

*Gildhøjhjemmets*  
**BEBOERNYT**



**Januar 2025**

# Telefonliste

Centerleder - Anette Falk	5117 4177
Afdelingsleder Køkken/Rengøring/Toppen - Dorthe Johansen	2364 9362
Afdelingsleder AB/D - Christine Colding Holmsgaard	2925 4907
Afdelingsleder C - Susanne Søeborg	2925 1273
Afdelingsleder Rehabiliteringen - Bente Grønhøj	2012 0765
Administrationen - Annette Nielsen	4328 2378
Administrationen - Helle Hansen	4328 2371
Afdeling A - Stuen	4328 2351
Afdeling B	4328 2356
Afdeling C - Stuen	4328 2329
Afdeling C - 1. sal	4328 2334
Afdeling D	4328 2382
Rehabiliteringen Brøndby	4328 2357

## Demenskonsulent

Karen Liselotte Jeppesen

Træffes bedst 8.30 - 9.30

Tlf. 2476 9451 eller på  
mail [kalis@brondby.dk](mailto:kalis@brondby.dk)



## Teknisk Service

Træffes i kælderen under afsnit B

Eller på tlf. 4328 2380

Mandag - torsdag

11.00 - 12.00

Fredag lukket

---

Teknisk Serviceleder

Michael Bay



**Administrationen er åben:**

**Mandag til torsdag:**

**9.00 til 13.00**

**Fredag: 9.00 til 12.00**

**Kassen er åben:**

**Mandag & Torsdag**

**10.00 til 11.00**

## Aktivitetscentret

**Maria Tlf. 2465 2151**

**Birgit Tlf. 2465 1042**

**Jeanett Tlf. 2442 1024**



## Kære beboere og pårørende

Velkommen til et helt nyt og dugfriskt 2025 ☺

Vi håber, at kulden og frosten kan få bugt med diverse virus og bakterier, da vi i december var ramt af Noro-virus og måtte begrænse adgang til nogen af afdelingerne i et forsøg på at reducerer smitten.

Vi måtte derfor også ændre lidt på planer omkring bl.a. fælles julefrokost, som i stedet blev afholdt afdelingsvis.

Men nu er det et nyt år - og forhåbentlig ny energi og et stærkt helbred til, hvad året måtte byde på.



Jeg håber at kunne vise jer før og efter billeder af bolig 10 i næste udgave af Gildhøjhjemmets Beboernyt, for her i skrivende stund er maleren i fuld gang med at male boligen, tømmeren står på spring og vi forventer at modtage de nye møbler i løbet af december. Så i februar udgaven vil jeg glæde mig til at dele de nye billeder med jer.

I ønskes alle et rigtig godt nytår ☺

De bedste hilsner fra

Anette Falk, centerleder



# Januar og julesul

Et år er gået og vi skriver nu 2025. Efter en dejlig jul.....ja en hel december med ekstra julegodter og god mad, trænger vi til at få rørt os en smule.

Og da vores Tour de Gildhøj (hvor vi cykler 1 uge) altid er meget populært, har vi valgt at lave en uge med KUR de Gildhøj i uge 3.

Det bliver en uge, hvor du kan komme ned og cykle uanset om du er gående eller kørestolsbruger. Midtpunktet bliver lavet til en "cykelarena" med alle husets motionscykler og motomed`er.

Der er præmier på højkant, så kom og lav personlige rekorder eller kør en sejr i hus for din afdeling.







# *Gildhøjhjemmet* **BEBOERNYT** **Kur de Gildhøj**

Vi kører fra mandag d.13. til fredag d.17. januar

**9:00—11:30**

Frokost på egen afdeling

**12:30-14:45**



Kåringen begynder fredag d.17. januar  
kl. 13.00 og her kan du få vodka i slush  
icen.



# Oprydning i gemmerne 😊

De "sørgelige rester" af jeres juledekorationer

(lys, lysholder, nisser, pynt, potte), vil aktivitetsmedarbejderne MEGET gerne modtage.

