



Albertshøj Lokalblad

Februar 2022



Kyndelmisse
side 2

Cykelture
side 10-11

Rebusser
side 19

Gudstjenester på Albertshøj

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

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



Kyndelmisse

Kyndel betyder fakkel eller blus. Det kommer af ”kynde”, det vil sige at tænde. Og misse lægger sig til det latinske missa, at holde messe. Missa Candelarum kaldte man den lysmesse, hvor nye store alterlys blev taget i brug.

I 1838, da Blicher skrev digtet ”Trækfuglene” var kyndelmisse en dag med fest og glæde. Man fandt sammen i festligt lag og spise og drak. Man tog vejrvarsler for det kommende år, for forår og sommer for at kunne fastsætte tidspunkter til såning og høst. Der florerede gamle overtro om at spise melmad på kyndelmisedagen, for så ville man slippe for hovedpine. Det har sikkert været festligt, og grønsagsdepoterne var på den tid af året ved at slippe op.

Vi skal helt tilbage til Det Gamle Testamente for at finde en forklaring på hvorfor Kyndelmisse blev fejret den 2. februar. Ifølge den skulle en kvinde, der havde født renses 40 dage efter fødslen. Tæller man 40 dage fra Jesu fødselsdag, den 25. december, når man frem til den 2. februar og har man en gammel salmebog fra 1912, kan man i den finde en søndag, som kaldes Mariæ Renselsesdag. Den søndag fejrer vi ikke længere i kirkeåret, men det afholder os ikke fra, at kyndelmisse bliver markeret på en søndag nær den 2. februar, hvor man holder lysgudstjeneste eller kyndelmisse gudstjeneste.

Da den katolske kirke i 500 tallet begyndte at festligholde 2. februar som lysmesse, hang det sammen med at præsterne den dag tændte og indviede kirkelysene for resten af året. Baggrunden herfor finder man i beretningen om Simeons lovsang fra Lukas evangeliet, som er den evangelietekst som lå på Mariæ renselsesdag. Simeon var præst og modtog Jesus barnet i templet, da Maria og Josef kom med Jesus for at fremstille ham. I Lukas evangeliets kapitel 2 vers 29-32 siger Simeon: *...mine øjne har set din frelse (Kristus), som du har beredt for alle folk: Et lys til åbenbaring for hedninger og en herlighed for dit folk Israel.*

Marianne N. Kristensen

Præst i Herstedvester kirke



Det er er hvidt derude,
Kyndelmisse slår sin knude
Overmåde hvas og hård,
Hvidt forneden, hvidt foroven,
Pudret tykt står træ i skoven
Som udi min abildgård.

St. St. Blicher af Trækfuglene. 1838.

Hverdagens aktiviteter på 4. sal

I gruppe 4/5, er vi begyndt at spille banko hver mandag eftermiddag 😊



Mandag den 10. januar havde Birthe fødselsdag.

Det blev fejret mens hun vandt bankogevinster og spiste lækker kage 😊



Hverdagens aktiviteter på 3. sal

Vi laver gymnastik hver tirsdag formiddag kl.11 sammen med Vibeke.

Vi varmer kroppen op, kaster med bolde og spiller gulvbasketball.



Hjerne-gymnastik - Sudoku

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

#140098

Sværhedsgrad: let

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

#17271

Sværhedsgrad: mellem

Er du i tvivl om hvordan du kommer i gang?

Se vejledning i nov. udgave eller spørg efter aktivitetsmedarbejder Vibeke

Hjernegymnastik - Kryds & Tværs

★	RUM	STÆVNE	RUM	TARA	BARE KIGGE	KURS	★	BEVOKS- NING	ILT	VÅBEN	STED- NAVN
BY							BY				
							FLOD				
STEMME				LUKSUS					MÅLER		
				DET VIL SIGE					PJAT		
LITER		IBYEN				TING					
		SPROG				KONCERN					
SKE					GR. TEGN					EN	
					STOP- ORDRE					RYGER- UDSTYR	
BATTERI- TYPE			KULØR					STILLET			
			OUTFIT					HUSDEL			
LIMITED				IMAGET					SKIB		
				REDSKAB					NEDBØR		
★	TILSÆTTE						STEDNAVN				
	ERKENDER						FHV.				
ANTAL					ANSE						JUVELER
					ØJNER						
tone		MØDES				SANGER					
		OPFØRE				VÆKST					
FEDTERI				ILDSTED					SLÆGT		
				VENTE					KNOKLE		
MEDIE- HUS			GODT I MALMØ				PINE				
			ORDRE				SORBET				
ÆSKE					FLÆNGEN						
					NORGE						
BOET						PUBLI- KUM					

