



HP-Avisen



Nr. 5 – maj 2024
13. årgang

Indhold

Nyt fra direktøren	3
Søndags soiré – invitation	5
Aftenarrangement om Frankrig	6
Brevstem til det kommende Europa-Parlamentsvalg	7
Poesi på tur	8
Gudstjenester på Holmegårdsparken.....	9
Dato for sommerfest	11
Kend din nabo: Mie, Afdeling A.....	12
Kulturhus-program maj 2024	16
Fotos fra april på Holmegårdsparken	21
Hænger håndvægte sammen med et godt liv?	26
Afdeling A.....	31
Afdeling B.....	32
Afdeling C.....	33
Afdeling D.....	34
Afdeling E.....	35
Afdeling F	36
Holmegårdsparkens øverste ledelse.....	37
Telefonnumre og e-mailadresser	38
Beboer- og pårørenderådet samt kort	39
Take away-aftensmad – nemt og lækkert.....	40

Forsidefoto: Mavedans i Kulturhuset i april

Donationer til fælles beboeraktiviteter og musikarrangementer er velkomne.
Indbetaling kan ske på reg.nr.: 4190 og kontonummer.: 4190232050.



Nyt fra direktøren

Kære beboer og pårørende

Maj kommer til at stå i poesiens tegn med flere muligheder for både at høre andres digte og selv læse op af sine egne, hvis man ønsker det. Der er også mulighed for at deltage i en fransk aften med mad, musik og kultur. Og der er mange andre tilbud, som I kan læse om i Kulturhus-programmet her i avisen.

Vi fejrer den nye Konges fødselsdag søndag d. 26. maj med flag i afdelingerne og lagkage til eftermiddagskaffen. Der vil også være mulighed for at se TV-transmission kl. 12 fra Amalienborg, hvor Kongen og familien vinker til de fremmødte på slotspladsen.

Europaparlamentsvalget er nært forestående – læs her i avisen om, hvordan I beboere har mulighed for at brevstemme på Holmegårdsparken.

I kan også blive klogere på hvordan Holmegårdsparkens to fysioterapeuter, Sussi og Line, bidrager til det gode liv her. Her i avisen finder I en artikel om deres arbejde. Den er et kig ind i hvordan livskvalitet og det at holde kroppen vedlige hænger tæt sammen. Deres faglighed spiller tæt sammen med andre fagligheder her på Holmegårdsparkens for at udbyttet af træningen, kan blive bedst muligt for den enkelte beboer.

Det nye kaldeanlæg og de dertilhørende arbejdsmobiltelefoner tages i brug den 2. maj. Vi har arbejdet dedikeret med Gentofte



Kommune og leverandørerne for, at I ikke skal komme til at mærke nogen forandring med det nye anlæg. Skulle der være spørgsmål om overgangen med mere, er I velkommen til at henvende jer til afdelingslederne.

Kommunaldirektør i Gentofte Kommune Torben Frølichs havde spurgt, om han måtte komme på besøg på Holmegårdsparken den 15. april, fordi han var nysgerrig på, hvad vi laver. Han var på besøg i 4 timer, hvor vi kom rundt på afdelingerne og fik talt med både beboere, medarbejder samt ledere. Vi havde en god dialog, og det er mit indtryk, at han fik et godt indblik i vores hverdag.

Kristina Clausen, afdelingsleder på Afdeling D har opsagt sin stilling til udgangen af maj. Vi har informeret beboere, pårørende og medarbejdere i Afdeling D om, hvordan Kristinas opgaver fordeles i overgangsperioden indtil en ny leder kan tiltræde. Det er primært Anette souschef, Nicole afdelingsleder på Afdeling C og mig, der tager over. Vi er i gang med at ansætte en ny afdelingsleder og har jobannoncer på bl.a. Jobindex.

Beboer Mie, Afdeling A, og jeg var på workshop på Gentofte Rådhus den 24. april. Emnet var, hvordan vi i fremtiden bedst tiltrækker, rekrutterer og fastholder kvalificerede medarbejdere.



Rekrutteringsekspert Morten Ballisager, som holdt oplæg, havde

mange gode pointer omkring blandt andet at bruge netværk og ambassadører til at tiltrække nye medarbejdere. Det var meget spændende, og det noget vi vil arbejde meget mere med.

Forårshilsner fra



Linn, direktør

HP-Avisen er Holmegårdsparkens interne blad og udkommer 11 gange om året. Redaktion: Linn Hovind, direktør, og Maja Topsøe-Jensen, specialkonsulent.
Kontakt: matj@holmegaardsparken.dk

Søndags soiré – invitation

Søndags-soiré

Musik og poesi

II KULTURCAFEEN PÅ

Holmegårdsparken

Ordrupvej 32

hver søndag i maj

19.30 - 20.00

Medvirkende: Jens Hertoft, Frans Winther m.fl.

Måske har du selv en digter i maven eller et digt i skuffen, som du har lyst til at dele?

Aftenarrangement om Frankrig

Den 29. maj 2024 afholder kulturhuset et fransk aftenarrangement for beboere og pårørende.

Glæd jer til med oplæg om Frankrig ved kulturhusmedarbejderne Tina og Zebina, koncert med professionelle musiker og fransk gastronomi.