Så gemmer vi det og bruger det igen til næste jul. På denne måde kan vi holde udgifterne nede, så det er gratis for beboerne på Gildhøjhjemmet at lave sig en juledekoration til sin bolig.



Derudover modtager vi også meget gerne ting og nips, som vi kan sælge i glasskabet eller til vores bog/loppemarked senere på året.





# VELKOMMEN

Sergey Bezdrabko	Afd. B
Lyudmila Bezdrabko	Afd. B
Annie Christensen	Afd. C
Ole Rasmussen	Afd. B



## Et sidste farvel

Yvonne F. Christiansen	Afd. D
Aranka R. Forbat	Afd. C

# Tillykke med fødselsdagen januar

Den 11. Kirsten Nielsen	Afd. A
Den 12. Bente Elvira Andersen	Afd. C
Den 23. Lyudmila Bezdrabko	Afd. B
Den 29. Vagn Mølgaard	Afd. D



## Fast personale



### Velkommen til

Tina	Café Glenten
Sara	Afdeling D

### Farvel og tak til

Emil	Rehabiliteringen
Daniel	Teknisk Service
Rebecca	Rehabiliteringen
Rahime	Afd. AB
Lisbeth	Afd. AB





# Sjove fakta om sne



## 1. Sne er ikke frossen regn

Snefnug dannes direkte af vanddamp i skyerne. Denne proces kaldes resublimation. De når derfor aldrig den flydende tilstand.

## 2. Du kan høre sne falde



Hvis du spidser ører kan du faktisk høre snefald. Når der er et betydeligt snefald uden kraftig vind, er lydstyrken omkring ti decibel og kan også være højere. Det er omtrent det samme lydniveau som lyden af normal vejtrækning.

## 3. Udseende afhænger af temperaturen



Vidste du at der findes flere forskellige typer snefnug? En iskrystal på en millimeter i diameter er sammensat af omkring 100 billioner vandmolekyler. Sandsynligheden for, at to snefnug har samme form, er derfor forsvindende lille. Derudover er den velkendte sekskantede stjerneform, der hedder en dendrit, er kun en af mange typer af sneformer.

## 4. Ingen sne uden snavs

For at der kan dannes et snefnug, skal der være såkaldte aerosoler i luften. For at sige det enkelt, er der tale om små partikler af snavs og støv. Hvis det er koldt og fugtigt nok, fryser vandmolekylerne omkring disse krystallisationskerner.



## 5. Verdens største snefnug



Det største snefnug, der nogensinde er målt, havde en diameter på ufattelige 38 centimeter og blev observeret i Montana i 1887.

## 6. Sne er isolerende



Det er klart varmere under snedækket end på sneoverfladen. En iglo er et godt eksempel på dette: Hvis det er minus 30 grader udenfor, er temperaturen indenfor kun omtrent minus 10 grader.

## 7. Sne absorberer lyd



Du har sikkert bemærket, at det er meget mere stille i et snedækket landskab. Det er slet ikke så underligt, for sneen dæmper lyde og støj. Det er luftlommerne mellem snekrystallerne, der absorberer lyden fra omgivelserne.

## 8 Kunstig sne er ikke sne



Kunstig sne eller teknisk sne kan ikke sammenlignes med ægte krystaller fra himlen. Det er bedre at beskrive som is end sne. Man skaber kunstig sne ved at sprøjte forstøvede vanddråber, som fryser i luften.