★	UHYR- LIG	I ÅRET	BOND- FIGUR	TITEL- VED- HÆNG	STJERNE- BILLEDE	STED- ORD	EN	FLOD	DYR	↙	FUGL	AF	FIRMA	TALORD	URAN	VOVE	FOR- NAVN	FRANSK GADE	FLOD
SANG									STREJFE										
									GUD										
TÆNOT			LEDIG				APPA- RATET FALSK								BY				
			GÅ												FORKLA- RING				
KURS				DYR					PROCES					OMRÅDE					
				DRIK					TILBE- REDTE					SKUE- SPILLER					
DRIK					PARER- PLADE ALTSÅ						SKÆV							SMALL FOR- FATTER	
											RAMME								
TON		PORTI- ONER						TÆV					MODTAG- ELSE FOR- NAVN						SLIDE
		SANGER						PART											
SANGER					STILLE						BYGGE- STEN SKUE- SPILLER						GL. Å		
					KLUB												SAMT		
DRIK			STRAFFE- RED- SKAB				BAL- TERE								SKUE- SPILLER				
															NIT				
MØBEL									SKUE- SPILLER						KOMPO- NIST				

Besøgshesten



Vi får igen besøg af det søde makkerpar Tina og Monamie.

Lørdag den 5. februar kl.14-17

Besøgshesten kommer rundt på alle plejecentrets tre etager. Hvis du ønsker det, kan du få besøg i din egen bolig og/eller komme ud i fællesområdet på din egen etage og hilse på den søde shetlandspony.

Den er SÅ glad for gulerødder 😊



Hverdagens aktiviteter på 4. sal

I gruppe 4 og 5 bliver både beboerne og personale udfordret i bordtennis 😊



Hverdagens aktiviteter – Cykelture

I 2021 fik ”Cykling uden Alder” desværre stjålet to cykler og det var ganske trist, men heldigvis kunne vi låne en cykel fra Humlehusene i en periode. I januar 2022 blev det muligt at indkøbe en ny cykel til de frivillige og det er vi alle rigtig glade for. De frivillige kører både med faste aftaler og med forskellige beboere.



Sidder du i en almindelig kørestol er det stadigvæk muligt at komme ud på tur.

Man kan komme på cykeltur sammen med en af de mange frivillige, ved at bruge kørestolsudgaven, som ses her til venstre.



De frivillige hedder cykelpiloter og de kommer gerne helt op på etagen og hvis det ønskes, så helt ind i din bolig.

På billedet her til venstre kan man se cykel-piloten Henrik, der kører afsted.

Giv blot besked til plejepersonalet eller aktivitetsmedarbejderen Vibeke, så finder vi en dag og et tidspunkt der passer dig.



Hverdagens aktiviteter – Cykelture

Selvom vejret ind imellem byder på både regn, sne og blæst, så bliver der stadig cyklet ture. Her er det beboerne fra 5. sal 😊



Edel var en tur på Egon Olsensvej



Den nye pilot Bebs Andersen var, sammen med den erfarne pilot Jørgen, ude og køre med Henning og Inge.



Det er koldt derude, men cykelpiloterne er kreative og finder løsningen!

Her er det f.eks. en dunk varm vand der bliver sat ved fødderne, så beboerne bedre kan holde varmen 😊

Februar Poesi

I februars frost stiger længslen efter forår og varme i sange og digte. Man går i dvale og håber, at vinden snart vender, og forårsunderet igen vil indfinde sig. Det er i februar, at man skal holde ud – i visheden om, at det nok skal holde op, og at der vil være en forløsning lidt længere fremme.

