



Firkløveren

Hverdagsglimt fra Frydenholm



INDHOLDSFORTEGNELSE

Forårshilsen	2
Parken i blomst	3-4
Fastelavn	5-6
Dansk tema-aften	7-8
Demensvenlig koncert og hverdagsglimt	9-10
Udflugt til Grundtvigskirken	11-12
Fagligt indslag: personcentreret omsorg	13-16
Forår på vej og kiosken	17-18
Silkemaling i Dagcentret	19
Sansegymnastik i Skovvang	20
Aktiviteter i Æblehaven	21-22
Konge-quiz	23-24
Temamøder for pårørende	25
Kontaktoplysninger	26
Krydsord og Quiz-løsning	27
Kommende aktiviteter	28

Firkløveren er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere

tilknyttet Frydenholm og symboliserer vores fire enheder:

Plejecenter Frydenholmt Demenscenter Æblehaven

og Dagcentrene Frydenholm og Skovvang.

Det uddeles gratis til alle beboere, brugere og deres familier, og kan også findes på vores hjemmesider.

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 den 9. juni 2025.

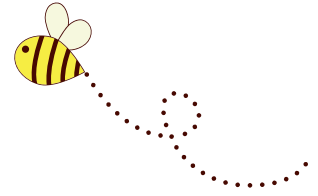
Redaktion: Eva Rønde Kristensen, Signe Haldgran, Charlotte Herbert,
og Lisabell Carmen Bendiksen

Oplag: ca. 150 eksemplarer.

Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.



FORÅRSHILSEN



Kære alle,

Foråret er endelig kommet, og med det kommer lyset, varmen og alt det grønne, der spirer frem. Det bringer nyt håb og nye dage at glæde sig over, og snart vil anemonerne i skoven også strække sig mod solen.

I anledning af foråret har vi i dette nummer af FIRKLØVEREN netop fokus på blomster. I vil både kunne læse om de blomster vi omgiver os med i Frydenholm Park, og så vil I kunne læse om en 'blomstermodel', som er en personcentreret teori personalet arbejder ud fra her på Frydenholm.

Frydenholms vision er at skabe et godt liv for alle beboere og dagcentergæster, og det handler blandt andet om at se de behov og ressourcer som hver enkelt menneske har, så vi sammen kan hjælpe hinanden med at blomstre.

I april måned vil vi lave et blomstertorv på Frydenholm, hvor det vil være muligt at købe lidt blomster til sig selv eller sin nabo. Du kan se mere på de sidste sider i bladet, hvor kommende aktiviteter vil være nævnt.

Med foråret er der også kommet en frisk vind af nye regler. Fra d. 1.3 har Rudersdal kommune nemlig indført rygeforbud i arbejdstiden. I stedet må vi alle nyde den friske duft af forår (og hjemmebak) sammen med de små glæder og hinandens selskab.

Livet er lidt som en have – nogle dage blomstrer vi meget, og andre dage hviler vi lidt i skyggen. Men én ting er sikkert, hver dag bringer nyt, og der vil altid være små ting vi kan nyde i hverdagen.

I ønskes alt det bedste.

Varme hilsner fra Signe Haldgran
Centerchef
sigha@rudersdal.dk



PARKEN I BLOMST

Hvis du vil opleve blomsterhavet i vore skønne Frydenholm Park, kan du måske gå en tur og på skiltene læse om hvilke planter, der blomstrer. Ellers får du her en lille vejledning til, hvor de forskellige arter findes, og hvornår de blomstrer.

Vi tænker, det er naturligt at starte ved parkeringskælderen, hvor æbletræerne blomstrer i forsommeren og byder på fire forskellige æblesorter :-). Ja indrømmet, æbleblomsten ligner jo sig selv:

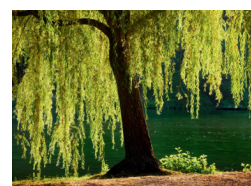


Elstar

Filippa

Discovery og Ingrid Marie

Men det er måske sjovt at vide, hvad der er hvad og hvor de står i forhold til hinanden. Lidt op ad bakken kan du finde plantekasserne med krydderurter til køkkenet og smage på dem, når tid er!



Går du videre ad hovedstien forbi Frydenholm ses både pil og taks, samt røn og birk. Længere fremme findes fælledgræs med påskeliljer, perle-hyacint, et magnolia-træ og lavt blomstrende buske. Hvor stien deler sig finder du på højre side ved søen det store rhododendron-bed.



Hvis du fortsætter for at holde hvil i skyggen under pergolaen, kan du nyde en lille svingtur i gyngesofaen med udsigt over søen, mens du indhylles i duften af blåregn. Og snart vil blå og gule krokus blomstre på plænen til højre..



