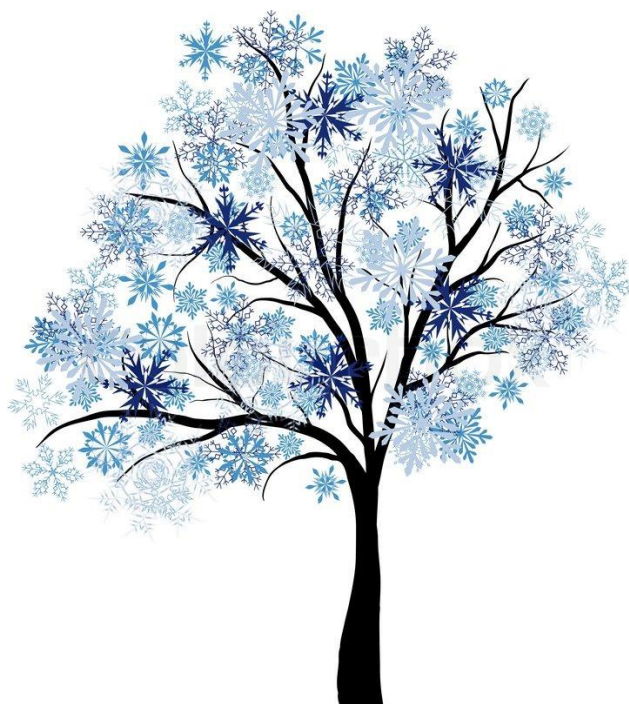




Albertshøj Lokalblad

Januar 2022



Helligtrekonger

Om noget tidspunkt på året, så bliver vi her på nogle af januar måneds korteste og mørkeste dage mindet om, at hvis vi løfter blikket fra jorden mod himlen, så lyser stjernen over stalden i Betlehem.

Betlehemsstjernen, som kaster sit klare lys ind over vores liv med alle vores glæder og sorger – julen står som en ledestjerne i vinterens mørke og reflekterer at Gud er steget ned og har taget plads på jorden i det lille barn.



Helligtrekongersdag er den dag i kirkeåret, hvor man fejrer, at den nyfødte Jesus fik besøg af vise mænd.

Datoen for helligtrekongersdag er altid den 6. januar. Dagen opfattes som den endelige afslutning på julen.

Stjernen – ledestjernen viser vej til barnet i stalden – men både hyrder og vismænd må vende hjem igen – vende tilbage til det liv og det menneskelige fællesskab, de kom fra og lade det gennemsyre af det lys, de mødte og så i barnets øjne.

Sæt dit lys på en stage, siger Jesus, da han er blevet en voksen mand – man tænder ikke et lys og sætter det under en spand – du skal lyse for andre, du skal være lys i verden, sprede mørket for den anden, tænde lys for den, som er faret vild og vise retningen for den, som ikke kan finde vej.

Det lys som Jesus taler om, det kan mørket ikke hamle op med, for det er det lys som tændes inde i os, når vi mærker og oplever at vi er en del af et fællesskab og der er brug for os. Når januar mørket truer med at tage livsmodet fra os, så skal vi vende os mod Betlehemsstjernen og lade den lede os ud af mørket.

Rundt omkring i det danske landskab ligger kirkerne som østvendte ledestjerner for at minde os om retningen mod Gud, livets og lysets skaber og ophav – de ligger her for at minde os om lyset, verdens lys, Jesus Kristus. De viser vej til Gud, der selv gik gennem Langfredags mørke til påskemorgens opstandelseslys.

Glædelig Helligtrekonger!

