



TroldeNyt

November 2025



Friplejehjemmet Helene Marie ☺ Egetrolden 2 ☺ 3200 Helsingør
30 32 33 02 ☺ helene@mariehjem.dk

Plejhjemsleder Denice Jensen ☺ dej@mariehjem.dk

TroldeNyts redaktion: Rita ☺ riba@mariehjem.dk ☺ Layout: Linda Fejsø

Kære beboere, pårørende og ansatte

Så er det igen tid til et nyt nummer af TroldeNyt!

Jeg håber, I har haft nogle gode uger med hyggelige stunder, små grin og gode samtaler – både med hinanden og med personalet.

Der sker altid noget her i huset – og det er netop det, der gør Helene Marie til et levende og rart sted at være. I denne udgave kan I læse lidt om, hvad vi har oplevet siden sidst, og hvad vi har i vente af aktiviteter, fødselsdage og arrangementer.

Jeg vil gerne sige tak til jer alle for den gode stemning, I er med til at skabe hver dag. Et smil på gangen, en venlig bemærkning eller et godt grin ved frokosten – det betyder mere, end man tror.

Nu hvor efteråret er over os, nyder vi varmen indenfor, duften af kaffe og hjemmebag, og de små hyggestunder, der gør dagene lidt ekstra rare.

Den 4. november bliver det officielt meldt ud hvem der har vundet titlen som Danmarks bedste plejehjem. MEN uanset resultat, er vi nået virkelig langt og det er noget vi kan være rigtig stolte af.

Vi ser frem til resultatet.

Rigtig god læselyst – og tak fordi I gør Helene Marie til et sted fyldt med liv, varme og fællesskab.

Kærlig hilsen

Denice Jensen
Plejhjemsleder



Aktiviteter i Caféen i november

Dato	Ugedag	Tidspunkt	Plan
3.	Mandag	11:00 15:00	Klippe-klister Fis og ballade på afdelingerne - Rita kommer rundt
4.	Tirsdag	11:00 15:00	Musik & Sang Bage småkager
5.	Onsdag	11:00 15:00	Højtlæsning af aviser Hygge på afdelingerne - Rita kommer rundt
6.	Torsdag	15:00 17:00	Musik & Dans Pårørendemøde
7.	Fredag	10:45 15:00	Leg i huset Fredagshygge
8.	Lørdag	15:00	Helsingør Kirkekor kommer og synger fra højskolesangbogen. Pårørende er velkomne
10.	Mandag	11:00 15:00	Bage småkager. Mortens Aften fejres til frokost med den traditionelle mad Fis og ballade på afdelingerne - Rita kommer rundt
11.	Tirsdag	11:00	Sang & Musik
12.	Onsdag	11:00 15:00	Højtlæsning af aviser Hygge på afdelingerne - Rita kommer rundt
13.	Torsdag	14:30	Gudstjeneste
14.	Fredag	10:45 15:00	Leg i huset Fredagshygge
17.	Mandag	11:00 15:00	Bage småkager Fis og ballade på afdelingerne - Rita kommer rundt
18.	Tirsdag	10:15 12:15 15:00	Børnehaven kommer. Klippe-klister julepynt Køkkenmøde Musik & Sang
19.	Onsdag	11:00 15:00	Højtlæsning af aviser Hygge på afdelingerne - Rita kommer rundt
20.	Torsdag	15:00	Musik & Dans
21.	Fredag	10:45 14:45	Leg i huset Fredagshygge
24.	Mandag	11:00 15:30	Bage småkager Pårørende Kaffe & Kage hygge til kl 17:30
25.	Tirsdag	11:00	Musik & Sang
26.	Onsdag	11:00 14:00	Højtlæsning af aviser Tøjsalg til kl 17 - pårørende er velkomne
27.	Torsdag	15:00	Musik & Dans
28.	Fredag	10:45 15:00	Leg i huset Fredagshygge



