

Grønnehaven

Bladet

Marts 2026



Kære beboere & pårørende

Her følger lidt nyt fra Grønnehaven:

Køkken:

Vores køkken er i disse dage udfordret af at noget udstyr er gået i stykker, og der går nogle dage inden reservedelene kan skaffes og det kan repareres. Derfor har der været, og vil der forekomme ændringer i menuen hen over de kommende dage. Køkkenet gør alt hvad de kan for at sørge for gode alternativer til den planlagte menu.

Pårørendegrupper:

Vi har oplevet god tilslutning til pårørendegrupperne. Der har været et ønske om at ændre tidspunktet så flere har mulighed for at deltage. Derfor er der åbnet op for at det også kan være fra kl.17-19

Facebook, hjemmeside og Grønnehavenbladet:

I forbindelse med indflytning skal man spørges og give samtykke eller afvise om vi må bruge et billede i for eksempel vores blad.

Der vil typisk blive taget billeder til arrangementer som kommer i Grønnehavenbladet, på hjemmesiden eller vores egen Facebookside.

Vi er blevet klar over at ikke alle har fået udfyldt samtykkeerklæringen og vi har derfor ikke haft så mange billeder i bladet som vi kunne ønske.

Derfor vil vi den kommende tid tale med beboerne om de ønsker at give samtykke til vi anvender billederne eller ej.

Vi beder jer, hvis muligt, også jer hjælpe med denne opgave hvis I er bekendt med at dette ikke er gjort.

Vi sørger for at der ligger skemaer på afdelingerne fra i næste uge.

Åbent alrum:

Vi har forsat åbent Alrum hvor man kan komme og være.

Man kan følge med i hvad der er på programmet i ugeplanerne som hænger på opslagstavlen i afdelingerne.

Hvis du har mulighed som pårørende er du også meget velkommen til at komme forbi. Det er noget nyt vi er ved at skabe og derfor vil vi også meget gerne have input fra jer sammen med beboerne.

Måske er I allerede stødt på det, men vi søger efter frivillige til at hjælpe med for eksempel at køre ture, være cykelpiloter, deltage i hverdagens arrangementer eller måske noget helt andet som vi ikke har set endnu.

Vi ved at man som pårørende kan have meget at se til og måske også stadig er erhvervsaktiv.

Men vi vil gerne invitere jer til at være med i det omfang man har lyst og mulighed for. Måske I kender en der gerne vil være frivillig så tøv ikke med at kontakte Susi Trolle som er vores Frivillighedskoordinator.

susit@helsingor.dk

Medarbejdere:

Vi styrker sygeplejen på Grønnehaven og derfor vil I den kommende tid møde flere nyansatte sygeplejersker.

De ser frem til sammen med hjælpere og assistenter, at samarbejde med beboerne og jer.

I så stort et hus vil der også løbende komme nye kollegaer og vi vil bestræbe os på snart at imødekomme ønsket om at få sat billeder og navne op på tavlerne.
 Da Grønnehaven også skal være med til at uddanne sosu-personale og sygeplejersker vil I også kunne møde dem i hverdagen.
 Vi har vejledere der støtter op om og uddanner dem.

Med venlig hilsen

Nadja Hageskov
 Plejehjemsleder



Svensk
 hjort

By i Litauen	↓	Stryger	Bjergkæde	Nord	Spansk ven	Krydderi fra Det Døde Hav	Vås	Fortærer	...? Gogh	↗
							27/3			
Lolland-Falster				Ugedag Ørken						
Sydamerikansk land										Jyllands spids
Spanien		Placeret Bukse-del					3 før U Da Vinci		Først i Grønland Land	
Holland			Julemands-udtryk .. Havre			Meter Side-makker		Smykke Enhed		
'Hej' på spansk					Snylte					
Nordisk folk	↙				Tagter-rasse Ho Chi Minh					
Fodbold-event i Mexico 1986			Westminster Før X						2. vokal	
Største by i USA				→					Nord	

Blandet quiz

Sværhedsgrad:
halvsvær

Nr. 0317-
001

Find frem til de otte svar ved hjælp af de skøre ledetråde og tallene som står for de samme bogstaver. Tallene bruges til at danne løsningsordet i bunden. Ikke alle de samme bogstaver har nødvendigvis et tal.

Dansk fysiker: Hans
Christian ...?

9		1	2		4
---	--	---	---	--	---

Proces, hvor organismer
bruger Solens energi til
vækst.

