

DET NYE MAGASIN



I DETTE NUMMER KAN DU LÆSE OM:

Royal Side Run i parken

Hjernetræning

Kagebord

Kultureftermiddag og

løse Sankt Hans quiz

Og meget mere...



INDHOLDSFORTEGNELSE

Sommerhilsen fra Centerchefen	2
Frydenholm Park	3-4
Royal Side Run	5-6
Cykling uden Alder	7-8
Glade Toner, De Gamle Drengene & Blomsterdag	9-10
Bagedag, Kagebord & Japansk aften	11-12
Sommerforfølelser	13-14
Sådan træner vi vores hjerner	15-16
Optimisterne eller realisterne	17-20
Kultureftermiddag	21-22
Sankthans Quiz	23
Quiz-løsning & Krydsord	24
Kontaktoplysninger	25
Kommende aktiviteter	26
Tema om næstekærlighed	indstik

Det Nye Magasin er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere tilknyttet Frydenholm og er for alle brugere af Plejecenter Frydenholm, Bofællesskabet Æblehaven, Dagcenter Frydenholm og Dagcenter Skovvang.

Det uddeles gratis til beboere, brugere og deres familier.

Bladet kan desuden tilsendes pr. mail ved at skrive til frydenholm@rudersdal.dk

Har du idéer til kommende udgaver, gode historier, ris eller ros, så kontakt os endelig på mail: frydenholm@rudersdal.dk eller tlf. nr. 46 11 22 30.

Deadline for næste blad er 1. september 2024.

Redaktion: Eva Rønde Kristensen, Signe Haldgran,
Charlotte Herbert, Mia Bandsberg Fink og Lisabell Carmen Bendiksen
Oplag: ca. 150 eksemplarer. Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.

SOMMERHILSEN **fra centerchefen**

Kære allesammen

Sommeren er her endelig, og det betyder mere sol, varme og udendørs stunder. De lyse dage og lune aftener giver os mulighed for at nyde livet lidt ekstra, og få nogle gode oplevelser sammen. Vores skønne Frydenholm park er fyldt med blomster og træer, der står i fuldt flor i øjeblikket. I denne udgave af vores blad, kan du blandt andet læse lidt om tankerne bag parken.

Derudover kan du læse om, hvordan vi på Frydenholm nu er startet samarbejdet med foreningen Cykling uden alder, med fokus på mere fysisk aktivitet. Efter en vellykket kick-off d. 3. april har vi fået et par frivillige, der gerne vil komme og sikre, at beboere der har lyst kan komme ud på cyklen og 'få vind i håret'. Vi kunne stadig godt bruge nogle flere frivillige til dette, så hvis du som pårørende kunne have lyst til at høre mere om ordningen, må du meget gerne kontakte fysioterapeut Allan på tlf. 46 11 22 83. Samtidig har vi også dygtige medarbejdere, der allerede bruger cyklerne med beboerne i dagligdagen.

Udover fysisk aktivitet, er vi på Frydenholm også meget optaget af kognitiv træning, eller 'hjernegymnastik', som vi også kalder det. Vi træner både 'de små grå' til vores fælles aktiviteter som banko og dagplejebesøg samt en metode, der hedder kognitiv stimulationsterapi. I nogle af artiklerne i bladet kan du læse lidt om, hvordan vi på dagcentrene har oprettet nogle grupper, der træner 'de små grå' ud fra denne metode – og samtidig har det sjovt sammen.

De sociale aktiviteter er nemlig også noget, vi vægter rigtig højt her på Frydenholm. På de sidste sider kan du se, hvad vi har planlagt af fælles aktiviteter i den kommende tid. Sæt gerne et stort X d. 24.6., hvor beboere, daggæster og personale vil fejre Skt. Hans sammen fra kl. 11.30 med pølsevogn, musik og højt humør.

I sommerperioden skal vores dygtige medarbejdere også holde ferie, og derfor vil der være lidt flere nye ansigter på afdelingerne end der plejer. Det er vores søde sommervikarer og afløsere, som giver en hånd med. Vi håber, at I alle vil hjælpe med at tage godt imod dem.

Jeg ønsker jer alle en dejlig sommertid med masser af smil, hygge og gode stunder!