Jeannie Osman Sommer

Præst i Herstedvester Kirke

Goddag & Farvel

Vi har for nylig budt velkommen til

- 4. sal Gunnar Valdemar Hansen
- 4. sal Uno Reinhard Olsen
- 5. sal Helga Ragnhild Madsen
- 5. sal Flemming Peder Sabroe
- 5. sal Ulla Binow Mortensen
- 5. sal Karen Hammersholt Østergaard



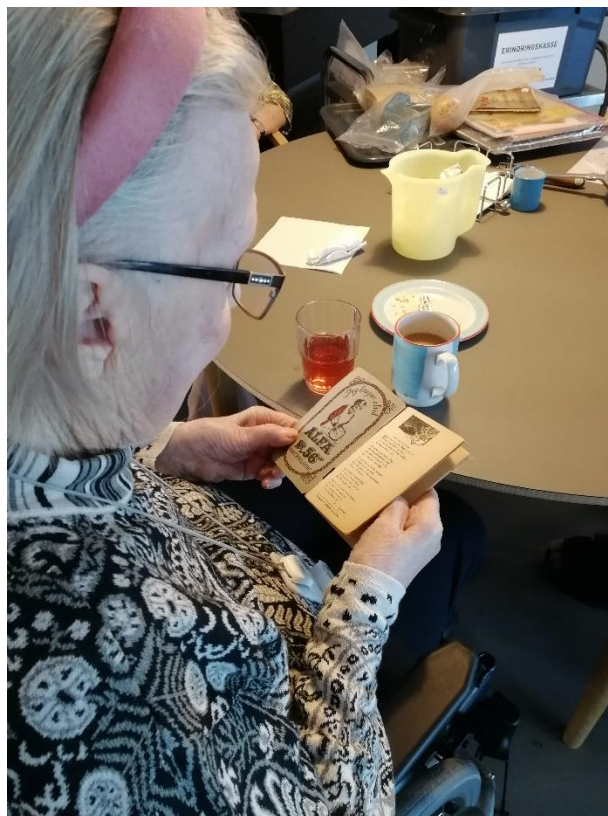
Vi har for lidt siden sagt farvel til

- 3. sal Villy Dalgård Lauridsen
- 3. sal John Vestergaard Iversen
- 3. sal Annelise Bjerregaard Olsen
- 3. sal Tove Elvira Nielsen



Erindringskassen

Aktivitetsmedarbejder Vibeke viste beboerne på 3. sal en masse sjove ting fra gamle dage, som gav anledning til gode snakke om, hvordan det var at vokse op i en anden tid. Der blev kigget på forskellige køkkenredskaber og pynt til stuen 😊



Hverdagens hyggestunder

På 3. sal hygger vi med banko og vi jubler, når der vindes lækre gevinster.



Vi lægger også puslespil. Det er rigtig hyggeligt at gøre sammen.



Hverdagens aktiviteter - Stolegymnastik

Det er vigtigt at holde kroppen i gang uanset alder. Vibeke kommer tirsdag på 3. sal for at motivere beboerne til at bruge arme og ben. Vi laver først opvarmning, så kaster vi bolde til hinanden og prøver at ramme ballonen der flyver rundt 😊



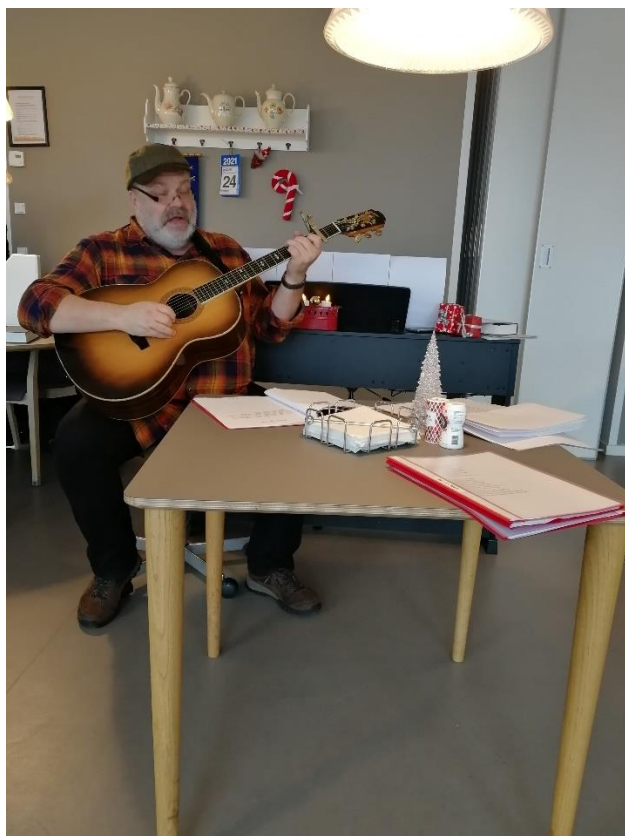
Hverdagens aktiviteter - Bordtennis

I gruppe 6 på 5. sal havde vi det rigtig sjovt med at spille bordtennis 😊



Hverdagens aktiviteter - Fællessang

Præster fra byens tre kirker leder fællessangen og organisterne fra Herstedvester spiller med. De kommer 2 gange om måneden - onsdag formiddage fra kl.11-12.



