VINTEREN

2018-19

PÅ

FILSKOV
FRIPLEJEHJEM

Redaktionelt

Så står julemåneden snart for døren og vi gør klar til hygge inden døre med alt hvad der hører til juletiden. Den første sne faldt sidst i oktober, men blev heldigvis ikke liggende. Et pudsigt efterår har vi haft, hvor temperaturerne har svinget fra en uge med over 20 grader i oktober til en uge efter at ramme frysepunktet, og så lidt op igen til 10-18 grader. Men til gengæld har det været et helt forrygende smukt efterår. Jeg kan nærmest ikke huske, at vi før har haft SÅ mange flotte nuancer fra det grønne over gul til orange, brun, rød og bordeaux. Og både solopgange og –nedgange har også været fantastisk smukke dette efterår, så farvernes spil har været over hele skalaen. Juleforberedelserne starter den 28. november, hvor der laves adventskranse til hele huset og om aftenen kommer Johan og John og synger julen ind.

De bedste vinterhilsner

Anita

Fødselsdagskalender

December:

24. Kamma R. Madsen – 76 år (Skoven)

Januar:

7. Ruth Egebæk - 98 år (Skoven)

7. Johanne Pedersen – 104 år (Engen)

17. Anna M. Kristiansen – 93 år (Engen)

26. Svend L. Hansen – 85 år (Engen)

31. Irene Hansen – 83 år (Engen)

Februar:

1. Helga Blohm – 88 år (Haven)

5. Margit Wisler Johansen – 92 år (Haven)

6. Elna Langvad Jensen – 85 år (Engen)

10. Hanne Jensen – 77 år (Skoven)

15. Ester Andersen – 85 år (Haven)

25. Rita Johansen – 75 år (Haven)

26. Nenne Nielsen – 103 år (Skoven)

Siden sidste avis, har vi mistet:

Anna Kirstine Møbjerg
Erna Emilie Hansen
Aage Skaarup Mortensen
Inge Lise Hundeboll

Æret være deres minde.

* *

Der er flyttet følgende nye beboere ind:

Lejl. 20: Martha Vesterager

Lejl. 23: Johanne Pedersen (30. nov.)

Lejl. 14: Elna og Erik Langvad Jensen

Lejl. 13: Alfred Christensen (1. dec.)

Velkommen til. Vi håber, at I bliver glade for at bo her ☺

Kommende større aktiviteter

December:

9. Richard Ragnvald kommer og synger

12. Luciaoptog

13. Ringgive Kirkekor synger

17. Rustik julefrokost sammen med de frivillige. Musik af Arnfred, som nok spiller op til dans.

19. Mandekoret fra Sønder Omme synger

23. Julegudstjeneste

Januar:

11. Danseaften med god musik

17. Steen holder ”Musik og Quiz”

Februar:

6. Ronnie Olesen spiller kl. 19.

8. Danseaften med god musik

Stort og småt fra hjemmet

I sidste nummer skrev jeg, at vi havde søgt diverse fonde, i håbet om at modtage tilskud til en sansehave her på hjemmet. På nuværende tidspunkt har vi været så heldige, at en af fondene har tildelt os et pænt tilskud dertil, så vi håber fortsat på at høre godt nyt fra nogle af de andre også.

STEARINLYS I LEJLIGHEDERNE

På grund af brandfare henstiller vi til at man **ikke** bruger levende lys i lejlighederne!!

Der kan købes smukke batteri-lys nutildags som både dem på billedet ovenfor og som kertelys, der passer til lysestager. Disse bruger vi også rundt omkring på hjemmet.

Find kodeordet ved hjælp af tallene og aflever løsningen til Anita på kontoret inden jul, så vil der være en lille præmie til den heldige vinder ☺

Det lune hjørne

Musen til elefanten: ”Nøj, hvor er du stor!”
Elefanten: ”ja, men jeg er også det største og mægtigste dyr her på jorden. Og nøj, hvor er du selv lille!”
Musen: ”ja, men jeg har også lige været syg!”

