

DAGCENTER -NYT

Oktober 2024/1. årgang



Selv sent i september hyggede vi på terrasserne.

Foto: Brita Bastogi

Indhold

Dagcenter nyt.....	02
Aktivitetskalender	04
Aktivitetsbeskrivelser	09
Opslag	12

Redaktionen

Mette Schütze,
Dagcenter/red.

Mail:
Mee579@horsholm.dk

Dagcenteret kan kontakts på
Telefon **20 45 28 22** eller
mail Mee579@horsholm.dk

Breeltevej 1, 2970 Hørsholm

Dagcenternyt

Formiddagsluksus

Som noget nyt serverer Dagcenteret lune boller m. smør mandage og onsdage formiddag mellem 10 – 10.30.

Aktiviteter

Opfordring herfra til at melde sig som interesserede til en cykeltur i Rick-shaw med vores frivillige. Henvendelse i Dagcenteret.

Gymnastik

Husk, der er **stolegymnastik** onsdage kl. 10.30 – 11.00

og **onsdagsgymnastik** onsdage kl. 11.00 – 11.45.

Træning i motionsrum

I kan træne i motionsrummet **Onsdage kl. 13 – 14.30** og **fredage kl. 10.15 - 11.15.**

Maria vil være der og kan hjælpe med inspiration til øvelser, introduktion til maskinerne m.m.

Julemarked 2024

Vi tager meget gerne imod brugte **rengjorte** syltetøjsglas **uden mærkater**. Glassene stilles ved vasken i aktivitetsrummet (tidligere kaffestue).

Sæt kryds i kalenderen

Damefrokost fredag den 8. nov. Se side 14.

Julemarked søndag d. 24. november kl. 13.30 – 15.45.

Mvh. Dagcenteret

Kom og oplev nogle af de mange aktiviteter og gode tilbud, vi har her i Dagcenteret.

Dagcenteret er åbent for alle borgere uden aftale og tilmelding

Alle hverdage Kl. 09.00 – 15.00

Kaffeordningen som omfatter formiddags- og eftermiddagskaffe koster **100 kr.** om måneden, dette er inkl. lidt sødt til eftermiddagskaffen.

Er man ikke med i kaffeordningen betaler man **5 kr.** pr. kop, og vil man nyde de søde sager, der serveres til eftermiddagskaffen, koster dette yderligere **5 kr.**

Det er kun muligt at betale med kontanter.

På gensyn til alle der har lyst til at mødes over en kop kaffe og hyggeligt samvær.

Kig i aktivitetskalenderen igennem. Du er også velkommen til at komme i Dagcenteret, drikke en kop kaffe og få en snak om mulighederne.

Du er velkommen til selv at komme med gode ideer til nye aktiviteter. Under aktivitetskalenderen finder du en beskrivelse af de forskellige aktiviteter.

Kræver aktiviteterne tilmelding, skal du tilmelde sig hos personalet i Dagcenteret.

Seniormesse på Selmersbo

Der er planlagt en Seniormesse på Selmersbo **søndag den 27. oktober kl. 12.00 – 16.00**, hvor Breelteparken vil have en stand sammen med rigtig mange andre interessegrupper i Hørsholm kommune.

Vi håber, vi den vej kan tiltrække flere, der vil benytte vores dagcenter. Kom gerne og se de spændende tilbud, der er her i Hørsholm.

Aktivitetskalender

Dato	Tid	Det sker i oktober
Tirsdag 01	09.00 10.20 13.00 13.00 13.30	Formiddagskaffe Kirkegårdstur. Vær præcis! Mødested: Hovedindgangen Eftermiddagskaffe Billard klub
Onsdag 02	09.00 09.30 10.00 10.00 10.30 11.00 13.00 13.00 13.00 13.30	Formiddagskaffe Stav- og rollatorgang Visiteret Dagtilbud Josephine tøjsalg 10 - 13 Stolegymnastik <i>kræver tilmelding</i> Gymnastik <i>kræver tilmelding</i> Eftermiddagskaffe Syning Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i> Gudstjeneste i restauranten
Torsdag 03	09.00 11.00 13.00 12.45 13.00	Formiddagskaffe Fælles gåtur Eftermiddagskaffe Tur til Kronborgslots Café, se side 13 <i>kræver tilmelding</i> Kunst og krea
Fredag 04	09.00 09.30 09.30 10.15 10.30 13.00	Formiddagskaffe Vandgymnastik <i>kræver tilmelding</i> Stav- og rollatorgang Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i> Fredagsbanko Eftermiddagskaffe

