

Beboer Bladet Lions Park Søllerød

**Plejecentret
Januar 2018**



Kontaktoplysninger:

Direktør Birte Jexen	45 58 25 30
bjx@lionspark.dk	40 71 35 75

Souschef Anette Maj Billesbølle	45 58 25 41
amb@lionspark.dk	

Teamleder Bygning A, Helle Day	45 58 25 49
Teamleder Bygning B, Monika Krysteli	45 58 25 59

Telefonnumre Bygning A

Lilla / Gruppekoordinator	45 58 40 01
Anne Cathrine Corneliussen	
Grøn/ Gruppekoordinator	45 58 40 01
Anne Cathrine Corneliussen	
Gul / Gruppekoordinator	45 58 40 04
Tina Kjellberg	
Orange / Gruppekoordinator	45 58 40 07
Sandie Palm	

Telefonnumre Bygning B

Stuen, Gruppekoordinator / Amira Junuzovic	45 58 25 51
1. sal, Gruppekoordinator / Anahi Galeano	45 58 25 54
2. sal, Gruppekoordinator / Marianne Larsen	45 58 25 57

Trænings- og Oplevelsescenter	45 58 25 22
Afdelingsleder Ann Mari Rossen	

Køkken

Køkkenchef Elin Sloth Blemholt	45 58 25 35
Telefontid kl. 11:30-12:00	

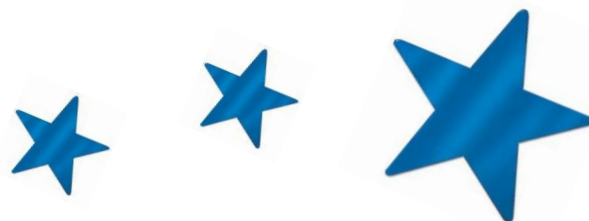
Teknisk afdeling

Afdelingsleder Peter Stokholm	45 58 25 33
Telefontid kl. 11:30-12:00	

Jexen's hjørne

Kære beboer,

Rigtig godt nytår!



Jeg glæder mig til et nyt år, og som I kan læse mere om på de kommende sider, til mange gode oplevelser det nye år bringer. Mange beboere deltager i husets tilbud, og det er dagligt en fornøjelse at komme i Plejecentret og mærke den gode stemning og det engagement, der er så givende.

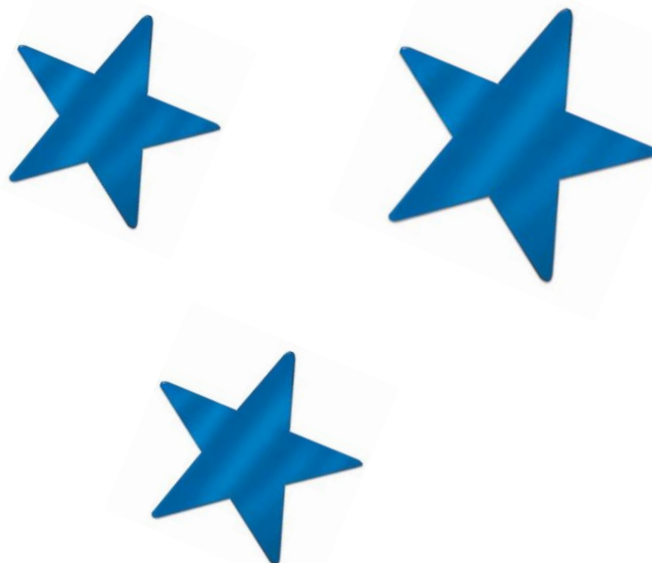
Efter 13 begivenhedsrige år, hvor Plejecentret har været en igennem en stor udvikling, har Vicedirektør Bente Nissen, valgt at gå på pension. Jeg ved at Bente vil blive savnet og ønsker hende et godt og velfortjent otium.

Samtidig vil jeg byde velkommen til vores nye souschef, Anette Maj Billesbølle, der startede i huset den 1. december. Jeg glæder mig til samarbejdet fremover – og ved at Anette allerede er blevet taget rigtig godt imod.