Med varme sommerhilsner
Signe Haldgran, Centerchef
Mail: sigha@rudersdal.dk
Tlf: 46112231



FRYDENHOLM PARK

Før Frydenholms park blev moderniseret var den svært tilgængelig for beboerne, som ikke kunne benytte sig af den smukke park lige foran deres vinduer. Med et landskabeligt greb styrkes i 2018 de eksisterende kvaliteter samtidig med, at parken bliver tilgængelig for alle og mere attraktiv for både beboere og besøgende. Nye stier skaber et

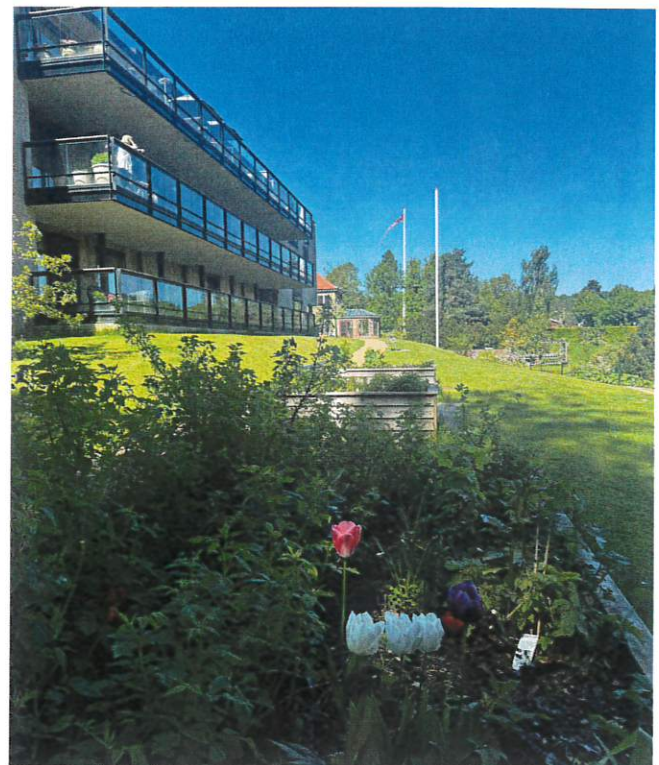
sammenhængende forløb som forbinder bygningerne til parken, gennem terrænet og rundt om søen. Med inspiration i den klassiske landskabshave og fokus på iscenesættelse af mange aktiviteter som mål for en tur i parken, er den åben for liv og leg. Vi ser sportsfolk, hundeluffere og småbørnsforældre passere gennem fredskoven mod syd. Og vi bruger selv alle de små oaser. Vi har f.eks. på bålpladsen afholdt 'Poesi og hyldebærdrik' - og både beboere og dagcentergæster holder af at bruge petanque-banen.





I plantevalget er der fokuseret også på tiltrækning af fugle, sommerfugle og egern, der bidrager til stedets idylliske stemning, og hvert år kommer hvinanden og bygger rede ved søen. Tidligere havde vi også høsehus i parken, det er dog nu erstattet med køkkenhaven, der forsyner os med friske bær, grøntsager og krydderurter.

En varieret beplantning skaber forskellige sanselige oplevelser med dufte, farver, lys, skygge og lukkede rum som under pergolaen, eller åbne vidder med udsyn over hele parken fra bygningernes højtliggende terrasser, hvor vi fejrer Midsommer rundt om bålfadet. Her fra motionsbanen er der kig til søen og broen.



Det er efterhånden tradition, at vi også afholder **Royal Side Run** i parken, hvad de fleste beboere og personale deltager i. Du kan læse mere om årets løbegang på de følgende sider. Der er anledning nok til at komme "rundt om Frydenholm"..

Tekst: Lisabell Carmen Bendiksen og
Foto: Thing Brandt Landskab Aps/Centerchef

ROYAL SIDE RUN

Tirsdag, den 21. maj var der Royal Side Run på Frydenholm. Det var dagen efter, at store dele af landet var samlet for at gå og løbe henholdsvis 1 km, 5 km samt 10 km med den danske kongefamilie.

Frydenholm fik mulighed for at bruge bannere og andre materialer, så vi kunne afholde vores eget Royal Run.



Allan skød løbet i gang med en en startpistol, der kunne høres helt på Rådhuset. Vejret var fantastisk med høj sol, og mange beboere og dagcentergæster deltog på gåben, med rollator eller i kørestol med assistance og selskab fra personale.



Stemningen var munter og alle var i fuld hopla. Højtalere var sat ud, og der var musik fra de glade 70'er med bl.a. Birthe Kjær og John Mogensen, som spillede i baggrunden til løbet.



Efter løbet var der medaljer til alle deltagere og en forfriskning bestående af hyldeblomstsaft og vandmelon.

Det blev en rigtig dejlig dag, og det var en aktivitet, der skabte glæde hos både de ældre og medarbejderne. At give gode oplevelser til beboerne er en vigtig og meningsfuld del af at arbejde på Frydenholm.



Det var heldigvis mere hyggestemning end hård konkurrence. Der blev heppet på hver og én af deltagerne, så alle kom godt igennem banen.

Julie fra 1. sal tog de fleste ture rundt med beboerne, så der blev også heppet godt på hende.



Tekst og foto: Mia Bandsberg Fink



CYKLING UDEN ALDER

Som man kunne læse i forårets udgave af "Det nye magasin", er der startet et nyt, spændende projekt her på Frydeholm, som går ud på, at beboere og daggæster kan komme ud og cykle i naturen med frivillige fra foreningen Cykling uden alder.