Oppe i gården ved glas-gangen står lavendel i blomst og fylder hele sommeren, men fortsætter du forbi bålpladsen efter dit hvil, kan du også snuse dig frem til petanque-banen ved Skovvang, hvor endnu et duftende lavendel-hav vil berolige dig på din vej til den anden side af søen. Der står flere piletræer, men også tjørn, eg og bøg! Måske kan du genkende alle træerne på deres blade?



FASTELAVN

Der blev gået til den, da **Plejecenter Frydenholm** den 3. marts holdt sin årlige fastelavnsfest. Katten blev hængende, men vi spiste slikket selvfølgelig! Der blev kåret både en Kattekonge, som var Annie fra 2. sal, og en Kattedronning... det blev Bodil fra 1. sal.





DANSK TEMA-AFTEN



Den 20. februar blev der holdt dansk tema-aften på **Plejecenter Frydenholm**, så der var pyntet op i rød/hvide farver.

Maden var skipperlabskovs med stegte rødbeder og sønderjysk rugbrødslagkage til dessert.



Alle var glade og det var en rigtig hyggelig aften!





Og så
fik vi
en lille
fjer på!



Skipperlabskovs er en
betegnelse for kogt eller stegt kød
skåret i terninger og brunet med
løg, overhældt med suppe og kogt
sammen med ituskårne kartofler
og krydderier af forskellig variant.



afholder i samarbejde med Ballerup
kommune demensvenlig koncert med
fællessang, musik og dans på



Sct. Jacobsvej 1 C, 2750 Ballerup

Tirsdag, den 6. maj kl. 15-17

BaageBand glæder sig til at byde velkommen til en særlig demensvenlig koncert, hvor fællessang, musik og dans til pop-evergreens vil skabe en hyggelig eftermiddag. Bandets sangerinde, som har stor erfaring med mennesker med demens, vil sammen med bandet skabe et frirum med musik og sang for vores medmennesker med demens og deres pårørende – og andre, der elsker pop-evergreens.

Koncerten giver mulighed for at danse og bevæge sig foran scenen, så bevægelighed og sang kan fylde kroppen med ny energi.

Musikken spænder over kendte numre fra 50'erne og frem, der nok vil vække reminiscens og genkendelse hos deltagerne.

BaageBand ser frem til en hyggelig eftermiddag sammen med jer. I baren kan købes kaffe/te, øl, vin og vand til rimelige priser.

Der er gratis adgang fra kl. 14.30
Pårørende og borgere er velkomne, hvis det kan passe!

HVERDAGSGLIMT



De smukke forårsblomster
er godt på vej i naturen.

Her er det en
krokusblomst og en
brumlebi, der har fundet
hinanden i Æblehavens
have

Margit og Annelise
er sædvanligvis med, når
en lille skare forsamles
til fællessang i
fællessalen.

Her er et stemningsbillede
fra den 11. februar



Jane er ny kollega
i Æblehaven og hun bager kager
til beboerne næsten hver dag.

Her ses Jane med
et kæmpe fad 'cookies' med
chokoladestykker,

Uuuuhm,
duften af hjemmebak
breder sig
i Æblehaven!

UDFLUGT TIL GRUNDTVIGSKIRKEN



I løbet af marts har beboere på **Pleje-center Frydenholm** været på udflugt til Grundtvigskirken ved Bispebjerg Torv.

Vores chauffør Helge fortalte lidt om kirkens historie, mens vi gik rundt og beundrede den mægtige kirke, det flotte alter og prædikestolen.

Det store flotte orgel kunne vi ikke få lov at høre spille. Vi havde ellers fået at vide, at organisten var til stede - men han var desværre ikke til at overtale til at spille for os og de andre gæster!



Forinden var vi på Café Bjerget, som ligger lige i nærheden. Der fik vi smørrebrød og kaffe af Ældresagen. Med på turen var: Elsebeth, Linda, Margit, Vibeke, Bente, Jette, Marlene og chaufføren Helge.

PERSONCENTRERET OMSORG

Tom Kitwoods Blomst - når vi ser mennesket bag demensen

Når vi taler om demens, fokuserer vi tit på alt det, der går tabt. Hukommelsen svækkes, hverdagens opgaver bliver sværere og kommunikationen bliver udfordret.

Men hvad nu hvis vi i stedet fokuserer på alt det, der stadig er tilbage? Mennesket med demens har stadig følelser, masser af tanker og erfaringer og evner, der er stadig masser af liv. Det liv påvirkes utroligt meget af omgivelserne. Hvis vi møder folk som ligeværdige og med respekt og indlevelse, opdager vi hvor meget de stadig kan og rummer. Livet er absolut ikke slut, fordi man får demens.