Med venlig hilsen

Birte Jexen

Direktør



Bente Nissen – Tak for denne gang



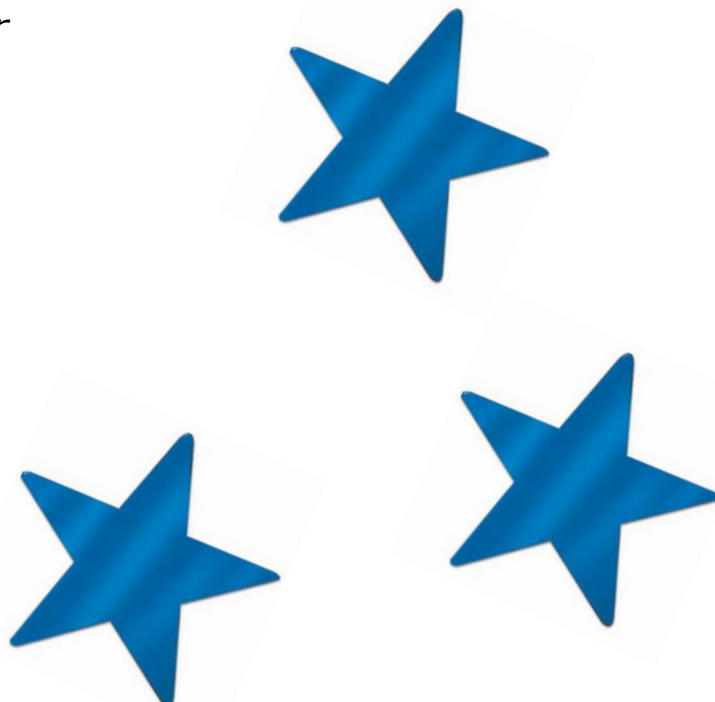
Efter mere 13 1/2 år har jeg valgt at gå på pension ved udgangen af 2017, og derfor stopper som vicedirektør.

Det har været en fornøjelse at have den daglige kontakt til beboere og pårørende, og det har hver dag været en glæde at være en del af Lions Park Søllerød.

En stor tak til personalet, der alle har ydet en stor indsats, og har bidraget til at skabe en helt særlig positiv ånd i huset. De har dermed bidraget til at skabe de gode rammer for Plejecentrets beboere, yde den pleje og omsorg, der er så vigtig.

Det har været en række begivenhedsrige år, og jeg er glad for at kunne forlade huset med vished om, at personalet gør så stor en indsats.

*Med venlig hilsen
Bente Nissen
Tidl. Vicedirektør*



Souschef Anette Maj Billesbølle



Den 1. december 2017 startede jeg som souschef her på Lions Park Søllerød.

Jeg har haft en rigtig god start med grundig introduktion af Bente Nissen, der jo går på pension den 31. december 2017, og hvis ledelsesopgaver, jeg overtager.

Jeg er blevet taget meget fint imod og er imponeret over den gode omsorg og pleje der ydes af personalet i Plejecentret og af Plejecentralens personale i Seniorcentret. Der er fagligt dygtige ledere og medarbejdere og jeg er meget glad for at overtage et sted, hvor der er orden og fagligt kvalificeret omsorg og sygepleje.

Samtidig oplever jeg en rigtig god stemning i huset - at der er musik i huset bidrager til den gode stemning.

Jeg kan sige om mig selv, at jeg er 58 år, uddannet sygeplejerske og har ca. 30 års erfaring fra ældre- og sundhedsområdet både i Rudersdal og Københavns kommune. Jeg har også flere lederuddannelser med mig. Jeg ser derfor frem til et rigtigt godt samarbejde med såvel personale, beboere og pårørende her på Lions Park Søllerød.

*Med venlig hilsen
Anette Maj Billesbølle
Souschef*



Sket i november, december og januar måned

Sang og musik

I november og december har vores to dygtige pianister, Georgij og Kyrolo, underholdt i grupperne. Der er blevet spillet klassisk musik, ligesom der er blevet slået an til mere moderne toner. Om tirsdagen har man i grøn og lilla gruppe valgt at slå grupperne sammen, så man har glæde af Georgij i længere tid ad gangen.

I julen har vi haft besøg af Lise Nees, som på vanlig flotte vis har sunget julen ind.

