

BREDEGAARD POSTEN

September 2024

MØD EN MEDARBEJDER: SAM OLESEN



Stilling og team: Omsorgs- og pædagogmedhjælper i hus F.

Hvad laver du i dit daglige arbejde?

Jeg hjælper borgerne med daglige pligter og personlig pleje. Jeg vejleder og sørger for, at de får en god dag med diverse aktiviteter og udflugter. Kort sagt, jeg er deres øjne og deres mund, og jeg forsøger altid at forstå deres behov og tanker - og jeg anvender det til virkeligheden.

Hvornår er det bedst at spørge dig om råd eller hjælp?

Jeg er altid tilgængelig, og alle er til enhver tid velkomne til at spørge mig om hvad som helst. Mine arme er altid strakte og med et smil.

Har du en privat interesse du vil dele med os?

Jeg har opdaget, at jeg elsker at dyrke landbrug i min fritid. Det giver mig fred og ro at plante noget og se det vokse hver dag og give frugt eller blomster.

UDENDØRS MINDFULNESS

Hver tirsdag er der mindfulness og afspænding i aktivitets- og samværstilbuddet og en tirsdag i august rykkede holdet udenfor til stor glæde for deltagerne.



TANJA TIL ORGANDONATIONSLØB

Tanja har siden foråret snakket om, hvor dejligt det kunne være at tilmelde sig og gennemføre en løberute/gårute. Tanja har i de seneste år haft svært ved at gå langt og ja, gå i det hele taget. Med stædighed og vilje har hun kæmpet sig frem til, hvor hun er i dag.

Først blev Esrum sø Rundt undersøgt, men det viste sig ikke at være en mulighed pga. de mange bakker og det ujævne terræn. Men så fandt Tanja, hjulpet på vej af Heidi Kahle, Organdonationsløbet i Fælledparken, som blev afholdt d. 10. august. Her kunne man nemlig gå eller løbe en distance på 1,6 km.

Organdonationsløbet arrangeres af patientforeningen Organdonation - ja tak, som arbejder for at forbedre organdonation i Danmark og vilkårene for dem, der lever med alvorlig kronisk sygdom som følge af organsvigt.

Hele sommeren trænede Tanja ihærdigt. Endelig kom dagen, hvor Tanja og Heidi skulle til Fælledparken. De tog afsted fra Bredegaard kl. 8:45 og samlede en kollega op på vejen som gerne ville med ind og heppe. De fandt hurtigt en parkeringsplads og satte så kursen mod startfeltet. Her fik de udleveret t-shirts og startnummer. Der var fælles opvarmning og så gik starten.

Tanja klarede turen uden problemer og kom i mål på kun 26 minutter. Det er supersejt! Tanja fik en flot medalje, en flaske vand og en energibar. Bagefter var der fællesspisning, hygge og til sidst is til alle. Herefter vendte bilen tilbage mod Bredegaard og her blev det til en kop kakao og romkugle. Tanja havde en skøn dag og er frisk på at være med igen.



Husk at du kan lytte til Bredegaard
Posten på Bredegaards hjemmeside

REJSEFORTÆLLING - FRANK OG ULLA PÅ FUGLSANGCENTRET

FORTALT AF ULLA MØLLER TIL GITTE LYKKE

Dag 1 - d. 19. august.

Kl. 9:30 tog Frank, jeg og to medarbejdere afsted på sommerferie til Fuglsangscenteret i Fredericia. Ved Vikingemuseet i Ladby spiste vi vores medbragte madpakker. Ca. kl. 15 ankom vi på Fuglsangscenteret og tjekkede ind. Vi fik nogle af de bagerste værelser, og vi lavede sjov med, at det nok var vores mobilitytræner på Bredegaard, der havde arrangeret det, så vi kunne få noget motion på vores ferie. Efter udpakning og et lille hvil fik vi kaffe og kage på værelset. Senere fik vi lækker aftensmad i den fælles spisesal. Menuen var oliemarinerede tigerrejer og kalveculotte. Efter aftensmad gik vi ned i den lille fællesstue til hyggesnak, planlægning og så fik vi kaffe og kransekage. Til sidst gik vi en lille aftentur på sansestien på Fuglsangscenteret.



Dag 2 - d. 20. august.

Kl. 9:30 spiste vi dejlig morgenmad i spisesalen og herefter kørte vi mod Koldinghus, som er et kongeslot i Kolding, som blev grundlagt i 1200-tallet. Her spiste vi stor frokost nede i den tidligere fangekælder. Frokosten var en helt fantastisk stor buffet med sild, rejer, kyllingesalat, ost og meget mere. Efter vi havde spist, gik vi en tur rundt om Koldinghus. Når vi blev trætte, satte vi os på en bæk. En af bænkene gik i stykker, da jeg satte mig på den! Ryglænet var løst. Det grinte vi meget af og lavede grin med, at vi nok havde spist for meget. Der var også en trappe vi skulle op af. Der har nok været over 50 trin.