Projektet blev officielt skudt i gang onsdag 3. april, hvor vi havde åbent hus i Fællessalen på Frydenholm. Der var fyldt med beboere og frivillige, der kunne høre både Erik Buch Procida fra Cykling uden Alder og Frydenholms centerleder Signe Haldgran forælle, samtidig med, at der var lidt godt til både ganenn og halsen.



Annelise trak nr. 1

Vik også besøg af borgmester Ann Sofie Orth, der bl.a. delte lodsedler ud for at finde de beboere, der skulle være de første til en cykeltur i rickshawen med en frivillig cykelpilot.

De heldige vindere blev Annelise fra Plejecenter Frydenholm, stuen og Steen fra 1. sal, som dermed sikrede sig den allerførste cykeltur.

Siden er der kommet flere frivillige piloter til og mange af vores beboere har været ude og cykle på gader og stræder og ikke mindst i skoven, til stor glæde for alle.

De eldrevne rickshaws er ret ukomplicerede og lette at cykle, og Cykling uden alder står for oplæringen.



Jette og Steen klar til en prøvetur med Erik



Centerchef Signe Haldgran, Erik Buch Procida fra Cykling uden alder samt Borgmester Ann Sofie Orth,



Der bliver delt lodsedler ud

Kunne du tænke dig at blive pilot og være med til at gøre en forskel for beboere og daggæster?

Kontakt

Frydenholms fysioterapeut
Allan Kjærgaard på
tlf 46 11 22 83

Tekst og foto: Allan Kjærgaard



GLADE TONER



Mandag, den 13. maj kom Nicolai Bang så forbi og spillede for os. Vi havde sanghæfterne fremme og sang alle de gamle slagere. Det vækkede alle minderne frem, og dansegulvet blev hurtigt fyldt op. Vi var mange samlet, så der var en dejligt smittende og sommerglad stemning.



Tekst og foto: Lisabell Carmen Bendiksen

DE GAMLE DRENGE



"De Gamle Drengene", der hovedsageligt består af tidligere korsangere i Det Danske Drengekor, gav en festlig koncert i fællessalen på Frydenholm lørdag, den 13. april. Vi nød et varieret og underholdende program. De gamle Drengene er nogle fantastiske sangere! Gunner Jensen dirigerede og den verdenskendte pianist Galya Kolarova akkompagnerede.

BLOMSTERDAG



Tekst: Lisabell Carmen, foto: Jette Christiansen



På Dronningens fødselsdag havde vi igen besøg af Elleslettegård og mange valgte at købe ind til eget hjem. Elma og Lisbeth styrede slaget.



Her er det Annelise Havsteen fra Stuen og Susanne Brammer fra 2. sal, der henter skønne farver til at lyse op i derhjemme.

BAGEDAG & KAGEBORD



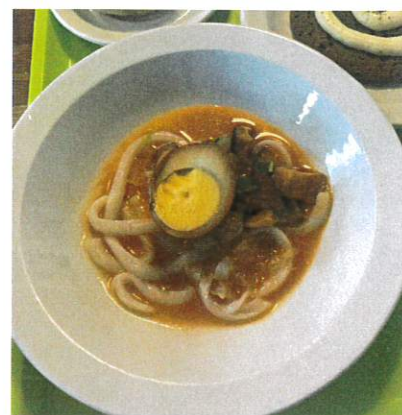
Både i dagene op til og på selve kagedagen torsdag, den 25. april blev der i **Plejecenter Frydenholm** bagt og samlet kager til den store guldmedalje. Det blev til en eftermiddag i hyggens tegn med duge på bordene, kaffe, te i kanderne – og ikke mindst et væld af lækre og flotte kager.



Tekst og foto: Charlotte S Christensen

JAPANSK AFTEN

Af og til holder vi tema-aftener på **Plejecenter Frydenholm**, og den 30. april holdt vi japansk aften. Emma havde kreeret menuen, og beboerne fik en meget anderledes smags- og sanseoplevelse. Blandt andet bestod menuen af japansk miso-suppe, soyasyltede æg og udon-nudler. Trods æggenes noget anderledes farve, smagte de godt. Til sidst matcha-kager!



Foruden invitationen, hvorefter menuen fremgik, lå der denne aften ved siden af bestikket også spisepinde, beboerne kunne øve sig i at spise med.



Her er det Kim der forsøger sig - og det ser ud til, det går helt godt!



Tekst: Mia Bandsberg Fink
og foto: Christina Tanggaard

SOMMERFORNEMMELSER



De sidste måneder har vores beboere i **Æblehaven** lystigt fulgt med i, at de lyse tider er på vej. Vi har set skovbunden dækket af anemoner (og en gul blomst som ingen af os kendte navnet på).

Vi har snakket om forskellen på størrelsen på sorterne og farverne. Vi har duftet til buketter, vi har samlet og spredt duften i huset ved at tage buketterne med tilbage.