Fællessang med husets musikterapeut har som vanligt været fast på programmet og december måned var naturligvis præget af julens sange. Det har endnu engang gjort os opmærksomme på, hvordan sang er med til at skabe stemning i Plejecentret - Julen ville ikke være den samme uden de velkendte julesange. Vi kender dem fra barndommen, og de forbindes ofte med gode stunder i familiens skød. Selv når hukommelsen er svækket, huskes stadig alle vers i f.eks. "Højt fra træets grønne top" og "Glade Jul". Når vi synger årstidssange og højtidsange, morgensange og aftensange, bringes vi ind i "nuet" og kan placere os selv i årets og dagens cyklus.

Vi har hilst mange nye tilflyttere velkommen på Plejecentret i løbet af de sidste par måneder. De er blandt andet blevet tilbudt individuel musikterapi. For flere er musik og sang en god måde at finde sig selv, og finde sig tilrette i de nye omgivelser, og nogle har benyttet fællessangen til at møde andre beboere og lære dem at kende.

I november var vi så heldige at få tilknyttet en ny frivillig, Karen Adolphsen, som kommer og er med til fællessang i bygning A samt til den månedlige erindringsdans.

Erindringsdans

Det har været en stor fornøjelse at fortsætte med vores erindringsdans-arrangementer. Beboerne har stor glæde af at få rørt sig til glad og velkendt musik sammen det daglige personale, frivillige og medarbejdere fra TOC. Når musikken starter, huskes barndommens danselektioner og ungdommens fest og sjov, og mange opdager, at de pludselig kan bevæge sig langt mere end de troede.

Det er også en stor fornøjelse for alle, hver gang pårørende vælger at tage del i dansen, og vi vil derfor opfordre alle beboere til at invitere deres ægtefælle, børn, venner eller søskende med til dans.





Til erindringsdans møder man nye ansigter, og bekendtskaber opstår til glæde for alle.



I december måned kom Jørgen Rassing forbi og spillede op til juledans. Der var stor opbakning fra frivillige, og det blev en rigtig festlig og stemningsfuld eftermiddag.

Afskedsreception for Maria

Fredag den 24. november

Vores psykomotoriske terapeut gik på barsel primo december måned. Maria blev sendt afsted med mange ønsker om en god barselsorlov, ved en hyggelig reception med sang og taler fra nogle af beboerne på Lions Park. Vi glæder os til, at hun kommer tilbage om et år.



Ture ud af huset

Turene ud af huset har givet overskud og livsglæde, ved at se og opleve nye - såvel som gamle - kendte steder.

Turene i slutningen af året gik blandt andet til: Høsterkøb Planteskole, indkøbstur til Magasin, tur til Arresø, Hornbæk plantage, Skt. Maria kirke, Nordsjællands kosmetologskole, gløgg og æbleskiver, Torvehallerne og tur til Sct. Lukas kirke.

Høsterkøb Planteskole havde pyntet flot op til jul.



Hornbæk plantage bød på en flot naturoplevelse med udkig til Kattegat.



Turen til Torvehallerne på Israels plads bød på en dejlig sanseoplevelse, med smukke boder og lækre varer.



Og så blev der smagt på gløgg og æbleskiver hjemmelavet fra bunden.



Nyt i 2018:

I januar måned, starter der en virksomhedspraktikant i træningscenteret, Eva Simo, der i første omgang skal være hos os i en måned. Hun er uddannet fysioterapeut fra Ungarn, og skal bistå i forhold til den fysioterapeutiske træning. Tag rigtig godt imod hende, når hun starter den 8. januar.

Oplevelser varetaget af plejepersonalet

I Plejecentrets grupper er der tilbud om at deltage i mange forskellige oplevelser, som varetages af plejepersonalet.

Der er blandt andet tilbud om: Julebanko, højtlæsning, gå ture i nærområdet, badning, negledag, fredagsbar og andre sociale oplevelser.

Julens arrangementer på Lions Park Søllerød

Vedbæk Garden

Lørdag den 2. december

I forbindelse med Lions Club's julemarked spillede Vedbæk Garden julen i gang. Dette har været en fast tradition gennem mange år til stor glæde for alle.