	6	2	6	1		7	2			11
--	---	---	---	---	--	---	---	--	--	----

Glasbur til levende
krybdyr.

2				3		5	
---	--	--	--	---	--	---	--

Geologisk periode for ca.
142 – 65 mio. år siden.

		5	4					11	
--	--	---	---	--	--	--	--	----	--

Andet ord for hold i
lænden og lumbago.

	11			11	1			4
--	----	--	--	----	---	--	--	---

Land i Asien m. hoved-
staden Kuala Lumpur.

		10				5	3
--	--	----	--	--	--	---	---

Spidse pæle, der i række
udgør et forsvarsværk.

8	3	10			3	4	11	12
---	---	----	--	--	---	---	----	----

Hesteagtigt fantasidyr.

	7			9	12		5	7	
--	---	--	--	---	----	--	---	---	--

Kun til privat brug. Copyright: hyggeleg.dk

Løsningsord:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	----	----

Aflever din løsning i receptionen inden den 23.3, så deltager du i lodtrækningen om en lille præmie.

NAVN:

BOLIGNUMMER:

Sidste månedsvinder er:

Fødselsdage i marts:

Sonja Mohr Jensen 14.2

Bo Roemer 2.3

Charlotte Kristine Sveistrup 4.3

Vibeke Bille Hansen 5.3

Lillian Kerrits 7.3

Flemming Viggo Poulsen 17.3

Gunnar Finn Larsen 19.3

Helen Elise Hakman 19.3

Finn Hestbæk Sørensen 20.3

Lis Laursen 22.3



Vi ønsker jer alle et stort tillykke med dagen!

Vi siger velkommen til disse nye beboere:

Kirsten Juul Jørgensen bolig 13

Vagn Kaj Righornn Larsen bolig 37

Birgit Henny Kirsten Larsen bolig 30

Steen Arne skov bolig 64

I denne måned har vi taget afsked med:

Annalise Arvesen bolig 30

Torben Madsen bolig 19

Lisbeth Olsen Bolig 64

Ære være deres minde.

Husk at der er gudstjeneste hver tirsdag kl. 14



DIGTET "NOGEN MÅ"

Ved den socialrealistiske forfatter og digter Martha Christensen:
"NOGEN MÅ...."

Nogen må være hænder
og øjne og fødder og krop
for dem som ikke ved egen hjælp
kan rejse sig selv og stå op.

Og nogen må uden at væmmes
holde en fremmed ren
og skifte det snavsede sengetøj
igen - og så bare igen.

Nogen må kunne lukke
en syg eller ensom ind
og bøje sig ned og stryge
en fremmeds fremmede kind.

Og nogen må kunne værne
det sind der blev sygt og defekt
med både professionalisme
og menneskevenlig respekt.

Nogen må kunne høre
et ekko, en afbleget klang
af det som var stærkt og virksomt
og levende liv engang.

Et job som så mange andre
lidt hårdt og halvløjt betalt
og egentlig ikke betalbart
fordi det er så vitalt.

Månedspan for alrummet i marts 2026

Ugedag	Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Søndag	1.		
Mandag	2.	kl. 13-14.30	Åbent alrum: Vi laver indendørs dekorationer med blomsterløg
Tirsdag	3.	kl. 13.30-15	Gudstjeneste og kaffe
Onsdag	4.	kl. 10.15-11.45	Åbent alrum: Akvarelmaling
		Kl. 13-15	Bingo
Torsdag	5.	Kl. 10.30-11.30	Fællestræning
		Kl. 15-17	Torsdagsbar med drinks
Fredag	6.	Kl. 10-11.30	Åbent alrum
Lørdag	7.		
Søndag	8.		
Mandag	9.	kl. 13-14.30	Fællessang
Tirsdag	10.	kl. 13.30-15.00	Gudstjeneste og kaffe
Onsdag	11.	Kl. 10.15-11.45	Åbent alrum: Vi planter frø i såbakker indendørs
		kl. 13-15	Bingo
Torsdag	12.	kl. 10.30-11.30	Fællestræning
Fredag	13.	Kl. 10-11.30	Åbent alrum
Lørdag	14.		
Søndag	15.		
Mandag	16.	kl. 13.00-14.30	Lau synger
Tirsdag	17.	kl. 13.30-15.00	Gudstjeneste og <u>kaffe</u> ; - vi får selskab af babyer
Onsdag	18.	Kl. 10-11	Åbent alrum
		kl. 13-14	Koncert med Njord, blæsekvartet
Torsdag	19.	Kl. 10.30-11.30	Fællestræning
Fredag	20.	kl. 10-11.30 Kl. 13.30-15.00	Åbent alrum Fælles møde om aktivitetsønsker
Lørdag	21.		
Søndag	22.		
Mandag	23.	kl. 10-11.30	Krea med børnehaven Asylet
Tirsdag	24.	kl. 13.30-15.00	Gudstjeneste og kaffe
Onsdag	25.	kl. 10.30-11.30	Teaterforestilling: "Genklang".
		Kl. 13-15	Bingo
Torsdag	26.	Kl. 10.30-11.30	Fælles træning
Fredag	27.	Kl. 10-11.30	Åbent alrum med påskepynt
Lørdag	28.		
Søndag	29.		
Mandag	30.	Kl. 12-14	Påskefrokost
Tirsdag	31.	Kl. 13.15 Kl. 14-15	Vi går mod kirken. Påsegudstjeneste i domkirken.



