

Tværposten



Februar-marts 2024

Dagcentret Tværbommen

Tværbommen 6

2820 Gentofte

39 98 78 80

Besøg vores hjemmeside:

www.tvaerbommen.gentofte.dk

Redaktionen:

Stina G. Lessing

Ansvarshavende redaktør:

Jane Svejgård

Ulla Stensberg



Indlæg kan mailes til:

dagcenter@gentofte.dk

jebu@gentofte.dk

Forsidebillede:

Naturen i februar

HUSK NU

Når du melder afbud, så meld det på kontorgangen

eller på telefonnummer 39 98 78 80

- **ikke** til chaufføren



Indhold

Redaktionen	2
Leder	4
Fødselsdage.....	5
Nye borger	6
Hverdagen på Tværbommen.....	7
Aktiviteter og udflugter.....	11
Ny medarbejder.....	18
Opslagstavlen.	19
Værd at vide.....	23
Om naturen.....	24
Dagcenterråd.....	25
Sudoku.....	28
Hjernegymnastik	29
Kryds og tværs	30
Vigtige datoer.....	30
Bagsiden.....	32



Leder

Vi har nydt vinterens fortryllende landskab. Selvom det smukke vintervejr også har budt på sine udfordringer, har vi sammen formået at navigere gennem det.

Jeg vil gerne udtrykke min taknemmelighed for den varme modtagelse, jeg har oplevet i mine første fire måneder her på dagcentrene. Det er hjertevarmende at være en del af dette fællesskab, hvor hver dag bringer glæde og gode stunder. Jeg nyder virkelig den daglige rutine og de tætte relationer, vi har med hinanden. Jeres positivitet og støtte gør en stor forskel i vores hverdag.

Selvom vi har haft vores udfordringer med de nyligt lagte gulve, begynder vi at se lyset for enden af tunnelen. Vi har forsat lidt væggen der skal males og nogen vægge der skal laves, men snart vil dagligdagene vende tilbage til en mere rolig rytme, og vi kan alle nyde vores tid sammen uden udefrakommende forstyrrelser.

Den 31. januar havde vi en fantastisk temadag i personalegruppen, hvor vi brugte hele dagen på at styrke vores samarbejde og fokusere på feedbackkulturen. Det var en givende dag, der styrkede båndene mellem os.

Vi forsætter vores fokus med vedligeholdende træning, samt at stimulere tænk-



ning. Vi oplever at samtalegrupper er fyldt med spændende meningsudvekslinger og forskellige holdninger bliver delt.

Vi er i fuld gang med at planlægge spændende ture og aktiviteter for det kommende forår. Vi er opmærksomme på alle jeres ønsker, som bliver formidlet på dagcenterrådsmøderne og vi gør vores bedste for at imødekomme dem. Vi håber også, at I vil benytte lejligheden, når I er på dagcenteret, til at styrke relationerne og aftale aktiviteter sammen uden for dagcentrets rammer.

Vi glæder os til, at fortsætte med at skabe smukke øjeblikke og styrke fællesskabet her på dagcenteret. Tak for jeres altid positive ord og for at gøre hverdagen helt særlig.

Jane Svejgård Pedersen
Forstander

Fødselsdage

Niels Hedegaard, fylder 80 år fredag 8. marts
Ingelise Winther Haslund, fylder 75 år søndag 10. marts
Mogens Mikkelsen, fylder 80 år mandag 25. marts
Jørgen Jørgensen, fylder 95 år søndag 7. april
Lis Lauridsen, fylder 95 år tirsdag 7. maj
Grethe Frøkjær-Jensen, fylder 90 år søndag 26. maj
Lizzi Norden, fylder 90 år torsdag 27. juni
Anna-Lise Christiansen, fylder 85 år tirsdag 30. juli
Lars Hellemose, fylder 80 år tirsdag 6. august
Karen Andersen, fylder 85 år onsdag 7. august
Kirsten Antonsen, fylder 75 år fredag 27. september
Else Swane, fylder 85 år torsdag 3. oktober
Lars Jens Tyberg, fylder 85 år tirsdag 5. november
Alice Rosenvard, fylder 95 år fredag 22. november
Inger Jonna Sørensen, fylder 90 år onsdag 11. december
Britta Holm Bertlesen, fylder 85 år lørdag 21. december
Per B. Behrend, fylder 90 år søndag 29. december



Tværboommen ønsker tillykke med dagen.