Forestil dig en blomst med seks kronblade. Hvert blad repræsenterer et grundlæggende behov, som skal være opfyldt, for at vi mennesker kan trives, også mennesker med demens. Blomsten er ikke bare et poetisk billede, den er kernen i psykologen Tom Kitwoods teori om personcentreret omsorg.

Tom Kitwood ændrede totalt forståelsen af demens: Demens skyldes ifølge ham ikke bare en sygdom i hjernen men bliver også i høj grad påvirket af den måde, personen bliver mødt af sine omgivelser. Personer med demens har stadig følelser, behov og en identitet, der skal respekteres.

For at sikre at mennesker med demens får den omsorg og støtte, de har brug for, opfandt han blomsten. Kitwood beskrev en række grundlæggende behov som alle, uanset demens, har brug for at få opfyldt for at føle sig trygge og værdifulde. Blomsten minder os om, at mennesker med demens stadig er dem, de altid har været, de har bare brug for mere støtte for at bevare deres værdighed og livskvalitet.

Blomsten viser følgende behov:

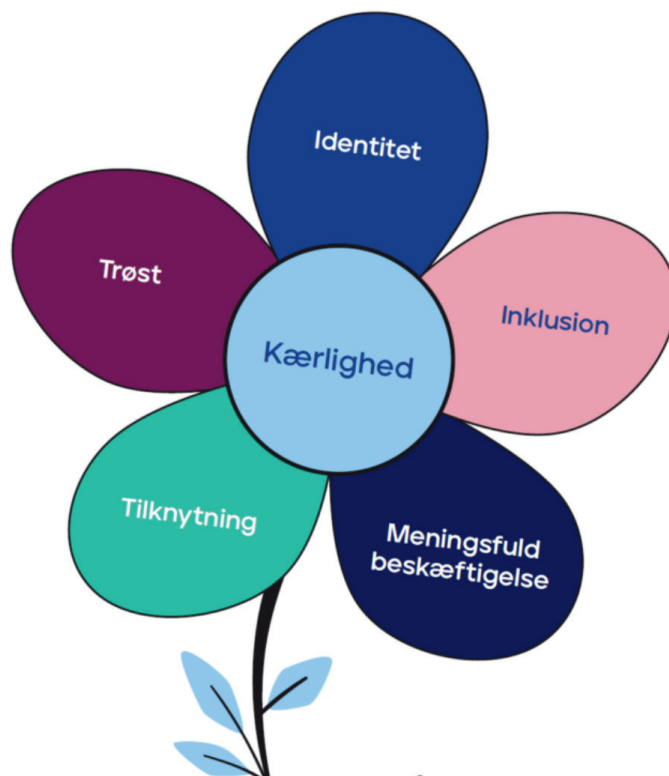
Identitet, inklusion, meningsfuld beskæftigelse, tilknytning og trøst. Og så nævner den kærlighed, - det kommer vi tilbage til. Det er som sagt almen menneskelige behov, men her følger en uddybning set i forhold til mennesker med demens.



Identitet - at blive set som den man er. Vi er allesammen formet af vores livshistorie. Man er ikke bare en patient fordi man har demens. Man kan være en tidligere skolelærer, en kærlig bedstemor eller et naturmenneske. Ved at anerkende personens interesser og baggrund kan vi styrke hans eller hendes følelse af identitet.

Inklusion -at være en del af fællesskabet

Ingen trives med at føle sig overset eller udenfor. Derfor er det vigtigt at inddrage mennesker med demens i samtaler og aktiviteter, også selvom de ikke altid kan svare eller deltage på samme måde som før.



Meningsfuld beskæftigelse - at gøre noget meningsfuldt:

Uanset alder og helbred ønsker vi alle at føle at livet er værd at leve. For nogen kan det være at synge en velkendt sang, at spille klaver, at genoplive gode minder, at holde en kærlig hånd, at opleve en god historie sammen med andre, at passe blomster eller ...

Trøst - at føle sig tryk.

Det kan være forvirrende og skræmmende, når minderne svigter. Hverdagen bliver uforudsigelig og så er det vigtigt at føle sig trøstet. Et smil, en rolig stemme et varmt kram kan gøre en stor forskel.

Tilknytning - at føle sig forbundet.

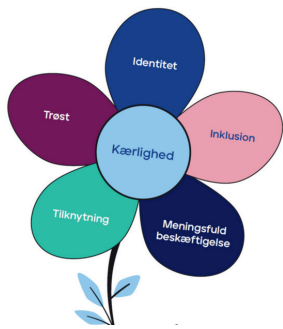
Vi mennesker er skabt til at have relationer. At føle sig elsket og værdsat giver tryghed. For personer med demens kan tætte relationer til familie, venner og plejepersonale give en følelse af sikkerhed i en lidt uoverskuelig og usikker tilværelse.

Hvordan bruger vi så blomsten i hverdagen her på Frydenholm?