# Menuplan januar 2025

<b>Onsdag</b> Den 1.	Hovedret: Kogt hamburgerryg med stuvet spinat og brunede kartofler Dessert: Fløderand med bærsaue
<b>Torsdag</b> Den 2.	Hovedret: Græske frikadeller med tzatziki (Gulerods) og stegte rodurter Dessert: Abrikosgrød med fløde
<b>Fredag</b> Den 3.	Hovedret: Grøntsagsbolognese med pasta og revnet ost Dessert: Pandekager med syltetøj
<b>Lørdag</b> Den 4.	Hovedret: Sammenkogt med svinekød, pølser og kartoffelmos Dessert: Ymerfromage med bærsaue
<b>Søndag</b> Den 5.	Hovedret: Rullesteg med svesker, sauce, agurkesalat og kartofler Dessert: Is med chokoladesauce
<b>Mandag</b> Den 6.	Hovedret: Brunkål med fars, rugbrød og sennep Dessert: Æbleskiver med flormelis og syltetøj
<b>Tirsdag</b> Den 7.	Forret: Legeret poresuppe med timian Hovedret: Kartoffelmos med rodurter og hindbærpure
<b>Onsdag</b> Den 8.	Forret: Oksekødssuppe med urter, mel- og kødboller Dessert: Kogt okse med peberrod sauce, ærter og kartofler
<b>Torsdag</b> Den 9.	Hovedret: Kotelet i fad med løse ris Dessert: Kiks, brie og drue
<b>Fredag</b> Den 10.	Forret: Tun mousse med brøndkarse og flutes Hovedret: Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler
<b>Lørdag</b> Den 11.	Hovedret: Kylling i karry med kokos, rosiner og løse ris Dessert: Chokoladebudding med flødeskum
<b>Søndag</b> Den 12.	Hovedret: Herregårdsbøf med ærter, bearnaise og stegte kartofler Dessert: Jordbærmousse
<b>Mandag</b> Den 13.	Hovedret: Forloren hare med vildtsauce, rødkål og kartofler Dessert: Ymerfromage med abrikosgrød
<b>Tirsdag</b> Den 14.	Hovedret: Stegt medister med brunsauce, blomkål og kartofler Dessert: Hyldebærssuppe med tvebakker
<b>Onsdag</b> Den 15.	Forret: Legeret porresuppe Hovedret: Kartoffelfrikadeller med stuvet grønærter og kartofler

Godt Nytår!

Godt Nytår!



# Menuplan januar 2025

<b>Torsdag</b>	<i>Hovedret: Stegt fisk med hollandaisesauce, broccoli og kartofler Dessert: Vaniljebudding med saftsauce</i>
<b>Fredag D. 17</b>	<i>Forret: Hønskødssuppe med urter, mel- og kødboller Hovedret: Kogt høne med aspargessauce, ærter og kartofler</i>
<b>Lørdag D. 18</b>	<i>Hovedret: Bixsemad med rødbeder, sennep og rugbrød Dessert: Rabarbersuppe med flødeskum</i>
<b>Søndag D. 19</b>	<i>Hovedret: Husarsteg med sauce, asier, tyttebær og kartofler Dessert: Appelsinris</i>
<b>Mandag D. 20</b>	<i>Forret: Thai Jordskokkesuppe med croutoner Hovedret: Stegt flæsk med persillesauce, gulerødder og kartofler</i>
<b>Tirsdag D. 21</b>	<i>Forret: Risengrød med kanelsukker og smør Hovedret: Rejemad på franskbrød med mayonnaise, citron og dild</i>
<b>Onsdag D. 22</b>	<i>Hovedret: Fisketimbale med reje/aspargessauce, grønt og kartofler Dessert: Stikkelsbær med fløde</i>
<b>Torsdag D. 23</b>	<i>Hovedret: Spinat/kylling lasagne med kålsalat Dessert: Frugtsuppe med skumbolle</i>
<b>Fredag D. 24</b>	<i>Forret: Hvidkålssuppe Hovedret: Kogt flæsk, sennep, rødbede, lyssauce og kartofler</i>
<b>Lørdag D. 25</b>	<i>Hovedret: Frikasse på svinekød med kartofler Dessert: Is med lun hindbærsauce</i>
<b>Søndag D. 26</b>	<i>Hovedret: Revelsben med rødkålssalat og flødekartofler Dessert: Risalamande med kirsebærsauce</i>
<b>Mandag D. 27</b>	<i>Hovedret: Kogt fisk med hvidvin sauce, grønt og kartofler Dessert: Æblegrød med fløde</i>
<b>Tirsdag D.28</b>	<i>Forret: Aspargessuppe Hovedret: Krebinetter med stuvet ærter og gulerødder, kartofler</i>
<b>Onsdag D.29</b>	<i>Forret: Legeret champignonsuppe Hovedret: Gratin med rosenkål og rugbrød</i>
<b>Torsdag D.30</b>	<i>Hovedret: Stegt kyllingefilet med paprikasauce, broccoli og kartofler Dessert: Pandekage med syltetøj</i>
<b>Fredag D.31</b>	<i>Hovedret: Kåldolmer med muskatsauce, rødbeder og kartofler Dessert: Kvarkefromage med chokoladesauce</i>