Nye borgere

Velkommen til

Mandage	Kai Banke-Hansen Birthe Addy Frederiksen
Tirsdage	Christian jul Kjærsgaard
Onsdage	Anna-Lise Christiansen Kirsten Antonsen
Torsdage	Hans-Henrik Tofft
Fredage	Bodil Kjær Kai Banke-Hansen Ole Kobber Petersen

Vi mindes

Anne Bjørn

Birgit Mona Groth

Hverdagen på Tværbommen

Birthe Berg

Birthe Berg kommer på Dagcentret Tværbommen 3 gange om ugen. Birthe er glad for at male og elsker januar.

Birthe maler oftest blomster, da det er hendes favorit, farverne sætter hun selv sammen og ikke to af hendes billeder er ens. De farver Birthe vælger er i de lyse nuancer, da de gør hende i godt humør.

Når Birthe ikke maler, taler hun med de andre borgere og nyder snak omkring bordet og den altid gode mad.

Birthe elsker hunde og ville ønske at hun havde kræfter til en ny hund.



Hverdagen på Tværbommen

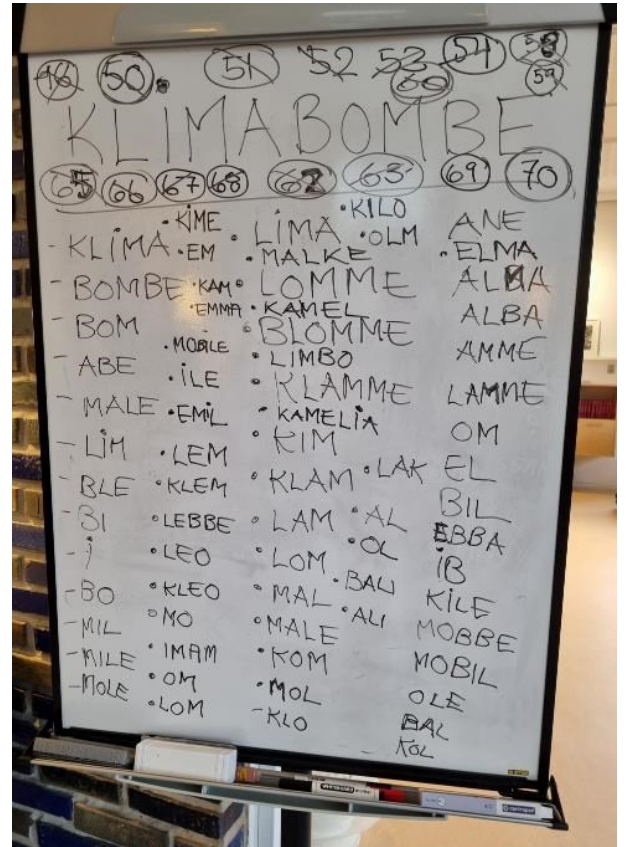
Lidt godt til hjernen:-)

Ny rekord i ordleg.

Helle slog rekorden med sit hold, med ordret Klimabombe.

Ordleg er meget populært i forskellige udgave.

Godt for de små grå:-)



Lidt vinter på Tværbommen



Hverdagen på Tværbommen

Herrehygge på Tværbommen

Her hygger mandegruppen med lidt billard og bordtennis.

Der er også mulighed for at spille bordfodbold.



Hverdagen på Tværbommen



Aktiviteter og udflugter

Skøn tur til fugletårnet

En frostklar dag i januar valgte vi at besøge det nyopførte fugletårn i moseområdet ved Gentofte sø.

Efter nogen søgen fandt vi en træbro, med en masse sving som førte os tørskoet gennem sumpen frem til fugletårnet.



Aktiviteter og udflugter

Skøn tur til fugletårnet

Fra toppen af tårnet, har man et flot udsyn over hele sumpen og det fugleliv der udspiller sig. For foden af tårnet har man bygget en flot lang bænk. Bestemt et besøg værd.