Vi bruger den på hele Frydenholm, netop fordi den handler om almenmenneskelige behov som vi alle har brug for at få dækket. I Æblehaven bruger de blomsten meget intenst og konkret.

Kikki, som er koordinator i Æblehaven fortæller:

Vi tænker meget over, hvordan vi møder personer med demens, at det påvirker deres trivsel og små ændringer kan gøre en stor forskel.



Vi tilstræber at være nærværende og lytte tålmodigt og være opmærksom på følelser frem for ord. Skaber trygge, genkendelige omgivelser og ro. For at støtte op om beboerne må personalet lege detektiver og gå på opdagelse og snakke sammen for at finde frem til hvad beboerne har brug for for at trives. Vi bruger blomsten hele tiden. fx. i forhold til identitet:

Om Identitet: Det er nødvendigt at kende livshistorien for at støtte op om beboerens identitetsfølelse. Hvis beboeren lige er flyttet ind kan pårørende fortælle eller man kan få vigtige tips fra dagcentrene om beboeren. Det kan være betydningsfulde øjeblikke i livet eller hvor beboeren voksede op. Er der børnebørn, for så er man jo bedsteforælder. Man skal være nysgerrig på livshistorien. Den giver stikord til samtaler, hvor beboeren får en fornemmelse af at her er en, som ved hvem jeg er. Jeg er mormor, jeg elsker at mærke solen og at plukke blomster om foråret, jeg voksede op på Bornholm. Alt det styrker beboerens identitetsfølelse. Men tingene kan ændre sig over tid. Måske plejede personen at lytte til klassisk musik, men det der var godt i går er måske lige det modsatte i dag, så skal vi ikke sætte klassisk musik på.

Inklusion hænger sammen med meningsfuld beskæftigelse: Det kan være svært at komme hjemmefra og ind i et bofællesskab med 7 andre beboere, man skal forholde sig til. Så er det vigtigt, at vi som personale understøtter at beboerne føler sig som del af fællesskabet. Både med os som personaler men også med de andre beboere. Vi tænker over hvilke beboere der kan have glæde af hinanden og dem sætter vi sammen, hvis de måske har fælles interesser. Vi er jo 3 huse, hvor vi kan sætte beboerne sammen på tværs. Det kan være læsegrupper eller spisegrupper osv. Vi finder noget fælles, hvor de kan give noget godt til hinanden, som man kan bygge videre på. Musik giver rigtig meget fællesskabsfølelse. Vi har sang med Pernille og Georgi som kommer og spiller. Han formår at samle alle beboerne. Det skaber noget fælles også med de pårørende. Det kan være en nemmere måde at være sammen med sine kære uden for høje krav, vi er bare sammen. Som personale skriver vi alting ned også fra livshistorien når beboerene lige er flyttet ind. Hvad er meningsfuldt præcis for dem? Gå tur i skoven, sidde i solen, holde i hånd, synge. Vi skriver det ned så alle kan se det og understøtte det



Om Trøst: Det er meget individuelt hvad der trøster. Nogen har brug for nærhed men ikke alle kan lide at få et kram. Når vi lærer beboerne at kende finder vi ud af hvordan de finder trøst i forhold til os som personaler eller familien. Indflytningerne kan tit være rigtig svære og så sker der jo noget efterhånden. Jeg oplever at folk trives men der kan altid ske noget. Pludselig kan en beboer savne sine forældre fx. Vi går jo ikke ind og siger at forældrene ikke lever længere. I stedet spørger vi ind til , hvordan var dine forældre og vi sætter os måske ned og kigger i fotoalbum sammen. Når man kender beboeren, finder man ud af hvad der trøster.

Vi snakker sammen på tværs af husene, hvis der har været en konfrontation flere steder. Så er følelsesregistret på overarbejde. Vi er hele tiden opmærksom på stemningen, på at komme tingene i forkøbet. At holde i hånden eller gå tur for at afhjælpe svære følelser. Det gælder om hele tiden af have en føler ude og støtte op, hvor der er brug for det. Hvis vi ser begyndende mistrivsel ser vi på blomsten. Hvor kan vi sætte ind, hvad mangler?



Om Tilknytning. Det kan være meget forskelligt fra person til person om tilknytningen er til familien eller personalet eller til huset. Vi understøtter tilknytningen til de andre beboere, personalet eller de pårørende.

Men kærlighed, som jo også er en del af blomsten, hvordan giver man kærlighed?

