



Albertshøj Lokalblad

April 2026



Nye beboer

3. sal
Egon Hansen

4. sal
Ole Nielsen

5. sal
Hans Henrik Preisler Mathiesen
Jette Woergaard Mathiesen
Annie Harriet Frederiksen
Helmuth Viggo G Thomas



Farvel

Vi har for lidt siden sagt farvel til

3. sal
Per Braun Hansen

Ære være deres minde



Lederen

Kære beboere og pårørende,

På vegne af ledelsen vil vi gerne dele en kort hilsen med et tilbageblik på den seneste måneds aktiviteter samt en præsentation af de kommende arrangementer.

I den forgangne måned har vi afholdt fire gange erindringsdans med flot fremmøde på 35-40 beboere, og de seneste gange har også pårørende deltaget. Vi afslutter forløbet med afdansningsbal mandag den 27. april. Derudover blev der torsdag den 19. marts gennemført brevafstemning, hvor mange beboere stemte.

Af kommende aktiviteter kan vi fortælle, at et litteraturtilbud – i samarbejde med rådhuset – starter den 13. april og løber over seks uger. Onsdag den 1. april afholder vi påskefrokost for beboerne, og tirsdag den 21. april kl. 17 inviterer vi til beboer- og pårørendemøde i forhallen i sundhedscenteret. I forbindelse med ”Gå-måned” laver vi på Albertshøj en lille konkurrence, hvor vi kommer ud og nyder foråret i grupper – mere information findes i bladet. I må alle gerne deltage i konkurrencen.

Husk endelig, at I altid er velkomne til at ringe eller kontakte os, hvis der er behov for det.

Venlig hilsen
Ledelsen

Camilla Pedersen


Leder af plejeboligområdet

Mobil 22223327

cpx@albertslund.dk



Hjernegymnastik Kryds og tværs



Hvem skrev sangen "Tusind stykker"?

★	FYSIKER SPISE- STED	MORER SIG SPIL	TON MÅL	FOR- NAVN	?	NEDBØR DYR
RUM						
VINGET VÆSEN				INTET PIGE- NAVN		
ROCK- GRUPPE		AFGIFT FØL- SOMME				
VENDE- PUNKT				STED- ORD BESK		LÆGE
TONE	SNYDE BEDER				↓ UD- BRUD	
FOR- MODER 50			FILM- MAND BIB. NAVN			
↙		SLØV STOL		LUFT UDBRUD		
PAVE				DRYSSE		LYS
TAGER				SENEDE		
TØR			RØGEN MÅLERE			STIL- LING
KEND. BOGST.	TEGN VÆKST			ENTER- TAINER FINDES		
TONER UNDER- SKRIVER			SPILLE- MÆRKE			
↘					IN- SEKT	

Månedens Jokes

Den gamle dame bebrejdede sin ældre bror:

- Skam dig, Oskar! At løbe efter piger i din alder!
- De er ikke i min alder!

Jeg overvejer at gifte mig med en tysker er det over grænsen?

Erindringsdans.

Mandag den 2. marts starte vi op med erindringsdans og vi har allerede haft 4 gange og vi har 4 gange i nu.







Nu er det tid til at få vind i håret!



Her på Albertshøj tilbyder ”Cykling Uden Alder’s” frivillige cykelpiloter at køre ture med alle beboerne.

Har du lyst til at gense dit gamle kvarter eller vil du bare en tur ud i det blå, så kører vi gerne for dig.

Pårørende må gerne køre med, men de kan også, efter en kort oplæring, låne en cykel og lave en hyggelig oplevelse på tværs af generationer! Vi har en Nihola-cykel til kørestolsbrugere samt 2 Christiania-rickshaws.

For mere information samt booking af cykler, -
kontakt Cykel-kaptajn Jørgen Piil
på 2733 1084 eller mail: cua.albertslund@gmail.com

Eller

Aktivitetskoordinator Jesper S. Sørensen

på 91165768 eller mail: esz@albertslund.dk



CYKLING
UDEN
ALDER



Cykelture



Albertslund Kommune

Invitation til Beboer- og Pårørenderådsmøde



Tirsdag den 21. april 2026 kl. 17.15–19.15 i Cafeen Sundhedshuset

Du/I er velkomne til at deltage i mødet.

Tilmelding bedes sendt pr. mail senest d. 13-04-2026 til: Dorthe Dvinge Johansen på ddj@albertslund.dk eller telefonisk på 20 47 75 26.

Skulle der være ønsker til Dagsordenen, er i meget velkommen til i den forbindelse også at skive en mail- og eller ringe på ovenstående mailadresse og telefon nummer.

Der vil blive serveret en let anretning /sandwich samt vand/kaffe.

Vi ser frem til at høre fra dig/jer.