Tur til Bernstorff slot

Vi havde en dejlig gåtur ved Bernstorff slot , i det smukke vintervejr. Den dejlige sol, gav skønne lange skygger:-)



Aktiviteter og udflugter

Tur til Marmorkirken

Vi har været på en ”træn-dig-fri-tur” til København, nærmere bestemt Marmorkirken.

Vi var 9 damer der tog afsted i øsende regnvejr og med chauffør Jannie bag rettet.

Vi blev sat af ved foden til kirken og kom i samlet flok ind og blev derefter bænket i den smukke store kirke. På flere skilte stod der at man skulle være stille, men det afholdte ikke os fra at få nogle gode snakke i det flotte kirkerum.

Der var andre end os, som havde fundet vej til kirken og i ly af regnen, kunne få et velfortjent afbræk.

Vi var meget imponeret over en hel skoleklasse der alle, i modsætning ti os, sad helt musestille.

Hjemturen gik via Kastellet, Østerbro og Hellerup. En rigtig hyggelig tur.



Aktiviteter og udflugter



Aktiviteter og udflugter

Ud og se kanoner

Vi har været på herretur til Charlottenlund Fort. I let regn har vi gået tur langs vandet og været oppe og se kanonerne ved Fortet. Med smuk udsigt ud over Øresund, fik vi alle en lille dram, som Sven havde medbragt. Ars syntes at vi skulle spise en frokost på restauranten på Fortet, vi var enige om at det må vi gøre en anden gang.

Tak for at vi måtte være med på herreturen.



Aktiviteter og udflugter

Træn dig fri-tur

Vi har været en herlig tur til Bernstorff slot og herfra blev vi sat af og kunne gå tur gennem parken.

De første vi mødte, var et hold unge filmfolk, der var i gang med at filme slottet til en opgave om J.H.E. Bernstorff.

Da vi fortsatte vores gåtur, fik vi klap-pet og hilst på flere søde hunde og gjorde senere stop ved Dronning Louises Tehus.

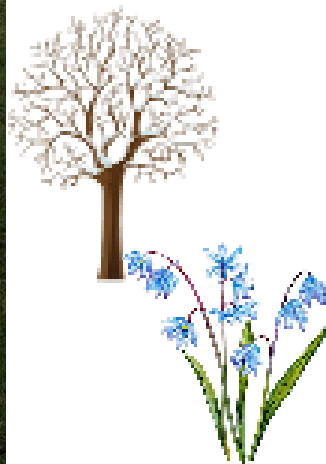


Aktiviteter og udflugter

Da vi nærmede os bussen fik vi øje på et hold herre der var i gang med deres formiddagsgymnastik, vi fik lov til at være med.

Turen i bussen tilbage til Tværbommen, gik via Jægersborg og de fine boliger på Jægersborg kaserne.

Vi var alle enige om at vi måtte tilbage og drikke te i det smukke Tehus til sommer.



Aktiviteter og udflugter

Fotoudstilling på Vangede bibliotek "Dead or alive"

Fotokunster Klaus Bo har taget billeder af forskellige dødsritualer verden over.

Det var en meget interessant udstilling, som gav lidt stof til eftertanke og gode samtaler.



Ny medarbejder

Ny administrativ medarbejder til TV og VL

Jeg har fået æren af at blive den nye administrative medarbejder, for jer på Tværbommen og Vennerslund.

Jeg har min siddeplads på Tværbommen.

Her er lidt om mig:

Jeg blev uddannet kontorassistent i februar 2022 i Gentofte plejeboliger administration. Jeg bor i Søborg sammen med min mand og vores datter.

Jeg ser frem til at lære jer bedre at kende.

Med kærlige hilsner,

Stina Lessing





Anker Jørgensen

Anker Henrik Jørgensen blev født 13. juli 1922 i København, og døde 20. marts 2016. Anker Jørgensen var gift med Ingrid Jørgensen fra 1948 til 1997, sammen havde de 4 børn.