Fysioterapeut Dorthes fælles aktiviteter

Mandag	09:00	Gåtur*
	10:45-11:30	Træning på afdeling Mønge
Tirsdag	09:00	Gåtur*
	10:45-11:30	Træning på afdeling Klodal
Onsdag	09:00	Gåtur*
	10:45-11:30	Træning på afdeling Troldemosen
Torsdag	09:00	Gåtur*
	10:45-11:30	Træning på afdeling Stavnshøj
Fredag	09:00	Gåtur*
	10:45-11:30	Fællesspil



**tilpasses og er på 1-3 kilometer. Vi mødes ved hovedindgangen.*

Nyt fra fyssen:

Kære beboere

*Så er der endelig kommet gangbarre i træningssalen.
Det åbner mange flere muligheder for god træning. Derfor
vil der fra uge 46 (d. 10. november) åbne mange flere ugentlige hold.*

*Jeg er i skrivende stund igang med et holdopsæt,
så alle der deltager får noget ud af træningen.
Jeg sender en plan ud onsdag d. 5. november.*

*Desuden har Helene Marie Hjemmet investeret i en gangsele,
som kan bruges i forbindelse med gangbarren - det vil sige
at muligheden for at komme op og træne gangfunktion nu også er muligt.
Her vil der ligeledes ligge en plan for faste træningstider til de af Jer,
der har brug og motivation for at komme op og træne gang.*

*Der vil snart være 2 ergo cykler i træningssalen.
For at tilgang til disse også favner bredt
vil der også laves en god plan med tidspunkter.*

*Sidst men ikke mindst vil fredag formiddag kl. 10.45 - 11.30 fremover være
spilledag i cafeen. Her kan der spilles ballonvolley, præcisionskast, cornbag
play, stige-golf med mere. Dette starter fra fredag d.14. november.*

*De bedste hilsner
Dorthe*

Blandet landhandel, som man siger



Beboer-Pårørende-Rådet

Der blev holdt møde den 30. oktober, og er var mange ting oppe at vende. Input fra både beboere og pårørende, og masser af info og opdateringer fra lederen. I skrivende stund er der endnu ikke udfærdiget referat, men mon ikke der snart dukker noget op i indbakkerne rundt omkring.

Skulle man være interesseret i at være med i rådet, så skriv til vores formand Birgitte på birgitteher@gmail.com, der vil være valg omkring marts måned. Næste møde er sat til torsdag d. 8. januar kl. 16:30.



Cykeltursønske

Der arbejdes på at finde ud af, om det kunne

være muligt at tilbyde vores beboere en cykeltur i sådan en slags rickshaw. Skulle vores kære læsere sidde inde med viden eller kontakter der kunne hjælpe os i den retning, så tag endelig kontakt til os. Ret gerne henvendelse til vores aktivitetsleder Rita på 24 47 37 14.



Kommer snart

I den mere aktive cykelretning, kan vi se på fyssens skriv at der kommer endnu en kombicycle til træningslokalet.

Med lidt held kan projektoren samtidig vise en inspirerende tur, så det føles lidt mere spændende at cykle uden egentlig at komme nogen vegne.



Tog entusiasme

Vores skønne service

tekniker Rasmus har doneret en togbane, som vi håber vil bringe vores beboere mange gode hygge stunder med at restaurere og bruge den.



”Vejarbejde”

Der er hidkaldt hjælp til at optimere atriumgårdene, og i den forbindelse vil der desværre skulle diverse maskiner ind gennem vores hus. I den uges tid der arbejdes på den enkelte gårdhave, vil afdelingens fællesspisning formentlig foregå i caféen, mens der grundet temperatursvingninger i tilstødende fællesrum, opfordres til at man opholder sig i sin lejlighed. Nærmere info følger når aktuelt i og for afdelingen.

Juleaften

Af hensyn til især pårørendes planlægning, vil vi kort afsløre at der er julehygge med pårørende den 13. december. Den 24. serverer vi traditionel julemad om aftenen. Mere om det i næste nummer.