Vi har sanset barken på træerne og snakket om, at træernes blade er i knop og flere er ved at springe ud. Her er det Else, der har plukket anemoner, med Elena i hånden, og Gurli.



Vi har også opdaget, at vores store vinbjerg-snegle er tilbage..



Annette har haft sneglen siddende på armlænet af kørestolen og kørt gennem huset for at lave sjov med beboere og personale.

Alle grinte, så de var lige ved at tisse i bukserne. Sneglen kom også forbi lederkontoret, hvor besøget ikke vakte den store begejstring. Det kunne vi ikke forstå.



Her viser Annette os sneglen.

Gurli har også har været med Nadja og Else en tur på Bispebjerg Kirkegård for at se kirsebær-alléen.

Alléen bliver hvert år besøgt af 150.000 københavnere og turister mens træerne blomstrer. Træerne er plantet i 1992 og har fået den fine tunnel-effekt, fordi man har undladt bilkørsel på strækningen. Træerne har derfor fået lov til at vokse og gro naturligt. Man må hverken plukke blomster eller grenene.



Vi gik ned gennem alleen og sansede træerne på forskellig vis. Vi duftede til blomsterne og samlede nedfaldne kronblade op, som lå langs kantstenene.(Vi tog sågar en håndfuld hver og puttede i lommerne).



Tekst og foto: Nadja R Breitenstein

Vi så flere blomsterknopper, som endnu ikke var sprunget ud, de var rigtig smukke!

Ved kapellet holdt vi hvil, hvorefter vi kørte en smuk tur hjem i bus langs kysten.



TEMA OM NÆSTEKÆRLIGHED



En onsdag formiddag midt i maj fik beboere på Plejecenter Frydenholm overraskende besøg af 6.Y fra Holte Skole.

De sang en sang af Rasmus Seebach, som hedder "Tusind farver". Det var meget rørende, og de gjorde det rigtig godt.

Efterfølgende blev der læst eventyr af H.C. Andersen i små grupper for beboerne. De havde chokoladekiks med til alle, så der blev hygget og snakket i grupperne. Det var hyggeligt og rigtig søde elever. De var gode til at formidle budskabet om næstekærlighed.

Margit, som bor på 2. sal på Frydenholm, blev glad og overrasket, da hun opdagede, at én af eleverne var hendes barnebarn, Eline.

Tusind tak for at tænke på os - vi var meget glade for jeres besøg.
Kærlig hilsen Frydenholm





Nogle af eleverne giver her deres forståelse af næstekærlighed, og hvad det betyder for dem:

Hvis du slår næstekærlighed op i en ordbog, ville den nok sige noget som at være omsorgsfuld, hjælpsom, sød overfor dine medmennesker.

Men for mig betyder det det og meget mere. Det er det at hjælpe nogen, der har brug for det. Være opmuntrende for din ven eller veninde på en dårlig dag. Få nogen til at smile eller grine. Hilse på en fremmed. Tilgive andre, da alle har fortjent en chance til, selvom de måske skulle have tænkt sig om inden de gjorde, det, de gjorde

Og hvis du undrer dig over, hvordan du kan give lidt næstekærlighed i din hverdag, kan du jo f.eks., hjælpe dine forældre med opvasken, rydde op efter dig selv, hjælpe dine venner i skolen eller uden for skolen, måske endda hjælpe din lærer med at få ro i klassen.

Jeg håber, du fik med denne tekst lidt ekstra styr på det med næstekærlighed.

Hilsen Victoria

Næstekærlighed er for mig, når man hjælper folk, der har brug for hjælp eller som har brug for et kram. Næstekærlighed kan også være når man tænker på andre før sig selv.

Jeg viser næstekærlighed med masser af kram. Jeg elsker også at hjælpe, hjemløse som har brug for penge eller mad. Jeg elsker også at hjælpe mine venner, hvis de mangler penge til kantinen. Jeg håber, alle giver og får næstekærlighed.

Anna Guldbeck Bjerregaard

Næstekærlighed er et kristent udtryk for omsorg for medmennesket, som betyder omsorg for andre mennesker i blandt os.

Næstekærlighed går også ud på at elske nogen, ikke på den romantiske måde, men den omsorgsfulde måde.

Næstekærlighed går også ud på at hjælpe eller gøre noget godt for andre.

For mig betyder næstekærlighed at være omsorgsfuld, hjælpe og elske et andet menneske.

Hilsen Esther

Egentlig er næstekærlighed ikke noget jeg tænker så meget på i min hverdag, men nu hvor jeg skal skrive om hvad det betyder for mig, så er det jo en del af min hverdag. For ordet betyder jo at man er sød og hjælpsom over for andre, og det synes jeg ofte at jeg er.

I går hjalp jeg Sejr efter jeg havde sakset ham bagfra som sidste mand. Han havde ondt og så hjalp jeg ham op og gav ham noget fentanyl så smerten gik væk. Det er bare små ting som disse der gør folk glade, og gør verden til et bedre sted.