Anker Jørgensen var socialdemokratisk politiker, lagerarbejder, fagforeningsformand, partiformand, statsminister og udenrigsminister.

Anker Jørgensen var statsminister fra 13. februar 1972 til 10. september 1982.

Hvad er Anker Jørgensen kendt for?

I 1986 og 1991 var han præsident for Nordisk Råd.

I Anker Jørgensens regeringstid blev Lønmodtagernes Dyrtidsfond oprettet og efterlønnen indført, ligesom Anker Jørgensen selv lagde stor vægt på genforhandlingen med A.P. Møller om statens andel i olieindtægterne fra Nordsøen.

Priser tildelt Anker Jørgensen:

1970 - PH-prisen

1974 - Dansk Kvindesamfunds Mathildeprisen

1991 - Drassows Legat

1993 - Jytte-prisen

1994 - LO's kulturpris

2007 - 1. maj udsendtes en hyldest-cd "De største er de små" - sange til Anker Jørgensen med diverse kunstnere.

2007 - Æresmedlem DSU

2009 - iByen –prisen - Årest Københavner - Læserafstemning blandt Politikens iByen/iByen.dk's læsere

2009 - Peter Sabroe Klubbens Hæderspris



Demens-undervisning for pårørende – 'Demensskole'



Undervisningen er målrettet alle pårørende til mennesker med demenssygdom – altså uanset om din pårørende lider af demens i let, middel og svær grad.

Undervisningen er fælles for alle, da der er mange fordele i at høre andres erfaringer med sygdommen, problematikker, rollen som pårørende osv.

I foråret 2024 afholder vi demensskolen disse onsdage klokken 17-19:

3. april, 10. april og 17. april

Det foregår på Rygårdcentret, sal 2 og 3, Niels Andersens Vej 22, 2900 Hellerup.

De tre aftener indeholder følgende temaer:

- Viden om demens
- Kommunikation og samarbejde med mennesker med demens
- Juridiske og sociale forhold.

De tre aftener er et sammenhængende forløb. Det vil derfor være en fordel at deltage i dem alle, men det er dog ikke et krav.

Det er gratis at deltage i demensskolen.

Tilmelding til demensteamet, telefon 39 98 49 39 klokken 8.30-10.00, senest **20. marts**. Hvis du bliver forhindret, så må du gerne melde afbud til os på 39 98 49 39 klokken 8.30-10.00.

Med venlig hilsen

Demensteamet

Ændring pr. 1. januar 2024

Som vi orienterede om i december, så skal I huske at der fra 1. januar 2024 ikke vil blive serveret den skrive brød om formiddagen, som i plejer at få.

Husk derfor at tage lidt brød med hjemmefra, hvis du ønsker noget at spise til formiddagskaffen.

Fra 1.januar 2024 vil der være følgende forplejning:

Kl. 09.30 vil der være mulighed for kaffe eller te.

Kl. 12.00 vil der blive serveret frokost

Kl. 13.00 vil der være kaffe eller te, med tilhørende kage, brød eller noget andet sødt.





SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

Det er en vind-vind-situation

Luft ud og skab gennemtræk.



Gør de gode råd til ren rutine.
Så forebygger du COVID-19, influenza
og andre smitsomme sygdomme.

sst.dk/renrutine



Praktiske oplysninger om dagcentret

Dagcenteret er et tilbud til hjemmeboende førtids- og alderspensionister i Gentofte Kommune.

For at komme på dagcenter skal man indstilles til det. Indstilling kan ske via hjemmeplejen, Rehabiliteringsområdet (Tranehaven), Gentofte Hospital, praktiserende læge eller Pleje og Sundhed.

Efterfølgende vil man blive kontaktet telefonisk af det dagcenter, man har fået en plads på for at aftale opstart.

Der er brugerbetaling for deltagelse i et dagcenter. Betalingen, der reguleres en gang årligt, er altid forud.

Se taksterne nedenfor på denne side.

Betalingen er den samme i alle dagcenterne, og der betales også under fravær (fx sygdom eller ferie).

Der betales altid kun for fire uger, selvom nogle måneder har fem uger.

