

Dagcentret Christianehøj

Christianehøj 193-195

2860 Søborg

Tlf.: 39 69 24 34

Mail: dagc@christianehoj.dk

Webside: www.christianehoj.dk

Bestyrelsesformand:

Ole Mortensen

Ved Elverparken 14

2730 Herlev

Tlf.: 44 91 54 04

Kontingent:

1 dag om ugen kr. 100,- pr. måned.

2 dage om ugen kr. 200,- pr. måned

3 dage om ugen kr. 300,- pr. måned

Åbningstider:

Alle hverdage fra 9.30 - 15.00

Transport:

Er du gladsaxeborger og ikke i stand til at bruge offentlige transportmidler, kan der, efter aftale med kontoret aftales afhentning med [Harbirk Bustrafik](#).

Er man godkendt til kørsel med Harbirk, skal man selv sørge for at afmelde senest samme morgen mellem 7.00 og 8.15 på tlf. 44 44 32 66.

Blomsterkasse:

Medlemsrådet administrerer en "blomsterkasse", som går til sygehilsner, gaver m.m. Både medlemmer, personale og vores chauffører betaler til blomsterkassen med kr. 200,- kr. for et år.

Kan overføres via bank på Medlemsrådets bankkonto:

Nordea. Reg.nr.: 2256. Bankkonto: 8174803820

Christiane Nyt:

Udkommer når der er artikler til det. Oplag: 300 stk.

Ansvarshavende: Forstander Kim Rindbo

Christiane NYT

Årgang 41 nummer 2 / 2014

HVERVEKAMPAGNEN 2014

TANGO AFTEN PÅ CENTRET

(U)HYGGELIG HALLOWEEN



Christianehøj – det bedste til Dig

Kære alle sammen.

Nu nærmer julen og nytåret sig. Som sædvanlig har vi de traditionelle julearrangementer på Christianehøj og den store nytårsfest er fastsat til fredag den 30. januar 2015.

Mere om det inde i bladet, hvor i også kan læse lidt om det nye medlemsudvalg - aktivitetsudvalget – som er blevet nedsat af medlemsrådet og nu har afholdt deres første møde her på Christianehøj.

I slutningen af August 2014 afholdt Christianehøj en stor hvervekampagne.

Medlemmer og personale arbejdede i fællesskab med at få hængt en masse af vores placher op relevante steder samt med at få uddelt endnu flere foldere ud til samarbejdspartnere og borgere.

Indtil nu har det givet 8 nye medlemmer til Christianehøj og flere forventes at være på vej.

Tak til alle for jeres store hjælp. Det var hyggeligt at være sammen om kampagnen og jeg forventer at vi til næste år kan gentage at deltage i Gladsaxe dagen og afholde en åbent hus dag i forbindelse med – en nok lidt kortere - hvervekampagne 2015.

Her i efteråret har der været en masse aktivitet, såsom Halloween, Tango-aften og Bolivia-aften m.v.

Det har været velbesøgte arrangementer. Stor tak til jer der har stået for – og deltaget i – disse populære tiltag!

Mange hilsner og rigtig glædelig jul til jer alle!

Kim Rindbo

Forebyggelsescentret i Gladsaxe

Vidste du at kommunens Forebyggelsescenter på Søborg Hovedgade 200 har mange spændende tilbud til også dig?

Tilbuddene i forebyggelsescentret retter sig mod alle borgere i kommunen og er baseret på den nyeste viden på sundhedsområdet. Du kan finde meget mere om tilbuddene på nettet og på Christianehøjs infoskærm.

Forebyggelsescentrets tilbud

Tilbuddene til kommunens borgere omfatter blandt andet:

- Temaarrangementer med fokus på sundhed
- Sundt Liv Vejledning
- Rygestopkurser
- Kræftrehabilitering
- Kostvejledning
- Motionsvejledning
- Diabetesrådgivning
- Rusmiddelrådgivning til brugere og pårørende
- Sorg- og krise rådgivning
- Sorggrupper
- KOL-cafe/KOL-rehabilitering
- Patientuddannelse "Lær at leve med kronisk sygdom"

Forebyggelsescentret har også sundhedsbutikker i både:

Høje Gladsaxe og i Værebros Park.

Hør mere hos Christianehøjs personale.



Sunde og lækre buffetmagere på job.

Køkkenet fortsætter arbejdet med at lave daglig sund og lækker buffet til os alle sammen.