Gå april 2026

Kære Beboer, Pårørende og kollegaer

Foråret er kommet og vi skal ud i naturen vi håber I vil være med til vi bliver luftet her i april måneden og noter gerne jeres gåture og 1. maj vil vi samle sammen og se hvad grupper der har gået mest og der vil være en lille ting til den vindene gruppe ;-)

Der er lavet 4 forslag til ruter og ellers noter i vis i går en rute ☺ Det er lagt ude i grupperne.

Ved spørgsmål kontakt aktivitetsmedarbejder eller Aktivitetskoordinator Jesper.
esz@albertslund.dk eller mobil 91165768

God tur ☺

Aktivitetsteamet.



Valgdag på Albertshøj

Torsdag den 19. marts.



Neglebar

Vi har fået to frivillige der hver tirsdag kommer rundt i huset og ordner negle ;-).



Litteraturtilbud

Forløb over 6 uger fra 13/4-18/5

Hver mandag i 6 uger kl. 13-14.30

Hvert møde varer 1,5 time

Kom og vær med til forløb i guidet fælleslæsning med litteraturstuderende Lisa.
Her bliver læst højt af nøje udvalgt litteratur, der lægger op til gode samtaler.
Med indlagte pauser taler vi sammen om det læste.
Kræver hverken forberedelse eller særlig viden.

Kom som du er!



Når der er livsflimmer, gælder det om at polstre sig med livsglimmer.



Demensteamet inviterer til oplæg med Anja Aalund, som både som fagperson og som pårørende kender til at blive væltet omkuld i livet og at finde hjem til sig selv igen. Oplægget er for alle pårørende uanset diagnose, som har brug for et kærligt strøg.

•
Onsdag d. 06.05.26 kl. 16-18. Billetter er gratis og kan fra 2026 bestilles på bibliotekets hjemmeside fra medio januar 26

Demens-skole forår 2026 - et samlet tilbud til pårørende

Når et menneske får en demenssygdom, skal livet leves på en anden måde.

I Demensskolen får du mulighed for sammen med andre pårørende at deltage i 4 oplæg omkring demens:

- Demenssygdomme
- Fremtidsfuldmagter, værgemål og digitale fuldmagter
- Tanker om ernæring + rollen som pårørende
- Dagligdagen med demens.

Mere information hos demensteamet
Bente Lauridsen tlf. 40226512
Elena Custura tlf. 30303306

Camilla Pedersen
Områdeleder for Plejeboligområdet
Mobil: 22223327
cpx@albertslund.dk



3. Sal
Lonni Ellis Jakobsen
Mobil: 21589798
otj@albertslund.dk



4. sal.
Pia Andersen
Mobil: 40494803
pip@albertslund.dk



5. sal.
Maria Johannesen
Direkte 23319871
aij@albertslund.dk



Rehabiliteringsafdelingen
Marie-Louise Kabell-Jensen
Mobil 24960609
marielouise.kabelljensen@albertslund.dk



Fælleskalender April 2026

Der vil komme flere fællesaktiviteter ☺ se på tavlerne på afdelingerne ☺

Dato.	Arrangement.	Kl.	Sted.
Onsdag d. 1	Gudstjenesten	10:30	Loungen 2.sal
Onsdag d. 1	Påskefrokost.	12:00	Alle grupper
Onsdag d. 8	Fællessang	11:00	Gr. 1-2 (3.Sal)
Torsdag d. 9	Fællesoplæsning	10:30	Gr. 9 (4.sal)
Fredag d. 10	Fællesgymnastik	11:00	Gr. 7-8 (5.sal)
Mandag d. 13	Erindringsdans	10:30	Gr. 4-5(4.sal)
Mandag d. 13	Litteraturtilbud	13:00	Gr. 9 (3.sal)
Tirsdag d. 14	Ballongymnastik m/børn	10:30	Gr. 1-2 (3.sal)
Onsdag d. 15	Gudstjenesten	10:30	Loungen 2.sal
Fredag d. 17	Fællesgymnastik	11:00	Gr. 7-8 (5.sal)
Mandag d. 20	Erindringsdans	10:30	Gr.4-5(4.sal)
Mandag d. 20	Litteraturtilbud	13:00	Gr. 9 (3.sal)
Tirsdag d. 21	Beboer- & Pårørendemøde	17:00	Forhallen
Onsdag d. 22	Fællessang	11:00	Gr. 4-5(4. sal)
Torsdag d. 23	Fællesoplæsning	10:30	Gr. 9 (4.sal)
Fredag d. 24	Fællesgymnastik	11:00	Gr. 7-8 (5.sal)
Mandag d. 27	Erindringsdans	10:30	Gr.4-5(4.sal)
Mandag d. 27	Litteraturtilbud	13:00	Gr. 9 (3.sal)
Tirsdag d. 28	Ballongymnastik m/børn	10:30	Gr. 1-2 (3.sal)
Onsdag d. 29	Gudstjenesten	10:30	Loungen 2.sal

Følg Albertshøj Plejecenter på Facebook.

Input til bladet sendes til Jesper Sørensen, Aktivitetskoordinator på esz@albertslund.dk