Betaling for dagcenter i 2024 er:

* Med frokost og med kørsel kr. 117,00 pr gang.

* Med frokost og uden kørsel kr. 69,50 pr gang

Er du i tvivl om du betaler det rigtige, er du velkommen til at tage en snak med os.

Om februar

Februars 28 dage kan spores tilbage til kalenderen før Julius Cæsar for cirka 2.700 år siden, dengang var året 355 dage.

Hvorfor februar er kortere end andre måneder, er der en del mystik om. Der findes flere gamle legender med forskellige forklaringer.

I år er det skudår, så der er 29 dage i februar. Skuddagen er altid 24. februar.

Navnet kommer af det latinske 'februarius', som betyder renselse, hvilket kan henledes til, at man i det gamle Rom rensede sig før det kommende nyt-

år. Februar var dengang den sidste måned i den romerske kalender.

På gammel dansk blev februar kaldt for 'blidemåned'. Forstavelsen 'blid' betyder hvid (sne).

I de senere år, har vi haft særlig meget sne og kulde netop i februar.

En lille fugl, som gør sig særligt bemærket i vintermånederne, er rødhalsen, også kaldet rødkælken.

Den synger hele året rundt, er meget tillidsfuld og let genkendelig med sit røde bryst, naturligvis ekstra tydeligt og smukt i den hvide sne.



*Malt af
Lars Peter Holm
aktivitetsmedarbejder,
Berthe, Nymosehave.*

Om marts

Marts kommer af navnet på den romerske krigsgud Mars.

Denne måned blev her i landet i ældre tid kaldt for thor- eller thordmåned, og nogle mener, at den var opkaldt efter den nordiske krigsgud Thor. Andre giver et andet bud, nemlig at navnet er afledt af ordet tord, der på gammelnordisk betyder gødning. I marts kørte man nemlig gødning på markerne.

Marts står også på forårsrengøring, hjemmet skal muges ud, så alt gammelt utøj ikke kommer med ind i det nye år. Foråret føles ekstra skønt, når hjemmet dufter af renhed, og dynerne har hængt til luftning.

Marts er den første forårsmåned, hvor de små grønne spirer rigtig begynder at

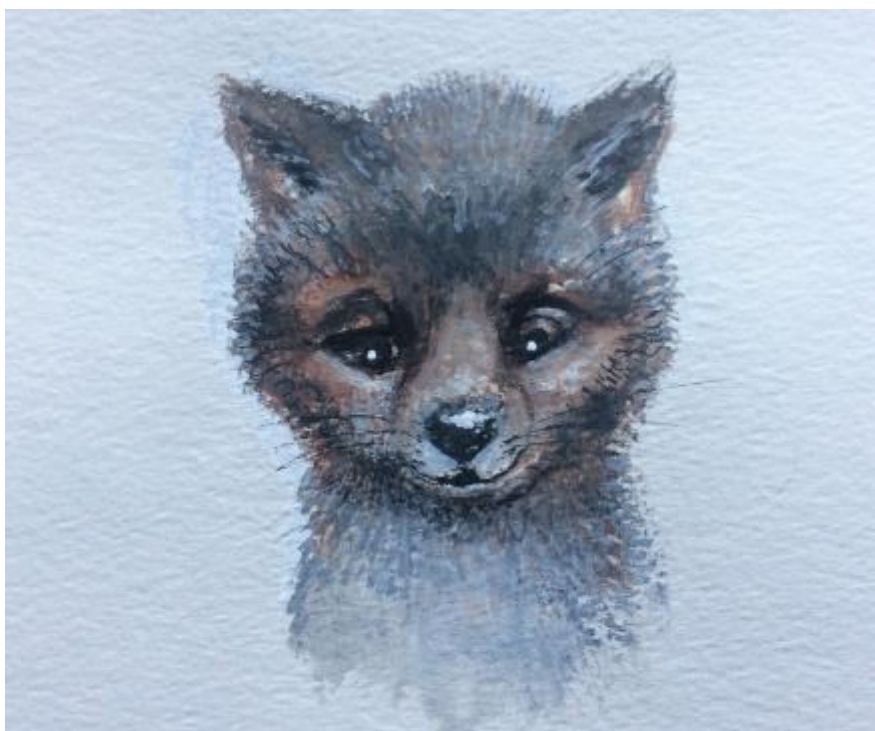
skyde op af jorden for at blive til violer, blå skillaer, påskeliljer osv.

