

Beboerbladet

ÆBLE-INFO

Marts 2024



BRØNDBY KOMMUNE

Nyt fra Centerleder Maria

Kære Beboere og pårørende

Plejhjemslæger

Vi er så heldige, at kommunens to nye praktiserende læger har lavet en aftale med os i Æblehaven om at blive plejhjemslæger. Klinikken hedder *lægerne Brøndby Vester*.



Personalet vil derfor i løbet af marts måned, gå i dialog med jer beboere og pårørende vedr. om i ønsker lægeskift til de nye plejhjemslæger. Lægerne vil fremadrettet have deres gang i Æblehaven ca. 1 gang om ugen. Skulle i være nysgerrige, kan i allerede nu se mere om klinikken på deres hjemmeside; www.laegernebrondbyvester.dk. Der vil også komme informationsmateriale om lægerne rundt til jer i marts måned.

Vi håber på et godt fremtidigt samarbejde.

Bruger –og pårønderådet

Der er møde i Bruger –og pårønderådet, torsdag den **14/03 kl 15.30-17.00** i mødelokalet på 1. sal.

Vi mangler repræsentanter til Bruger –og pårønderådet -særligt fra beboere. Hvis der er beboere eller pårørende, der ønsker at deltage vil det være kærkomment, mød gerne op og prøv det.

Man kan melde til mig på mail; mafjh@brondby.dk, hvis i ønsker at stille op til rådet.

Hvad laver man i et Brugerpårønderåd?

Der afholdes møder i rådet ca. 4 gange årligt. Rådet inddrages i tilrettelæggelsen af hverdagen for beboerne i Æblehaven og om nye tiltag inden for alle områder der berører hos os.

Med venlig hilsen

Maria Rosenqvist
Centerleder

Særlige datoer i Æblehaven



Tillykke til:

Ulla fra hus 2, med d. 2. marts

Lejla fra hus 2, med d. 4. marts

Carly fra hus 1, med d. 9. marts

Allan fra hus 1, med d. 15. marts

Lillian fra hus 8, med d. 25. marts

Lars fra hus 3, med d. 26. marts

Leif fra hus 1, med d. 26. marts



Velkommen til Æblehaven

Leif i hus 12

Aase i hus 16

John i hus 2

Ulla i hus 2

Ellie i hus 8

Et sidste farvel

Anette i hus 10

Henri i hus 12

Ole i hus 5



GOD PÅSKE

En vintergæk en sommernar
en fugl foruden vinger
En lille ven, som har dig kær
En kærlig hilsen bringer.
Mit navn det står med prikker,
pas på de ikke stikker



Bag busken jeg fandt en gæk så sød,
jeg troede' den var af kulden død.
Nu sender jeg den til dig, min ven.
Tæl prikkerne små og gæt fra hvem

Bag min hæk en vintergæk
tittede frem i solen,
tænkte glad en vinter væk
og børsted sne af kjolen.

Nej - jeg nok må vente lidt
på forårsdagens komme
tænkte den og puttede sig
igen i sneens lomme.

Det er 8 små,
det må du ku' forstå!
Hvis du ej det gætter,
så tror jeg sgu' jeg flækker.
Og du skylder mig et påskeæg,
det syn's jeg ku' være skæg.