GRØNNEHAVE

Uge Mandag, 2. marts 2026 - søndag, 8. marts 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Smørrebrød Æg Hamburgerryg Tunsalat Allergener:Æg, Fisk, Mælk og Sennep	Smørrebrød Æg og kaviar Frikadeller Allergener:Svovldioxid og Sulfitter og Sennep	Smørrebrød Marinerede stegte sild Rullesteg Æggesalat Allergener:Æg, Mælk, Soja og Sennep	Smørrebrød Æg Uspec. Hønsesalat	Smørrebrød Æg Flæskesteg Fiskesalat Allergener:Æg, Fisk, Mælk og Sennep	Smørrebrød Spansk æggekage med krydderurter Allergener:Æg	Smørrebrød Stegt fiskefilet Remoulade Rugbrød Allergener:Sesamfrø og Glutenholdigt korn
Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+
Aftensmad Krebinetter Stuvede rodfrugter Kartofler Persilleedrys Skovbærrød med fløde	Aftensmad Butterchicken Allergener:Mælk og Sennep Ris Grønt drys Hvid chokoladebudding med mangopure	Aftensmad Ovnbagt laksefilet Citronsauce Allergener:Krebsdyr, Fisk, Mælk, Glutenholdigt korn og Bløddyr Kartofler Ærtepure Lun hydebærssuppe med æbler	Aftensmad Asparagessuppe med kødboller Gris striganoff af nakkefilet Kartoffelmos Allergener:Fisk, Mælk, Selleri og Sennep Druegurker	Aftensmad Forloren and Allergener:Æg, Mælk og Glutenholdigt korn Skysauce Allergener:Æg, Fisk, Mælk, Glutenholdigt korn, Selleri og Sennep Kartofler Asier Gammeldags æblekage Allergener:Mælk, Nødder og Svovldioxid og Sulfitter	Aftensmad Glaseret skinke Flødekartofler Allergener:Æg og Mælk Bagte gulerrødder Ferskner med makronflødeskum	Aftensmad Boeuf Bourguignon Allergener:Svovldioxid og Sulfitter Kartoffelmos Allergener:Fisk, Mælk, Selleri og Sennep Agurkrelish Hindbærmousse med flødeskum Allergener:Mælk



GRØNNEHAVE

Uge Mandag, 9. marts 2026 - søndag, 15. marts 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Smørrebrød Marinerede sild	Smørrebrød Æg	Smørrebrød Æg	Smørrebrød Æg	Smørrebrød Æg	Smørrebrød Spinatteerte med bacon	Smørrebrød Lune pølser med varm kartoffelsalat
Rullepølse	Uspec.	Frikadeller	Skinke	Uspec.	Wienersalat	Sennep
Æggesalat	Tunsalat	Allergener:Svovldioxid og Sulfiter og Sennep	Rygeostsalat	Allergener:Mælk, Glutenholdigt korn og Sennep	Allergener:Æg, Mælk og Glutenholdigt korn	Ketchup
Allergener:Æg, Mælk, Soja og Sennep	Allergener:Æg, Fisk, Mælk og Sennep	Hønsesalat				Frugtsalat
Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+
Aftensmad Kylling i grøn karry	Aftensmad Jordskokkesuppe med grøn olie	Aftensmad Mørbradgryde	Aftensmad Torskerognssalat med kapers	Aftensmad Stegt fiskefilet	Aftensmad Farsbrød med bagt kål og porrer	Aftensmad Braiseret
Ris	Madbrød	Allergener:Fisk, Mælk, Glutenholdigt korn, Selleri og Sennep	Allergener:Fisk, Mælk og Glutenholdigt korn	Persillesauce	Lyssauce	svinenakke med æbler og timian
Broccoli	Frikadeller	Kartoffelmos med rodfrugter	Purløg	Allergener:Mælk, Glutenholdigt korn, Selleri og Sennep	Rødbedepickles	Skyssauce
Jordbærgrød med fløde	Allergener:Svovldioxid og Sulfiter og Sennep	Kartoffelmos med rodfrugter	Madbrød	Kartofler	Hjemmelavet chokoladeis	Allergener:Æg, Fisk, Mælk, Glutenholdigt korn, Selleri og Sennep
	Stuvet hvidkål	Allergener:Mælk og Sennep	Frikasé af kalv og grønt	Gulerødder	Blommetrifi med konditorcreme og flødeskum	Kartofler
	Allergener:Mælk og Glutenholdigt korn	Grønt drys	Allergener:Mælk og Glutenholdigt korn	Kartofler med persille		Appelsinfromage med flødeskum
	Kartofler	Ymerfromage med saftsauce				
	Gulerødder					