Dato	Tid	Det sker i oktober
Mandag 07	08.45	Varmtvandsbassin <i>kræver tilmelding</i>
	09.00	Formiddagskaffe
	10.00	Visiteret Dagtilbud
	13.00	Eftermiddagskaffe
	14.00	Foredrag om bl.a. Ringovnen og Galejhaven, se side 14 <i>kræver tilmelding</i>
Tirsdag 08	09.00	Formiddagskaffe
	09.45	Indkøbstur til Midtpunkt hold 1 <i>kræver tilmelding</i>
	10.00	Reporto sko 10 - 14
	10.15	Indkøbstur til Midtpunkt hold 2 <i>kræver tilmelding</i>
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.30	Billard klub
	13.30	Oplæsning af litteratur OBS rykket fra mandag <i>kræver tilmelding</i>
Onsdag 09	09.00	Formiddagskaffe
	09.30	Stav- og rollatorgang
	10.00	Visiteret Dagtilbud
	10.30	Stolegymnastik <i>kræver tilmelding</i>
	11.00	Gymnastik <i>kræver tilmelding</i>
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.00	Syning
	13.00	Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i>
Torsdag 10	09.00	Formiddagskaffe
	11.00	Fælles gåtur
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.00	Kunst og krea
Fredag 11	09.00	Formiddagskaffe
	09.30	Vandgymnastik <i>kræver tilmelding</i>
	09.30	Stav- og rollatorgang
	10.15	Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i>
	10.30	Fredagsbanko
	13.00	Eftermiddagskaffe

Dato	Tid	Det sker i oktober
Søndag 13	10.00 13.00	Søndagshygge, se side 17 <i>kræver tilmelding</i> Søndagsbanko
Mandag 14	08.45 09.00 10.00 10.30 13.00 13.30	Varmtvandsbassin <i>kræver tilmelding</i> Formiddagskaffe Visiteret Dagtilbud Tur til Gammelholtegaard, se side 15 <i>kræver tilmelding</i> Eftermiddagskaffe Oplæsning af litteratur <i>kræver tilmelding</i>
Tirsdag 15	09.00 13.00 13.30	Formiddagskaffe Eftermiddagskaffe Billard klub
Onsdag 16	09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 13.00 13.00 13.00	Formiddagskaffe Stav- og rollatorgang Visiteret Dagtilbud Stolegymnastik <i>kræver tilmelding</i> Gymnastik <i>kræver tilmelding</i> Eftermiddagskaffe Syning Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i>
Torsdag 17	09.00 11.00 13.00 13.00	Formiddagskaffe Fælles gåtur Eftermiddagskaffe Kunst og krea
Fredag 18	09.00 09.30 09.30 10.15 10.30 13.00	Formiddagskaffe Vandgymnastik <i>kræver tilmelding</i> Stav- og rollatorgang Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i> Fredagsbanko Eftermiddagskaffe