Naturen i marts måned

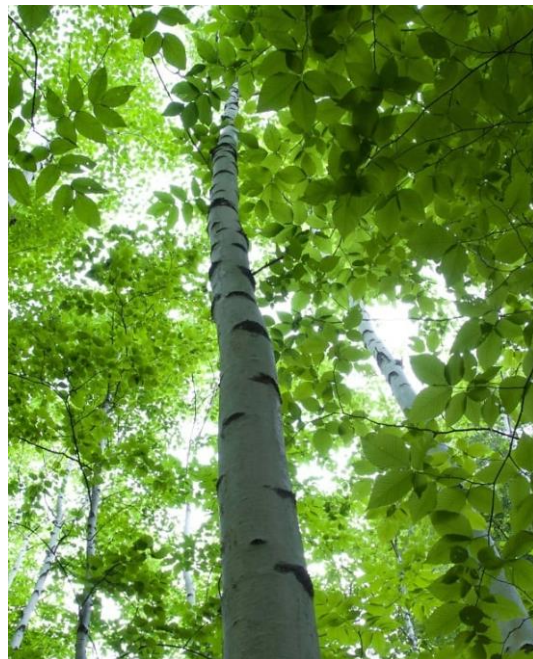
Marts er i følge kalenderen årets første forårsmåned. Dagens længde er ved månedens begyndelse 10 timer og 38 minutter, og den tiltager i løbet af måneden med hele 2 timer og 24 minutter. I marts måned er der forårsjævndøgn. Det er den 21. marts, hvor nat og dag er lige lange. Ud fra et videnskabeligt synspunkt, er det den dato, som er en skiljedag for, hvornår det er forår eller ej. Der findes også en anden uvidenskabelig og uofficiel definition, hvor der kigges på temperaturen. Her siges det, at foråret begynder, når minimumstemperaturen ligger mellem 0 og 10 grader.

Så skal vi ud af fjerene

Det er ikke kun os mennesker, som nyder at dagene bliver længere og temperaturen stiger. Både planter og dyr har registreret, at der er flere lyse timer i døgnet, så nu starter en ny sæson. Planterne begynder at spire og saftspændingen stiger i træerne. Fuglene begynder at synge og vi mennesker suger det hele til os.

Birkesaft

I marts måned, når sneen forsvinder, forbereder birketræerne sig på at sætte nye blade. Træet begynder at sende saft ud i grenene så knopperne får næring til at skyde. Det betyder også, at det er tid til at tappe birkesaft, for folder bladene sig først ud, er det slut med overskydende saft.



Fastelavnsfest i Aulaen

Tirsdag d. 13. februar blev der afholdt fastelavn med tøndeslagning. Der var ca. 65 deltagere og mange deltog aktivt i at slå katten af tønden. Det blev til meget motion med at slå og gå rundt og stille sig i kø igen. Efter at Hanne var blevet kåret til kattedronning og Lars til kattekonge, fik alle varm chokolade med flødeskum og dejlige fastelavnsboller. Tak for at I mødte så mange op og deltog i festlighederne. Tak til vores frivillige for den store hjælp med at få det hele afviklet på bedste vis.





Motion er godt

Dans er også god motion. Vi startede året op med Erindringsdans i Aulaen d. 25.januar.

Mange var mødt op for at nyde det sociale samvær og lytte til god musik.

Der blev danset og latter musklerne blev også motioneret.

Næste gang vi danser er d. 14 marts. Mød op og få en hyggelig eftermiddag i godt selskab.



Det sker i marts

7. marts Biograf for alle i Aulaen.



Kl.14.00 – 16.00. Kom og se en dansk film sammen med andre på stor skærm. Vi gir popcorn og øl / vand.

Erindringsdans for alle i Aulaen.



Torsdag d.14.marts

kl.14.00– 16.00



Kom og få en hyggelig eftermiddag med live musik, vi danser både stående og siddende, så alle kan være med. Pårørende er velkommen til at deltage



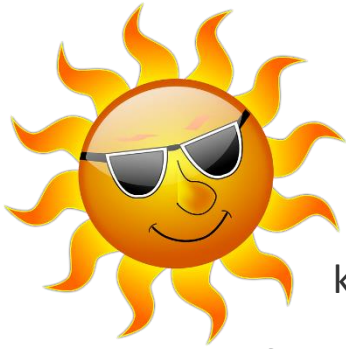
Påske Bankospil i Aulaen.

torsdag d.21.marts.

kl.14.00 – 16.00



Pris: 25 kr. pr. deltager. Pårørende er velkommen som hjælp.