GRØNNEHAVE

Uge Mandag, 16. marts 2026 - søndag, 22. marts 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Smørrebrød Æg Leverpostej Allergener: Fisk, Mælk og Glutenholdigt korn	Smørrebrød Marinerede sild Uspec. Æggesalat Allergener: Æg, Mælk, Soja og Sennep	Smørrebrød Æg Rullepølse Creme af limabønner	Smørrebrød Æg Spegepølse Tunsalat Allergener: Æg, Fisk, Mælk og Sennep	Smørrebrød Kryddersild Leverpostej Allergener: Fisk, Mælk og Glutenholdigt korn	Smørrebrød Marineret sild med curry salat og æg Rugbrød med smør Lune frikadeller Kold kartoffelsalat Allergener: Æg, Mælk, Svovldioxid og Sulfitter, Soja, Selleri og Sennep	Smørrebrød Tarteletter med kylling Allergener: Fisk, Mælk og Glutenholdigt korn Henkogte frugter med råcreme
Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+
Aftensmad Laksefarseret rødspættefilet Citronsauce Allergener: Krebsdyr, Fisk, Mælk, Glutenholdigt korn og Bløddyr	Aftensmad Forloren hare Vildtsauce Kartofler Ribsgele Druegurker Lun æblesuppe Flødeskum	Aftensmad Nordisk hot pot med kalvebov og øl Allergener: Æg, Mælk, Glutenholdigt korn, Soja, Selleri og Sennep	Aftensmad Cremet blomkålssuppe Purøg Boller i karry Allergener: Æg, Glutenholdigt korn, Selleri og Sennep	Aftensmad Stegt kylling Allergener: Æg, Mælk, Glutenholdigt korn og Selleri	Aftensmad Laksemousse Allergener: Æg, Mælk og Selleri	Aftensmad Braiseret kalvesteg Skysauce Allergener: Æg, Fisk, Mælk, Glutenholdigt korn, Selleri og Sennep
Kartofler Ærtepure Skovbærgrød med fløde		Persilleedrys Vaniljebudding med saftsauce	Ris Æblechutney Allergener: Svovldioxid og Sulfitter	Agurkrelis Rabarberoulade med flødeskum	Madbrød Millionbøf Kartoffelmos Allergener: Fisk, Mælk, Selleri og Sennep	Glaseret perleøg Appelsinfromage med flødeskum
					Rødbeder	