Dato	Tid	Det sker i oktober
Mandag 21	08.45	Varmtvandsbassin <i>kræver tilmelding</i>
	09.00	Formiddagskaffe
	10.00	Visiteret Dagtilbud
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.30	Oplæsning af litteratur <i>kræver tilmelding</i>
Tirsdag 22	09.00	Formiddagskaffe
	09.45	Indkøbstur til Føtex/Rema hold 1 <i>kræver tilmelding</i>
	10.15	Indkøbstur til Føtex/Rema hold 2 <i>kræver tilmelding</i>
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.30	Billard klub
Onsdag 23	09.00	Formiddagskaffe
	09.30	Stav- og rollatorgang
	09.30	Tøj Bixen holder åbent 9.30 – 11.30
	10.00	Visiteret Dagtilbud
	10.30	Stolegymnastik <i>kræver tilmelding</i>
	11.00	Gymnastik <i>kræver tilmelding</i>
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.00	Syning
	13.00	Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i>
Torsdag 24	09.00	Formiddagskaffe
	11.00	Fælles gåtur
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.00	Kunst og krea
Fredag 25	09.00	Formiddagskaffe
	09.30	Vandgymnastik <i>kræver tilmelding</i>
	09.30	Stav- og rollatorgang
	10.15	Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i>
	10.30	Fredagsbanko
	13.00	Eftermiddagskaffe
Søndag 27	10.00	Søndagshygge, se side 19 <i>kræver tilmelding</i>
	12.00	Seniormesse på Selmersbo 12 – 16, se side 3
	13.00	Søndagsbanko

Dato	Tid	Det sker i oktober
Mandag 28	08.45	Varmtvandsbassin <i>kræver tilmelding</i>
	09.00	Formiddagskaffe
	12.00	Visiteret Dagtilbud
	12.45	Løvfaldstur , se side 15 <i>kræver tilmelding</i>
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.30	Oplæsning af litteratur <i>kræver tilmelding</i>
Tirsdag 29	09.00	Formiddagskaffe
	09.45	Indkøbstur til Midtpunkt hold 1 <i>kræver tilmelding</i>
	10.15	Indkøbstur til Midtpunkt hold 2 <i>kræver tilmelding</i>
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.30	Billard klub
Onsdag 30	09.00	Formiddagskaffe
	09.30	Stav- og rollatorgang
	10.00	Visiteret Dagtilbud
	10.30	Stolegymnastik <i>kræver tilmelding</i>
	11.00	Gymnastik <i>kræver tilmelding</i>
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.00	Syning
	13.00	Træning i motionsrum <i>kræver tilmelding</i>
Torsdag 31	09.00	Formiddagskaffe
	11.00	Fælles gåtur
	13.00	Eftermiddagskaffe
	13.00	Kunst og krea
	13.10	Oplæsning af Breeltenyt
Fredag 01 november	12.00	Herrefrokost , se side 14 <i>kræver tilmelding</i>

Personalet i Dagcenteret



Maria



Mette



Tulle

Aktivitetsbeskrivelser

Oplæsning af Breeltenhamyt

Vi læser kommende nummer af Breeltenhamyt højt i Dagcenteret mandag d. 31. okt. kl. 13.10.

Oplæsning af litteratur

En gruppe af beboere mødes i litteraturens navn. Der vil være højtlesning af forskellige værker fx noveller, biografier m.m. mandage kl. 13.30 i Orangeriet (eller Dagcenteret).

Kaffe og te kan købes for 5 kr. *kræver tilmelding*

Varmtvandsbassin

Dagcenteret har rådighed over varmtvandsbassinet mandage 8.45 - 9.15. Her er der mulighed for at få rørt kroppen på en skånsom måde.

De tilmeldte står selv for aktiviteten/træningen. *kræver tilmelding*

Vandgymnastik

Dagcenteret har rådighed over varmtvandsbassinet fredage 9.30 - 10.00. Her er der mulighed for at få rørt kroppen på en skånsom måde.

Maria laver et lille program med forskellige øvelser, som hun guider jer gennem *kræver tilmelding*

Gymnastik OBS nye dage og tider

Vi laver alt lige fra styrketræning til udholdenheds- og balancetræning. Formålet med træningen er vedligeholdelse af muskelmasse og balance. Der er to forskellige hold begge *kræver tilmelding*:

Stolegymnastik: på dette hold foregår træningen kun siddende. Holdet er primært for personer i kørestol, og dem hvis balance ikke er så god uden rollatoren. Onsdage kl. 10.30 – 11.