Blandet landhandel, som man siger



Parkeringsforhold

Nu er det ikke for at gå i små sko, og ret skal være ret, der står ikke larmende store skilte omkring det, men:

Arealet foran hovedindgangen, er ikke en parkeringsplads. Man kan til nøds holde der kortvarigt hvis man skal hente eller bringe en dårligt gående.

I forbindelse med ind/udflytning er det kun tilladt at parkere tæt på hovedindgangen, hvis sekretæren er informeret og har navn og telefon nummer på chaufføren, så vi kan få flyttet bilen med kort varsel i tilfælde af at vi har brug for at sygetransport / ambulance kan komme til, og frit runde pladsen.

Vi må henvise til at man benytter de markerede parkeringsbåse foran vores hus.

Hjælp os gerne

Vi har søgt med lys og lygte, og spurgt både taxa og bus selskaber, men det ser sløjt ud mht. mulighederne for

at få stillet en bus, gerne med lift, til rådighed uden at det koster så meget, at vi ville skulle opkræve en urimelig af hver enkelt beboer der ønskede at komme lidt ud.



Kender du nogen, eller har du en god ide til hvordan vi får luftet vores beboer, så kontakt os endelig.



Donationer

Vi er altid på udkig efter diverse donationer, så vi kan forkæle vores beboere. Vi vil gerne have belønninger/præmier på lager, så vi har noget at lokke med for at holde dem i gang. Vi tager imod næsten alt. Det kan være alt fra snacks, pynte genstande, praktiske ting så som lækker shampoo, håndcreme, halstørklæder, underholdende spil osv. Kun fantasien sætter grænser.



Da vi også har en vellidt **krea afdeling i caféen**, søger vi også gerne ting til den. I øjeblikket mangler vi f.eks. synåle og sytråd. Caféen tager derfor gerne imod om nogen skulle ligge inde med lidt de kunne undvære. Som altid er det aktivitetsleder Rita der står for det. Rita kan kontaktes på riba@mariehjem.dk eller 24 47 37 14.

Sene besøg

Da vi låser hoveddøren om aftenen, og henviser til telefonnummeret angivet på døren om man ønsker at blive lukket ind, vil vi her lige nævne, at det er muligt at komme ind ved hjælp af chippen til lejligheden også.



Sidder på væggen til venstre for hoveddøren.

Skønne stunder i Oktober



Kastanjer

Stavnshøjs værtinde og aktivitetsmedarbejder Camilla og vores beboer Lasse (kælenavn) hyggede med kastanjer og grankogler den 3. oktober. Det var en helt lille fest sådan at pakke kastanjer ud at skallerne.



Det blev til **hele 2 gode gudstjenester**, både d. 2. og 9. oktober, idet novembers gudstjeneste pludselig måtte udskydes da vi kom med i opløbet til Danmarks bedste plejehjem. Der blev heldigvis taget godt imod begge gange. Kaffe og te blev der naturligvis serveret til og det blev nydt efter der blevet sunget igennem.



Aktivitetsniveauet er stødt stigende:



Der er i hvert fald dejlig højt til loftet foran caféen og dét udnyttes så fint. Her er det fysioterapeut Dorthe der har sat beboere fra Mønge i gang med volleyball, boldleg og meget mere.



Der bliver taget hånd om det hele på sådan en træning.

Skønne stunder i Oktober -fortsat

Besøg er godt

Det sker at der er børn, babyer og hunde på besøg os og det er til stor glæde for vores beboere



Fredagshygge

Et tilbagevendende højdepunkt i ugen er vores fredagshygge, hvor det hænder at man får sig et lille glas og bare nyder samværet på højt plan sammen i caféen.



Krea i caféen

Der leges med papmache og da det var lige i efterårsferien havde vi også selskab af børnene Josefine og William.