Kikki fortæller:

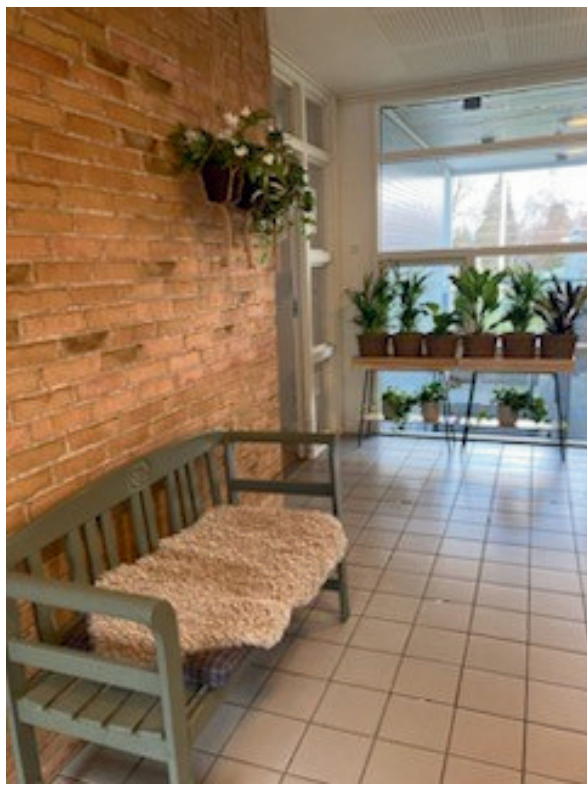
Når man arbejder et sted som her giver man sig selv 120%, så det handler jo om at kunne være i det. Nogen af vores beboere har jo virkelig brug for et kram, helt enkelt for at kunne leve. Især hvis man altid har været et menneske, der har levet med meget nærhed. Samtidig skal vi være opmærksomme på, at ikke alle kan lide at blive rørt fysisk. Hos ét menneske er det med højt humør og ved at lade som om man bokser, der er måden at vise kærlighed og sympati på. Hos en anden er man måske stille sammen og holder i hånd. Vi indstiller os på den enkelte. Men det sker at vi får en beboer, som vi slet ikke ved noget om. Så er vi nødt til at finde ud af stille og roligt, hvad fungerer og hvad fungerer ikke. Vi stiller nærmest ingen krav den første tid, fordi det handler udelukkende om relationen. Måske skal vi bare sidde inde hos dem, langsomt sporer vi os ind på hvad der er det bedste for dem, og så snakker vi sammen om det og udveksler erfaringer i personalegruppen. Tid er alfa og omega her. Vi skal lære hinanden at kende begge veje. Og så observerer vi undervejs.

Måske er det fordi behovene i blomsten er alment menneskelige at vi kan nå ind til beboerne. Personalet har faktisk fået individuel coaching og prøvet behovsblomsten af på sig selv: Hvem er jeg? Hvad understøtter min identitet? Hvordan kan jeg finde trøst og hvad er meningsfuld beskæftigelse for mig? Det var meget lærerigt og tankevækkende. Og så giver det endnu mere mening at støtte op om at beboerne får opfyldt alle behovene i blomsten.



Hvordan er det så med blomsten på plejehjemmet og i dagcentrene?
Det kan vi jo tale om, når vi læser denne artikel.

FORÅR PÅ VEJ



I **Æblehaven** har vi taget hul på foråret og indkøbt dejlige grønne planter, der pynter i entreen og vi har fået lidt nyt til væggen, som I ser præsenteret her af Kirsten Heltboe.



Glæd jer til blomstertorv i gården mellem Villaen og fællessalen

En forårsdag i april bliver der opsat en blomsterbod med buketter, udendørsplanter og lidt til vindueskarmen.

KIOSKEN

I kiosken ved Dagcentret kan der mandag og fredag købes personlige fornødenheder, fortrinsvis mellem kl. 10-12. Her kan I se udvalget



SILKEMALING I DAGCENTERET



Det er en tradition, at Dagcenter Frydenholm leverer hjemmeproducerede kort til Holte Kirke, som gives til konfirmanderne.

Også i år har der været gang i silkemalingen flere dage i marts.

Der er kreeret de fineste designs, som så er sat ind i hvide, foldede kort.

De bliver snart afleveret i kirken, klar til en personlig hilsen.



SANSEGYMNASTIK I SKOVVANG

I Skovvang har vi en studiekreds, hvor vi starter med en halv times "sanse-gymnastik". Vi laver øvelser, der minder om almindelige gymnastik- og bevægelsesøvelser, men udgangspunktet for alle øvelserne er en stimulation af vores sanser. Her er nogle eksempler:

Følesansen:

Vi tager skoene af og ruller med en fodrulle af træ under fødderne. Det kilder lidt til at begynde med, men vi kan hurtigt mærke, at fødderne kan tåle lidt mere og det er rigtig rart. Vi bruger jo fødderne til at gå rundt på hele tiden og derfor er det vigtigt, at vi kan stole på de sanseindtryk, vi får, også når vi skal holde balancen.