Onsdagsgymnastik på dette hold sker træningen både stående og siddende. Holdet er primært for personer uden rollator, og for dem med rollator, hvis balance er rimeligt god. Onsdage 11 – 11.45.

Træning i motinsrum

Vi opretter træningshold, der sammen kan træne i motionsrummet
Onsdage 13.00 – 14.30 og fredage kl. 10.15 – 11.15.

Maria vil være der og kan hjælpe med inspiration til øvelser, introduktion til maskinerne m.m.

Fokus vil være på vedligeholdende træning.

Der er plads til max 6 personer på holdet. Vi opretter flere hold afhængig af efterspørgsel. *kræver tilmelding*

Stav- og rollatorgang

Har du lyst til at gå stav- eller rollatorgang sammen med andre, skal du møde op ved den store flagstang, ved indkørslen til Breelteparken. Der går tur onsdage og fredage med afgang kl. 9.30. Vi slutter turen af med kaffe/the i Dagcenteret, som koster 5 kr.

Syning

De frivillige Sy-damer sidder klar, hver onsdag kl. 13, til at reparere, omsy, oplægge m.m. i Dagcenteret. Har du noget tøj, der skal ordnes, så kom og snak med damerne, om det er noget, de kan hjælpe med. Priserne ses i dagcenteret.

Hvis du er ferm til at sy, og har lyst til at give en hånd med, så kontakt Mette i Dagcenteret.

Gudstjeneste

Vi håber at se mange af jer den første onsdag i måneden kl. 13.30 i Restauranten til gudstjeneste med præst *Andreas Thom*

Kunst og krea

Male-/kreaværksted torsdage kl. 13-15, med kunstmaler Gitte.

Alle kan deltage, begyndere såvel som øvede.

Jeg hjælper gerne med inspiration, farver og teknikker.

Vi maler på lærred, papir, sten osv. Udover at male laver vi også andre kreative projekter såsom smykker, fastelavnsmasker, skåle m.m.

Alle materialer er til rådighed.

Jeg glæder mig til at se jer til en hyggelig krea-eftermiddag i

Dagcenterets aktivitetsrum.

Pris 20 kr. + ekstrabetaling for udvalgte materialer så som lærreder m.m.

Mvh. *Gitte*

Fælles gåtur

Om torsdagen går vi tur fra kl. 11.00 – 12.00. Vi mødes udenfor indgangen ved restauranten og går derfra.

Vi går tur, laver øvelser, drikker the og hygger os.

Alle, som har lyst til at gå en dejlig tur, er velkomne.

Der er både beboere med og uden rollator.

Fredagsbanko

Til fredagsbanko vil der være hjælpende hænder. Her koster pladerne 5 kr. stykket. Kaffe og saft er inkluderet i prisen.

Der spilles 1 spil á 1 række, 2 rækker, fuld plade, fuld plade.

Søndagsbanko

Vi spiller banko hver 2. søndag. Prisen er 60 kr. for 3 plader, kaffe og kage. Plader á 5 kr. kan tilkøbes. Til søndagsbanko skal du være selvhjulpen eller være i selskab med en hjælper.

Der spilles i alt 6 spil á 1 række, 2 rækker, fuld plade med indlagt pause.

Avislæsning

Du er altid velkommen til at læse dagens avis i Dagcenteret eller bare komme forbi til en kop kaffe

Herrefrokost

Den 1. november afholdes der herrefrokost kl. 12 i festsalen.

Temaet er: italiensk mafioso. Der vil blive serveret flere retter, som nydes i hyggeligt selskab.

Pris: 140 kr. inkl. 2 glas vin/øl eller sodavand

Tilmelding og betaling skal ske til personalet i Dagcenteret senest fredag d. 25. okt. kl. 13.

Damefrokost

Den 8. november afholdes der damefrokost kl. 12 i festsalen. Der serveres 3-retters menu inspireret af det spanske køkken.

Temaet er: Spansk seniorita

Pris: 140 kr. inkl. 2 glas vin/øl eller sodavand.