Bagefter kørte vi ud og besøgte Franks datter Mia, hvor vi fik kaffe, kage og vi fik en fin rundvisning i deres flotte have. Ved 17:30-tiden kørte vi retur til Fuglsangscenteret til aftensmad. Efter aftensmad gik vi ned i den lille stue, hvor vi drak kaffe og skrev dagbog.

Dag 3 - d. 21. august.

Efter et solidt morgenmåltid satte vi kursen mod Himmelbjerget. Himmelbjerget vidner om, at vi er på et historisk sted. Tårnet er til minde om Frederik 7. og Grundloven af 1849. På dette dejlige sted spiste vi et par gode store madpakker fra Fuglsangscenteret. Herefter gik turen til sejltur på Silkeborgsøerne. Med afgang fra Silkeborg havn sejlede båden stille og roligt ud gennem Remstrup Å – med kurs mod alt det grønne. Vi fik to sejladser, da de glemte at give os audioguides på den første tur. Herefter gik tur hjem til aftensmad og senere aftenhygge i den lille fællesstue på Fuglsangscenteret.



Dag 4 - 22. august.

Efter morgenmad tog vi en tur ned i Fredericia by for at bruge formiddagen i byen. I byen delte vi os i to, da to ville på museum, og jeg ville gerne shoppe lidt. Jeg fik købt et par flotte bukser og to bluser. Efter shoppeturen fandt vi en café, hvor vi fik en dejlig café latte og en lille småkage. Frokost spiste vi hjemme på Fuglsangscenteret. Eftermiddag blev brugt på at slappe af, bade og gøre os klar til at Franks datter Mia skulle komme og besøge os. Vi hyggede os med besøg og Mia blev til både aftensmad og hygge i den lille fællesstue.

Dag 5 - 23. august.

I dag var vores sidste dag og dermed tid til at tage hjem til Bredegaard. Vi var tidligt oppe for at pakke og for at spise morgenmad inden vores tur tilbage til Sjælland. Vi besluttede os for at gøre stop på vejen ved Nyborg destilleri for at gøre lidt indkøb og for at spise lidt frokost. På turen hjem talte vi om, at det havde været en rigtig dejlig ferie.

YAKUP LØB ESRUM SØ RUNDT FOR 4. GANG

Søndag d. 25. august gennemførte Yakup for 4. år i træk Esrum Sø Rundt på distancen 5 km.

Det var en varm sommerdag med masser af glade mennesker, der løb og heppede! Yakup løb sammen med Bredegaards fysioterapeut Marie, som fortæller, at Yakup var så sej og kæmpede sig i gennem!

Traditionen tro sluttede Yakup dagen af på Ciaos med en kæmpe fadøl og pizza.



BESØG HOS DAN: OM LYDBØGER OG SPORVOGNE

En eftermiddag i september besøgte jeg Dan, der bor i hus D. Dan ville nemlig gerne fortælle mig om lydbøger, som han selv laver. Dan fortæller, at han har indtalt lydbøger siden d. 1. april i år. Han indtaler dem på en Milestone, som er en slags diktafon og efterfølgende kører socialpædagog Kenneth optagelserne over på en cd.

Lydbøgerne handler om alt muligt forskelligt. Dan har lige indspillet en lydbog med titlen "Kærlighed før vi dør", som handler om en nylig afdød medbeboer. Jeg fik lov at høre en bid af en lydbog, som handler om d. 23. januar 1968. På daværende tidspunkt boede Dan på Refnæs og netop denne dag rasede en orkan.

På lydbogen fortæller Dan med sin behagelige fortællerstemme, at børnene, herunder Dan, ikke måtte gå udenfor og ikke kunne komme i skole. Mens vi sidder og lytter kommer Dan i tanke om d. 22. januar 1993, altså 25 år efter oplevelsen på Refnæs, Her var der også orkan.

Dan, som snart bliver 68 år, har en imponerende hukommelse. Han kan godt lide at fortælle historier og bruger lydbøgerne til at nedfælde sine erindringer. Dan skal til at lave del 18, som nok får en lidt uhyggelig titel, og hvor indholdet bliver brok om alt muligt forskelligt.

Dan nåede også at fortælle mig, at han er bidt af en gal sporvogn. Han er støttemedlem af Sporvognsmuseet på Skjoldenæsholm og har flere bøger om emnet. Dan har interesseret sig for sporvogne, siden han var en lille dreng. Han har både kørt i sporvogn i 1989 på Skjoldenæsholm og dengang vognene kørte rundt i København.



SABRO RYDDER OP I IT-CAFÉEN

En fredag formiddag gik Sabro og Anne Krag i gang med at rydde op i IT-caféen. De fik ommøbleret og fandt en ny plads til oplæsningsmaskinen, hvor man også kan sidde og lytte til en bog. Sabro bruger IT-caféen mange timer om ugen. Her finder han ro til fordybelse bl.a. i sin interesse for litteratur om gamle biler.