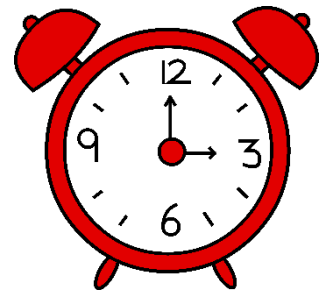


Historien bag sommertid

Sommertid blev foreslået af Benjamin Franklin i et humoristisk essay fra 1784. Først omkring 1910 blev konceptet dog overvejet for alvor.

Sommertid blev indført første gang i Østrig og Tyskland 30. april 1916 for at spare energi og dermed olie, som var knap på grund af 1. Verdenskrig. En række europæiske lande, herunder Danmark, fulgte trop 21. maj samme år.

Sommertid kom igen under 2. Verdenskrig, men først fra 1980 blev sommertid fast i Danmark. I 1996 blev sommertiden den samme i alle EU-landene. Omkring 70 lande i verden har nu indført ordningen.



Vintertid, eller "normaltid", starter efter EU-Kommissionens bestemmelser altid den sidste søndag i oktober og varer frem til den sidste søndag i marts, hvor vi skifter til sommertid.

Er sommertid sundt for helbredet?

Tilhængere af sommertid har i flere årtier brugt som argument, at sommertid – energibesparelser eller ej – giver en mere aktiv livsstil og dermed gavner sundheden, en påstand, Hendrik Wolff og hans kolleger netop nu er i gang med at undersøge nærmere.

"I en landsdækkende amerikansk undersøgelse af, hvordan folk bruger deres tid, ser vi klart, at der ved overgangen til sommertid om foråret bliver set betydeligt mindre fjernsyn, og udendørs aktiviteter som jogging, spadsereture og ophold i parker øges markant," siger Hendrik Wolff.

"Det er bemærkelsesværdigt, for den samlede mængde dagslys i et givet døgn er naturligvis den samme."

Påsketraditioner i Danmark

I Danmark har vi mange traditioner i forbindelse med påsken. Mange af traditionerne er for børnenes skyld, såsom legene med påskeæg og gækkebreve. Men der er også meget de voksne kan se frem til, hvad enten det er påskefrokosten på arbejdet, eller når påskebryggen kan nydes.

Påskeæg. Et påskeæg er et ganske normalt æg fra en høne,

hvor man har pustet hviden og blommen ud, ved at lave to huller i ægget. Efter man har tømt ægget, kan man så gå i gang med at dekorere sit æg, med maling, glimmer, fjer osv. Dette er en aktivitet især børn synes er sjov og udfordrende, og som man ofte ser i børnehaver og andre institutioner.



Gækkebreve De fleste ved, hvad et gækkebrev er og har enten modtaget eller sendt et gækkebrev. Et gækkebrev er rent faktisk en tradition, som opstod her i Danmark. Hele legen går ud på, at man sender et anonymt brev, hvori man har en lille gåde, som skal løses for at man kan gætte hvem afsenderen er. Hvis modtageren ikke kan løse gåden, skylder modtageren et chokolade påskeæg til afsenderen af gækkebrevet.

Traditionen med gækkebreve, startede for over 300 år siden.

Mange skoler giver sine yngre elever lov til at lave gækkebreve i timerne, da gækkebreve både kan være sjove og kreative. Gækkebrevet har fået sit navn, fordi man i gamle dage sendte en vintergæk med i brevet. Og "at gække" betyder at vildlede, som jo er formålet med den gåde, der sendes med i brevet.

Påskeliljer Til påske nyder mange at gå ud i naturen og fylde en kurv med flotte påskeliljer. Påskeliljen er en af de første blomster, som blomstrer i Danmark og den springer ud omkring marts og april. Der findes flere forskellige arter påskeliljer, der er dog ikke noget officielt tal på hvor mange.



