

# Vinter-brev til beboere, pårørende og frivillige

## Plejecenter Violskrænten & Grønnegården



Januar 2024.

Så kan vi skrive år 2024 i kalenderen, og nu er der ikke længe til, at erantisserne og vintergækkerne kan ses med deres tidlige budskab om det kommende forår.

**Aktivitmæssigt** er vi sædvanen tro i gang med vores sædvanlige aktiviteter; det er godt og skaber indhold og rutiner i hverdagen. Du kan se en oversigt over de faste aktiviteter sidst i nyhedsbrevet.

Et nyt tiltag i år 2024 er, at Iben Lindell fra torsdag den 11. januar og seks torsdage frem kommer og underviser i yoga og mindfulness øvelser i forbindelse med siddegymnastikken på Grønnegården kl. 10.30-11.00.

Vi byder også året velkommen ved et fælles kaffe-kagebord den 9. og 16. januar, hvor vi kan varme os indendøre med søde sager og hygge.

En anden ny aktivitet, der starter i januar er et lille hold af beboere, der skal deltage i sundhedsfremmende sang, hvor der blandt andet bliver arbejdet med holdningskorrigerende øvelser, vejrtrækningsøvelser, stemmetræning og energiforvaltning. Det sker i et samarbejde med Kulturskolen, hvor Buffy Schiff vil stå for undervisningen.

I løbet af januar og februar vil der desuden blive planlagt ture til Kattegatcentret, så de, som fik et årskort kan komme af sted endnu en gang, inden det udløber. Og mon ikke også fastelavn og påsken bliver fejret i løbet af februar og marts 😊

Som noget nyt planlægger vi også erindringsbiograf på skift i de enkelte bo-enheder fra marts måned, hvor der vises en lille film, der kan vække minder om en svunden tid med efterfølgende snak

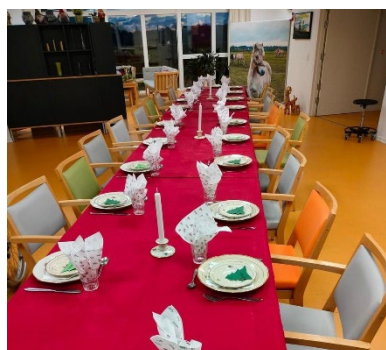
Det er dejligt at kunne invitere ind til både nye aktiviteter og samtidig holde fast ved dem, I kender og som I gerne fortsat vil deltage i. I er altid velkomne til at henvende jer til aktivitetspersonalet eller Heidi, ergoterapeut med ideer og forslag til, hvad der skal foregå.

Her et lille tilbageblik fra nogle af de aktiviteter, som vi havde i sidste kvartal af 2023:



Indvielse af Grønnegårdens flagstang, der blev doneret privat af flere frivillige.

Nogle af de fine ting ved årets julebasar



Julehygge i bo-enhederne



Julestemning til Søndagscaféen.



Julemanden kom forbi

Tur til  
Dolmer for at  
se julebelysning





Vi har nemlig et par ledige pladser i Violskrænten og Grønnegårdens beboer- og pårørenderåd i indeværende valgperiode fra nu og frem til oktober 2024, hvor der er valg igen.

Det indebærer 3 møder af 1½ times varighed. Til gengæld får du indblik i og mulighed for at give dit besyv med i forhold til tilrettelæggelsen af hverdagen

og udviklingen på plejecenteret for de, som bor her. Det kan være omkring emner såsom aktiviteter, traditioner og politiske beslutninger vedr. serviceniveau. Budget mv.

Er du interesseret og vil høre mere, kan du henvende dig til plejecenterleder Espen Cramer Korsvold - mail: [esko@norddjurs.dk](mailto:esko@norddjurs.dk). Næste møde er tirsdag den 27/2 2024 kl. 13.00-14.30. Vi glæder os til at høre fra dig 😊



En dejlig nyhed er, at pårørende nu igen må tage hygge med ud til ikke bare deres egen pårørende men også til de andre beboere; Så har du som pårørende lyst til at tage fx en kage eller frugt med eller bage vafler i de enkelte bo-enheder, er du meget velkommen. Du skal bare udfylde et skema, hvor du skriver, hvad du tager med og aflevere det i bo-enheden. Skemaet udleveres i bo-enheden.