Duftesansen:

Vi giver håndmassage med duftolier: lavendel eller citrus. Dejlige dufte gør hjernen glad! Duft er minder, og behagelige dufte påvirker vores tanker og følelser positivt.

Gåture i naturen:

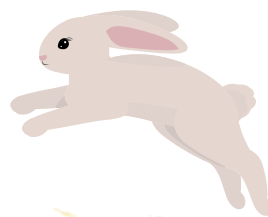
En dejlig gåtur sammen med andre i vores smukke omgivelser her på Frydenholm er noget af det bedste, vi kan gøre for vores sanser og vores velbefindende i det hele taget. Alle sanser bliver påvirket: duftesansen, synssansen, høresansen, følesansen og balancesansen. Vi bliver "vækket" og får energi, samtidig med at vores sind bliver beroliget.



AKTIVITETER I ÆBLEHAVEN



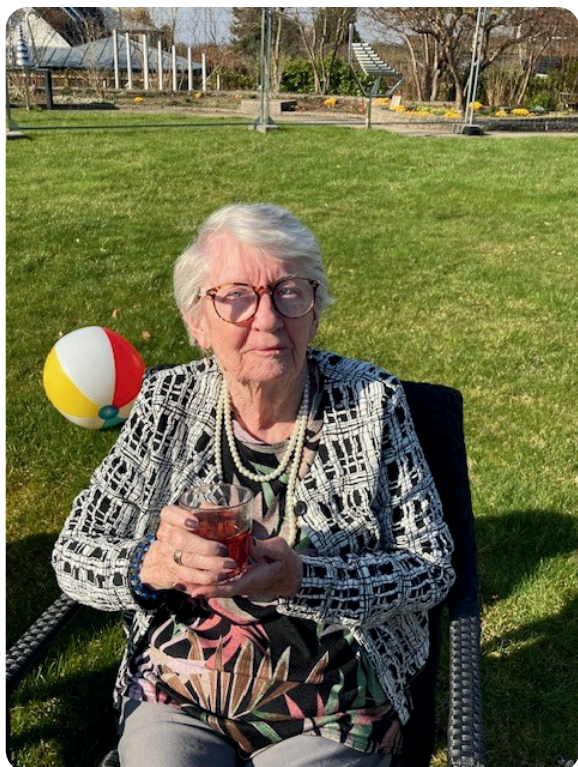
Stolegymnastik
er på programmet
flere gange om
ugen



PÅSKEFROKOST

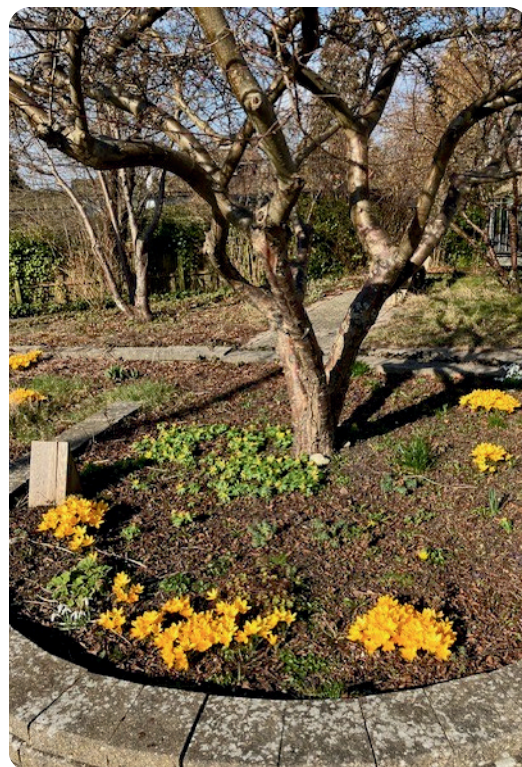
I ÆBLEHAVEN

torsdag, den 10. april
kl. 12



Vi nyder
solen og
de gule
krokus,
som pibler
frem.

Kirsten er
glad for
solens
varme



Christian og
Elena får sig
et slag bob



KONGEQUIZ

i anledning af Kongens fødselsdag mandag, den 26. maj

Han er glad for sport, musik og hurtige biler. Og så er han ikke bange for at fælde en tåre, når han bliver berørt, og indrømme, at han har svært ved at formulere sig foran rullende kameraer.

Gennem 56 år har vi danskere kunnet følge med i Kong Frederik 10.s liv på behørig afstand. Nogle begivenheder sidder naglet fast i vores hukommelse, mens andre sikkert er gået i glemmebogen.

Vil du finde ud af, hvor meget du husker om Kongen, kan du tage quizzen herunder



Gennem 56 år har vi danskere kunnet følge med i kong Frederik 10.s liv på behørig afstand.

