 12	Cykeltur for 3. sal	Ude
	Kl. 13.15	Højtlesning	1. sal
	Kl. 16	Mandeklub	Cafeen
Onsdag 1/4	Kl. 10	Film (Gåden om Odin)	Stuen, Mødelokalet
	Kl. 10.30	Træning	2. sal
	Kl. 12	Cykeltur for 2. sal	Ude
	Kl. 14.30	Fællessang	Stuen
Torsdag 2/4	Skærtorsdag		
Fredag 3/4	Langfredag		
Weekend 4/4 - 5/4			

Aktiviteter



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