Vedbæk Garden blev stiftet den 6. marts 1958, da Johannes Nielsen, der ejede en stor salatfabrik, fik en idé. Med bistand fra redaktør Helweg Møller fra den lokale ugeavis "Søllerød Tidende" og direktør Lars Christensen fra Tuborg depotet i Vedbæk, lykkedes det at stifte grundlaget for Vedbæk Garden. I 1962 overtog Lions Club Vedbæk ansvaret for Vedbæk Gardens daglige drift.

I 2018, når Vedbæk Garden igen kommer og spiller på Lions Park Søllerød, har de 60 års jubilæum.



Julefrokost

Onsdag den 6. december

Der var julefrokost i hele huset denne dag. Der blev serveret lækre juleanretninger med mulighed for øl og snaps.

Maden blev nydt, og julen sunget ind i selskab med musikterapeut Lise.





Lucia optog

Den 14. december

Lucia optoget blev i år afholdt den 14. december.

Det var en smuk oplevelse, at se de kommende konfirmander fra Gammel Holte kirke gå gennem hele Plejecentret, medens Lucia sangen blev sunget.

I Danmark fejrer vi Santa Lucia med luciasang og optog den 13. december, selvom den protestantiske kirke ikke dyrker helgener. Traditionen opstod i 1944 - inspireret af den svenske tradition. På Luciadag bærer vi lyset frem.

Hvert år i juletiden lyder en Luciasang om martyren Santa Lucia, som mistede livet for sin kristne tro.

Luciasangen "Nu bæres lyset frem", er den mest kendte danske sang om Santa Lucia og er skrevet af Alex Garff.



Lise Nees

Den 15.december

Lise Nees sang meget smukt julen ind på Lions Park Søllerød. Vi nød de dejlige julesange og den gode stemning i selskab med en af dansk musicals kendte stjerner, Lise Nees.



Lise Nees er uddannet som sanger og sangpædagog med en Musikpædagogisk Diplomeksamen fra Det Fynske Musikkonservatorium. Hun er tidligere medlem af Den Jyske Operas Kor og Danmarks Radios Koncertkor.



Juleaften

Der blev holdt en traditionel og hyggelig juleaften i de respektive Leve-Bo-miljøer med julemiddag, julegaver, juletræ og julesange.



Nytårsaften



Som juleaften blev nytårsaften afholdt i de respektive Leve-Bo miljøer. Vi hørte Dronningens nytårstale klokken 18.00. Herefter blev der serveret en dejlig middag med efterfølgende champagne og kransekage.

Vi ønsker tillykke med fødselsdagen til:

Bygning A:

Lilla gruppe:

Carl Jørgensen den 23.12

Ruth Zøfting-Larsen den 03.01

Grøn gruppe

Kirsten Sørensen den 30.12

Ilsa Nielsen den 09.11

Tove Brun den 20.12

Gul gruppe

Jens Ulrich Pedersen den 18.01

Lydia Willadsen den 03.01

Birthe Jørgensen den 20.01

Orange gruppe

Gretha Kornberg den 16.11

Camma Poder den 07.11

Bygning B: Stuen

Morten Knudsen den 21.01

1.sal

Bodil Vibeke Gjedde den 10.01

2.sal

Juliane Kirstine Bach den 30.01

Tove Andersen den 14.01

Vi siger velkommen til: Else Thorning, Jørgen Ole Jørgensen, Aase Leth-Espensen, Grete Hoppe, Thorkil Hansen, Erik Horskind, Kirsten Krogh Jensen, Henrik Uhrenholt.

Vi har sagt farvel til: Hans Engelsen, Anne-Mette Freund, Jytte Anker Hvid, Ruth Rigmor Andersen, Sally Andersen, Kirsten Jensen, Erik Thordal, Karen Margrethe Eriksen, Anne Marie Albøge, Jørgen Ole Jørgensen, Kirsten Sørensen.