Ja det er skønt at have mulighed for at lege og le sammen om sjove opgaver.

Skønne stunder i Oktober -fortsat

Halloween

Man har jo i Danmark så småt taget halloween til sig, og det har vi derfor også valgt at gøre i mild grad hos os. Der blev pyntet godt op omkring caféen og hovedindgangen.



Henning skulle eftersigende have spurgt Katja hvem der mon havde stået model for den her. Om glimtet i øjet afslørede noget vi ikke ved, må vi lade stå i det uvisse.



Kioskvognen ruller

Her viser skønneste Camilla lidt af udvalget frem, og triller derefter

hurtigt videre på turen rundt i huset. Om det er Camilla eller vognen beboerne er mest begejstret for at få besøg af er svært at afgøre.



Som det ses på hatten går hun all in på rollen som vognfører af Rulle-Marie, hvilket bidrager til den gode stemning, ofte tilsat sang.



Musik & Dans

Nok en af de allermest yndede aktiviteter på Helena Marie. Musikken er skøn, stemningen endnu bedre og det er jo super sundt for både krop og sjæl at danse og være en del af fællesskabet.

Indkøb i Hillerød

Det sker at vi lige må et smut i Dagrofa, og den 23. oktober ville Lotte

og Elgaard gerne med. Det viste sig at de var nogle helt udemærkede assistenter at have med, som tydeligt ses på billedet her.



Musik & Sang

Vi kan rigtig godt lide at synge når der er Musik & Sang og der oveni købet er nogen der spiller.



Det Muntre Køkken

De er fortsat helt fantastiske i køkkenet. Der bliver lavet oceaner af god mad, lagt planer for menuen i samråd med beboerne, og Jeanette lader til at styre det rigtig fint, trods travlhed og udfordringerne med at indlemme nyeste medlemmer i køkkenet i rutinen og den vante vifte af god dansk mad. Der er desværre ikke undsluppet nogle af de lidt mere hyggelige opskrifter fra køkkenets susende travlhed, Men det skal ikke forhindre os i at sprede lidt efterårs/vinter hygge ude omkring i læsernes

egne hjem. Redaktionens Linda har derfor været i gemmerne efter hendes favorit i 2 varianter:

Havregrynskugler

(opskrift fra folkeskolen)

3	dl	Havregryn
100	gr	Smør
1	dl	Kokosmel
1	tsk	Vaniljesukker
2	spsk	Usødet kakao
1,5	dl	Flormelis
2	tsk	Kaffe

+ ekstra kokos at rulle i.

Bland det hele sammen med hænderne. Form en kugle på 2-3 cm. rul den evt. i kokos. Gentag til der ikke er mere tilbage. Stilles på køl en halv times tid.

Skulle man ønske en

lidt mere smagfuld udgave med en lidt mere snasket konsistens, kan denne stærkt anbefales, men de bør serveres og spises mens kolde.

Havregrynskugler

(Luksus udgaven)

75	gr	Smør, blødt
125	gr	Sukker
1	spsk	Vaniljesukker
120	gr	Havregryn
2	spsk	Usødet kakao
2	spsk	Espresso
3	spsk	Appelsinmarmelade

+ kokos at rulle i.

Bland det hele sammen med hænderne. Form en kugle på 2-3 cm. rul den evt. i kokos. Gentag til der ikke er mere tilbage. Stilles på køl en halv times tid.

Vil du spise med?



MobilePay nr. 887369

Morgenmad:	25,-
Varm frokost:	50,- *
Aftensmad:	40,- *
Te/Kaffe:	10,-
Kande te/kaffe:	25,-
Kage:	15,-
Lagkage til 12:	175,-

* **bestilles 3 dage før** hos Det Muntre Køkken på telefon 21 25 66 19 eller via e-mail helene-koekken@mariehjem.dk



Pårørende Kaffe & Kage hygge

Vi får så megen positiv feedback på vores Pårørende Kaffe & Kage, at vi har givet, det hyggelige samvær mellem beboere og pårørende på kryds og tværs i vores hyggelige café, en mere kontinuerlig rytme ved at fastsætte det

til den sidste mandag i

hver måned fremover.