Påseharen Påseharen er stadig ikke ligeså implementeret i vores danske påsketraditioner, som i andre lande. Men påseharen har heller ikke sin oprindelse her i Danmark, den stammer fra vores naboland Tyskland.

Men eftersom påseharen længe har været tilstede i mange tegnefilm og serier, så får påseharen bedre og bedre fodfæste som en del af vores danske påsketraditioner. Man kan kun håbe, at påseharen forbliver et påske hit, for hvem kan ikke lide en påsehare, som går og gemmer lækre chokolade påskeæg.

Aktiviteter for marts

Fredag	1. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
			14:00-16:00
Lørdag	2. marts		
Søndag	3. marts		
Mandag	4. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
		Socialgruppe	14:00-16:00
Tirsdag	5. marts	Fællesaktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
			14:00-16:00
Onsdag	6. marts	Bevægelseshold, fælles aktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Social aktivitet (lige uger i afd. 2, ulige uger afd. 4)	14:00-16:00
Torsdag	7. marts	Fælles aktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Fælles social aktivitet - Biograf i Aulaen	14:00-16:00
Fredag	8. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
			14:00-16:00
Lørdag	9. marts		
Søndag	10. marts		
Mandag	11. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
		Socialgruppe	14:00-16:00
Tirsdag	12. marts	Fællesaktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Social aktivitet (lige uger i afd. 1, ulige uger afd. 3)	14:00-16:00
Onsdag	13. marts	Bevægelseshold, fælles aktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Social aktivitet (lige uger i afd. 2, ulige uger afd. 4)	14:00-16:00
Torsdag	14. marts	Fælles aktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Fælles social aktivitet – Erindringsdans i Aulaen	14:00-16:00
		Bruger –på-rørenderåd mødelokalet på 1. sal	15:30-17:00
Fredag	15. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
			14:00-16:00

Lørdag	16. marts		
Søndag	17. marts		
Mandag	18. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
		Socialgruppe	14:00-16:00
Tirsdag	19. marts	Fællesaktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Social aktivitet Gudstjeneste 1. sal	14:00-16:00
Onsdag	20. marts	Bevægelseshold, fælles aktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Social aktivitet (lige uger i afd. 2, ulige uger afd. 4)	14:00-16:00
Torsdag	21. marts	Fælles aktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Fælles social aktivitet - Påske banko i Aulaen	14:00-16:00
fredag	22. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
			14:00-16:00
Lørdag	23. marts		
Søndag	24. marts		
Mandag	25. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
		Socialgruppe	14:00-16:00
Tirsdag	26. marts	Fællesaktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
			14:00-16:00
Onsdag	27. marts	Bevægelseshold, fælles aktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Social aktivitet (lige uger i afd. 2, ulige uger afd. 4)	14:00-16:00
Torsdag	28. marts	Fælles aktivitet og bevægelse i husene	11:00-12:30
		Fælles social aktivitet	14:00-16:00
Fredag	29. marts	Elitehold og bevægelseshold	11:00-12:30
			14:00-16:00
Lørdag	30. marts		
Søndag	31. marts		