Trænings- og Oplevelsescentret

Som beboer har du flere muligheder for at orientere dig i vores tilbud. Vi udarbejder hver måned en **Trænings- og Oplevelsesplan** - du kan finde planerne hér:

- **Trænings- og Oplevelsesplanen** udleveres til alle beboere den 1. i hver måned og informerer om træningstilbud, oplevelser og arrangementer den kommende måned med angivelse af tid og sted.
- På opslagstavlerne i Leve-bo-miljøerne, hvor der også bliver informeret om særlige arrangementer.
- På hjemmesiden: www.lionspark.dk

Derudover vil der være oplevelser, som varetages af plejepersonalet i de respektive Leve-bo-miljøer. Alle beboere er velkomne til at deltage i oplevelsestilbud på tværs af Leve-bo-miljøerne, ligesom venner og pårørende altid er velkomne til at deltage.

Ændringer i tilbuddene kan i sjældne tilfælde forekomme.



Musikalsk underholdning

Lions Park Søllerød lægger stor vægt på musiske tiltag og sætter stor pris på husets faste pianister. Pårørende er som altid velkomne til alle arrangementer. Her er der rig mulighed for at synge med på de kendte melodier.

I forbindelse med tid og sted for arrangementerne, se venligst oplevelsesplanerne og opslagstavlerne.



Georgij

Pianist Georgij Alexandrov spiller smukke, klassiske og moderne melodier på klaveret til fest og på hverdage. Han spiller hver uge på skift i bygning A og i bygning B. Georgij er uddannet fra Det Kongelige Danske Musikkonservatorium som henholdsvis klassisk og jazzpianist.



Kyrylo

Vores frivillige pianist Kyrylo Klimenko, spiller klaver i Leve-Bo miljøerne frem til maj måned 2018. Han spiller en lørdag og en søndag om måneden.

Gudstjeneste



Der afholdes gudstjeneste to gange om måneden i Plejecentret, i henholdsvis bygning A og i bygning B med præst Jannik Theilgaard eller Signe Ahlburg Kamstrup fra Gl. Holte Kirke.

Vedligeholdende træning og gymnastik

Vi lægger stor vægt på at bevare det aktive, værdige og selvstændige liv i det omfang, det er muligt.

Der er tilbud om vedligeholdende træning i Trænings- og oplevelsescentret på alle hverdage, og der trænes både inden- og udendørs. Alle tilbud om træning, gives på baggrund af en terapeutisk vurdering.

Der trænes ved fysioterapeuter i formiddagstimerne.

Grundet barsel, sættes fællesgymnastikken med Maria på pause.

I januar måned starter et nyt holdtilbud, i form af "Musik og bevægelse".

Hjælpemidler

Bestilling og tilpasning af de rette hjælpemidler er vigtig og kan medvirke til, at den enkelte bibeholder færdigheder, som de allerede besidder samt optimerer deres komfort.

Hjælpemiddelvurdering og ansøgning varetages af terapeuterne i tæt samarbejde med Rudersdal Kommune.

Oplevelser



Cykeltur på Duo - cykel

Cykeltur på Duo-cyklen er meget populær. Som ven eller familie, er der altid mulighed for at låne cyklen til en køretur sammen med dine pårørende - hvis den ikke er booket i forvejen. Føreren skal dog være bekendt med sikker færdsel i trafikken.

Cyklen er placeret ved blok A i Seniorcentret, hvor den også står til opladning. Nøglen kan lånes i Grøn gruppe i Bygning A, og på 1. sal i Bygning B, begge steder på personalekontoret. Husk venligst altid at aflevere nøglen igen efter endt brug. Der er udarbejdet en manual med instruktion i brugen, som hænger på cyklen. Der er mulighed for at modtage instruktion i brugen via personalet, men dette skal aftales forinden. Ring gerne på telefon 45 58 25 22 ved spørgsmål. Der hænger yderligere instruktion på opslagstavlerne.

Plejecenterets besøgshunde



TrygFonden uddanner søde og fredelige plejecenterhunde.

Der er mulighed for at få besøg af hunden Dodo og dens ejer, der kommer på Plejecentret de fleste tirsdage.