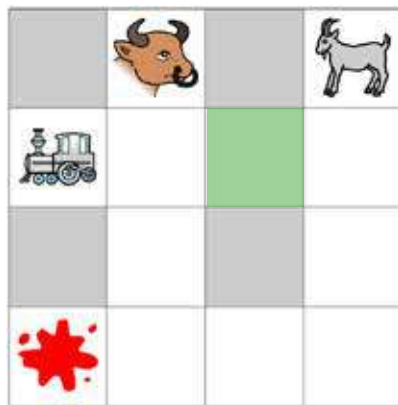
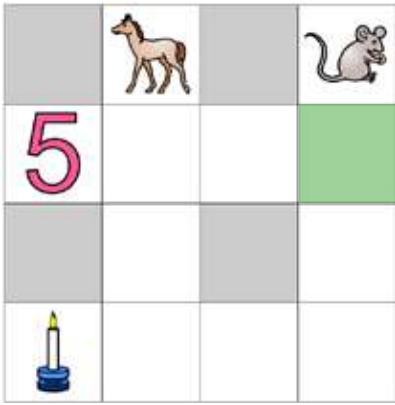


Prisen er fortsat kun 25,- kr. for pårørende. Vi glæder os til at byde jer velkommen igen:

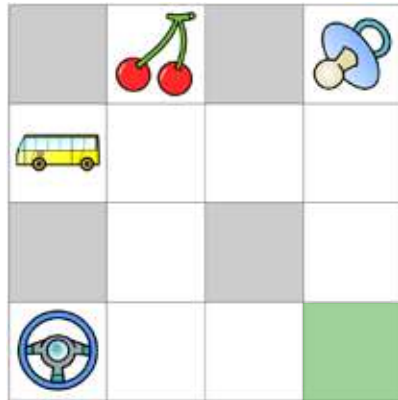
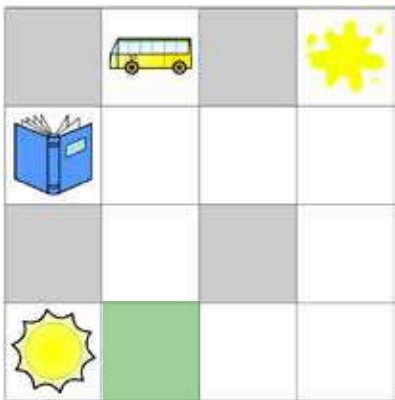
Mandag d. 24/11

mellem klokken 15:30 og 17:30.

Den sjove side:



Krydsogtværs og sudoku er hentet fra www.gratisskole.dk



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

Udfyld alle de tomme felter med tal fra 1 til 9, så hvert tal kun optræder én gang i hver række, hver kolonne og hver 3x3 boks.

Hvad gør edderkoppens
når den har
drukket kaffen?
- æder koppen.

Hvorfor skulle den
lille sky i skole?
- den skulle lære at regne.

Hvad kalder man en meget
hurtigt vandrende pind?
- en idrætsgren.

Hvad kalder man
små bier?
- babier.

Hvad kalder man en fugl
der engang kunne lide ost?
- en ku'li'bri.