Men nede under jorden sker der også noget. Marts er måneden hvor ræven føder omkring 4-7 unger, som er blinde ved fødslen. Farven er gråsort, dog med en lille hvid halespids, som vi kender fra de voksne røde ræve.

Efter cirka to uger åbner ungerne deres øjne, men først efter en månedstid begynder de at komme uden for graven for at lege.

Indtil da har rævemoderen stort set opholdt sig under jorden for at passe de små, mens hanræven har sørget for føde til familien.

Så her er kønsrollerne intakte...



*Malt af
Lars Peter Holm
aktivitetsmedarbejder,
Berthe, Nymosehave.*

Medlemmer af dagcenterrådet

Formand: Jane Svejgård /Ulla Stensberg

Referent: Karin Høgsbjerg Kræmer

Mandag

Repræsentant Hanne Merete Olsen

Suppleant Helle Fagerlund

Tirsdag

Repræsentant Lone Dahl

Suppleant Steen Jørgensen

Onsdag

Repræsentant Ulla Rasmussen

Suppleant

Torsdag

Repræsentant Alice Rosenvard

Suppleant Geogina Falcon

Fredag

Repræsentant Niels Heedegård

Suppleant Aase Petersen



Dagcenterråd

Dagcenterrådsmøder i 2024, fra kl. 12.00-13.30

Mandag 15. januar

Tirsdag 27. februar

Onsdag 13. marts

Torsdag 18. april

Fredag 17. maj

Tirsdag 11. juni

Mandag 26. august

Onsdag 18. september

Torsdag 31. oktober

Fredag 29. november



Husk at tale med din dagcenterråds-repræsentant

Er der emner du ønsker at vi skal tale om på mødet så gå til din repræsentant inden mødet, så bliver emnet taget op på mødet.

Sudoku

7		9	6		2	8	3	
1		6	4	8		9		
2		8	9			6		
	9	5	2	7				
6		4			8			3
8	1	7	3					
4			5		9		8	2
5	8				3	1		4
	7		8			3		

Regler for Sudoku

Målet er at få udfyldt felterne med tallene fra 1-9, så hvert tal kun forekommer en gang pr. række, 1 gang pr. kolonne og 1 gang pr. boks.

Målet er at få udfyldt felterne med tallene fra 1-9, og samtidig overholde tre simple regler:

Tallene fra 1-9 skal placeres én - og kun én - gang i hver:

1. Lodrette kolonne
2. Vandrette række
3. Boks.

Hjernegymnastik



	Spørgsmål	Svar
1	Hvad betyder: Når katten er ude, spiller musene på bordet?	
2	Hvor længe er en hunelefant drægtig? 12 måneder 18 måneder 22 måneder	
3	Hvem sang "Angelique"? Otto Brandenburg Dario Campeotto Keld Heick	
4	Hvor mange olympiske lege har sejleren Paul Elvstrøm deltaget i? 8 gange 10 gange 12 gange	
5	Hvor meget nedbør faldt der i 2023? 759,1 millimeter 781,6 millimeter 972,7 millimeter	
6	Hvad betyder det franske ord "Coquin"	
7	Hvad frygter man, hvis man lider af thalassofobi?	
8	Hvor er verdens største regnskov?	
9	Hvornår døde Anker Jørgensen?	
10	Hvem har skrevet "Et dukkehjem"?	