GRØNNEHAVE

Uge Mandag, 23. marts 2026 - søndag, 29. marts 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Smørrebrød Æg Uspec. Laksemousse Allergener:Æg, Mælk og Sæleri	Smørrebrød Leverpostej Allergener:Fisk, Mælk og Glutenholdigt korn Rg. kalkunbryst Wienersalat Allergener:Mælk, Glutenholdigt korn og Sennep	Smørrebrød Rødbedesild Allergener:Æg, Fisk, Mælk, Svovidioxid og Sulfitter og Sennep Kyllingefilet med spinat Æggesalat Allergener:Æg, Mælk, Soja og Sennep	Smørrebrød Æg Fiskefrikadeller Allergener:Æg, Fisk og Glutenholdigt korn Skinkesalat	Smørrebrød Æg Flæskesteg Hønsesalat	Smørrebrød Spansk tortilla med kartofler, tomat og purtøg Allergener:Æg og Mælk Rugbrød Allergener:Sesamfrø og Glutenholdigt korn	Smørrebrød Indisk Dahl med linser og tomat Madbrød Allergener:Glutenholdigt korn Spidskålssalat Allergener:Nødder, Svovidioxid og Sulfitter, Glutenholdigt korn, Soja og Sennep
Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+
Aftensmad Skipperlæbskovs Allergener:Fisk Smør Rødbeder Rugbrød Allergener:Sesamfrø og Glutenholdigt korn Kold solbærsuppe med flødeskum	Aftensmad Lasagne af okse Allergener:Mælk, Glutenholdigt korn, Soja og Sæleri Grøn salat Vinaigrette Allergener:Sennep Ymerkoldskål med ristet havregryn	Aftensmad Fiskefrikadeller Allergener:Æg, Fisk og Glutenholdigt korn Sauce tartare Allergener:Æg, Mælk, Svovidioxid og Sulfitter og Sennep Kartofler Gulerødder Chokolade budding Allergener:Æg, Fisk, Mælk, Nødder og Soja Flødeskum	Aftensmad Tomatsuppe Allergener:Fisk, Mælk og Sæleri Creme fraiche Allergener:Mælk Madbrød Kogt hamburgerryg Stuvet spinat Allergener:Mælk, Svovidioxid og Sulfitter og Glutenholdigt korn Kartofler Sennep	Aftensmad Enebærgryde Kartoffelmos Allergener:Fisk, Mælk, Sæleri og Sennep Druegurker Hindbægrød m/ fløde	Aftensmad Tunnousse Dild dressing Allergener:Mælk Madbrød Kyllingefrikadeller Allergener:Mælk, Glutenholdigt korn og Sennep Paprikasauce Allergener:Mælk og Glutenholdigt korn Kartofler Ærtepure	Aftensmad Hakkebøf med bløde løg Skysauce Allergener:Æg, Fisk, Mælk, Glutenholdigt korn, Sæleri og Sennep Kartofler Smør dampede rodfugter Hvid chokolademousse med lemongurt



GRØNNEHAVE

Uge Mandag, 30. marts 2026 - søndag, 5. april 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Smørrebrød Æg Rullepølse Torskerognssalat med kapers Allergener: Fisk, Mælk og Glutenholdigt korn	Smørrebrød Æg Rullesteg Tunsalat Allergener: Æg, Fisk, Mælk og Sennep					
Ost Danbo 45+	Ost Danbo 45+					
Aftensmad Kalkuncuvette stegt med orange og timian Flødekartofler Allergener: Æg og Mælk	Aftensmad Stegt rødspættefilet Persillesauce Allergener: Mælk, Glutenholdigt korn, Selleri og Sennep					
Bagte rødløg Stikkelsbægrød med fløde	Kartofler Gulerødder Ymerfromage med saftsauce					

Temadag om Grønland, mandag d. 23. februar.

Vi holdt "biograf" i alrummet med popcorn, bland selv slik og chips. Beboere, pårørende og ansatte mødte op og så filmen Qivitoq. Qivitoq er en dansk film fra 1956, instrueret af Erik Balling og optaget i Grønland. Qivitoq er en fortælling om mennesker, der møder modgang, og som må vælge mellem at se den i øjnene og overvinde den - eller bukke under og flygte.

Hvad betyder ordet "qivitoq"? Ordet qivitoq stammer fra grønlandsk inuitkultur. En qivitoq er en person, der forlader sit samfund og lever alene i fjeldene – ofte på grund af skam, konflikt eller brud med fællesskabet.

Vi havde en dejlig eftermiddag sammen og beboerne snakkede efterfølgende om deres oplevelse af filmen og Grønland.



FASTELAVNSFEST PÅ GRØNNEHAVEN

Det bliver ikke rigtig fastelavn hvis ikke man slår katten af tønden. Så mandag d.16.2 holdt vi fastelavnsfest for Grønnehavens beboere, pårørende og personale med tøndeslagning og præmie for bedste udklædning. Mange tog udfordringen op og ankom flot pyntet og i sjove kostumer. Vi slog temaet an med en fællessang 'Det er i dag et vejr et solskinsvejr' for fastelavn markerer jo overgangen fra vinterens mørke til forårets lys og varme. I gamle dage foreskrev overtroen at man puttede en sort kat i en tønde som man slog ned. Den sorte kat tjente som symbolet på mørket og de onde kræfter. Når tønden var slået itu, blev katten fordrevet eller slået ihjel, for med mørkets forsvinden skulle solen og foråret få plads.