Elefanten og musen skulle ud og bade. Da elefanten var hoppet i vandet sagde musen: Kom lige op igen.
Elefanten: Hvorfor?
Musen: Jeg skal lige se noget.
Og så gik elefanten i land.
Elefanten: Nå hvad var der så?
Musen: Jeg skulle bare se om du havde taget mine badebukser på!

Hvorfor har århusianerne 2 glas på deres natbord – et med vand og et uden?
Det er fordi enten bliver de tørstige, eller også gør de ikke.

Hvor meget vejer du?
- 120 kg. Med briller..
- Hvad så uden briller?
- Det ved jeg ikke, for så kan jeg ikke se tallene..

Så har jeg fået et indlæg om at være frivillig og pårørende på Filskov Friplejehjem:

Da Signe og Anton Rasmussen flyttede ind på Filskov Friplejehjem i oktober 2016, begyndte en ny tid både for dem, men også for os børn og svigerbørn. Desværre mistede vi Anton ved udgangen af 2016.

Det stod hurtigt klart for os pårørende, at vi kunne være med til at gøre en forskel ved at være frivillige.

Vi, Lene og Bent tager del i henholdsvis skubbehold og havearbejde, samt 8-10 weekender pr. år, hvor vi hjælper med at servere og rydde af efter lørdags/søndagsmiddagen. Derudover deltager vi gerne ved udflugter og andre ad hoc opgaver.

Elin og Niels er ivrige dansemedhjælpere. De bor ved Ejer Bavnehøj og deltager og hjælper de aftner, hvor der danses. Så slår de to fluer med et smæk og besøger mor Signe i forlængelse af dansen.

Som pårørende og frivillig får man en god kontakt til mange af de andre beboere. Ikke kun som Signes børn/svigerbørn, men også som den frivillige, hvilket blev tydeligt, da jeg til en fest sad ved siden af Aase og hun forsigtigt spørger, om det kan passe, at hun kan høre den stemme, der tilhører ham fra Ejer Bavnehøj, som hun danser med om fredagen… Aase var klar over, at det var Signes søn, men det var ikke det væsentlige…

Sommerperioden er den tid, hvor Bent og jeg oftest ses rundt om på plejehjemmet, hvilket bliver bemærket. Efter at have været på weekendhjælp lørdag og søndag, hvor vi spiser og skåler sammen med beboerne, kommer vi også mandag. Bent går i haven, mens jeg skubber eller går en tur med en beboer, derefter går jeg i haven og hjælper. Hvis ikke vi er færdige til middag, spiser vi gerne med, hvilket naturligvis afføder spørgsmålet, om vi er flyttet ind og hvilken lejlighed vi bor i…

Som pårørende og frivillig er vi med i mors og delvist også de andre beboeres hverdag. Den tætte kontakt vi har fået til de ansatte, føler vi også er et af de goder, vi har opnået gennem det frivillige arbejde. Udover hvad vi selv får ud af at være frivillig, håber vi, at vi på den måde er med til at frigive ressourcer til det daglige arbejde, som medarbejderne er uddannet til.

Som vores forældre passede på os, da vi var børn, spøger vi ofte med, at vi kommer så meget på plejehjemmet, for at sikre at mor ikke falder i ”skidt” selskab. Hvis der skulle være pårørende, der læser dette og føler sig inspireret, men usikre på, hvad det kræver af tid og overskud, er I velkomne til at kontakte os eller naturligvis Dorte.

Elin og Niels Rasmussen, Lene og Bent Enggaard

Filskov Friplejehjems Venner

Er oprettet for at give beboerne oplevelser og livskvalitet. Pårørende og alle andre, der måtte ønske at støtte dette, kan blive medlem af Filskov Friplejehjems Venner. Medlemsskabet behøver ikke betyde, at man skal hjælpe til som frivillig, men kan være rent økonomisk.

Venneforeningen arrangerer bla:
* Sangaftner
* Foredrag
* Udflugter
* Arrangementer i forbindelse med årets gang
* Skubbe/gåture med beboere hver mandag og tirsdag.

<u>Medlemskab af venneforeningen</u>:

Kontingent 100 kr. årligt pr. husstand

Beløbet indbetales til konto: 8210-0003103684 (husk navn ved overførsel)

Mini-OL på Filskov- Friplejehjem

4. klasse på Filskov Friskole har arrangeret mini ol for de ældre på Filskov Friplejehjem.