**Ledelsesmæssigt** kan vi siden sidste nyhedsbrev orientere om følgende:

Det har været et godt år på mange måder, men også til tider hektisk og med stor fokus på drift og økonomi. Økonomisk forventer vi et budget i balance for 2023, og det er vi tilfredse med.

Sidst i januar starter alt fastansat personale på Violskrænten & Grønnegården på et 2-årigt udviklingsforløb, KAMPUS, med fokus på arbejdsmiljø, trivsel, faglig og personlig udvikling. Der er gode erfaringer på andre plejecentre i kommunen med KAMPUS, så vi glæder os til at komme i gang og har stor tiltro til, at vi også vil se positive resultater her hos os.

Tak for år 2023. Vi ser frem til år 2024 med spænding og glæde og til et godt nyt år sammen med beboere, pårørende og personalet.

Med disse nyheder vil vi ønske dig og din familie samt frivillige en god start på det nye år.

**Medarbejdere & ledelse.**



## Oversigt over aktiviteter:

- Mandagssang i Stjernecaféen, mandage kl. 10.00-11.00.
- Siddegymnastik i Stjernecaféen, tirsdage kl. 10.30-11.00.
- Individuel træning for tilmeldte beboere i motionsrummet, tirsdage.
- Bankospil for selvhjulpne, en tirsdag hver 2. måned kl. 14.00-16.30
- Køreture på skift mellem bo-enhederne, onsdage kl. 10.00-11.30.
- Besøg af dagplejen på skift mellem bo-enhederne onsdage kl. 10.00.
- Kreative hænder, onsdage kl. 10.00-11.30.
- Gudstjeneste hver tredje onsdag i måneden kl. 10.00-11.00.
- Bankospil med hjælp, en onsdag hver 2. måned kl. 14.00.
- Siddegymnastik på Grønnegården - bo-enhed G, torsdage kl. 10.30-11.00.
- Årstidscafé, torsdage kl. 13.30-15.00.
- Fredagsbar, hver anden fredag i ulige uger kl. 14.00-16.00.
- Søndagscafé for selvhjulpne, den sidste søndag i måneden kl. 14.00-16.00.

## Særlige arrangementer, som er planlagt indtil videre:

- Sundhedsfremmende sang fra mandag d. 8/1 og 6 mandage frem. Mødelokale 1 kl. 10.00-11.00
- Kaffe/kagebord for Grønnegårdens beboere i Stjernecaféen, tirsdag den 9/1 kl. 14.30-16.00
- Kaffe/kagebord for Violskræntens beboere i Stjernecaféen, tirsdag den 16/1 kl. 14.30-16.00
- Yoga og mindfulness på Grønnegården, bo-enhed G fra torsdag den 11/1 og 6 torsdage frem.

(Ret til ændringer forbeholdes)

## Aktiviteter for pårørende, er er pensionister eller efterlønsmodtagere i Norddjurs kommune:

Vidste du, at hvis du er pårørende og samtidig pensionist eller efterlønsmodtager i Norddjurs kommune, så har du mulighed for at deltage i Mandagssang, Kreative hænder, Gudstjeneste, Siddegymnastik (kl. 9.00-9.45, torsdag) i Stjernecaféen og Søndagscafé? Du møder bare op på de annoncerede tidspunkter og kan så sammen med din ægtefælle eller alene deltage i de ovennævnte aktiviteter.

## Frivillige:

Kunne du som pårørende tænke dig at være en del af det frivillige fællesskab på Violskrænten & Grønnegården, så kontakt Heidi Kjeldsen Kolding på mail [hkp@norddjurs.dk](mailto:hkp@norddjurs.dk) eller mobil 40121798.

Det kan være, at du har lyst til at hjælpe en gang imellem eller fast - mulighederne er mange! Det kan være til arrangementer eller som besøgsven eller cykel-motionsven for en beboer. Det kan også være, at du har noget, som vi kan udstille i Stjernecaféen eller en god ide i forhold til en aktivitet. Kontakt os, og du kan få mere information.