OLE'S TUR TIL ODENSE

Den 13. - 15. august tog Ole, som bor i hus D, til Odense, hvor han skulle besøge sin søster og svoger.

Ole nød at tage toget til Odense og vil gerne med det tog, der stoppede flest steder på vejen, så han kunne høre, at de i højtaleren sagde "Næste station....". Ole holdt meget af den sniksnak og summen, som der var i toget, og han fik et glas rødvin "to go". Ole fik hjælp af en DSB-medarbejder eller en "drager", som Ole kaldte ham, til at blive liftet i kørestolen op/ned i toget.

Under opholdet nød Ole de meget fine forhold på Hotel Odeon. Ole ville helst bo på netop dette hotel, da de har særligt handicapvenlige værelser. Ole kunne samtidig lytte til letbanen fra hotelværelset hele døgnet. Ole nød sin ferie med god mad, familiebesøg, ro og afslapning.



Til personalet! Husk at tilmelde dig årets julefrokost d. 6. december. Send 100 kr. til MobilePay 6338QS senest d. 20. oktober

BLINFO-BEACON PILLET NED I CHALUPHUSET

Forleden gik Nicholas og Anne Krag til Chaluphuset i Fredensborg Slotshave ved Esrum sø for at hente det sidste beacon, som blev sat op for år tilbage i forbindelse med Blinfo-projektet om oplevelsesruter i Fredensborg. Projektet var et samarbejde med Fredensborg Kommune. Nicholas har haft mange arbejdsopgaver i forbindelse med Blinfo, og denne var så at sige en af de sidste. Chaluphuset var oprindeligt en overdækket havn for kongehusets skibe, men benyttes i dag til kulturelle arrangementer. Nicholas blev meget overrasket over, at der var vand inde i Chaluphuset. Nicholas og Anne fik sig en god snak med Bådfartens ejere inden turen gik tilbage til Bredegaard.



BREDEGAARD GAV INPUT TIL NYE SKILTE

Torsdag den 19. september var Simon, Frank og Anne til møde med firmaet JO Safety. Formålet med mødet var at komme med faglige input til produktion af skilte til affaldssortering med tydelig punktskrift og sortskrift. Skiltene, som kan monteres på skraldespande, er allerede i produktion. JO Safety er et stort firma, og de medarbejdere som Bredegaard-delegationen mødte var meget lyttende. Firmaet undersøger også muligheden for QR-koder, som kan aflæses på afstand. Bredegaard-delegationen videregav faglig viden og er med i et testpanel, hvor en gruppe beboere skal teste skiltene. Fx om de sidder godt nok fast, om punktskriften er tydelig osv. Skiltene skal udbredes til Norge, Sverige og Danmark, og det forventes, at de kan købes på JO Safetys hjemmeside medio oktober.



AKTIVITETER I DAGTILBUDET



GAMMELDAWS ÆBLEKAGE

En bruger af dagtilbuddet havde for nyligt fødselsdag og ønskede, at der skulle spises gammeldags æblekage på dagen. Vi planlagde madaktiviteten således, at alle kunne bidrage, og vi kunne få lavet en stor portion til hele dagtilbuddet.

Nogle gik til makronerne og fik samtidigt vedligeholdt armmusklerne. Andre nød godt af sansestimuli og grinte højt af vibrationerne, fordi piskeriset vibrerede i takt med, at piskefløden blev pisket færdig. Og så skulle der jo også doseres og fordeles i de forskellige skåle, som skulle serveres rundt omkring. Der blev brugt gode tællefærdigheder med lidt ekstra god belysning til. Alle var vilde med den gode, gammeldags æblekage, og der var endda lidt rester til dagen efter.

EFTERÅRSKRANSE

Efteråret er over os, og bladene er begyndt at falde af træerne. Det sætter fut i kreativiteten på dagtilbuddet og på billedet kan du se Tanja lave smukke kranser af efterårsbladene hjulpet af Christina. Kransene kommer til at pynte rundt omkring på Bredegaard.



KAFFE OG KAGE SOM I GAMLE DAGE

Forleden blev der dækket fint op i dagtilbuddet med rød- og hvidtørnet dug og hvidt porcelæn med blå blomster på. Brugere var samlet for at mindes gamle dages kaffebord. Småkagerne blev budt rundt i et fint lille fad og måske smagte kaffen lidt bedre. Mateusz fandt i hvert fald ud af, at han godt kan lide kaffe.

SNAPSEFREMSTILLING

I tirsdags stod der snapsefremstilling på programmet. Traditionen tro fremstiller dagtilbuddet to kryddersnaps til årets beboerjulefrokost. Årets varianter bliver slåensnaps og rønnebærnsnaps. Rønnebærrene blev plukket i Bredegaards park. Her gav Preben en hjælpende hånd. Alle bær har været en tur i fryseren for at blive sødere. Herefter hældes der vodka på, og så skal snapsen trække indtil julefrokosten.