Program

Kl. 16.30-17.00 oplæg omkring Frankrig ved Tina og Zebina

Kl. 17.00-18.00 fransk gypsy jazz fra 30'erne med Jens Fuglesang og Alexander Kraglund

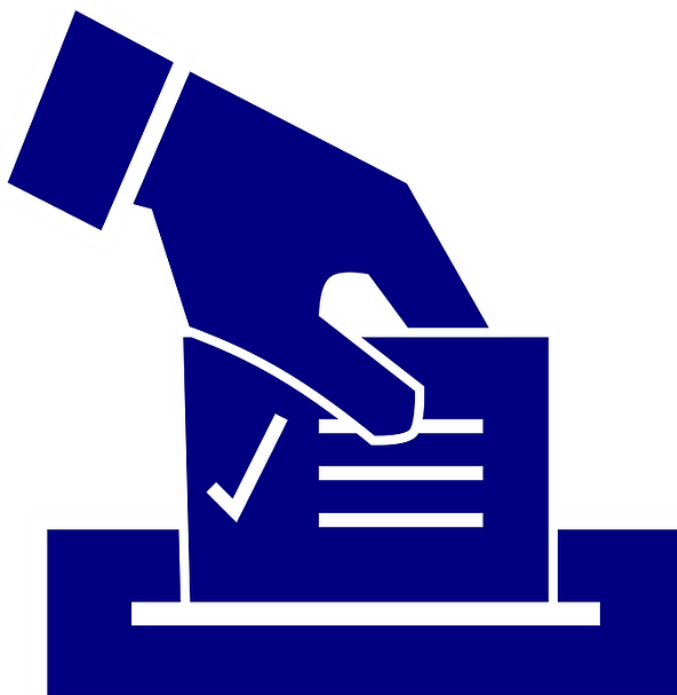
Kl. 18.00 to retters Fransk menu: Boeuf Bourguignon med grøn kartoffelpure og crêpes Suzette med rørt vaniljeis til dessert. Der serveres vin, øl og sodavand til maden. Arrangement slutter ca. kl. 20.00 .

Pris 275,-kr. pr person

Tilmelding til afdelingsleder senest den. 22.05



Brevstem til det kommende Europa-Parlamentsvalg



Søndag den 9. juni 2024 er der Europa-Parlamentsvalg.

Beboere, der ikke har mulighed for at stemme på valgstedet på afstemningsdagen, kan brevstemme på Holmegårdsparken:

Tirsdag den 28. maj 2024 kl. 10.00.

Kulturhuset fungerer denne dag som stemmelokale.

Kommunen ønsker en liste over de beboere, som ønsker at stemme inden den 15. maj 2024. Derfor vil alle beboere snart blive spurgt, om I ønsker at brevstemme på Holmegårdsparken.

Den 28. maj vil de beboere der ønsker at deltage få hjælp til at komme til og fra Kulturhuset.

Der kommer 4 personer fra Gentofte Kommune, der vil fungere som brevstemmemodtagere.

Poesi på tur

Vi bærer alle sammen på et digt



Kom og vær med til at digte, quizze og se film

Tirsdag d. 14. maj
13.30 – 16.30 i Kulturhuset

Annette fra malerholdet og Frans Winther har sammensat en eftermiddag i poesien og rejsens tegn.

**Vi skal digte sammen - vi skal quizze
Høre digte - Og se en lille film**

Alle kan være med. Vi glæder os til at se dig
Annette og Frans

Aldrenes Pragt

Poetiske eftermiddage i Holmegårdsparken

Gudstjenester på Holmegårdsparken



Alle med tilknytning til Holmegårdsparken er velkommen til gudstjeneste alle onsdag i ulige uger kl. 13.30 til ca. 14.15.

Der er altergang under alle gudstjenester, for dem der har lyst. Pårørende er meget velkomne. Kommende gudstjenester annonceres her i HP-Avisen og på IBG-skærmene.

Præst Lisbet Rømer fortæller her hvad temaet for de kommende gudstjenester vil være. Det er håbet, at det kan støtte og motivere nogle til at deltage i gudstjenesterne og til at samtale om temaerne.

Onsdag den 8. maj 2024 kl. 13.30-14.15

Kristi Himmelfartsdag. Betyder denne helligdag, at Jesus steg til himmels i et ryk og for altid er væk, og tilbage har vi kun et smukt minde om ham?

Nej snarere, at nu kan Jesus være til stede overalt og hos enhver af os, for han er ikke længere bundet af sin jordiske begrænsning.