**Sidste måneds vinder med løsningen
"SØLV" i krydsogtværsen blev:**

**Helene,
Klodal**



Der trækkes ét vinderlod blandt de afleverede løsninger



Løsningsordet på november måneds krydsogtværs: _____
-de grønne felter danner ordet

Navn og afdeling: _____

Afleveres i boksen i caféen senest 26. november

Velkommen til de nye beboere:

Klodal:

Irene
Jytte

Mønge:

Bente
Niels-Henrik

Stavnshøj:

Anna Louise
Birgitta
Jutta
Lise

Troldemosen:

Geert
Flemming

Ådyssen:

Rauni

Beboernes fødselsdage i denne måned:

4. november  Inger, Mønge

6. november  Geert, Troldemosen

15. november  Hans, Stavnshøj

17. november  Anni, Stavnshøj

21. november  Inge, Klodal

Telefonnumrene til huset

Vores hovednummer 30 32 33 02

Giver pt. følgende muligheder når man ringer op (der vil ske ændringer og vi følger op i næste nummer):

- 1: Administrationen
- 2: Plejehjemsleder
- 3: Uddannelses ansvarlig
- 4: Troldemosen
- 5: Stavnshøj
- 6: Klodal
- 7: Mønge
- 8: Nattefon efter kl. 23

Aktivitetstelefonen 24 47 37 14

Varetages primært af aktivitetsleder Rita

Sekretæren 24 47 37 72

Mandag-fredag kl 9-14

Køkkenet 21 25 66 19

Henvendelse vedr. madbestilling skal ske til køkkenet dagen før inden kl. 12.00

Sygeplejersker: 51 84 26 49 24 47 37 14

Nattevagter: 29 16 36 96 29 16 47 61

Afdelinger, stueetagen:

Troldemosen:
40 12 08 68

Klodal:
40 25 76 58

Ådyssen:
Endnu ikke i brug

Afdelinger, 1. sal:

Stavnshøj:
40 12 04 12

Mønge:
40 12 04 45

Kurrebro:
Endnu ikke i brug



Hvem er hvor



TROLDEMOSEN:

SSA Maja
-Afdelingsansvarlig.
Ufaglært Bernice og Olivia
SSH Maria (barsel)
SSH Laila
Aften:
SSH Helena
SSH Dorthe
Ung arbejder Lise
-2 timer hver tirsdag.

KLODAL:

SSA Liv
-Afdelingsansvarlig.
SSH Emilie og Laila
Social Pædagog Thim
SSH Bilge (Barsel)
Heidi værtinde Flex,
dækker TroldeMOSEN og
Klodal kl. 06.00-10.00

Aften:

SSH Pia
SSH Charlotte
SSA Iben
SSA Karina
Ufaglært Lillian

Plejehjemsleder:

Denice

Sygeplejersker:

Katja
Ida
Helena

Adm. koordinator:

Michelle

Service tekniker:

Rasmus

Køkken:

Jeanette
Michelle

Aktivitets koordinator:

SSH Rita

Fysioterapeut:

Dorthe

Trioen: (TR & AMR)

SSH Rita
SSA LIV

Rengøring:

Karin
Oxsana

Nattevagter:

Helle R, Pia M,
Kirsten og
Charlotte

STAVNSHØJ:

SSA Kathrine
-Afdelingsansvarlig.
SSH Kristina
og Charlotte
Værtinde/aktivitets-
medarbejder Camilla
Sygehjælper Helle
Ufaglært Amanda
Ufaglært Amir

Aften:

SSA Zoranka
SSA Helle R
Ufaglært Ida, Linda og Ali

MØNGE:

SSA Julie
-Afdelingsansvarlig.
SSH Cecilie og Ulla
Ufaglært Vibeke
Flex Vært Martin
Pædagog Katrine

Aften:

SSA Anja
SSH Julie og Tania
Ufaglært Christine

Udvalgt medarbejder:

Vi er så glade for at have vores sygeplejerske Ida tilbage efter 1 måneds stressrelateret sygeorlov. Vi prøver at passe lidt bedre på hende fremadrettet, så vi fortsat kan nyde godt af hendes helhjertet engagemang i både beboere og ansatte.

Vores indtryk er at Ida aldrig går hjem før end alle opgaverne er løst. Den oprigtige empati og omsorg har kendetegnet hende lige siden hendes ansættelse i januar 2024, hvor alt var nyt for os alle sammen og vi skulle finde en balance i det hele.