Husk nu venligst at køkkenet er nødt til at beregne økonomien nøje hver eneste dag, så prisen på buffetten kan holdes nede på de fastsatte kr. 30,- pr. person.

Det kræver at vi alle kun tager en **normalstørrelse** portion!

Det vil sige f.eks. kun ét stykke kød eller fisk.

Hvis der så er mad tilbage når **alle** har taget første gang, så er man velkommen til at tage anden gang.

Læserbrev fra medlem Bente Mikkelsen:

Halloween-tema!

Så blev der indledt en ny tradition på Christianehøj, nemlig et Halloween-tema, som fandt sted d. 29, 30 og 31. oktober. Jeg, og sikkert mange andre, er meget imponerede over personalets indsats for at gøre det (u)hyggeligt for os medlemmer, med udklædning og ophæng af forskellige uhyggelige effekter.

Der blev lavet græskarlygter, hvor Heidi hjalp med produktionen, skønhedsprodukter som Gitte stod for og syltet i medlemscafeen ved hjælp fra Yo-yo. Køkkenet serverede mad med græskar og lækre ting til eftermiddagskaffen.

En stor tak til vores dejlige personale for deres store indsats og ide rigdom.



Ferieberetning fra medlem Ingrid Nørup:

Vidunderlig ferie med Christianehøj i "Dronningens ferieby i Grenå"

Mandag morgen den 15. september mødtes "2 voksne" og 7 medlemmer, forventningsfulde på dagcenteret Christianehøj. Parat til turen var Liselotte og Karin, Karla, Siff, Birgitte, Jette F, Penny Lone og Tove - samt - mig! Det var noget at vovestykke for mig, der ikke de sidste 10 år havde været" ude på egen boldgade". Men det gik bare over al forventning.

Mandag aften fik vi nogle "nøglekort" udleveret, og det viste sig hurtigt, at det var en større videnskab at blive lukket ind i vores 2 huse. Man skulle bruge en kode på 6 tal, og man skulle være hurtig til at komme ind og ud. Ingen nøgle, intet hus. Alt andet var dog høj fint. Ny renoveret, handicapindrettet luksus. Om aftenen spiste vi på en restaurant i Grenå, og vores nye senge blev ret tidligt indtaget, lettere udmattet efter en dejlig dag.

Næste dag var 8 af os på "Kattegat museet", som de var glade for at opleve. Tirsdagen gik turen til "Randers Regnskov" om formiddagen, og om aftenen viste "rødderne" sig at være nogle habile kokke. Også her var der noget, der lykkedes for mig. Jeg fik noget vidunderligt "normalt" mad, som jeg nød!! Godt klaret!



Medlemsorientering vedrørende besparelser.

På baggrund af de fra kommunen varslede besparelser på Christianehøj, blev bl.a. Liselotte fra personalet, pålagt at gå ned i arbejdstid fra 1. maj 2015.

Jeg er oprigtig ked af at måtte meddele jer at besparelserne desværre har ført til at Liselotte ikke længere arbejder på Christianehøj.

Liselotte takkede nej til tilbuddet om nedsat tid og har endvidere selv udtrykt ønske om at blive fritstillet.

Det blev derfor, i fuld gensidig forståelse, aftalt at Liselotte den 13/10 2014 blev fritstillet.

Dvs. at Liselotte får løn et stykke tid endnu, men ikke skal møde på arbejde mere.

Liselotte kigger p.t. forbi Christianehøj for at sige farvel til os alle på de forskellige ugedage.

Kim Rindbo

Aktivitetsudvalget og flere udvalg på vej.

I mere end ét år har vi haft et **madudvalg** på Christianehøj. Udvalget skal komme med forslag til køkkenet om nye retter til buffeten og udvalget må også rigtig gerne komme med andre forslag relateret til køkkenet.

Her har udvalget kommet med den gode ide at indføre Halloween på Christianehøj, hvilket blev sat i værk i slutningen af oktober.

Madudvalget består p.t. af Jane, Gitte, Ivar (medlemsråds-suppleant), Leila (medlemsråds suppleant), 1 personale fra køkkenet og 1 personale fra ledelsen.

Efter at have evalueret madudvalget er medlemsrådet enige om at udvalgstanken er en succes, som langsomt skal føre til flere nye udvalg på Christianehøj. Udvalgene **nedsættes af medlemsrådet** for ca. 1 år ad gangen.