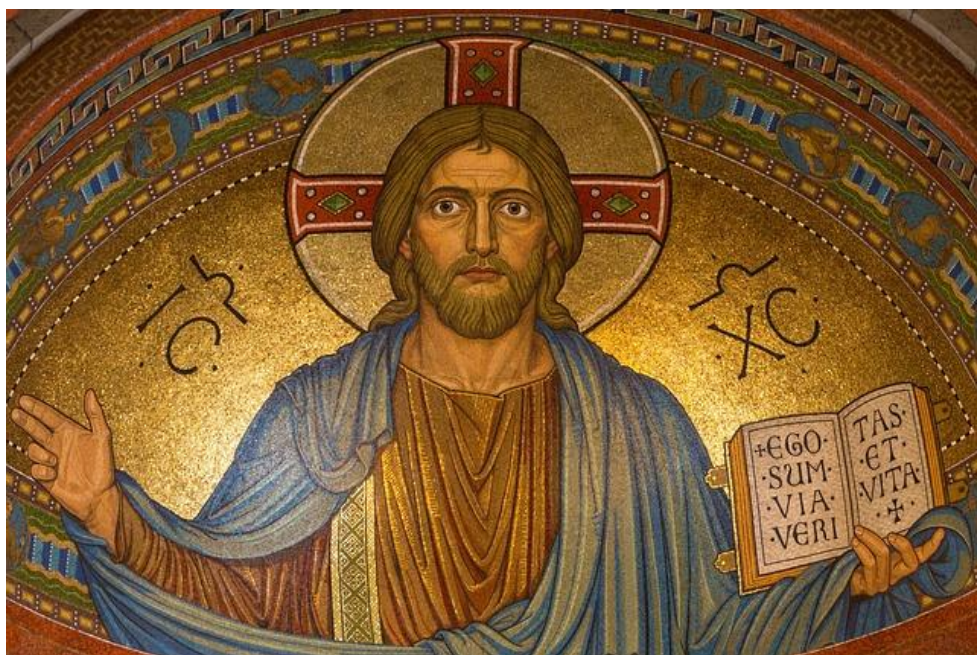
Han har taget afsked med verden, og nu er hans tid den evige tid, som åbner for et inderligt nærvær mellem ham og os.

Onsdag den 22. maj 2024 kl. 13.30-14.15

I pinsen hører vi om Helligånden, som kommer fejende i en frisk vind, som sætter spor i verden. Den usynlige ånd kan også beskrives som flammer af ild, der brænder for kærligheden i en kold verden, eller som en lille fugl, der kun kan synge i friheden. Helligånden knytter et bånd mellem os og Gud, og forbinder det ene menneske til det andet. Helligånden giver liv til det, der sker i kirken, og den minder os om Jesus og hans liv og ord. Helligånden vil også gerne inspirere os og være vores vejleder og trøster igennem alt i livet.

Med ønsket om en god pinse og venlige hilsener fra Lisbet

Udover at deltage i gudstjenesterne er det altid muligt at bede om en personlig samtale med præsten. Lisbet kan både lytte og være til hjælp i eksistentielle problemer samt i spørgsmål om tro



og tvivl. Det kan være af stor betydning for nogle at kunne modtage åndelig omsorg. Personalet eller et familiemedlem er velkomne til at stå for kontakten til præsten, hvis der er behov for det.

Lisbet Rømer tlf. 88 17 40 66

lisbetromer@outlook.dk

Dato for sommerfest



Husk fælles sommerfest for alle beboere onsdag d. 13. juni 2024 kl. 12 i teltet og caféen, som vi har tradition for.

Invitation med nærmere information om festen følger i næste HP-Avis, men sæt kryds i kalenderen allerede nu. Fotos her er fra sommerfesten sidste år.



Kend din nabo: Mie, Afdeling A



I boligen på Holmegårdsparken har Mie nogle af sine yndlingsting blandt andet en flot porcelænseopardunge. Den er en gave fra hendes børn, da hun åbnede forretning.

Interessen for mode og stil er noget af det, som har fulgt Mie Schmidt-Jørgensen fra barndomshjemmet i Nordjylland til familie- og forretningslivet i Gentofte. Nu nyder hun sin terrasse og det grønne, som hun kan se fra vinduerne i boligen på Holmegårdsparken.

Hvad er du eller har du været optaget af i dit liv?

"Min far var ejendomsmægler i Frederikshavn, og før dét arbejdede han i en bank. Da jeg var 19 år, rejste jeg hjemmefra for at arbejde som ung pige i huset i Gentofte. Det kunne jeg godt lide og

blev behandlet som et barn af huset.

Senere fik jeg en god stilling i Illums modelsalon og havde det som en fisk i vandet. Jeg har altid interesseret mig for mode og har tegnet meget. Jeg var blandt andet med til at købe ind.

På et tidspunkt købte min far en tøjforretning i Frederikshavn, og bad mig derfor om at komme hjem for at hjælpe i butikken. Jeg gik i øvrigt i klasse med tøjskaberen Erik Mortensen og som børn fulgtes vi ad til skole hver morgen. Han var et fint menneske, og vi holdt kontakten med hinanden. Han sagde, at han aldrig ville gå i cowboybukser, men på det sidste foto jeg så af ham fra Sydfrankrig, havde han jeans på. Det er lidt morsomt, at han med årene fik en mere afslappet stil, synes jeg.

Jeg fandt en ven på en fiskerimesse i Frederikshavn. Vi blev gift, fik to børn og boede her i nærheden. Først købte vi et hus i Lyngby og senere i Gentofte. Jeg har haft et godt liv, og det var skønt med børnene.

Min mand var bygningsingeniør og havde en stilling på Dansk Sojakagefabrik på Islands Brygge. Den eksploderede desværre den 15. juli 1980. Heldigvis omkom ingen. Vi var i sommerhus i Nødebohuse den nat og blev ringet op kl. 5 om morgenen. Min mand skulle komme ind omgående. Det var en selvfølge, og det første han gjorde var at gå rundt og sikre sig, at ingen ville kunne komme til skade. Han tænkte på andre først. Min mands medarbejdere var også på ferie, så det var svært at få folk. Fabrikken blev ikke bygget op igen. Min mand fortsatte dog med at arbejde der indtil 1983, fordi der var så meget at gøre efter eksplotionen og med at afvikle produktionen.