*Godt Nytår!*

*Godt Nytår!*

# Lions Club som blomsterbud

En dag i slutningen af november, kom Lions Club forbi med blomster til alle beboerne på Gildhøjhjemmet ☺ Det var røde og hvide brændende kærlighed.

Tusind tak til Lions Club.





## Wellness uge i uge 6

Som noget nyt, vil vi afholde en wellness-uge. Det vil sige, at du kan komme ned i Midtpunktet, hvor det vil være muligt at få lidt nakkemassage, fodmassage, lysterapi eller cremet dine hænder ind i lækker creme.

Alt sammen i en rolig atmosfære med blid musik i baggrunden.

Hvis der opstår kø, serverer vi lidt dejligt i ventetiden.

Vi er klar i nedenstående tidsrum:

**9:45-11:45 + 12:45-14:30**





# December i billeder





# December i billeder





# December i billeder





## Kur de Gildhøj i uge 3

Mandag d.13/1—fredag d.17/1

**9:30-11:45 + 12:30-14:30**

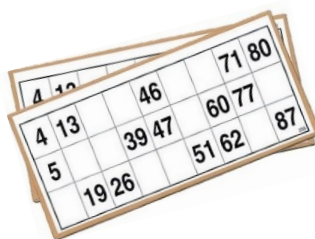


## Banko

Torsdag d. 8/1

i Midtpunktet

**Kl. 13.00 - 14.30**



## Gudstjeneste tirsdag d. 28/1

**Kl 13:00** i Stjernerummet.

Der er efterfølgende kaffe til de deltagende i Midtpunktet

## Tøjsalg af Abrahamsen

Torsdag d.30/1 kl. 10-12

i Midtpunktet



## Wellness i uge 6

**9:45-11:45 + 12:45-14:30**







# Lucia





# Medlemmer af vores Bruger- og pårørenderåd



Annie Oline Hansen  
Beboer, Afd. A



Preben H. Jørgensen  
Beboer, Afd. C



Peter Egtorp  
Pårørende, Afd. C



Ursula Ljungqvist  
Seniorrådet





# MEDLEMMER AF BRUGER – OG PÅRØRENDERÅDET

## Beboere:

### Afd. A

Annie Oline Hansen A-01

### Afd. C

Preben H. Jørgensen C-18

## Pårørende:

### Afd. C

Formand Peter Egtorp

Tlf.: 2934 0565

Mail: [petergtorp@gmail.com](mailto:petergtorp@gmail.com)

## Seniorrådet:

### **Repræsentant Ursula Ljungqvist**

Mail: [urlju@brondby.dk](mailto:urlju@brondby.dk)

### **Suppleant Susanne Hulkvist**

Mail: [suhul@brondby.dk](mailto:suhul@brondby.dk)

## Ledelse:

Centerleder Anette Falk

Mail: [anefa@brondby.dk](mailto:anefa@brondby.dk)

Afd. leder Dorthe Johansen

Mail: [dla@brondby.dk](mailto:dla@brondby.dk)



*Har du nogen spørgsmål, er du meget velkommen til at kontakte os.*

## Indslag til beboerNyt

Indlæg til bladet afleveres senest d.15. i måneden på mail til:

**[akttop@brondby.dk](mailto:akttop@brondby.dk)**

## **GILDHØJHJEMMETS HJEMMESIDE**



[www.brondby.dk/gildhoj](http://www.brondby.dk/gildhoj)

Mail: [gildhojhjemmet@brondby.dk](mailto:gildhojhjemmet@brondby.dk)

For at imødekomme kommunens grønne tiltag, vil bladet fremover kun blive trykt til beboere på Gildhøjhjemmet.

Du kan finde bladet på Gildhøjhjemmets hjemmeside.