I første omgang har medlemsrådet nedsat et **aktivitetsudvalg**, som skal arbejde med forslag til aktiviteter til medlemsrådets videre behandling. Aktivitetsudvalget har for nyligt afholdt sit første møde og en masse spændende ideer til nye aktiviteter kom på banen der.

Aktivitetsudvalget består p.t. af: Malene, Karina, Jens Erik, Bodil (medlemsrådet), 1 personale fra aktivitetsteamet, 1 personale fra ledelsen.

Hvis du har forslag til udvalgene, bedes du rette henvendelse direkte til ovenstående udvalgsmedlemmer.



Onsdag var vi i Grenå og se os om. Der fandtes den første gågade, der fristede os på turen, og Penny Lone viste sig at være en habil forretningsmand. Sidst på dagen var vi i "Graceland", der er en kopi af Elvis Presleys hjem i Memphis. Da vi var lige ved indkørslen til huset, blev vi "omfavnet" af vidunderlig musik, der bare ramte lige plet. Der var en stor biograf, hvor man faldt ned i en blød sofa og så og hørte Elvis 5 gange normal størrelse. Sej oplevelse! Hjemme var min familie lidt utilfreds med min nye nat bluse med billede af Elvis!

Torsdag. Jeg havde planlagt at skulle til frisør for at få vasket mit lange hår, men - nej - det skulle jeg ikke, for Siff smed det meste af tøjet og vaskede både mig og mit hår. Hurra - atter en dejlig oplevelse!

Klokken 10 kørte vi mod Ebeltoft. Vi handlede lidt mere på endnu en gågade, og Penny Lone havde nu brug for en trailer! Vi spiste god mad, og nogen af os var inde på det meget berømte rådhus, hvor der bliver foretaget flest vielser i Danmark.

Så var det hjemad! Vi nåede Århus, hvor vi skulle have færgen til Sjællands Odde. Vi kom til at holde i en eller anden underlig forkert lang kø. Det var hammer varmt, og hvad gør man så, når der kun er bord og bænke i solsiden? Så hiver man da fat i hele skidtet, bord og tilhørende bænke og bærer det hele ind i skyggen!! Der var vist ingen, der så det, men Liselotte og Karin! I har uanede evner! Det har også altid undret mig, hvordan en så lille pige kan køre en så stor bus! Og tilmed godt og ryg venlig kørsel.

Hjemme vel var der knus og kys til alle, der var med til at gøre denne tur fantastisk.

Tak til Christianehøj! Specielt fra mig, der havde 4 vidunderlige dage. Det er mange, mange år siden, jeg har haft det så godt.

Ingrid Nørup

Læserbrev fra medlem Torben Christensen:

”Jeg skal lave en bakke på Christianehøj, men det koster mange penge, efter at jeg har lavet en livrem.

Bakken skal laves af mig, det kan være svært – det kan også være let. Jeg tror at bakker skal bruges til at servere mad på.

Man kan også bruge en bakke til at servere vin og brød på. Man kan også bruge den til glas og vand.

Min bakke skal være 4,5 cm høj. Man kan bruge den til forklæder. Den kan også bruges til lagkager og slik. En bakke kan også være et kunstværk.

Eller til vasketøj. Den kunne også bruges til frugt eller blomster. Måske også til brød, mælk og pålæg eller til pølser og popcorn”



Nytårsfest

Fredag d. 30. januar 2014

Kl. 17.00 – 23.00



Der vil blive serveret:

Velkomstdrik

Mousse af varmrøget laks

Kalvecuvette med svampesauce

Nøddekurv med vaniljeis med bær

Kaffe - Kransekage

Der spilles op til dans.



PRISEN FOR AL DEN HERLIGHED ER KUN

KR. 280,-

+ EVT. KØRSEL KR. 20,-
PÅRØRENDE ER VELKOMNE.

Sidste tilm. fredag d. 16. januar 2015



Kommende arrangementer på Christianehøj:

***Lions Clubs Adventsfest søndag den 30/11 kl. 14-16.30.**

Undervejs serveres gløgg, godter og frugt.

Du er velkommen til at tage evt. pårørende med.

Tilmelding i bogen senest 21.november. Gratis.

***Julefrokost torsdag den 4/12 kl. 11-15 med lækre sild ;-) og rejesalat, laks, flæskesteg, lun leverpostej, ost og frugtfade.**

Kaffe og chokolade. Kr. 140,-.

Tilmelding i bogen senest 20/11.

***Juleture til Tivoli mandag den 8/12, tirsdag den 9/12 og onsdag den 10/12. Kr. 165,- + husk penge til mad, drikke m.v.**

Seneste tilmelding se opslagstavlen.