Frank Jæger skriver i "Liden Sol":

*Liden sol i disse uger.
Februar har gjort os mindre.
Sne som tynger. Is som knuger.
Vi kan ingenting forhindre.
Men måske april vil hente
vore hjertebål tilbage.
Sammen vil vi tålsomt vente,
liden sol i disse dage.*



Under sneen og isen arbejder noget, som trodser al fornuft, som Klaus Rifbjerg nævner i sit februar-digt:

*Dybt nede meningsløse og
Ufrugtbare refleksioner
I sej stilhed
Som den hvori erantis
Mod al fornuft drives frem.*

Februar er dvalens tid. Man lukker sig inde, og kulden gør resten af arbejdet. Sidst på måneden tør Johannes Jørgensen dog skrive:

*I dag er den omme, den grå og onde Vinter.
Der blæser blide Lufte, og Himlen er blå.
Bag Butikkernes Ruder står ranke Hyacinter.*

Og Nina Malinovski stemmer i og lader februar tage forskud på foråret:

*Fuglene har overhørt metrologen
og forårets melankoli udsynges af
fuld hals: igen, igen, glem mørket,
min ven. Forslået banker hjertet i
sit kammer og vil ud, en flue, fanget
mellem frosten udenfor og varmen,
der synger som en ovn herinde*



Goddag & Farvel

Ví har for nylig budt velkommen til

- 3. sal Arne Winther Nielsen
- 3. sal Ottar Bingen-Jakobsen
- 3. sal Bent Ingvar Fredskild



Ví har for lidt siden sagt farvel til

- 5. sal Irma Kirstine Nielsen
- 5. sal Mary Helga Nielsen
- 5. sal Manzoor Begum Gill



Ære være deres minde

Aktuelle horoskoper



Vandmanden

20. januar – 18. februar

Vandbæreren eller Vandmanden, som nogle kalder den, er ligesom de andre lufttegn Tvillingen og Vægten intellektuel og kommunikativ. Vandmanden er venlig og den kommer typisk godt ud af det med alle slags mennesker. Den føler sig nemlig aldrig hævet over nogen. Vandmanden som stjernetegn er visionær og idérig. Og den har en særlig evne til at tænke ud af boksen. Derfor er Vandmanden ofte også forud for sin tid. Den vender tingene på hovedet og ser dem fra helt nye perspektiver og har et ry for at være gal eller genial.

Vandmanden har et stort behov for frihed. Den bryder sig ikke om det trivielle og forudsigelige. En person der er Vandmand føler sig ofte som en outsider, men det er vigtigt, at den står ved sin individualitet og trodser normer, opdragelse og indirekte pres fra omgangskredsen. Tør Vandmanden derimod ikke at gå sine egne veje, og ender den med at leve et forudsigeligt liv, kan behovet for frihed og oprør komme til udtryk mere eller mindre ubevidst. Her kan Vandmanden finde på at gøre oprør alene for oprørets skyld.

En partner, der har stærke principper, men som også tænker i muligheder og løsninger. Vandmanden er viljestærk, innovativ og selvstændig. Vandmanden gør nemlig meget ud af at forstå verden omkring sig, især politik er vigtigt.

Det er når Vandbæreren tør tænke anderledes og gå sine egne veje, at den er genial. Det er oftest Vandmanden, der kommer med geniale løsninger og forslag til, hvordan problemer kan løses. Derfor er Vandmanden også meget principfast og vil gå langt for at få sine ideer igennem. En person i dette stjernetegn vil altid være venner med alle og formår at bevare den gode stemning i større forsamlinger.

Til trods for det værdsætter Vandmanden frihed over alt. En Vandbærer vil derfor altid ønske at være 100 procent sig selv i et forhold. Somme tider kan Vandmanden føle at et forhold tager for meget af dens frihed. Det er vigtigt for Vandmanden, at dens partner fremstår autentisk. Derfor behøver du ikke pakke dine holdninger væk, når du dater en Vandmand. Vandmanden elsker nemlig, når dens partner er ærlig og anderledes, og siger hvad han/hun mener. Vandbæreren er dog ikke så meget til de store romantiske gestusser og dramaer.

Aktuelle horoskoper

Fisken

19. februar – 20. marts



Fisken er et meget følsomt vandtegn, ligesom Krebsen og Skorpionen. Hvis du selv er en Fisk, vil du måske kunne nikke genkendende til nogle af de personligheds-træk eller egenskaber, som vi uddyber her. Og hvis din partner er Fisk, kan du forvente enorm empati og følelser i fuldt flor.

Fisken er meget sensitiv. Den er følsom ligesom de øvrige vandtegn, Krebs og Skorpion, men Fisken adskiller sig dog ved at være meget modtagelig over for energier og indtryk. Fisken har dog ikke ligesom Krebsen og Skorpionen en hård skal at gemme sig bag. Fordi Fisken er så modtagelig over for indtryk, har den også en fornemmelse for, hvordan andre mennesker har det. Selv helt fremmede mennesker kan fisken hurtigt aflæse.