Svarene findes på side 27

Kryds og Tværs

Vinterens opgave

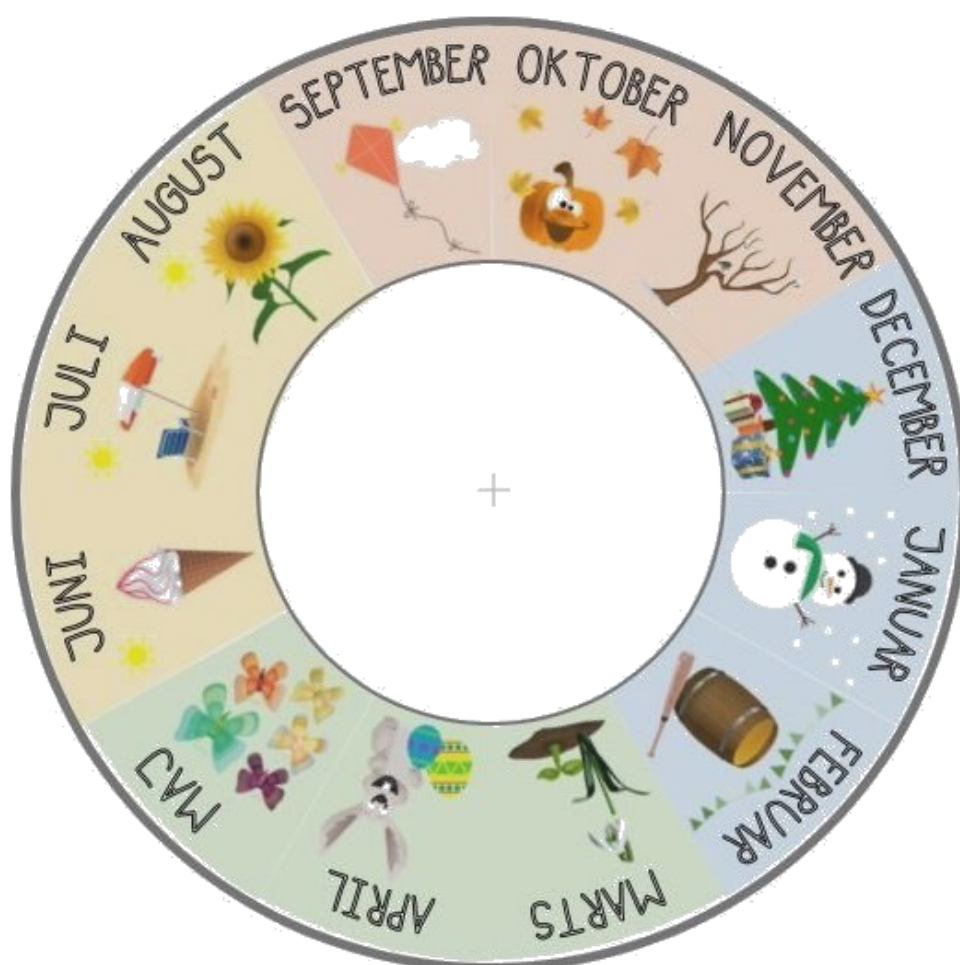


						LET 111	FILM- MAND	GUD- INDE	JOB	ILT	MASKIN- LYD	KORT	TONER	2 ENS
						BEHOL- DERE								
						MINE				HANKE SMÅ- GRINE				
	STYRET	SPISE	SMALL	HASTE	DYR	EN TALORD		TIN DYR			HUGGE		SOLO	
FARE							GLOR USIK- KERHED							
GUD			SPI L STED- ORD						PØL PLANTE			KURS TRIST		
TON		JAG TVÆR- MUND			MEDIE VINTER- LEJE			FLÆNGE SPIL						KEND- BOGST.
FORDI				FOR- NAVN AVIS						2 ENS KORT			STED- ORD KRIKKE	
FOR- NAVN			INSEKT				ILT				IND- GANG NORGE			
SLAG					GAL				BAG- VÆRK					



Vigtige datoer

1. januar	2. pinsedag
Sidste hverdag i januar	1. maj
Skærtorsdag	Grundlovsdag
Langfredag	Juleaften
2. påskedag	1. juledag
Kristi Himmelfartsdag	2. juledag



Markeringer på Tværbommen 2024

På Tværbommen kan vi lide at markere højtiderne hen over året.



Vi vil i god tid fortælle Jer, hvad planerne er, og hvornår I kan forvente, at programmet ændre sig fra det vanlige.



Det kan være menuen eller indholdet på dagen, som vi gør noget særligt ud af.