Hverdagens aktiviteter - Fællessang



Hjerne-gymnastik - Sudoku

Er du i tvivl om, hvordan du kommer i gang, da se vejledning i november udgaven

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

#2910

Sværhedsgrad: let

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

#165300

Sværhedsgrad: mellem

Hjernegymnastik - Kryds & Tværs

1



2



LET 226	KUBE	ILT	DES- SERT	KLIS- TER	EUROPA- VEJ	NÆSE	MENER	ØSTRIG	STUEN	BAG- VÆRK	JEG
1											
SPANI- EN		DØR- SLAG TONE			TVEBAK TØNDE			GREB MUGNE			
2 ENS			RØG DRIK						TEMPO PORTE		
RUSE				NORGE 2 ENS		TERN FOR- NAVN					OPFØ- RER
STED- ORD		GENLYD NATRI- UM					GREBET SKIVE				
UBE- KENDT			2 500							ENERGI VITA- MIN	
ORKEDE				MUSIK- STIL				TONER			

50	GLÆDE	VED	VÆGT- FORK.	MØDES	KILO	ERHVER- VELSE	★	SLIDE	LITER	SVENSK KILDE	SKÆRES	HÅNE
FODTØJ							ERGO STED- NAVN					
MAR- KER					DOKU- MENT LÆR- LINGE				CIFRE SKREG			
			KORT 2 ENS							JAG FLÅ		
TALORD				HYRE ENTER- TAINER				VE NE SKRABE				HOLDER
SPA- NIEN		VÆKST FÆLLE										
55			UD- BRUD LØFTE			AFDE- LING TALORD					KLASSE	
PRO- FETEN							DYR					
SELV				FLÅ								

Besøgshesten Monamie

Tina og Monamie kom lørdag den 27.11 og der var stor gensynsglæde!

Mange havde lyst til at hilse på og give den gulerødder 🥰





Besøgshesten Monamie



Monamie skabte stor glæde i hele huset 😊





Besøgshesten Monamie

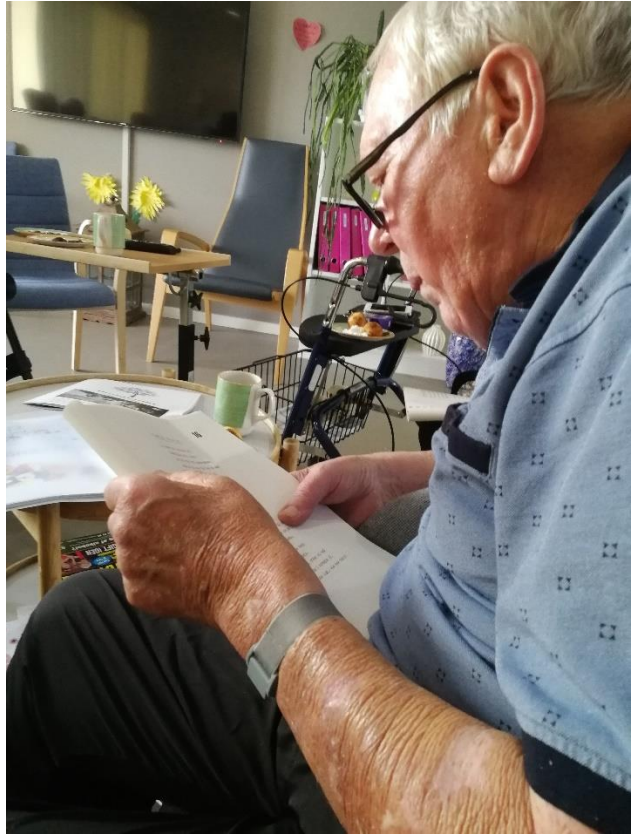


Shetlandsponyen er mild, varm og blød



Hverdagens aktiviteter - 4. sal

I gruppe 3 havde vi en dejlig eftermiddag, hvor vi sang en masse julesalmer, spiste æbleskiver og drak gløgg til. Der var særdeles godt humør og et par grineflips! 😊