Fisken er altså enormt hjælpsom og tænker på andre. Den skal dog også huske på at tænke på sig selv. Det kan være svært for den at sige fra og sætte grænser, da det kan være en stor energisluger at tænke på andre hele tiden. Hvis Fisken ikke får noget tid alene og kan lade op vil det føre til udmattelse, distræthed og i værste fald depression.

Fisken er også et meget drømmende, fantasifuldt og kunstnerisk stjernetegn. Mange musikere har Fisken fremtrædende i deres horoskop, heriblandt Rihanna og Jon Bon Jovi. Fisken har dog en tendens til virkelighedsflugt og skal derfor lære at finde en balance mellem drømmeriet og virkeligheden.

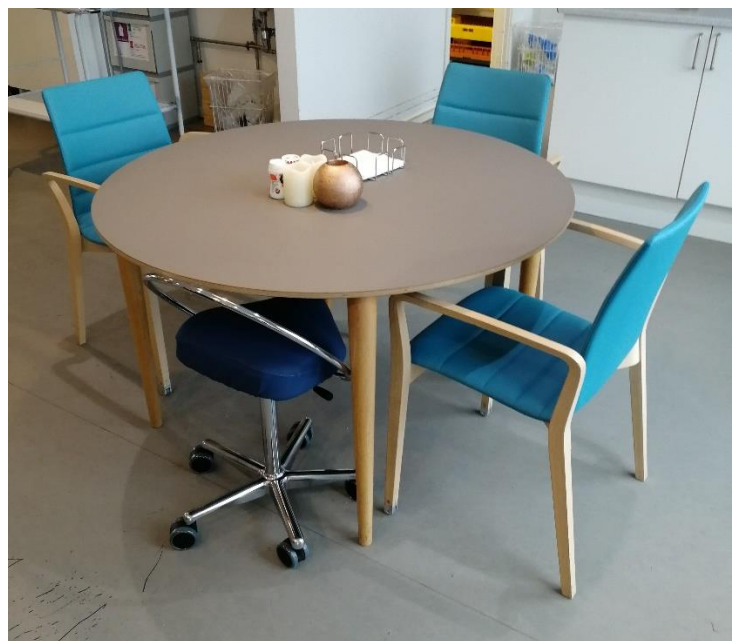
Fordi Fisken har en livlig fantasi, så har den også behov for at slippe hverdagens praktiske gøremål ved at drømme sig lidt væk. Det gør den bedst gennem meditation, musik eller lignende.

Fisken som en følelsesmæssig rutsjebanetur at være sammen med. Den kan det ene øjeblik opleve stor lykke og det næste øjeblik stor sorg. Men der er dog også fordele ved at være sammen med en fisk. Fisken er sjældent optaget af sine egne problemer, så de vil gøre meget for at få deres partner til at have det dejligt og se det eventyrlige i verden.

Nyt på 4. sal

Det vakte stor begejstring hos både beboerne og plejepersonalet, da de gamle sandfarvede stolesæder blev udskiftet med en flot tyrkis udgave!

Den smukke farve lyser op i rummet og giver godt humør 😊



Godt at vide - nyt byggeri

Et stort byggeri er i gang på hjørnet af Albertslundvej og Vognporten, lige ved stationen. Det er en udvidelse af Albertshøj plejecenter og skulle efter planen stå færdigt i slutningen af 2023. Flere beboere følger med i processen, da man kan se det nye byggeri dukke op på begge sider af Albertshøj 😊