***Mindekoncert for medlem Hermann Brüsch der døde i 2013.**

Fredag den 12/12 kl. 13-14 spiller Hermanns gamle band:

"Doktor Hermanns Medicine Show" på Christianehøj.

Medlemmer fra alle dage er velkomne, men er du IKKE fredagsmedlem, skal du selv sørge for transporten.

Der vil være mulighed for at købe kage til kaffen, men KUN mulighed for at købe frokost for fredagsmedlemmerne denne dag.

***Den søde tands aften onsdag den 17/12 kl. 19-21.30.**

Der vil blive serveret kaffe, the, gløgg samt julekage og brune kager. Derudover lidt til den søde tand. Vi hygger os med julesange og pakkeleg. Pris kr. 70,- + kørsel kr. 20,-.

Tilmelding i bogen senest den 3/12.

Mit Christianehøj - en ung kvindes tanker. (Læserbrev).

En dag spurgte Ivar mig hvordan jeg havde det på Christianehøj, når jeg er så meget yngre end alle de fleste andre medlemmer der kommer der.

Her er mine tanker som jeg gerne vil dele med jer: Jeg blev førtidspensionist som 24 årig pga. sygdom og følte at jeg ikke rigtig passede ind nogen steder. Der var ikke længere plads til mig på arbejdsmarkedet eller i uddannelse som mine jævnaldrende.

Jeg gik derfor i gang, med hjælp fra min demenskoordinator, med at søge efter et dagtilbud der ville passe til mig. Men jo flere steder vi besøgte og jo længere tid der gik jo mere begyndte jeg at tro det ville være umuligt. Tilbuddene for folk med Huntingtons sygdom er meget begrænsede, så det efterlod mig ikke med ret mange muligheder.

Da jeg så for to år siden blev tilbudt at komme på Christianehøj må jeg indrømme jeg var meget skeptisk. Hvad skulle jeg dog på sådan et sted med mange gamle nisser? Jeg blev dog overtalt til at give det en chance og tage til en samtale og rundvisning med Karin. Efter det møde lød det hele meget godt, men jeg kunne slet ikke forestille mig selv passe ind.

Jeg tænkte meget over det og besluttede mig for, at med mine begrænsede muligheder, så gav jeg det en chance og har ikke fortrudt det et øjeblik siden. Nu er der gået to år siden jeg startede: Når man ankommer om formiddagen bliver man mødt af duften af varm kaffe, smil, varme og en masse mennesker som ønsker dig en god morgen. Medlemmerne på Christianehøj er rigtig gode til at huske når man ikke har det så godt eller der sker noget i ens liv, og de spørger ind til hvordan man har det og hvordan det går og støtter en når man har brug for det. Den fællesskabsfølelse som der findes på steder møder man ikke ret mange andre steder. Uanset om man har en god eller dårlig dag er der plads til en og hvis man ikke er i så godt humør en dag er der altid nogen til at hjælpe med at løfte humøret en tand. Personalet er også utroligt observant og gode til at håndtere hvis man ikke har det så godt. Christianehøj er i mine øjne et sted hvor man kan møde de sødeste og mest fantastiske mennesker. Man kan udvikle sig meget og lære en masse nye ting Christianehøj er ikke bare "Det bedste til dig" men stedet hvor folk har hjertet på rette sted.

Stort knus og Tak fra **Malene**

Tips og tricks for halvsidigt lammede.

Mandag den 10/11 var der en workshop (kursus) om praktiske tips og tricks for halvsidigt lammede og andre.

Medlem Erik Laursen og underviser Marianne Gajhede havde i fællesskab tilrettelagt workshoppen. På Workshoppen blev der vist hvordan man bl.a. klarer madlavningen som halvsidigt lammet ved hjælp af smarte tips, tricks og hjælpemidler.

Det blev også demonstreret hvordan man kan klare at lægge sengetøj på ved hjælp af et par klemmer eller ved at bruge munden som en ekstra fastholdelses mulighed.

Til sidst måtte Erik Laursen et par ture på gulvet for at demonstrere tips og tricks til at komme på benene igen med en halvsidig lammelse.

Tak for en god workshop!



Tango aften på Christianehøj

Mandag den 27. oktober 2014 var der tango aften på Christianehøj for medlemmer og pårørende.

Henrik Saul og hans kæreste Britta serverede, sammen med aftenens øvrige personale, en lækker tapas tallerken med et glas vin.

