

Gildhøjhjemmets

BEBOERNYT



Marts 2026

Måske har nogen af jer hørt om Sundhedsreformen?

Regeringens sundhedsreform træder i kraft fra 1. januar 2027 og har til formål at styrke sammenhængen i sundhedsvæsenet. Det betyder, at der flyttes en række kommunale sundhedsopgaver fra kommunerne til regionerne.

Konkret for os på Gildhøjhjemmet betyder det, at vores midlertidige pladser på rehabiliteringsafdelingen overgår til regionen. Det er en lang og kompliceret proces med individuelle samtaler med personalet på rehab, fordeling af personalet og økonomien, som skal følge med. Vi ved forhåbentlig mere lige før sommerferien.

Jeg har holdt oplæg for politikerne, der ønskede at blive orienteret om vores 3 ældrecentre i kommunen. Jeg har fortalt om hverdagen og det som foregår på centrene og hvad vi er optaget af med de forskellige aktiviteter – og jeg har også pralet af "Tour de Gildhøj", hvor mange af jer har deltaget i at cykle og har cyklet rigtig mange kilometer 😊

Friplejehjemmet "Loisehjemmet" skrider planmæssigt frem (*billedet er godt nok fra december, derfor ingen sne ☺*). Diakonissestiftelsen kommer på besøg i april måned til informationsmøde for medarbejderne på Gildhøjhjemmet, så vi også bliver opdateret på sidste nyt om deres planer for personalet på det kommende friplejehjem.



Nyd foråret og hold øje med forårsblomsterne i vores dejlige have 😊.

De bedste hilsner fra Anette Falk, centerleder





Forår

Vinteren slutter og foråret begynder officielt i Danmark i løbet af marts, selvom forårstegnene ofte kan mærkes tidligere. Skiftet er defineret ved to hovedpunkter:

- **Meteorologisk forår:** Starter den **1. marts**, da meteorologer samler hele måneder i deres årstidsopdeling.
- **Kalendarisk forår:** Begynder ved forårsjævndøgn, som typisk falder den **20. eller 21. marts**.

Her er de vigtigste tegn på vinterens afslutning og forårets komme:

- **Lyset vender tilbage:** Dagen bliver markant længere, og solen får mere magt, hvilket smelter sne og tør jorden op.
- **Forårsbebudere i naturen:** Erantis og vintergækker bryder gennem den sidste sne. Sanglærken begynder at synge i starten af marts.
- **Forårsvejret:** Efter en kold periode (som f.eks. uge 8 i 2026, der kan byde på 10 graders frost), begynder mildere luft at dominere. Foråret er generelt en tør årstid i Danmark.

Selvom foråret kommer, kan vinteren dog godt lave et sidste "bids" med frost i marts.

Så på med de varme sko, en varm jakke og eventuelt hue og vanter og gå en tur i haven og indhaler forårsluften og se foråret pible op af jorden.



Ibbí og Bírdíe

Kommer og synger og spiller til vores fredagsbar



Fredag d.13/3



Kl: 13:00-14:30



Der vil være salg af:

Vín: 30,- kr

Drink med/uden alkohol: 20,-kr

Øl med/uden alkohol: 10,-kr

Sodavand: 5,-kr



Ballonmotion

Har i lagt mærke til, at der er kommet en ny aktivitet på ugeplanen? Det er ballonmotion ☺

Ballonmotion er opstået på baggrund af noget fjolleri med balloner, da vi skulle gøre klar til nytår. Der var flere der gav udtryk for at det kunne være sjovt at få på ugeplanen. Der blev snakket om hvad vi skulle kalde det, og det stod mellem ballonsjov eller ballonmotion ☺ Flertallet valgte ballonmotion.

Og hvad gør det så godt for, det der ballonmotion? Ud over at vi får grinet en masse, får vi også bevæget både arme og ben. Undervejs finder vi på forskellige udfordringer med ballonen. Det er pludselig sværere end man tror, at få en ballon, der er blevet statisk elektrisk, ned i en vasketøjskurv☺ Vi får især brugt mave og lårmuskler, som vi jo skal bruge når vi rejser os og sætter os på en stol.