Mie nyder sin terrasse på Holmegårdsparken.

Da børnene var blevet store og var i gang med deres uddannelse, drev jeg min egen modeforretning på Jægersborg Allé 29. Det var dejligt og morsomt at være sin egen direktør, og jeg nød forholdet til kunderne. Jeg har altid bestræbt mig på at sige min ærlige mening om tøj til kunderne på en diskret måde.

For eksempel spurgte en kunde, der prøvede et sæt tøj, mig en gang: "Hvad synes de fru Schmidt-Jørgensen?" Det sæt klædte hende ikke så godt, så jeg svarede, om hun måske havde lyst til at prøve et andet sæt, og det havde hun. I mine 20 år i salonen gik jeg kun galt af en kunde én gang."



Hvordan har det været at flytte ind på Holmegårdsparken?

”Hvis alle, der har behov for at flytte på plejehjem, kommer sådan et sted som Holmegårdsparken, er det rigtig godt. Jeg bruger min tid på at læse og se naturfilm. Jeg har det godt her – så længe jeg kan få mig egen orangemarmelade på min ostemad om morgenen og fløde i kaffen. Det ved personalet godt.

Jeg har været glad for at blive interviewet til HP-Avisen og på den frie måde samtalen har foregået på – det må du gerne skrive”

Kulturhus-program maj 2024

Kulturhus den 29. april – 3. maj 2024

Mandag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling A og B kl. 10.30-12.00
Beboerkoret synger i Kulturhuset kl. 14.45-16.00

Tirsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00
Øresundskoret giver koncert i Kulturhuset kl. 14.45-15.45

Onsdag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling E og F kl. 10.30-12.00
Blomsterbinding for alle afdelinger i Kulturhuset kl. 14.00-16.00

Torsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00
Malergruppe med Anette i Kulturhuset kl. 13.00-16.30

Fredag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling C og D kl. 10.30-12.00
Caféhygge, spil, puslespil, kryds og tværs samt bridge for dem der har lyst. kl. 14.00-16.00



Kulturhus den 6. - 10. maj 2024

Mandag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling A og B kl. 10.30-12.00
Beboerkoret synger i Kulturhuset kl. 14.45-16.00

Tirsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00
Udeliv – Vi går i haven, kom og vær med Kl. 14.30-15.45

Onsdag

Blomsterbinding for alle afdelinger på Afdeling F
kl. 10.30-12.00
Gudstjeneste i vores kirke kl. 13.30-14.15
Banko i Kulturhuset kl. 14.30-16.00

Torsdag

Kulturhuset holder lukket grundet Kristi himmelfartsdag

Fredag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling C og D kl. 10.30-12.00
Caféhygge, spil, puslespil, kryds og tværs samt bridge for dem der har lyst. kl. 14.00-16.00



Kulturhus d. 13. - 17. maj 2024

Mandag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling A og B kl. 10.30-12.00
Beboerkoret synger i Kulturhuset kl. 14.45-16.00

Tirsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00
Poetisk eftermiddag med Frans og Anette kl. 13.30-16.30

Onsdag

Blomsterbinding for alle i Afdeling F kl. 10.30-12.00
Kulturhusmedarbejder i Afdeling E kl. 14.30-16.00

Torsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00
Malergruppe med Anette i Kulturhuset
Malerhold 1: kl. 13.00-14.30
Malerhold 2: kl. 15.00-16.30

Fredag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling C og D kl. 10.30-12.00
Caféhygge, spil, puslespil, kryds og tværs samt bridge for dem der har lyst kl. 14.00-16.00



Kulturhus den 20. - 24. maj 2024

Mandag

Kulturhuset holder lukket grundet 2. Pinsedag

Tirsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00

”I robottens tegn! Vi bliver klogere sammen...” kl. 14.45-15.45

Kom i Kulturhuset hvor kulturhusmedarbejdere Tina og Zebina vil fortælle om og afprøve computerprogrammet 'ChatGPT', som er en slags videns-orienteret ”sludre robot”. Kort fortalt er det som at sludre med en ven, der altid, på et splitsekund, er klar til at hjælpe med at finde svar på dine spørgsmål. Det kunne f.eks. være viden om Beatles, Picasso, Gentofte eller Holmegårdsparken gennem tiderne.

Onsdag

Blomsterbinding for alle afdelinger på Afdeling E kl. 10.30-12.00

Gudstjeneste i vores kirke kl. 13.30-14.15

Wellness og cocktails i Kulturhuset kl. 13.30-16.00

Torsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00

Malergruppe med Anette i Kulturhuset

Malerhold 1: kl. 13.00-14.30

Malerhold 2: kl. 15.00-16.30

Fredag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling C og D kl. 10.30-12.00

Caféhygge, spil, puslespil, kryds og tværs samt bridge for dem der har lyst kl. 14.00-16.00



Kulturhus d. 27. - 31. maj 2024

Mandag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling A og B kl. 10.30-12.00

Beboerkoret synger i Kulturhuset kl. 14.45-16.00

Tirsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00

Koncert med Jens Jepsen: En lattermild tur i familiealbummet kl. 14.45-15.45

Onsdag

Blomsterbinding for alle afdelinger i Kulturhuset kl. 14.30-15.45

Aftenarrangement om Frankrig, historie, gastronomi og musik kl. 16.30-20.00

Jens Fuglsang og Alexander Kraglund står for musikken: Fransk gypsy jazz fra 30'erne. Tilmelding til arrangement skal ske i afdelingen.