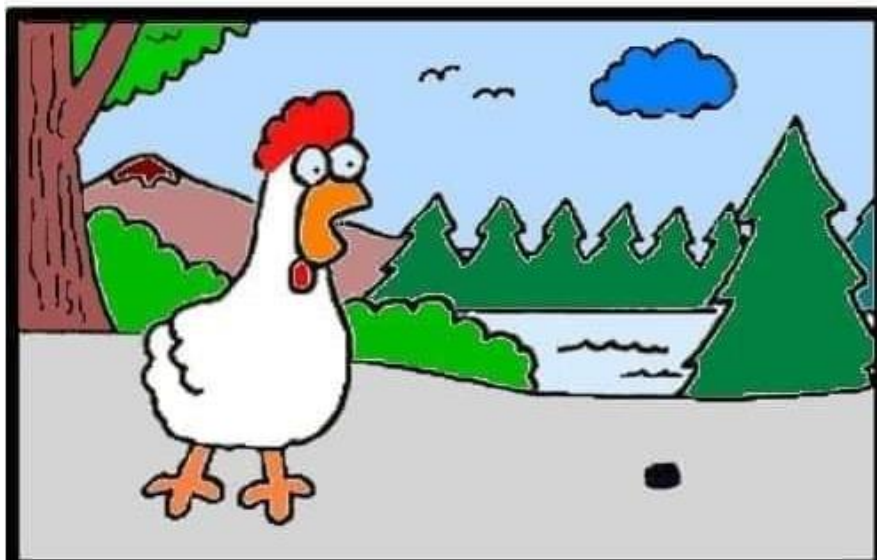
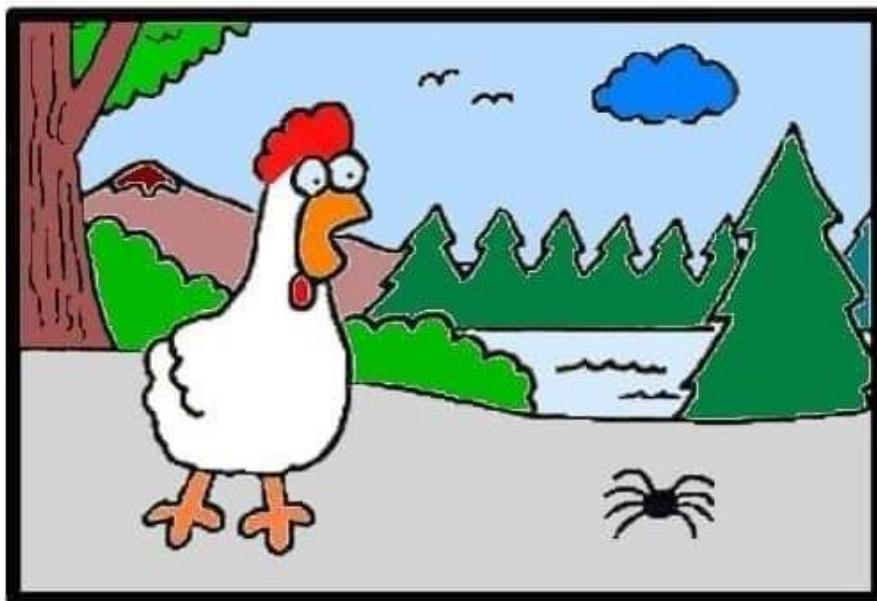
Noget til smilebåndet

"Hvordan smager en busbillet?"

"Af H.T."



Find 8 fejl



Hjærnegymnastik - Rebus

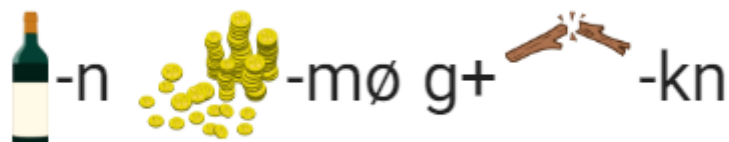
Aktivitetsmedarbejder Vibeke har fundet disse tre rebusser, men har brug for hjælp til at regne den ud. Kan du hjælpe hende?



Skriv svaret her _____



Skriv svaret her _____



Skriv svaret her _____

Vigtige datoer i Februar

- 1.2: Beboermøde i gruppe 1 og 2
- 2.2: Sang og Musik på 3. sal kl.11
Beboermøde i gruppe 7 kl. 12.50
Beboermøde i gruppe 8 kl. 12.20
- 3.2: Beboermøde i gruppe 3 kl.13
Beboermøde i gruppe 6 kl.11
- 4.2: Beboermøde i gruppe 4 og 5 kl.11
- 5.2: Besøgshesten Monamie kl.14-17
- 9.2: Gudstjeneste på 2. sal kl.10.30
- med præst Henrik Friberg
- 16.2: Sang og Musik på 5. sal kl.11
- 23.2: Gudstjeneste på 2. sal kl.10.30
- med præst Jeannie Osman Sommer
- 28.2: Fastelavn (etagevis)



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 😊