Menuplan marts 2026			
Ugedag.	Dato	Hovedret	Biret.
Søndag	1	Rullesteg med æbler/ svesker, sauce, rødkål og kartofler	Citronfromage med flødeskum
Mandag	2	Kødboller med tomatsauce og pasta	Vaniljebudding med frugtsauce
Tirsdag	3	Grøntsagsfrikadeller med stuvet ærter/ gulerødder og kartofler	Kartoffelporresuppe med drys
Onsdag	4	Forloren hare med vildtsauce, rødkål og kartofler	Pandekage med hindbærskum
Torsdag	5	Fiskefilet med persillesauce, gulerodsråkost og kartofler	Tomatsuppe med selleri
Fredag	6	Stegt lever med blødeløg, sauce, asier og kartofler	Broccolisuppe
Lørdag	7	Vikingegryde med kartoffelmos	Æblegrød med fløde
Søndag	8	Sydhavskylling med karrysauce og løse ris	Fløderand med jordbærsauce
Mandag	9	Frikadeller med stuvet porre og kartofler	Hyldebærsuppe med tvebakker
Tirsdag	10	Stegt nakke med skysauce, gulerødder og kartofler	Aspargessuppe med flutes
Onsdag	11	Fiskefilet med remoulade, citron, råkost og kartofler	Jord skokke suppe med croutoner
Torsdag	12	Kogt okse med peberrodssauce, bønner og kartofler	Hytteostdessert
Fredag	13	Kyllingelasagne med gulerodstzatziki	Oksekødssuppe med urter og boller
Lørdag	14	Paneret kotelet med flødestuvet champignon, rødbederåkost og kartofler	Mandelbudding med saftsauce
Søndag	15	Husarsteg med vildtsauce, syltet tyttebær og kartofler	Appelsinfromage med flødeskum
Mandag	16	Croissant med hønsesalat	Risengrød med kannelsukker
Tirsdag	17	Fiskefrikadelle med remoulade, råkost og kartofler	Brie med kompot og kiks
Onsdag	18	Brunkål med sprængt nakke, sennep og rugbrød	Pandekage med syltetøj
Torsdag	19	Navarin og kartoffelmos	Jordbærgrød med fløde
Fredag	20	Glødende kærlighed med hindbærkompot	Æblesuppe med ristet havregryn
Lørdag	21	Kylling i karry med rosiner, kokos, ærter og løse ris	Kærnemælksfromage med flødeskum og chokolade
Søndag	22	Flæskesteg med sauce, agurkesalat, ribsgele og kartofler	Hindbærris
Mandag	23	Kåldolmer med muskatsauce, rødbeder og Kartoffler	Hybensuppe med flødeskum
Tirsdag	24	Boller i selleri med kartofler	Legeret porresuppe med pesto olie
Onsdag	25	Krebinet med stuvet hvidkål og kartofler	Frugtgrød med fløde
Torsdag	26	Dampet fisk med hvidvinssauce, ærter og kartofler	Chokoladebudding med flødeskum
Fredag	27	Kogt kylling med paprikasauce, grøntmix og kartofler	Hønsekødssuppe med urter og boller
Lørdag	28	Fynsk gullasch med surt og kryddermos	IS med lun frugtsauce
Søndag	29	Braiseret svinekæber med bagte rodfrugter, skysauce og kartofler	Æbletrifli med flødeskum
Mandag	30	Forloren skinke med lys sennepssauce, broccoli og kartofler	Blomkålssuppe med gulerods topping
Tirsdag	31	Vintergryde(skinkekød, blomkål, gulerod, løg og persille) og kryddermos	Rødgrød med fløde

Efterlysning til de pårørende

Kan du spille guitar, violin, klaver, tværfløjte eller noget andet, og har du tid og lyst til at spille for beboerne på Gildhøjhjemmet i en lille times tid? Lønnen vil være store smil og taknemmelighed og evt. et beskedent beløb.

Det kan også være at du har, eller kender en der har en samling af gamle bajonetter eller noget andet og har mod på at holde et lille oplæg for en mindre gruppe?

Går du til folkedans/linedance, og kan lokke jeres hold til at lave en lille opvisning?

Kan du noget, - eller kender du nogen der kan noget, så vil vi meget gerne høre om det ☺ Kun fantasien sætter grænsen.

Vi kan også godt bruge en hjælpende hånd til nogle af vores aktiviteter. Det kan være til Banko, gå-/cykelture, arrangementer i huset eller andet.

Som pårørende er det også en hyggelig og givende måde at være sammen med sin kære der bor her på Gildhøjhjemmet ☺

Kontakt aktivitetsmedarbejderne i Midtpunktet eller akttop@brondby.dk



Klassisk klaverkoncert

Tirsdag d. 3/3

Kl: 13:30-14:30

Sted: Midtpunktet



Fælles morgenmad for beboerne

Fredag d. 6/3

Kl 8:00-10:00

Sted: Midtpunktet



Banko

Onsdag d. 11/3 + Mandag d.23/3

Kl. 13:00-14:30

Sted: Midtpunktet



Fredagsbar

Fredag d.13/3

Kl. 13:00-14:30

Sted: Midtpunktet



Tranehytten

Onsdag d. 25/3

Kl. 14:00-15:00

Sted: Midtpunktet



Gudstjeneste

Tirsdag d. 31/3

Kl. 13:00

Sted: Stjernerummet



Se den ugentlige aktivitetsoversigt for øvrige aktiviteter