Næstekærlighed er den rene kærlighed, som vor Frelser Jesus Kristus har. Han har befalet os at elske hinanden, sådan som han elsker os.

For mig betyder næstekærlighed mange ting, men det betyder fx, at man skal huske på at elske andre, og huske på at gud så vil hjælpe, og elske en. For mig betyder det også, at man fx kan hjælpe en gammel dame over vejen, hvis hun føler sig utryk ved det, eller hvis man sidder i en bus, og der så kommer en ældre person, at man stiller sig op, så de kan sidde ned.

Jeg opfatter min "næste" som en person eller et dyr, der kommer når jeg ikke er på jorden mere.

Hilsen Vilma

Hvis du slår næstekærlighed op i en ordbog står der en helt masse. Spørgsmålet er så hvem er vores næste? Jeg opfatter min "næste" som når man hjælper nogen som har det svært. Fx da vi var henne og besøge plejehjemmet.

For mig betyder ordet, at man skal behandle alle som man selv vil behandles. Ligeegyldigt hvor svært de har det.

Hilsen Jonas

For mig betyder næstekærlighed at hjælpe andre og gøre noget godt får andre.

Man kan f.eks. hjælpe de hjemløse med mad eller penge.

MVH Nikoline

Hvis du slår næstekærlighed op står der at, næstekærlighed er den rene kærlighed som frelser Jesus kristus har. Han har befalet os at elske hindanden som han elsker os.

For mig er næstekærlighed de små ting i livet, da går dagligdagen bedre. Som for eksempel at, hjælpe din nabo med at slå græs, eller lade damen med en grædende baby i hånden komme foran i køen i Netto selvom hun har tusindvis af ting.

Min næste er de folk, jeg ikke kender. Jeg tror på at hvis jeg hjælper folk jeg ikke kender vil folk jeg ikke kender hjælpe mig en dag.

For mig betyder næstekærlighed meget i min hverdag. Det minder mig altid om at man skal være god mod andre.

"Du skal elske din næste som dig selv"
Matthæusevangeliet 19,19. 22,39

Hilsen Astrid

SÅDAN TRÆNER VI VORES HJERNER

Vi bliver aldrig for gamle til at træne hjernen! Og for at træne hjernen er det vigtigt, at vi bliver ved med at give den udfordringer.

På dagcenter Skovvang har vi en studiekreds hver torsdag, hvor vi mødes og laver hjernetræning sammen. Det foregår efter et koncept, som hedder CST - på dansk kaldet kognitiv stimulationsterapi. Det handler om at reflektere over forskellige emner sammen, at huske ord og sange og, at lære nyt. Alt sammen ud fra oplæg om forskellige – på forhånd fastlagte - emner og masser af gode samtaler med hinanden i gruppen.

Her er et par eksempler på hvad emnerne kunne være og, hvordan vi samtaler om dem. Nogle af eksemplerne kan du selv prøve:

LYD - opgaver:

Man parrer forskellige billeder med forskellige lyde (se nedenstående billeder). Sammen reflekterede vi over den lyd billedet repræsenterer. Er det en behagelig eller en ubehagelig lyd? De fleste lyde var vi enige om, mens vi var uenige om andre. F. eks. lyden af en motorcykel, er det en behagelig eller ubehagelig lyd?



Vi lyttede også til forskellige danske dialekter, hvor vi skulle gætte hvilken landsdel de kom fra. Og til sange på forskellige sprog, hvor man skulle gætte hvilket sprog, der blev sunget på (det er sværere end man tror!).

Det førte også til en snak om forskellige sprogmelodier og hvilke sprog, man syntes var smukke/hårde/syngende/staccato osv.

AKTUELT - opgaver:

Spørgsmål til refleksion:

- Hvordan holder du dig opdateret med nyheder (fx TV, aviser, radio, podcast osv.)
- Er det vigtigt for dig at følge med i nyhederne?
- Hvad gør "positive" hhv. "negative" nyheder ved os?

Vi så på billeder af store nyheder gennem tiden: hvad husker du om de enkelte nyheder? Hvad betød nyheden for verden? Kan du huske hvor du befandt dig, da du hørte nyheden? F.eks. Berlinmurens fald; Da Prinsesse Diana døde.



På Skovvang har vi nu mødtes syv gange i gruppen, og vi har mange spændende emner endnu. Vi er seks deltagere og to medarbejdere. Vi har spurgt deltagerne, hvad de synes om at være med i "hjernetræningsgruppen", og her er hvad de sagde:

"Vi kommer vidt omkring. Der er mange tanker" / "Vi har mange forskellige holdninger – det er spændende at høre, hvad de andre tænker" / "Der er tid til at tale om tingene. Tid til fordybelse. Vi taler ikke om 18 forskellige ting" / "Det er hyggeligt. Det er dejligt. Der er altid en god stemning"



Tekst og foto: Ulla Uldahl

ORD - opgaver:

- Gæt sangen og se om du kan synge verset færdigt: "Jeg ved en ...". "Se hvilken ...". "Det er i dag ...". "Kom maj ...". "I østen ...".
- Gæt det manglende ord i ordsproget og snak om, hvad det betyder og hvornår man bruger det: "Hvo intet vover, intet ...". "Man må ... før man kan gå". "Når ... er tom, bides hestene". "Den man elsker ... man". "Æblet falder sjældent langt fra ...".