Der blev gået til den under tøndeslagningen og vi fik kronet både en kattedronning og en kattekonge da tønden var slået ned. Derefter drak vi kaffe og spiste fastelavnsboller. Snakken gik lystigt ved bordene og vi havde nogle virkelig hyggelige timer. Vinderen for bedste udklædning blev ikke en enkelt person, men hele Kysthuset, som i samlet flok troppede op med fastelavnsris og fantasifulde kostumer.

Vi sluttede med endnu en fællessang 'Kronborgvalsens', som mange beboere kender og holder af.

Tak til alle der deltog, vi glæder os til næste fest, som bliver en dejlig påskefrokost for beboere, pårørende og personale d.30.marts. Nærmere info følger, så hold øje med nyhedsbreve og opslag på afdelingernes opslagstavler.



Grandprix fest i Alrummet

Alrummet var fredag eftermiddag den 6. februar blevet pyntet særligt op med glimmer, glitter og balloner, og på bordene stod der kaffe og te, kransekage samt øl og vand. Det festlige lokale blev hurtigt fyldt med både beboere og pårørende.

Fra højtalerne lød gamle grandprix-kendinge – melodier de fleste af os kender, og kan nynne med på samt nyere melodier. Da alle var godt bænket tog vi en fællessang, og "Dansevisen", oprindeligt sunget og vundet af Grethe og Jørgen Ingemann i 1963.

Med god musik i højtalerne blev der snakket og hygget videre ved bordene, lige indtil det var tid til en quiz. Deltagerne blev opdelt i tre grupper, og måtte hjælpes ad med at svare på de mange spørgsmål: Hvad hed fx den danske vindermelodi, der både vandt dansk Melodi Grand Prix og det internationale Melodi Grand Prix i år 2000? Svaret er: "Smuk som et stjernesud", og sangerne hed Brødrene Olsen.

Efter quizzen hyggede vi videre ved bordene til god musik i højtalerne. Festen sluttede naturligvis med endnu en fællessang: "Smuk som et stjernesud".

Der var bred enighed om, at det er dejligt med gode fester - dem vil vi gerne have flere af, og i Alrummet er vi i fuld gang med at planlægge mere af samme skuffe



Samtalegrupper for pårørende



Hvorfor deltage

At være pårørende til et familiemedlem, der får demens, eller ikke længere kan klare sig selv og kommer på plejehjem, medfører store forandringer både for ægtefæller og voksne børn. Det er både praktiske, sociale og følelsesmæssige forandringer

På et tidspunkt kan man ikke længere leve sammen, som man har gjort før.

Rollerne forandres, og man skal finde nye måder at være sammen på. Det kan være et stort eksistentielt skifte. Der kan være mange tanker og følelser om den nye situation.

Mange hensyn har handlet om det syge eller ældre familiemedlem, og der er ofte ikke så meget tid eller kræfter til at tage sig af egne behov og drømme.

Det at mødes med andre, der står i en lignende situation, kan give mulighed for at man kan dele sine tanker med andre der ved, hvad man taler om. Det er muligt at spejle sig i andres livssituationer, og måske finde fodfæste på den måde.

Om netværksgrupperne

Netværksgrupperne er et tilbud om et netværk, et fællesskab, hvor vi mødes, lytter og deler oplevelser og tanker med hinanden.

Vi tilbyder forskellige gruppeformater ift. om kan er ægtefælle eller voksent barn af et familiemedlem, for erfaringerne er, at der meget forskellige perspektiver afhængigt af, hvilken rolle man indtager i familien:

Hvem kan deltage

1. Ægtefæller til beboere på Grønnehaven
2. Voksne børn til beboere på Grønnehaven

Grupperne består af 5 – 10 deltagere. Der oprettes en gruppe, når der er nok tilmeldinger.

Hvem leder grupperne

Møderne i grupperne ledes af frivillighedskoordinatoren på Grønnehaven Plejehjem, Susi Trolle, der har faglig baggrund som blandt andet cand.comm., coach og MBSR-terapeut. Derudover er der faglige kapaciteter på Grønnehaven vi kan inddrage fra tid til anden.

Tid og sted

Vi mødes 2 timer hver anden uge på torsdage enten kl. 13 – 15 eller kl. 17 - 19 på Grønnehaven i et godt mødelokale.

Kontakt til Susi Trolle

Mail: susit@helsingor.dk

Telefon: 30 66 61 80

Skriv eller ring meget gerne, hvis du har spørgsmål.

Jeg glæder mig til at mødes med jer 😊