Torsdag

Frokost i Kulturhuset kl. 12.00-13.00

Malergruppen med Anette holder fernisering i Kulturhuset kl. 13.00-16.30

Kig forbi og få et glas bobler og se på smuk kunst.

Fredag

Kulturhusmedarbejder i Afdeling C og D kl. 10.30-12.00

Caféhygge, spil, puslespil, kryds og tværs samt bridge for dem der har lyst kl. 14.00-16.00



Fotos fra april på Holmegårdsparken



Mavedans i kulturhuset var en stor succes med både show og undervisning.





Beboer Henrik fra Afdeling A har igen i år stået for at gøre duocyklen forårklar. Så nu er den ren og parat til alle beboere og pårørende, der har lyst til en tur ud i det blå med vind i håret. Tak til Henrik for indsatsen!

Bassist og sanger Nanna Schwartz underholdt med blide toner og stort nærvær i april i Kulturhuset.





Smukke buketter som beboere og medarbejdere har lavet til afdelingerne.



Jørgen Leth (t.h.) gæstede Poetiske Eftermiddage på Holmegårdsparken. Det er Frans Winther (t.v.) komponist mm. og beboer som står i spidsen for Poetiske Eftermiddage.



**Karen og Bibi
nyder forårs-
solen på en
bænk i parken.**



Mange var glade for plantesåningsdagen.



Puslespil er altid populært.



Edith fra Afdeling B, her i grøn kjole, fyldte 100 år den 16. april og blev fejret af sin familie i Kulturhuset.

Hænger håndvægte sammen med et godt liv?



Individuel træning med Anne H. fra Afdeling A.

Mangeårig fysioterapeut Sussi Jørgensen fortæller her, hvordan hun og kollega fysioterapeut Line Barner Henriksens bidrager til det gode liv på Holmegårdsparken.

Hvordan bidrager I fysioterapeuter til det gode liv på HP?:

Vi bidrager i samarbejde med et øvrige personale til alle beboeres fysiske og mentale sundhed. Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at få pulsen op og styrke kroppen er en af hjørnestenene i vores arbejde. Fysisk styrke er vigtig for, at alle mennesker kan klare sig bedst muligt. Det vil eksempelvis sige at kunne blive ved med at gå og stå samt at kunne række ud efter et glas med vand.

Vi tilbyder både genoptræning og vedligeholdende træning. Genoptræning kan for eksempel være at træne en brækket arm eller ben op igen. Vedligeholdende træning er noget af det, som vi bruger mest tid på. Denne træningsform har som mål at modvirke

funktionstab. Træningen kan også give et løft. Jeg har set beboere, der med hjælp har kunnet træne sig op fra at have siddet i kørestol eller ligget i seng det meste af tiden til at kunne gå rundt med rollator. Vi tilbyder den vedligeholdende træning både som fællestræning og som individuel træning i et samarbejde med ansatte i afdelingen på baggrund af en faglig vurdering.

Vi tilbyder fællestræning i hver afdeling til alle beboere en gang ugentligt, hvor fokus er at forbedre balancen og forebygge stive led. Led bliver stive hvis ikke de bevæges igennem. Fokus er også at styrke kroppens muskler, særligt de store muskelgrupper i arme og ben. Det gør vi konkret ved



for eksempel at lave knæstræk og knæløft 12 gang i tre runder. Det styrker lårmusklen, som er den muskel, der er med til at man kan rejse sig op fra en stol og gå og stå. Vi benytter håndvægte for at træne armens muskler.

De ansatte i hver afdeling tilbyder også gymnastik til beboerne, og i mange afdelinger er det meget populært. Her er vi fysioterapeuter konsulenter for de ansatte, hvis der er behov. Det har stor betydning, at plejepersonalet gør dette, da en beboer helst skal træne mindst 2 x ugentligt for at vedligeholde eller forbedre sin fysiske funktionsevne.

Det er også vigtigt, at vi arbejder rehabiliterende. Dvs. at alle os, der arbejder tæt på beboerne, har fokus på at bevare beboernes selvstændighed, integritet og ressourcer både fysisk, psykisk, mentalt og socialt.

**Fakta om fællestræning (vedligeholdelsestræning)
Følgende dage er der fællestræning i afdelingerne:**

- Afdeling A tirsdag kl. 14.30
- Afdeling B tirsdag kl. 11.15
- Afdeling C tirsdag kl. 13.20
- Afdeling D torsdag kl. 13.10

Afdeling E fredag kl. 11.20

Afdeling F fredag kl. 13.10

Vi tilbyder også mobilisering og udspænding til beboere med forkortet muskulatur efter individuel vurdering. Nogle beboere er ikke så mobile eller sidder meget i kørestol, og så bliver leddene let stive, og muskulaturen har brug for at blive strakt ud. Når vi gør dette, forebygger og lindrer vi smerte samt bevare bevægeligheden.