OPTIMISTERNE OG REALISTERNE

Optimisterne er navnet på en gruppe dagcentergæster, der hver mandag mødes på **Dagcenter Frydenholm**, sammen med to medarbejdere. De er sammen et par timer og bagefter kommer de ud, glade og i højt humør. Her er et kig indenfor hos gruppen en mandag i maj.

"Hver gang synger vi som det første", fortæller Mille. "Vi læser en aktuel artikel, som vi drøfter, og så har vi samtaler over dagens tema. Vi har været omkring emner som kreativitet, interesser, sport, lyd, mad og kærlighed. Vi har også snakket om ferieminder. Nogle er til vandreture, andre til krydstogter"

"Det var skægt det med mad, siger Lise! Hvor vi prøve-smagte med bind for øjnene". "Hu-ha ja", ler folk. "Det var både sjovt og grænse - overskridende", siger Lise. "Både for jer og for os, som skulle modtage". "Vi ler meget, men vi gør aldrig hinanden til grin", siger Lise og Vibeke tilføjer: "Det er et udtryk for glæde". Alle er enige, sådan er det faktisk.

Dybe og følsomme ting kommer vi også ind på

Gruppen er blevet et trygt, fælles rum, hvor man kan tale sammen. Vibeke siger: "Vi prøver at udtrykke noget om hvordan vores fælles verden er. For vi har jo næsten samme alder, og har oplevet så meget". "Netop", siger Mille; "det er jo hele meningen, at vi reflekterer sammen og måske får gang i nogle tanker, som man nok ikke ville tale om, hvis man sad ved et middagsselskab". Det er jo ikke så meget temaet, mere de tanker vi bidrager med omkring temaet, der er interessant. Og vi lærer hinanden bedre at kende."

"Som i dag da vi snakkede om aftenbøn", siger Lise, "vi beder allesammen aftenbøn". "Ellers kan man jo ikke sove!", siger Vibeke. Per siger: "Jeg tror, at noget af det, jeg har lært af mine forældre, det har jeg efterlevet. Jeg er jo opvokset i et kristent hjem, mine forældre var kristne, mine bedste-forældre var kristne, og derfor bad jeg jo aftenbøn i mange år. Men af en eller anden grund gør jeg det så ikke mere". "Du har nok bønnen inde i dig selv nu", siger Vibeke.

Lise fortæller: "Vi siger hvad vi mener, også det her med aftenbøn. Jeg synger 'Jeg er træt og går til ro', (alle falder ind) 'lukker mine øjne to, Fader se med kærlighed, til mit ringe leje ned'. "Jeg beder ikke, jeg takker, takker for en dejlig dag. Jeg synes, det er vigtigt at takke!", siger Lise.

Om at miste

"Vi taler meget om det at miste", fortæller Mille. "Alle om bordet har mistet én, som de har været sammen med i mange år, og det er rart at kunne dele med andre, der har været i samme situation".

"Det er jo realiteterne at miste, sådan er hverdagen jo blevet", siger Lizzie.

"Det forsvinder ikke", siger Ruth. "Folk der kommer i vores alder, kan jo ikke undgå at miste", siger Sonja.

"Da vi læste en artikel om en dame og en mand, som begge to havde mistet deres ægtefæller, så kom vi til at tænke på jer, Per og Sonja. I har jo begge mistet og fundet hinanden her. I taler jo med hinanden om jeres ægtefæller, for det er ikke sådan, at bare fordi man finder en anden, så forsvinder det der med, at man savner sin forhenværende".



Ruth, Linda, Vibeke, Lizzie, Per, Sonja og Lise flankeret af Ann Dorthe og Mille

Per uddyber: "Det, der er fælles for os er, at vi begge har haft en god tid før denne her tid. Hvis man havde haft et forfærdeligt liv med et menneske man levede sammen med, så ville det have været anderledes. Men sådan har det ikke været for os; tværtimod har vi haft et godt liv, og derfor kan vi også godt tale om det. Vi behøver ikke skjule det, der var før - det er en god ting!" Sonja tilføjer: "Der skal altid være plads til de afdøde".



Per og Sonja

Et fælles rum af oprigtighed

Vibeke siger: "Når vi sidder sådan og snakker som vi gør nu, så kommer vi jo ind i et rum af oprigtighed på en eller anden måde, ikke?" De andre nikker bekræftende. "Godt udtrykt", siger Per.