Hvad er kongens fulde navn?

☐ Frederik Christian André Henrik

☐ Frederik Henrik André Christian

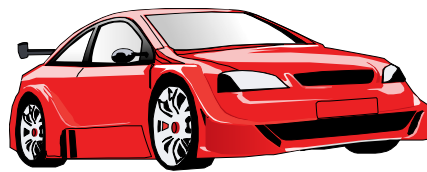
☐ Frederik André Henrik Christian

Kong Frederik er ganske veluddannet og har gået i skole flere steder, bl.a. på Harvard University i USA i 1992-1993. Hvad skrev han afsluttende opgave om?

☐ De Baltiske Staters udenrigspolitik

☐ FN's fredsbevarende missioner i Mellemøsten

☐ Thulebasens betydning for Danmarks politik i Grønland



I en af kongens mest berømte taler fra 1992 siger han bl.a.: "Papa, man siger, at den man elsker, tugter man. Vi tvivlede aldrig på din kærlighed." Hvad var anledningen?

☐ Prins Henriks 60 års-fødselsdag

☐ Prins Henriks 65 års-fødselsdag

☐ Dronning Margrethe og prins Henriks sølvbryllup

I 2004 blev kronprins Frederik gift med sin elskede Mary. I talen til sin brud sagde han bl.a.: "Kom lad os gå, kom lad os se – gennem tusind verdener venter vægtløs kærlighed".

Det var et citat fra sangen "Kysser himlen farvel" af hvilken kunstner?

☐ Poul Krebs

☐ Lars H.U.G.

☐ Kim Larsen

Kongen elsker musik – især rock – og kan spille flere instrumenter.

I 2007 overraskede han publikum, da han gik på scenen under en koncert med Alex Nyborg Madsens band, Led Zeppelin Jam, og spillede hvilket instrument?

☐ Mundharmonika

☐ Guitar

☐ Trommer

Da kronprins Frederik blev medlem af IOC (Den Internationale Olympiske Komité) i 2009, var der mange kritiske røster, som sagde, at det var en politisk post.

Alligevel var kronprinsen medlem i en årrække og stoppede først hvornår?

☐ 2021

☐ 2022

☐ 2023

Under stormen Egon den 10. januar 2015 krydsede kronprins Frederik Storebæltsbroen i bil to gange, selv om den var lukket.

Han undskyldte senere for episoden. Hvad havde han så travlt med?

☐ Han skulle til et arrangement for krigsveteraner på Haderslev kaserne.

☐ Han skulle deltage i en prisuddeling for sportsfolk i BOXEN i Herning.

☐ Han skulle møde en flok forventningsfulde unge på en sportsefterskole i Viborg.

Sport og motion er en passion, kongen deler med mange danskere.

Hvornår startede han det populære motionsløb "Royal Run"?

☐ 2017

☐ 2018

☐ 2019

Hvad hedder kongens officielle bolig på Amalienborg?

☐ Christian IX's palæ

☐ Christian VII's palæ

☐ Frederik VIII's palæ

Kort tid efter, at kronprins Frederik blev udråbt kong Frederik 10. i januar 2024, udgav han en bog med titlen "Kongeord". Hvem har skrevet bogen?

☐ Thomas Larsen

☐ Jens Andersen

☐ Karin Palshøj



Find svarene på side 27

TILBUD TIL PÅRØRENDE PÅ FRYDENHOLM

I 2025 sætter vi igen fagligt fokus på demensområdet, hvor vores demenskoordinator Charlotte Rugh vil tilbyde undervisning og sparring om forskellige relevante temaer henover tre faglige temamøder.

TEMA 1: Viden om de forskellige demenssygdomme

Herunder særlige kendetegn og gode fif til at aflæse den enkeltes adfærd og behov.

Den 24. marts kl. 15.30-17.30

TEMA 2: Viden om kommunikation og demens

Herunder redskaber til at skabe ro i hverdagen med fokus på egen rolle i samarbejdet.

Den 17. juni kl. 15.30-17.30

TEMA 3: Viden om forebyggelse af magtanvendelse

Herunder fokus på lovgivning og redskaber til at fastholde den gode relation.

Den 14. oktober kl. 15.30-17.30

Tilmelding foregår via mail til frydenholm@rudersdal.dk eller telefon 4611 2230 senest en uge før arrangementet.

Vi håber meget, at I har lyst til at deltage.

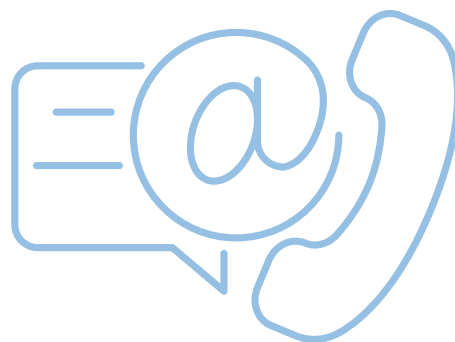
Med venlig hilsen
Lederteamet



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.

