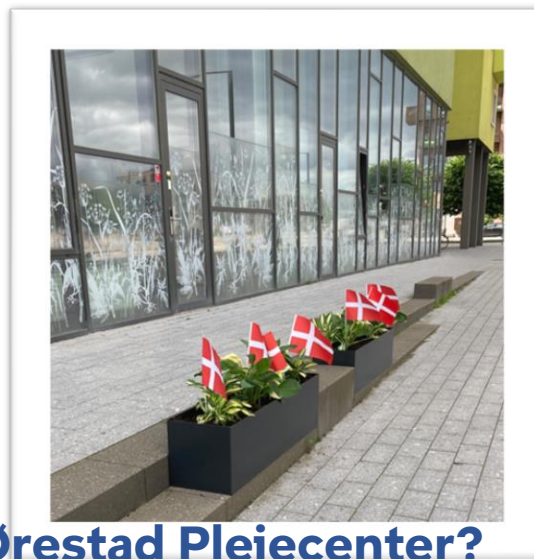


Kære beboere, pårørende og personale

Tak til AKB for de nye plantekasser

Huset fik nye plantekasser i 10 års fødselsdagsgave – og nu er kasserne sat op udenfor huset – hvor de skaber variation og oplevelse for de forbipasserende.



Hvad er vigtigt for beboerne på Ørestad Plejecenter?

D. 6. juni var der international hvad er vigtigt for dig dag – og det var vi også med på her i huset. D. 6 juni havde 5 etager brunch, og udfyldte postkort med svar på dette spørgsmål – og d. 7. juni havde frokost på 1. sal med fokus på samme sag. (på 1. sal vurderede personalet at en brunch var for stor en afvigelse fra hverdagen, og ikke ville blive tålt godt af beboerne. Det var gode oplevelser på alle etager med dejlig mad og meningsfulde samtaler om det gør hverdagen god, når man bor på plejecenter.

Jeg tog lidt hul på emnet på kaffemødet i samme uge, og beboerne gav følgende værdifulde input:

At man venter så lidt
som muligt –
Det er hårdt og trist at
vente

Det er vigtigt at forstå
de rammer man lever i
– hvad er meningen?

Gudstjenesten
Godt at høre ordene og at
genkende ritualerne

Vigtigt at huske
på, at beboerne
er "kunderne"
"Det hele er for
vores skyld"

At de pårørende er velkomne
"De pårørende er en tråd mellem
før og nu"

Fællesskab med andre
"jeg venter med morgenmaden
til de andre står op"

Dejligt at få den hjælp man behøver
TAK

Det er vigtigt at
træne –
Og lære at bruge
alle de muligheder

At alle er venlige
Personalet – bebo-
erne, pårørende og
frivillige

At personalet
lægger
mærke til
mig –
SER mig –
Kommer helt
hen til mig
når de taler
til mig.

Det var godt for mig som forstander, at få disse kloge ord med mig – det gør indtryk og guider mig i min ledelse af stedet. På samme måde ved jeg, at der er sagt kloge ord rundt omkring i huset, som også danner rammer og visioner for den fælles hverdag og den måde vi møder hinanden på.

Sommeren byder på.....

Onsdagsgrill i haven... frivillige og personale sørger for at alle onsdage bliver noget særligt

Cykelture – cykelpiloterne og aktivitetsteamet tilbyder ture og vi håber beboerne siger ja tak

"Sommerhytten" åbner i havepavillonen – med kaffe/te – en lille en og lidt godt til ganen

1/7 er der **Sommerbanko**

Is til beboere og personale hver torsdag – en fælles hyggestund i dagligstuen.

Hele sommeren er der som sædvanligt **gudstjenester**

Der er **quiz** ugentligt

Fredagsgymnastikken kører undtage d. 12+19+ 26/ 7..

Slush ice i cafeen til alle! – også pårørende. Bare tag selv, men husk håndspritten!

Så selvom personalet skal holde ferie, så bliver der stadig noget at opleve.

HOLD ØJE MED AKTIVITETSKALENDEREN!

Så går du ikke glip af noget 😊



AKB har fået nyt telefonnummer

Det nye nummer er **33 21 12 12** og de træffes fortsat på hverdage mellem 8-11.

Klimakost og økologi

På dagens kaffemøde med beboerne var temaet klimakost og økologi.

Vi snakkede om hvorfor vi har fået disse store dagsordener ind i vores liv – og jeg forsøgte at forklare drivhuseffekten, hvilket jeg bestemt ikke synes er nemt.

Beboerne bakker op om behovet for at passe på vores klima og forhindre at det går helt galt for de kommende generationer, og vil derfor gerne være med til at finde løsninger som kan hjælpe her i huset.

Vi har allerede nået vore klimamål for 2025 med en 25% reduktion af vores CO2 aftryk, så der er allerede sket meget – men vi vil videre og mere!!!

Derfor er det nødvendigt med endnu mere plantebaseret kost og mindre kød – og flere proteiner fra andre kilder end kød.

Vores strategi er BÅDE OG (ikke enten eller) – Hvad betyder det?



Menuplanen skal rumme tilbud som favner bredt –

Gammeldags kendte retter

Nye retter fra hele verden,
som vi skal vænne os til

I de gammeldags retter er det muligt, at tilpasse kødmængderne uden det ændrer smagen, og det er beboerne helt med på at vi gør mere af.

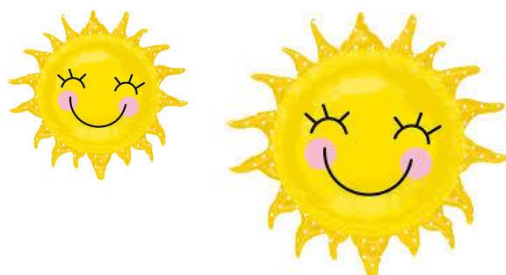
Når vi skal have ny mad, så skal vi have mod og opmuntre hinanden til at smage! Vi skal ikke tro det smager som noget vi kender – men vi skal have mod til at prøve om vi faktisk kunne positivt overraskes. Som for eksempel med quinoa-deller, linsesuppe, chili sin carne, som nu er blevet nye favoritter for en hel del beboere.

Vi vil bruge kostrådsmøderne på at lave en hel liste med klimavenlige **NYE LIVRETTER** i løbet af det næste år.

Uanset om det er gammeldags kendt mad eller nye retter der serveres, så er der **ikke en dag på plejecentret, hvor alle synes de får deres livret** – men hver dag er der faktisk nogen som synes at det var virkelig dejlig mad, samtidig med at andre mener, at det er en sløj dag. Nogle elsker stegt flæsk og er lykkelige og andre glæder sig til dagen efter, hvor der står karrygryde på menuen.

Det er derfor en god vane, at vi minder hinanden om (hvis vi sidder og er lidt skuffede) at et andet sted i huset sidder der nogle andre beboere, som er meget glade. Forskning har vist at vi bliver lykkeligere når vi er taknemmelige og nysgerrige – og mindre lykkelige hvis vi bruger tiden på "Find 5 fejl". Så lad os blive lykkelige sammen!

God appetit! – og



RIGTIG GOD SOMMER TIL JER ALLE

Kærlig hilsen Mie Nicolaisen, forstander