Tilmelding og betaling skal ske til personalet i Dagcenteret senest fredag d. 1. nov. kl. 13.

Indkøbsture **OBS flyttet til tirsdage**

08. okt. Indkøbstur til *Midtpunkt*. Pris 15kr. *tilmelding*

Hold 1: Afgang kl. 9.45 fra Breelteparken. Vi kører retur kl. 11.20.

Hold 2: Afgang kl. 10.15 fra Breelteparken. Vi kører retur kl. 11.40.

22. okt. Indkøbstur til *Føtex/Rema*. Pris 15kr. *tilmelding*

Hold 1: Afgang kl. 9.45 fra Breelteparken. Vi kører retur kl. 11.10.

Hold 2: Afgang kl. 10.15 fra Breelteparken. Vi kører retur kl. 11.30.

Der er plads til 1 kørestol pr. tur. HUSK Tilmelding i Dagcenteret.

Vi kører to hold afsted på samme dag.

Ture

Kronborgslots Café, Pris 70kl

03. okt. Kl. 12.45 – 15.30 Eftermiddagstur til Caféen ved Kronborgslot, **Pris 70kr.**

14. okt. Kl. 10.30 – 12.00 formiddagstur til Gammelholtegaard, **Pris 35kr.**

28. okt. Kl. 13.00 – 15.30 Løvfaldstur, se side 16 for pris og tilmelding



Foto: Ulla Gyldendal

Foredrag BB

Foredrag om bl.a. Ringovnen og Galejhavnen

I inviteres hermed til et spændende foredrag
mandag den 7. oktober 2024 kl. 14.00
i Restauranten, Breelteparken
Breeltevej 1, 2970 Hørsholm.

Der vil blive serveret kaffe/te/vand og noget sødt.
Prisen er 30 kr. (kun kontant)
Tilmelding og betaling skal ske i Dagcenteret,
senest torsdag den 3. oktober 2024.

Historikeren, cand.mag. Niels Storgaard Simonsen fortsætter den røde tråd om **Johannes Hages virke i Nivå.**

Som 30-årig overtog han også et teglværk, og murstenene herfra blev brændt i **den gamle Ringovn** fra 1870 og kørt ud til **Galejhavnen**, der blev anlagt i 1753, hvorfra murstenene blev sejlet ud fra.



*Tegninger fra bogen:
"Kender du Johannes?"
Tegninger af Jens Hage 2018*

Vel mødt
MVH Beboerrådet



Løvfaldstur

Mandag d. 28. oktober

Turen går til Arboretet, hvor man kan gå en tur i de smukke omgivelser og nyde løvfaldet. Kl. 14.30 serveres der kaffe og kage ved hovedindgangen.

I år kører vi i Breeltebussen, der vil køre 3 hold afsted. Der er derfor en begrænsning på max 18 tilmeldte. Herefter kan man komme på venteliste til turen.

I vil blive tildelt en afgang, hvor I skal med bussen fra Breelteparken.

Første afgang er kl. 13.00.

Vi kører ligeledes retur i 3 hold. Sidste hold er senest tilbage kl. 16.00

Pris: 40 kr. inkl. forplejning

Tilmelding og betaling (kun kontant) skal ske i Dagcenteret senest mandag d. 21. oktober kl. 12.00.

Nyt fra Beboerrådet

Der har siden sidste DagcenterNyt været afholdt 2 arrangementer:

Besøget på Fredensborg Rådhus, den 9. september, hvor vi fik fortællingen om Jens Jørgen Thorsens Kæmpemaleri – ”Den store orgasme”, og hans besøg på Fredensborg Rådhus, Kulturnatten. Efter præsentationen af billederne og fortællingen om hans virke, var der en livlig spørgelyst og dialog.

Flere af de fremmødte gav udtryk for, at de gik hjem med en god oplevelse.



Det var med stor spænding, at vi arrangerede **Musikcaféén**, den 19. sep., med trubaduren fra Halløjsenberget, Per Nørgaard.