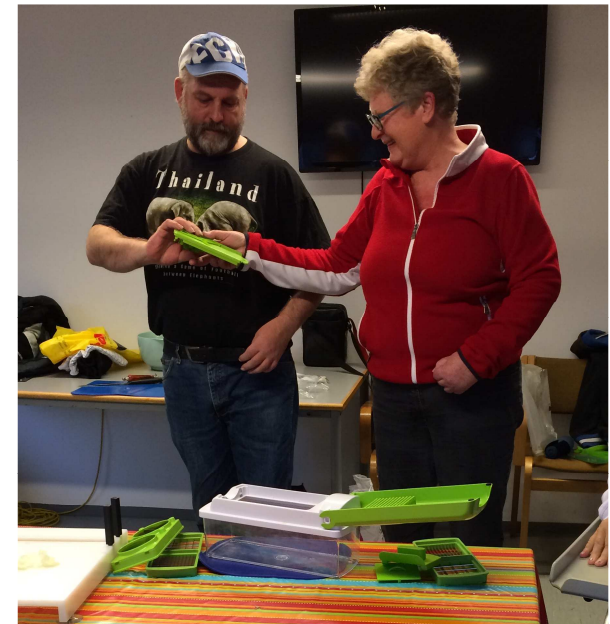
Henrik og Britta holdt i fællesskab et spændende foredrag om tango og herefter viste parret fire flotte forskellige danse.

En dejlig aften på Christianehøj.

Tak til alle der deltog og en særlig tak til Britta og Henrik!



ÅBENT HUS ARRANGEMENTET SØNDAG DEN 31. AUGUST 2014



Læserbrev fra medlem Arne Hansen:

Christianevej gennem 28 år

En arbejdsskade har bevirket, at jeg er lænket til en kørestol. Under et kortere ophold på et af kommunens plejehjem, fik jeg tilbudt at komme på dagcenteret Christianevej. Det var alle tiders, da der skete en masse. Hver år blev arrangeret ture til udlandet – har bl.a. været i USA.

Vi havde også altid en skovtur. Der var havefest, høstfest, juleindkøbsture og ture til handicap stranden. Det var virkelig en dejlig adspredelse, da man som kørestolsbruger ikke har så let ved at komme omkring. Men alt dette er så godt som afskaffet. I år har der været nogle få ture til handicapstranden. Men jeg har ikke været heldig at komme med. Enten var der ikke plads til kørestole eller der var kun transport derud og afhentning senere. Altså for de selvhjulpne. Sidst jeg spurgte om at komme med, var argumentet, at der var gymnastik. Det havde jeg meldt mig til. Det skulle passes, så jeg kunne ikke komme med. Fra ”Blomsterkassen”, som alle medlemmer skal betale til, betales strandkortet til handicapstranden. Alle medlemmer skulle således være berettiget til en tur til stranden.

Inden døre er der også sket store forandringer – absolut ikke til det bedre. Alle døre, vægge og vinduer er malet hvide. Det hele virker koldt og sterilt. Alle gardiner er fjernet, hvilket bevirket at akustikken er dårlig.

På 1. sal var der tidligere værksted. Her kunne man lave billedrammer, fuglebure og meget andet. Nu er både høvl- og filebænk og meget værktøj fjernet. Værkstedet var tidligere et godt tilholdssted for mange medlemmer. Der står nu to store væve og rummet er for det meste tomt for folk.

Computerrummet var meget brugt. Man lærte meget af hinanden og der blev holdt kurser. Nu er de gamle computere udskiftet med bærbare, som er låst inde på kontoret. De gamle computere var lettere tilgængelige. Et tryk på en knap og så var man i gang. Også dette står nu som regel tomt.

Ifølge hjemmeside og brochure fremgår det, at det er gratis at benytte bassinet. Dette gælder ikke dem, der har behov for hjælp f.eks. kørestolsbruger. Der skal betales 1.106 kr. pr år. Det står ikke nogen steder.

Da medlemstallet er dalende, er der brugt 14 dage til at omdele brochurer. Man ønsker flere medlemmer, men samtidig skære man ned på personalet. Det virker urealistisk.

Vi har en dejlig bil. Hvorfor den bliver parkeret ude ved vejen både dag og nat, undrer jeg mig over, da vi jo har en god carport.

Fornyelse og forandring skulle gerne være til glæde for alle. Det ved jeg, at det bestemt ikke er på Christianevej.

Arne Hansen