Musikterapi

Vi er et musik plejecenter, og musikken er en naturlig integreret del af vores hverdag. Derfor vil du regelmæssigt blive tilbudt at lytte til musik, hvad enten vi har besøg af musikere udefra, eller du får besøg af musikterapeuten, som spiller op til fællessang. Der bliver lagt vægt på hyggeligt samvær og fællesskab omkring de kendte sange og melodier. Musikterapeuten kommer også på individuelle besøg i boligerne hos dem, som ønsker eller har behov for dette. Musikken berører både hjerne og hjerte, og bringer ofte én lige derhen, hvor man har brug for at være.



Frivillig indsats på Lions Park Søllerød.

Vi er utrolig glade for, at så mange engagerede og kompetente frivillige har tid og lyst til at hjælpe os i hverdagen. Dette er både ved ture ud af huset i "Løvebussen", hjælp til erindringsdans, når beboere har behov for hjælp til og fra frisør, træning, oplevelser, særlige arrangementer, besøg af Tryg Fondens besøgshund Dodo samt ejer, højtlesning og meget mere.

Vi er meget taknemmelige for den frivillige indsats disse personer skænker os, der er med til at gøre den enkelte beboers hverdag bedre. Tak til jer!

Ved evt. ønske om at yde en frivillig indsats på Lions Park Søllerød, eller nærmere information, kan leder af Trænings- og Oplevelsescenter Ann Mari Rossen kontaktes på tlf.: 45 58 25 22 eller mail: aro@lionspark.dk
Mere information om frivillighed kan også hentes på vores hjemmeside www.lionspark.dk

Øvrige tilbud



Den Mobile Systue

Har du brug for hjælp til reparation, omsyninger, ind- og udsyninger af dit tøj?

Den Mobile Systue tilbyder bl.a.:

- Jeg kommer til dig.
- Afhentning og levering af tøj
- Rimelige priser og kort leveringstid.

Ring til Den Mobile Systue

v/ Pia Schmidt Nielsen

Telefon: 26 28 02 19



Frisør Bente Elro

Åbningstider:

Tirsdag- fredag kl. 9.00 – 14.00

Tidsbestilling og faste løbende aftaler foretages på telefon:

45 58 25 20 eller 23 37 68 11.

Du er velkommen til at benytte din egen frisør, eller en anden lokal frisør. Du skal blot være opmærksom på, at du – eller dine pårørende, selv skal planlægge besøg og transport.

Massage ved Pernille Madsen



Som massør kommer jeg hjem til dig med briksen. Der er ingen kørselstillæg for dig.

Tidsbestilling Massør Pernille Madsen:

Telefon: 26 83 54 87

Nakke/skulder/ryg massage: 45 min. kr. 250.- / 60 min. kr. 300.-

Helkroppsmassage: 90 min. kr. 350,-



Zoneterapi – Sundhed, velvære og balance

Zoneterapi efter aftale. Prisen er 400,- kr. for 50 minutter. Der kan bestilles tid til den 2. og 4. tirsdag i hver måned.

Tidsbestilling aftales med zoneterapeut

Marianne Lehaff på telefon: 41 28 95 41



Fodbehandling tilbydes af fodterapeuter:

Statsautoriseret fodterapeut Giussi Fabiano tilbyder fodbehandling i eget hjem. Hun kan kontaktes på telefon: 45 81 94 56

Omegnens Fodpleje Fødder i gode hænder. Fodbehandling i eget hjem. 9-17 alle hverdage. Kirsten Berg. Telefon: 24 20 58 82

Kiosken

I Kiosken kan du købe en lang række dagligvarer. Savner du en vare i sortimentet bestilles den gerne hjem.

Har du svært ved selv at komme forbi kiosken, kan du bestille varer og få dem leveret til din bolig af de frivillige i kiosken.

Kiosken er åben:

Mandag, onsdag og fredag

kl. 9:00-12:00

Telefon: 45 58 25 29



Trænings-og Oplevelsescentret i 2018

I 2018 tilbyder Trænings-og Oplevelsescentret blandt andet følgende:

- Faste tilbud
- Individuel træning
- Musik og bevægelse
- Musiske tilbud
- Erindringsdans
- Gudstjenester
- Tilpasning og bestilling af hjælpemidler
- Russisk temadag
- Fejring af årets højtider med sang og musiske indslag
- Is-café med musik
- Sundheds-og Idrætsdag
- Æbledag
- Spontane overraskelser