Menuplan for marts

Fredag	1	Wienerpølser med varm kartoffelsalat, sennep og ketchup	Stikkelsbærgrød med fløde
Lørdag	2	Kødsovs med pasta, appetitagurk	Pære Belle Helene med flødeskum
Søndag	3	Kogt skinke med flødekartofler, euromix	Nougatfromage med flødeskum
Mandag	4	Krebinet med skysauce, kartofler, rødbedesalat	Bagte blommer med råcreme
Tirsdag	5	Grøntsags æggekage med kold sauce	Æble/abrikossuppe med tvebakker
Onsdag	6	Forloren hare med vildtsauce, kartofler, rødkålsråkost	Rabarbergrød med fløde
Torsdag	7	Dampet fisk med asparges/rejesauce, kartofler, broccoli	Gulerodssuppe
Fredag	8	Karrygryde med gris, løse ris, bønner	Chokoladebudding med flødeskum
Lørdag	9	Kylling i krydret tomatsauce, kartofler, ærter	Fløderand med mangosauce
Søndag	10	Ribbensteg med skysauce, kartofler, rødkål	Svesketrifli med flødeskum
Mandag	11	Paneret kotelet med stuvet champignon, kartofler	Broccolisuppe
Tirsdag	12	Fiskefrikadeller med citron-dildsovs, kartofler, gulerodsråkost	Solbærsuppe med tvebakker
Onsdag	13	Sprængt nakke, med peberrodssauce, kartofler, smørstegt rosenkål	Rombudding med kirsebærsauce
Torsdag	14	Grøntsags bolognese, kartoffelmos, rødbeder	Jordbærgrød med fløde
Fredag	15	Boller i karry med løse ris, ærter	Jordkokke suppe med bacon
Lørdag	16	Kalkun schnitzel med paprikasauce, kartofler, drueagurk	Regnbue is med vafler

Søndag	17	Nakkesteg m/ bacon, champignon, skysauce, kartofler, rødkålssalat	Mokkafromage med flødeskum
Mandag	18	Frikadeller med stuvet blomkål, kartofler, persilledrys	Appelsinris
Tirsdag	19	Levergullasch med kartoffelmos, rødbeder	Porre/kartoffelsuppe
Onsdag	20	Lakselasagne med flutes	Skovbær grød med fløde
Torsdag	21	Stegt flæsk med persillesauce, kartofler, rødbeder	Hybensuppe med tvebakker
Fredag	22	Hakkebøf med bløde løg, bearnaisesauce, kartofler, ærter	Henkogte pærer med karamelskum
Lørdag	23	Gryderet med gris, kartofler, asier	Yoghurtdessert med solbær, flødeskum
Søndag	24	Helstegt mørbrad, champignon a la creme, kartofler, agurkesalat	Gammeldags æblekage med flødeskum, ribsgele
Mandag	25	Gryderet m/ gris, karry, løse ris, bønner	Lun blåbærsuppe med flødeskum
Tirsdag	26	Grøntsags frikadeller med tomatsauce, kartofler, blomkål	Rådhuspandekager
Onsdag	27	Fisk i fad med gulerod, pastinak, citronsovs, kartofler	Bananasplit med flødeskum
Torsdag Skær	28	Påskefrokost	Aften: Aspargessuppe med kødboller
Fredag Lang	29	Marineret kalkuncuvette med skysovs, kartofler, kroblanding	Citronfromage med flødeskum
Lørdag	30	Lammesteg med skysovs, kartofler, græsk agurkesalat, blomkål	Islagkage
Søndag påskedag	31	Chilivaniljeskinke med flødekartofler, bønner m/ feta, peberfrugt	Mangoostekage

Centerleder

Maria

61 13 32 54

Afdeling 1

Afdelingsleder Sindie

20 12 05 79

Afdeling 2

Afdelingsleder Sindie

20 12 05 79

Afdeling 3

Afdelingsleder Penille

21 20 80 12

Afdeling 4

Afdelingsleder Loui

29 40 09 93

Afdeling 5

Afdelingsleder Emil

24 85 40 43

Aktivitetsheden

Afdelingsleder Nanna

40 14 91 24

Demenskonsulent

Jane

29 29 96 23

Teknisk service

leder Claus

20 44 23 31

Hovednummer

Administrationen

43 28 27 09


Sognepræst:

Elisabeth Krarup de Medeiros

 **4373 0037 / 6116 0037**

Sognepræst:

Michael Hald Jacobsen


 **2941 4035**

Træffes: Tirs. og tors. 17.00-18.00

Ons. og fre. 10.00-11.00

Sognepræst:

Peter Sander

 **2941 4247**

Træffes tirsdag og torsdag kl. 10 – 12