Under spisningen spillede trubaduren ikke for højt, så man kunne sludre sammen.

Men efterfølgende da kom sanghæfterne frem, så blev der skruet op for lyden, og der blev sunget lystigt.

Et par enkelte danse blev det også til.

Det var et hit for de fleste, og man ser gerne, at Musikcaféén bliver gentaget.



OBS Den annoncerede Grillfest, fredag den 11. oktober 2024 **udsættes** til et senere tidspunkt.

På Beboerrådets vegne

Irene

En lille sød historie

Jeg var i Tøj Bixen for at lægge noget på plads.

2 piger, der havde været på besøg hos deres farmor på plejehjemmet, kom forbi. De så måbende ind i Tøj Bixen, ”neeej, må vi gerne se på tøjet?”

De ”kringlede” sig igennem stativerne, som stod tæt.

Freja fandt 3 jakker og 2 T-shirts. ”Jeres priser er billigere end hos Røde Kors!”

Slutreplikken var: ”Mere vintage bliver det da ikke”.

Irene

frivillig i Tøj Bixen

Vaccination

Disse vacciner indgår i programmet for sæsonvaccination

I år tilbydes en variantopdateret covid-19 vaccine, som er godkendt og anbefalet af det Europæiske Lægemiddelagentur EMA.

Vaccinen er udviklet med henblik på bedre at kunne beskytte mod de virusvarianter, der forventes at være i omløb.

I år bliver borgere på 70 år og ældre tilbudt en styrket influenzavaccine. Vaccinen indeholder et stof, der hjælper med at forstærke virkningen, så den har bedre effekt i forhold til at forebygge indlæggelser blandt de ældste. Personer i alderen 65-69 år og øvrige målgrupper for influenzavaccination tilbydes ligesom sidste år en standard influenzavaccine.

Den officielle invitation fra Sundhedsstyrelsen og Statens Serum Institut udsendes i løbet af september til alle personer på 65 år og derover.

Først når du har modtaget invitationen fra Sundhedsstyrelsen og Statens Serum Institut, kan du bestille tid til vaccination på www.vacciner.dk eller pr. telefon 38 64 99 01 hverdage kl. 10 – 14.

På aktivitetscenter Sophielund vil det være muligt at blive vaccineret på følgende dage:

2. oktober 09.30-17.30

9. oktober 09.30-17.30

16. oktober 09.30-17.30

23. oktober 09.30-17.30

13. november 09.30-17.30

20. november 09.30-17.30

11. december 09.30-17.30

Derudover er der mulighed for vaccination på **Selmersbo** i disse weekender:

5. og 6. oktober 09.00-15.00

16. og 17. november 09.00-15.00

Når man bestiller tid til vaccination på vacciner.dk, kan man se adresserne på de nærmeste vaccinationssteder, og hvilke ledige tider de har, herunder også Sophielund og Selmersbo.

Fodklinikken

Lone har haft sin sidste dag i Breelteparkens fodklinik.

Runa Fossbøl overtager klinikken og har samme åbningstider, som Lone havde. Åbningsdage mandage & fredage, Tlf. 51 26 85 85.



Foto: Ulla Gyldendal



Foto: Ulla Gyldendal

SOS – en pianist

Hvis du kan spille lidt klaver, og du kan lide at synge sammen med andre, er du lige den, vi leder efter.

Hver torsdag fra 11.00- 11.45 samles vi rundt om klaveret på Breelteparkens plejeafdeling, hvor vi synger efter de sangbøger og noder, vi har.

Hvis du kan klare at spille efter noder med en finger – så er det fint. Kan du spille efter gehør, er vi jo endnu heldigere.

Lige nu har vi kun 1 pianist, og det er for lidt til både at dække ferier, sygdom og andre engagementer, så det ville være dejligt, hvis vi kunne blive flere. Opbakning mangler allerede i maj.

*Mange hilsener fra sangkoret og Brita
(spørg Dagcenteret om mit tlf.nr)*