Dato	Dag	Menuplan november
01	Lørdag	GI Kyllingesteg serveret med brun sauce og kartofler hertil mormorsalat og agurkesalat
02	Søndag	Chilicon Carne serveret med ris hertil stegte blomkål, tortillachips, creme fraiche og salsa
03	Mandag	Røget medisterpølse serveret med stuvet spinatkål hertil sennep, kartofler og bagte gulerødder
04	Tirsdag	Risengrød med smør, kanelsukker og hvidtøl (Ingers Hansens fødselsdagsønske på Mønge) Kage: Kringle
05	Onsdag	Ovnbagt laks serveret med båndspaghetti/kartofler og citronsaucen hertil honningbagte gulerødder.
06	Torsdag	Ris frikadelle serveret med stegte kartofler hertil rødbedesalat med feta (Geert Wilhejms fødselsdagsønske på Troldehuset)
07	Fredag	Skipperlapsskovs serveret med kogte ærter hertil rugbrød, smør og rødbeder.
08	Lørdag	Wienercarbonader serveret med bras kartofler hertil bearnaisesauce, ærter og drønge.
09	Søndag	Kylling i karry med sprøde grøntsager hertil Mos/ris og multiråkost med hindbær vinaigrette
10	Mandag	(Mortens aften) And og alt hvad dertil hører
11	Tirsdag	Oksesceg serveret med flødekartofler hertil hvidløgsmarineret champignon
12	Onsdag	Panerede sejfilet serveret med kartoffelbåde og hjemmerørt remoulade hertil gulerodssalat med ananas og ærter
13	Torsdag	Brunkål serveret med flæsk og medister hertil rugbrød, sennep og rødbeder
14	Fredag	Selleribøffer serveret med bløde løg og pandesauce hertil kartofler og salat
15	Lørdag	Jægergyde serveret med mos hertil blomkål salat med æbler og cherrytomater (Hans Petersens fødselsdagsønske - Stavnsbøje) Kage: Lagkage

Dato	Dag	Menuplan november
16	Søndag	Oksekød i fad med kartoffelmos i låg hertil Hokkaido salat med rødbeder og feta
17	Mandag	Frikadeller serveret med stuvet spidskål og kartofler hertil rødkålssalat med tyttebær og agurkesalat (Anni Szöts fødselsdagsønske på Stavnsbøje) Kage:
18	Tirsdag	Koteletter i fad serveret med mos/ris hertil kogte grøntsager
19	Onsdag	Fisk i fad serveret i flødesauce hertil båndspaghetti og bagt blomkål med sesam med agurk, peberfrugt, majs og dressing
20	Torsdag	Bagt kyllingelår hertil ovnstegte kartofler og rucolasalat med tomat og feta
21	Fredag	Enebærgryde serveret med bagt kartoffelmos hertil dampede broccoli. (Inge Stengelsdagsønske på Klodal) Kage:
22	Lørdag	Svensk pølse serveret med ærter og flutes
23	Søndag	Hakkebøffer i fad med champignon og sauce hertil pasta og grøn salat
24	Mandag	Butter chicken serveret med mos/ris hertil salat med spidskål og forårsløg
25	Tirsdag	Nakkesteg serveret med bearnaisesauce hertil bagte kartofler og stegte rodfrugter
26	Onsdag	Fiskefrikadeller serveret med persillesauce og kartofler hertil hjemmerørt remoulade og råkost
27	Torsdag	Flæskesteg serveret med brunsaucen og kartofler hertil hjemmelavet rødkål og mormorsalat
28	Fredag	Vegetarisk biskemad serveret med bearnaisesauce hertil rødbeder og spejlæg
29	Lørdag	Boller i selleri serveret med mos/ris hertil ærtesalat med sweet drop og forårsløg
30	Søndag	Gullasch serveret med knuste kartofler hertil rødbeder og kogt broccoli

Det muntre køkken