Maria bjergegaard -mari5b13@filskovfriskole.dk
Christine Liltorp - chri3e36@filskovfriskole.dk

Børn fra 4.klasse på filskov friskole gik den 10.september med raske skridt over til plejehjemmet for at holde mini-OL.

Selvom man er på plejehjem og kroppen ikke er så smidig som tidligere, kan man sagtens vinde mini-OL. Specielt når eleverne fra 4. klasse fra Filskov Friskole har brugt tid på at finde aktiviteter, der er passer til den høje alder.
D.10.september kom 4. klasse fra Filskov Friskole og skulle stille op til konkurrencerne, sådan at det stod klar til når det begyndte.
Der blev dystet i 4 sjove lege, hvor de konkurrere mod hinanden. De ældre på friplejehjemmet hyggede sig og grinte og de var glade for at eleverne fra skolen var kommet.
Der var disse lege: hulahopringe- præcisionskast, petanque, stigegolf, gummistøvlekast og til sidst var der en fælles leg som var ballonleg. De ældre herrer var gode til støvlekast (men det er vel også en herre ting ikke). Ballonleg var en stor succes. Der blev grinet og smilet. Til de andre aktiviteter blev der heppet og konkurreret.
Til sidst var der saftevand og en is, og der blev uddelt diplomer til de 3 vindere, men der var også til de andre, der havde deltaget.
Der var rigtig mange der deltog. Både mænd og og kvinder og der var rigtig mange der prøvede og se, om de kunne ramme de forskellige ting både med kugler og ærteposer og 3 andre materialer.
4. klasse på Filskov Friskole mener, at alle de ældre på filskov friplejehjem havde det sjovt.
Det var ikke kun beboere, der deltog men også medhjælpere og medarbejdere, selv 4.klasse deltog i nogle af dem. Da det ikke er alle, der kan kaste en ærtepose, gummistøvle, kugle og kugler til stigegolf, hjalp personalet dem med og kaste alle tingene.
Klassen havde forberedt aktiviteter, hvor der ikke var for meget kropsaktivitet.

Faktaboks

De Olympiske Lege fandt sted første gang i Athen i 1896.
Det er på en måde vm der bliver holdt hvert 4. år.
Næste gang der bliver afholdt OL er det i Tokyo i 2020, 24.juli-9.august.
Her dystes der i præcisionskast. Det gik ud på at der var 6 hulahopringe, og der var nogle point og der var ærteposer. Man havde 3 forsøg, så man skulle kaste ærteposerne og se hvilket point man fik.
Det bedste resultat var 20 point.

En af legene ved dette års Mini-OL på Filskov Friplejehjem var ballonleg, som var en fælles aktivitet til sidst. hvor der blev grinet og hygget.

Foto: Diana Bjørslev Hansen

INDIVIDUEL MUSIKTERAPI TIL ÆLDRE

(måske en julegave ☺)

Ole Brandstrup, som kommer her i huset og underholder og laver musikterapi med sin guitar og sang, tilbyder også individuel musikterapi til ældre.

INDIVIDUEL MUSIKTERAPI

Henvender sig til ældre som ikke kan rumme større grupper.

Der er ligsom i de små grupper stor fokus på den musikterapeutiske del. Denne aktivitet dækker sansestimulering, musikreminiscens, musiklytning, kropssproget, vågenhed, mindskelse af angst, interaktion.

Jeg sætter stort engagement i at skabe den rette stemning og mærke på den ældre hvordan han/hun modtager musikgenren. Det er de små tegn der har stor betydning.

Det praktiske:

- Jeg er fleksibel og åben overfor eventuelle ønsker.

Aktiviteten er på 20 -30 min

Pris: 300 kr. pr. uge

Pris: 400 kr. pr. 14 dag

(Incl. feriepenge, pension, materiale, forberedelse samt sociale omkostninger, herunder skat)

Kørsel afregnes efter statens takster.

Se evt. hans hjemmeside: www.musabe.com

Rigtig glædelig Jul til jer alle ☺