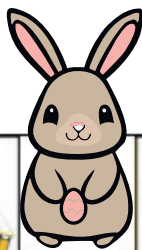
Telefon: 27 71 68 67 Mail: mie_camilla@hotmail.com

Boligkontoret Danmark

Driftkonsulent Yousef Ayad
Kongevejen 400C, 1. sal
2840 Holte
Telefon: 39 25 10 00
Mail: holte@bdk.dk

Åbningstider:

Mandag	8.30-10, 12.30-15
Tirsdag	8.30-10, 12.30-15
Onsdag	Lukket
Torsdag	8.30-10, 12.30-16
Fredag	8.30-10



KRYDSORD



		KIGGE	TALORD	REX		RANG		PLUS	TYSK- LAND	VAND- LØB
HOVED- BEKLÆD- NINGER				FÆ KERNE- SYRE					50 MØDTE	
FYLD- ORD		DIGTER- VÆRK SKRUBBE						APPA- RAT KOMPAGNI		
FEDTERI			REGN OG SLUP SKRÅ- NING							DYR
GRAM		TYDE- LIG X				I ORDEN ORIGI- NALER				
HYLSTER				FURE VÆRTS- HUS				TONE 		
DRIK			SKAK- BRIK KONTROL						KILO TYSK BY	
		LØBS- AFSNIT SKOLE- BOG						STEMME		
SVAR		JUNIOR STAD			NYHEDS- KILDE GAMMEL			PÆRE- MÅL IMAGE		
LAV- VANDE				IND- STILLES						
						RED- SKABER				

Løsning til QUIZZEN

- Frederik André Henrik Christian
- De Baltiske Staters udenrigspolitik
- Dronning Margrethe og prins Henriks sølvbryllup
- Lars H.U.G.
- Mundharmonika
- 2021
- Han skulle deltage i en prisuddeling for sportsfolk i BOXEN i Herning
- 2018
- Frederik VIII's Palæ
- Jens Andersen

KOMMENDE AKTIVITETER

Royal Side Run tirsdag, den 10. juni kl. 10.45

Naturfotograf Mads Hage tirsdag, den 25. marts kl. 10.45

Tøjsalg fredag, den 11. april kl. 10.00-13.00 **NYT**

Koncerter

Fredag, den 21. marts kl. 11 Frederik Cornelius **DANSECAFÈ**

Tirsdag, den 8. april kl. 10.45 Sangskatten **AFDANSNINGSBAL** **NYT**

Mandag, den 5. maj kl. 11 Birthe Kjær Kopi-show **NYT**

FOR BEBOERE PÅ PLEJECENTER FRYDENHOLM



Herrefrokost torsdag den 8. maj kl. 12.00

Kagebord mandag, den 26. maj kl. 14.30

i fællessalen

Fællessang

Onsdag, den 26. marts kl. 11

Torsdag, den 24. april kl. 11
med Steen

Mandag, den 12. maj kl. 11
med Camilla og Peder **NYT**

Gudstjeneste

Onsdag, den 9. april kl. 11

Onsdag, den 14. maj kl. 11

Onsdag, den 11. juni kl. 11

For nye beboere og pårørende

Velkomstmøde med centerchefen i villaen på 1. sal den sidste torsdag i hver måned (fraset juli og august). Tilmelding til administrationen 1 uge før.

Forår på Frydenholm

Glæd dig til i marts:

Fredag, den 21. marts kl. 11	Dansecafé med Frederik Cornelius
Tirsdag, den 25. marts kl. 10.45	Foredrag med naturfotograf Mads Hage
Onsdag, den 26. marts kl. 11	Fællessang

Glæd dig til i april:

Tirsdag, den 8. april kl. 10.45	SANGSKATTEN (afdansningsbal) NYT
Onsdag, den 9. april kl. 11.00	Gudstjeneste
Fredag, den 11. april kl. 10-13	Tøjsalg NYT
Torsdag, den 24. april kl. 11	Fællessang
En forårsdag	Blomster-Torv (se opslag!)

Glæd dig til i maj:

Mandag, den 5. maj kl. 11	Birthe Kjær Kopi-show (v/Seniorrådet) NYT
Mandag, den 12. maj kl. 11	Fællessang med Camilla og Peder NYT
Onsdag, den 14. maj kl. 11	Gudstjeneste

Glæd dig til i juni:

Tirsdag, den 10. juni kl. 10.45	Royal Side Run
Onsdag, den 11. juni kl. 11	Gudstjeneste

Næste nummer udkommer medio juni 2025