Vi laver også individuelle selvtræningsprogrammer med billeder af øvelser, hvis en beboer ønsker det. Selvtræningen kan understøttes af personale og for eksempel pårørende. Dette er noget som vi gerne vil udbrede mere, da det yderligere kan "give et løft" for beboeren.



Træningsfaciliteterne i hver afdeling er til fri afbenyttelse for beboere.

En af os fysioterapeuter har en opstartssamtale med alle der flytter ind her på Holmegårdsparken. Det er en dialog, der skal klarlægge ønsker til træning, vurdere funktionsevne og give en introduktion til faciliteterne.

Når en beboer flytter ind på Holmegårdsparken, gør vi alt, hvad vi kan for, at hun eller han kan bevare sine funktioner. Her er samarbejdet mellem beboeren, os fysioterapeuter, personalet og pårørende vigtig.

Vi arbejder ud fra helhedstanken, så det er også vigtigt, at beboere og pårørende ved, hvad de selv kan gøre. Vi ønsker os generelt mere samarbejde med pårørende, som kan understøtte træningen, når de er på besøg. Træningsredskaber ligger fremme og til fri afbenyttelse i hver afdeling, så pårørende kan bruge dem sammen med beboere.

Jeg har specialviden inden for træning af demente og BBAUM Behandling. BBAUM står for Beroligende behandling til adfærdsforstyrrede og urolige mennesker.

BBAUM blev udviklet i 2008 til mennesker, der lider af moderat til svær demens, men behandlingen kan bruges til alle, som har symptomer som angst, uro, søvnløshed eller passivitet. Metoden er videnskabeligt valideret. Ved forskellige berøring af kroppen sættes gang i en kemisk proces for eksempel produktion af oxytocin. Det er et hormon der bl.a. er stress dæmpende. Alle berøringer kan foretages, mens beboeren står, ligger eller sidder.

Hvis jeg skal give et eksempel fra hverdagen på Holmegårdsparken, hvor vi har brugt BBAUM, kan det være følgende: En beboer led meget af uro om aftenen og natten, og kunne ikke få sin søvn. I en måned foretog jeg en BBAUM-behandling på ham hver hverdagsmorgen på samme tidspunkt. BBAUM er ligesom medicin – det skal gives på sammen tidspunkt hver dag. Efter en måned med min indledende behandling, kunne beboeren sove. Derefter underviste jeg personalet i at fortsætte behandlingen i det daglige, og beboerens pårørende viste også interesse for at lære BBAUM-greb. Denne behandling lykkedes, og beboeren, personalet og pårørende var glade for tiltaget.

Det er altid en konkret, faglig vurdering, om det er relevant at tilbyde BBAUM til den enkelte beboer.

Jeg er så småt i gang med at lærer kollegerne i alle afdelingerne op, så de selv kan udføre behandlinger. Det er meget spændende, og vi ser gode resultater også i forholdt til at undgå noget medicin. Vi er også i gang med at opstarte træning for beboere, der lider af demens i Kulturhuset i samarbejde med kulturhusmedarbejderne. Denne gruppe af beboere har mere brug for at få kontakt med kroppen og hjernen inden de kan lave øvelser. Vi arbejder f.eks. med faste rammer og faste pladser for at øge følelsen af trykthed.

Fokus er på at mærke kroppen med tryk, øjenkontakt, at få stimuleret hjerneceller eks. Ved at tælle til ti. Vi arbejder med arousal (hjernens niveau af vågenhed, red.), der skal vække sansesorganerne, vågenhed og parathed.

Hvad motiverer jer fysioterapeuter?

Vi går glade hjem fra arbejde, når træningen er med til at få beboerne i godt humør og smile. Det er også tilfredsstillende, når vi kan mærke, at beboere ser frem til træningen. Og så er det naturligvis meget motiverende, når vi kan se, at den træning og behandling, som vi tilbyder beboerne virker.

Fakta om fysioterapeuterne

Sussi er uddannet fysioterapeut i 2011 og blev ansat på Holmegårdsparken i 2019. Derudover har hun viden og uddannelse inden for BBAUM og specielt træning til mennesker der lider af demens.

Line uddannet fysioterapeut i 2017 og blev ansat på Holmegårdsparken i 2018. Derudover er Line forflytningsvejleder og sparingspartner for forflytningsvejleder i afdelingerne

Både Line og Sussi har mange års erfaring i fysioterapi og samarbejde med beboere, pårørende og ansatte

Velfærdsteknologiske hjælpemidler

Holmegårdsparken har investeret i forskellige velfærdsteknologiske hjælpemidler, som beboere kan låne ved behov:

- VR-briller, der kan motivere til at træne på motionscykel mens man oplever spændende steder i verden i VR-brillerne, se HP-Avisen marts 2024**
- Spiseske, der egner sig til hænder der ryster, kan være en hjælp ved indtagelse af flydende mad, hvis man lider af for eksempel parkinsons sygdom.**
- Spiserobotten kan hjælpe, hvis man ikke selv kan spise og ikke bryder sig om at blive madet.**

Kontakt fysioterapeuterne eller personalet, hvis du ønsker at høre nærmere.