Hverdagens aktiviteter - Cykelture

I løbet af 2021 har beboerne haft mange skønne ture sammen med de frivillige cykelpiloter fra "Cykling uden Alder". På de følgende sider ses et udvalg af billeder.



Hverdagens aktiviteter - Cykelture

Birthe og Bjarne fra 3. sal har haft mange dejlige ture sammen 😊



Hverdagens aktiviteter - Cykelture

Gunnar og Torben nyder en mandetur & Leis er vild med at komme ud i naturen!



Vil du med på tur, så kontakt plejepersonalet eller aktivitetsmedarbejder Vibeke 😊



Gudstjenester på Albertshøj

Kl.10.30-11.30 i lokalet Skoven, 2. sal

12. januar	Præst Marianne N. Kristensen
26. januar	Præst Marianne Fischer
9. februar	Jeannie Osman Sommer
23. februar	Henrik Friberg
9. marts	Marianne N. Kristensen
23. marts	Marianne Fischer
6. april	Jeannie Osman Sommer
20. april	Henrik Friberg
4. maj	Marianne N. Kristensen
18. maj	Henrik Friberg
1. juni	Jeannie Osman Sommer
15. juni	Henrik Friberg
29. juni	Marianne N. Kristensen



Lucía-optog på 3. sals terrasse

Lørdag den 11. december kom pige-koret fra Herstedøster Kirke og sang så smukt for beboerne. Pigerne måtte desværre ikke gå igennem plejecentrets stuer og gange pga. Corona, men heldigvis kunne man se og hørte dem igennem de store ruder 😊



Lucía-optog på 3. sals terrasse



Hans og Gunnar trodsede kulden og så med udenfor 😊



Julehygge på 5. sal

I løbet af december hyggede beboerne og personalet sig med at lave julepynt 😊



Juleværksted på 5. sal

Det sidste julepynt blev lavet i fuld koncentration hos Inge og Else.
Det var en slutsput for julen nærmede sig med hastige skridt!



Der blev afprøvet nye teknikker og vupti var der nyt til de store vinduer.



Julefrokost på 4. sal

Herlig julestemning, hvor god mad, øl og snaps blev indtaget med glæde 😊



Julefrokost på 4. sal

I grp. 3 var julebordet smukt dækket og alle var i god stemning fra start til slut 😊



Julefrokost på 3. sal

Den 9.12 hyggede vi os med lækker mad, øl & snaps og flot borddækning... Skål! 😊



Julefrokost på 5. sal

Beboerne fik fælles frokost med flot bordpynt og lækker mad arrangeret af Solvej.



Vigtige datoer i Januar

- 4.1:** Beboermøde i gruppe 1 og 2
- 5.1:** Beboermøde i gruppe 7 kl. 12.50
Beboermøde i gruppe 8 kl. 12.20
- 7.1:** Beboermøde i gruppe 3 kl.13
Beboermøde i gruppe 4 og 5 kl.11
Beboermøde i gruppe 6 kl.10.30
- 12.1:** Gudstjeneste på 2. sal kl.10.30
- med præst Marianne N. Kristensen
- 19.1:** Sang og Musik på 4. sal kl.11
- 26.1:** Gudstjeneste på 2. sal kl.10.30
- med præst Marianne Fischer

På grund af Corona er Nytårskur med deltagelse af borgmester og pårørende desværre aflyst.



Har du kommentarer eller forslag til bladets indhold er du velkommen til at kontakte redaktør og aktivitetsmedarbejder Vibeke Ankersen tlf. 26 24 12 50 / mail: van@albertslund.dk

Tip til pårørende: Ønsker du/I at modtage lokalbladet i en elektronisk udgave, så send Vibeke en mail herom og du modtager den næste udgave pr. mail 😊