Vibeke fortsætter: "Et rum hvor man har lov til, at være oprigtig og sige tingene så sandt, som man nu kan mærke det. Det er en stor gave, synes jeg"

Sonja supplerer: "Ja, vi bliver præsenteret for mange ting, som vi ikke går og tænker over i det daglige, så kommer tankerne frem. Jeg synes, det er rigtig, rigtig godt og spændende!"

Vibeke: "Det behøver ikke at være godt alt sammen, det dårlige kan jo live op med en ny tone og give noget fra sig, som det ikke gjorde dengang. Noget, man tager med sig og som former én. Man lader det vokse sammen med én selv. Jeg synes det er meget værdifuldt. Jeg er meget glad for vores fællesskab!"



Tekst og foto: Eva R. Kristensen



Lise og Lizzie ser på ansigter og snakker, om hvem de helst ville drikke kaffe med.



"Hvad siger du Ruth?", spørger Sonja.

Ruth smiler: "Jeg sidder bare og tænker: Man kan jo heller ikke være sådan helt fantastisk, hele tiden. Der kan også være ting, hvor man tænker, nej hold nu kæft altså! Det er ikke lagkage det hele!"
Alle bryder ud i latter.

Vibeke: "Men selve det, at man får lov til at leve de dårlige ting ud her, ændrer det. Jeg kan se på det med gruppens øjne, når jeg har sagt det højt. Så er det til på en anden måde, og så kan man måske bedre forholde sig til det selv".

Alle er enige om, at det altid har været gode samtaler.

Artiklen er et sammendrag af interviewet, foretaget en mandag i maj.

KULTUREFTERMIDDAG

Uge 19 betyder demensuge. Demensvenligt Danmark står i spidsen for ugen, som i år hed "Ta' med, afsted", og den havde fokus på demensvenlighed i kultur og fritid.

Man har nemlig lige så meget brug for oplevelser, motion og fællesskab som andre, når man har demens, og vi ved, at et aktivt fritidsliv både giver livskvalitet og har en god effekt på sygdommens symptomer. Alligevel ender det alt for ofte med, at en demenssygdom fører til inaktivitet og isolation.



DEMENS
VENLIGT
DANMARK

Igen i år havde **Skovvang** valgt at sætte fokus på ugen: Tirsdag, den 7. maj havde Skovvang inviteret pårørende til kultureftermiddag. Den startede med en kor-koncert for alle på FRYDENHOLM, og det var fantastisk livsbekræftende oplevelse.



DEMENSUGEN 2024
6. maj - 12. maj



Bagefter gik vi i Skovvang, hvor vi fik kaffe/te og kage og kunne se en maleriudstilling af Pia Halsson, som kommer i Skovvang på et af vandreholdene. Pia har malet meget og holdt mange udstillinger, men gør det ikke længere. Pia fortalte at hun har mange billeder stående og det ville være dejligt at kunne vise dem i Skovvang. Alt i alt havde vi en dejlig eftermiddag på Skovvang om tirsdagen i demensugen.



Tekst og foto: Charlotte de Lichtenberg

SANKT HANS QUIZ

1. Hvem fejrer vi til Sankt Hans (Sankthans)?

- a. Pave Johannes Paul 2
- b. Apostlen Johannes
- c. Johannes Døberen

2. Hvilken dato regner kirken for Johannes' fødselsdag?

- a. 22. juni
- b. 23. juni
- c. 24. juni

3. Mange steder er det fast tradition at synge midsommervise "Vi elsker vort land." Hvor stammer sangen egentlig fra?

- a. Sangen stammer fra eventyrkomedien "Der var en gang"
- b. Den stammer fra syngespillet "Elverhøj"
- c. Sangen blev nr. 2 ved en konkurrence om at skrive Danmarks nye nationalsang i 1864

4. Hvem har skrevet Midsommer-visen "Vi elsker vort land"?

- a. Shubidua
- b. Holger Drachmann
- c. H. C. Andersen

5. Hvad var det oprindelige formål med sankthansbålet?

- a. At jage 'det onde' væk
- b. At kunne varme sig i den kølige sommernat.
- c. Det var at brænde hekse af

6. Hvornår begyndte man at brænde hekse af på sankthansbålet?

- a. 1700-tallet
- b. 1800-tallet
- c. 1900-tallet

7. Hvad hedder det sted, heksene menes at flyve til?

- a. Blåbjerg
- b. Skodbjerg
- c. Bloksbjerg

8. Indtil 1770 var sankthansaften en såkaldt vågeaften, hvor folk lå uden for på marker og ved hellige kilder. Men hvorfor gjorde de det?