Afdeling A

Kære beboere og pårørende

Terrassen er endnu for kold, så vi har gået en del ture i parken i april.

Social- og sundheds-elev Daniella planlagde et mavedansearrangement i kulturhuset med både show og undervisning. Det var sjovt – se foto her.

Vi har fejret Dronningen Magrethes fødselsdag 16. april med lagkage, portvin og samtaler om kongehuset, og hvad vi ellers har oplevet.

Vi har ofte spontan dans i afdelingen om eftermiddagen – f.eks. har vi haft brasiliansk dans og salsa i april. Vi sætter musik på, og så danser de af os, der har lyst.

Banko er fortsat populært, så det spiller vi hver 2. uge. Det er medarbejderne, der forbereder og køber ind til spillet.

Vi planlægger en udflugt i Dyrehaven til Eremitageslottet den 8. maj. Kærlige hilsener til alle fra os på Afdeling, A



Afdeling B

Kære beboere og pårørende

Vi nyder, at det ind imellem har været mildt og solrigt i april til at gå ture. På turen her på fotoet talte vi bl.a. om ænderne i dammen, og at blomsterne er ved at springe ud.

Vi prioriterer fortsat at samles hver eftermiddagen til f.eks. quiz eller bare hyggeligt samvær. På fotoet

nederst er det Alice fødselsdag. I april har vi fejret både Peter, Poul, Edith, Alice og Kirsten - og Dronning Magrethe ikke at forglemme!

Mange i afdelingen er meget glade for at komme i Kulturhuset.

Især er blomsterbinding populært, og vi nyder alle de flotte buketter, som beboerne bringer med tilbage i afdelingen.

Vi griller så ofte vi kan, og næste gang er 2. maj.

Mange hilsner fra alle ansatte på Afdeling B



Afdeling C

Kære beboere og pårørende

I april har vi lavet mange forskellige aktiviteter, bl.a. gymnastik, fejret Dronningens fødselsdag, set Olsenbanden-film, hørt Benjamin Aggerbæk live til frokost og smagt Asmas lækre påskekage. Vi ser nu frem til at højre temperaturer, så vi kan sidde udenfor og nyde fåret. Kærlige hilsner fra alle os på Afdeling C



Afdeling D



Kære beboere og pårørende

April måned har budt på en del gåture, når det har været godt vejr. I beboere har været meget tilfredse med turene, og I efterspørger dem. Vi oplever, at det giver jer megen glæde at mærke årstiderne og solen, når vi kommer ud. I weekenden d. 20. og 21. april sad vi på terrassen godt klædt på, fik et glas vin og nød livet.

Benjamin Aggerbæk kom forbi vores afdeling en dag i april og holdt en intimkoncert primært for beboere, som lider af demens og ikke bruger Kulturhuset så meget (foto). Det blev en meget hyggelig stund med portvin og genkendelig musik.

Flere beboere har syntes, at det var sjovt, at Jørgen Leth var gæst i Kulturhuset den 11. april.

Og oplægget om Andy Warhol og popkunst også i Kulturhuset var populært, og her i afdelingen har det affødt samtaler om kunst og kendte mennesker.

Hilsen fra personalet på Afdeling D

Afdeling E



Kære beboere og pårørende

Se foto her af Annas 99års fødselsdag, hvor vi fra personalet vækkede hende med fødselsdagssang på sengen og fejring i dagligstuen om eftermiddagen med lagkage og portvin. Sådan fejrer vi alle fødselsdage her i afdelingen. Det var også hyggeligt at fejre Dronning Margrethes fødselsdag d. 16. april.

Når vi har mulighed for det, går vi ture, og det er et hit blandt jer beboere. Nogle stykker af jer var til poetisk eftermiddag med Jørgen Leth og synes, at det var spændende. Frugttræerne blomstrer lige uden for vores vinduer, så det taler vi om og nyder. Vi glæder os til det bliver lidt varmere, så vi kan komme ud på terrassen og plante. Den 16. maj siger vi velkommen ny teamkoordinator Taja, social og sundhedsassistent. Nogle af jer har hilst på Taja til hendes introdag d. 17. april. Hun er et kendt ansigt i huset, og vi glæder os, til hun begynder.

Maj-hilsner fra personalet og Majbritt

Afdeling F

Kære beboere og pårørende
Vi vil gerne vise jer foto fra vores påskefrokost, som var til stor fornøjelse for beboere og medarbejdere. Vi spiste dejlig mad, hørte musik og hyggesnakkede.

Mogens (foto), Caroline og medarbejder Ginan har lavet flotte armbånd. Det skabte stor glæde og var en sjov proces. Vi fejrede Willys fejrede 90års fødselsdag med morgensang på sengen, skøn lagkage og Bailey. Hanne har haft besøg af elever fra 4. B fra Bagsværd Kostskole. Børnene ville gerne interviewe hende. Det var en glæde at have besøg af de skønne børn. Ellers har vi gået ture, gjort gymnastik og hygget inden døre.

Hilsner fra alle os i Afdeling F



Holmegårdsparkens øverste ledelse



Linn W. Hovind
direktør



Brit Nyrann
økonomichef



Anette Nielsen
souschef

Adresser til afdelingerne

Administration Ordrupvej 32G 2920 Charlottenlund Tilkørsel fra Ordrupvej	Holmegårdsparkens Café Ordrup Vænge 3 2920 Charlottenlund Tilkørsel fra Ordrup Vænge
Afdeling A Ordrup Vænge 1, st. 2920 Charlottenlund Tilkørsel fra Ordrup Vænge	Afdeling B Ordrup Vænge 1, 1. 2920 Charlottenlund Til- kørsel fra Ordrup Vænge
Afdeling C Ordrup Vænge 5, st. 2920 Charlottenlund Tilkørsel fra Ordrup Vænge	Afdeling D Ordrup Vænge 5, 1. 2920 Charlottenlund Tilkørsel fra Ordrup Vænge
Afdeling E Ordrupvej 32E, st. 2920 Charlottenlund Tilkørsel fra Ordrupvej	Afdeling F Ordrupvej 32F, 1. 2920 Charlottenlund Tilkørsel fra Ordrupvej

Der er parkeringspladser på Ordrup Vænge ved afdeling A og B, caféen samt ud til Ordrupvej

Telefonnumre og e-mailadresser

Hovednummer Holmegårdsparken	39 45 18 00
Direktør Linn Hovind	39 98 31 70 linnho@holmegaardsparken.dk
Økonomichef Brit Nyrann	39 98 31 72 bny@holmegaardsparken.dk
Souschef Anette Nielsen	39 98 31 75 tn@holmegaardsparken.dk
Afdeling A	39 98 31 20
Afdelingsleder A	39 98 31 21
Afdelingsleder Elena Hoseini	elho@holmegaardsparken.dk
Afdeling B	39 98 31 25
Afdelingsleder B	39 98 31 26
Afdelingsleder Marina Ziegler	mz@holmegaardsparken.dk
Afdeling C	39 98 31 30
Afdelingsleder C	39 98 31 31
Afdelingsleder Nicole Ruhwald	nicruh@holmegaardsparken.dk
Afdeling D	39 98 31 35
Afdelingsleder D	39 98 31 36
Afdelingsleder Kristina Clausen	kcl@holmegaardsparken.dk
Afdeling E	39 98 31 40
Afdelingsleder E	39 98 31 41
Afdelingsleder Majbritt Jensen	mj@holmegaardsparken.dk
Afdeling F	39 98 31 45
Afdelingsleder F	39 98 31 46
Afdelingsleder Lisbeth Stilling	lis@holmegaardsparken.dk
Holmegårdsparken, Økonomi og Administration	39 98 31 71 info@holmegaardsparken.dk
Køkkenet	39 98 31 51
Køkkenchef Henrik Frølund Moesgaard	39 98 31 50
Caféen	39 98 31 55
Mad & Kulturhuset	39 98 31 56 kulturhus@holmegaardsparken.dk
Teknisk afd.	39 98 31 76
Massør, bestil venligst tid Administrationsbygningen, 1. sal	22 86 08 88
Frisøren har åbent onsdag, torsdag og fredag Administrationsbygningen, st.	Nyt tlf. nr. følger

Beboer- og pårørenderådet samt kort

Beboerrepræsentant afdeling A
Beboerrepræsentant afdeling B
Beboerrepræsentant afdeling C
Beboerrepræsentant afdeling D
Beboerrepræsentant afdeling E
Beboerrepræsentant afdeling F

Ulrik Thon (A-10)
Alice Edith Westergaard (B-14)
Bjarne Heidemann (C-5)

Anna Ravn Strobel (E-18)
Steen Carlsen (F-6)

Pårørenderrepræsentant afdeling A
Vakant

Pårørenderrepræsentant afdeling B
Jette Romsdal
jetteromsdal@gmail.com

Pårørenderrepræsentant afdeling C
Lilian Ladefoged
liliangorm@gmail.com

Pårørenderrepræsentant afdeling D
Henny Nielsen
golferne@live.dk

Pårørenderrepræsentant afdeling E
Birgit-Malene Block
b-mb@live.dk

Pårørenderrepræsentant afdeling F
Hanne Cortsen
hannewilly@gmail.com

Repræsentant fra Seniorrådet i
Gentofte Kommune
Alf Wennevold
alfwennevold@hotmail.com
22 40 20 44



Take away-aftensmad – nemt og lækkert



Som et tilbud til jer beboere, pårørende, ansatte m.fl., kan I bestille og købe aftensmad med hjem.

Her er nogle populære retter, og hvornår de kan købes som take away på Holmegårdsparken i denne måned:

Onsdag d. 08.05

Gullasch med kartoffelmos

Onsdag d. 15.05

Coq au vin med ris

Onsdag d. 22.05

Lam tagine med bulgur salat

Onsdag d. 29.05

Osso buko med bagte rodfrugter

Disse retter bestilles, som alle andre retter, senest kl. 12.00 dagen før de skal hentes. Man bestiller ved at sende en sms til: 2917 1155.

Hvis man f.eks. ønsker at tage lam med hjem onsdag d. 22. maj, skal det bestilles senest kl. 12.00 d. 21. maj.

En portion til en person koster 29 kr. Betaling med mobilepay, når maden afhentes.

Maden afhentes mellem kl. 12.00-19.00 i cafeen.