- a. De bad til Gud for en god høst
- b. Det var kongens ordre, da han var overtroisk
- c. De håbede på, at natteluftens kunne helbrede sygdomme

9. Hvilken midsommersang stammer strofen "lykke og lyse nætter" fra?

- a. Du danske sommer, jeg elsker dig
- b. Danmark, nu blunder den lyse nat
- c. Se, det summer af sol over engen



FIND SVARENE PÅ SIDE 25

KONTAKTOPLYSNINGER

Plejeboliger Frydenholm:

Stuen	46 11 22 40
1. sal	46 11 22 50
2. sal	46 11 22 70



Bofællesskabet Æblehaven:

Hus 1	46 11 37 04
Hus 2	46 11 37 07
Hus 3	46 11 37 10

Dagcentre:

Frydenholm	46 11 22 84
Skovvang	72 68 35 25

Mobilfrisør Mie Camilla

Mie Camilla er en erfaren og serviceminded mobilfrisør, der kan komme til dig, når det passer ind.

Herreklip kr. 350,- // Dameklip kr. 450,-

Andre behandlinger som permanent, striber og farve udføres også. Ring for pris.



Betaling: Kontant, mobilepay samt bankoverførsel.

Telefon: 27 71 68 67 Mail: mie_camilla@hotmail.com

Boligkontoret Danmark

Jens Møller

Røjelseskær 15, 2. sal, 2840 Holte

OBS pr. 1/7: Kongevejen 400, Holte

Telefon: 39 25 10 00

Mail: holte@bdk.dk

Åbningstider:

Mandag 8.30-12, 12.30-14

Tirsdag 8.30-12

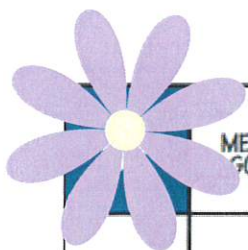
Onsdag Lukket

Torsdag 8.30-12, 12.30-16

Fredag 8.30-12

Løsninger til Sankthans-quizzen:

1. C. Johannes Døberen
2. C. Den 24. juni
3. A. Den stammer fra eventyr-
komedien "Der var en Gang"
4. B. Holger Drachmann
5. A. For at holde det onde væk
6. C. 1900-tallet
7. B. Bloksbjerg
8. C. De håbede, at natteluften
kunne helbrede sygdomme
9. B. Danmark nu blunder den
lyse nat



KRYDSORD

	MEGET GODT	INDTAGE	KILO	KAMP- SPORT	SÆR- PRÆG	STUEN	PAPE- GØJE	SPILLE- STED	KØRT- FARVE
HAVE- REDSKAB									
LANGS			EFTER- LIGNING FØR						
TØG						FILM- SELSKAB GRUPPE			
1000		FART 12					PATINA GUDER- NE		
UDGANG					TYVERI FRUGT				FUSER
NÆSTE			OP- FINDER TALORD						
NYDELIG				BEDE KNØLD				EN VAND- LØBET	
MI		KNEK- KET IDET				FERSK KEND- BØGST.			
IDAG			KASSA- BELT BYTE						
MISTE					LØBE				

KOMMENDE AKTIVITETER

Sankt Hans



Mandag, den 24. juni kl. 11.30

Som sædvanlig har vi arrangeret en større sammenkomst for alle beboere og dagcentergæster til Sankt Hans.

Georgij Alexandrov vil stå for den musikalske underholdning, mens der til frokost er opstillet en pølsevogn.

Det foregår alt sammen i gården mellem Frydenholm og villaen.

Koncert og fællessang

med Opsang

Fredag 28. juni kl. 11

Dans og sang

med Frederik Cornelius

Fredag 5. juli kl. 10.45

Dansecafé

Onsdag 21. august kl. 11

Fredag 6. september kl. 11

Fællessang med pianist

Lone Jette Christensen:

Tirsdag 18. juni

Steen Lindholm:

Fredag 9. august

Gudstjeneste

Onsdage kl. 11 i fællessalen med en præst fra Holte Kirke
12. juni- 14. august - 11. september

Husk!

Der er **velkomstmøde** den sidste torsdag i hver måned for nye beboere og pårørende med centerchef - i villaen på 1. sal (fraset juli og august)

Sommeren på Frydenholm

Glæd dig til i juni:

Tirsdag, den 18. juni kl. 11.00 Fællessang m/Lone Christensen

Mandag, den 24. juni kl. 11.30 Sankt Hans m/Georgi og pølser til frokost

Fredag, den 28. juni kl. 11.00 Koncert og fællessang med Opsang

Glæd dig til i juli:

Fredag, den 5. juli kl. 10.45 Dans og sang m/Frederik Cornelius

Glæd dig til i august:

Fredag, den 9. august kl. 11.00 Fællessang m/Steen Lindholm på klaver

Onsdag, den 14. august kl. 11.00 Gudstjeneste

Onsdag, den 21. august kl. 11.00 Dansecafé

Mandag, den 26. august kl. 11.00 Operette m/ Helikon

Glæd dig til i september:

Fredag, den 6. september kl. 11.00 Dansecafe

Onsdag, den 11. september kl. 11.00 Gudstjeneste