

PROVSTEGAARDS BLADET



**Februar/Marts
2021**

Redaktion: Annette Fredsgaard i Terapien

Indlæg til bladet modtages med tak, så fat bare pennen, vi renskriver gerne.

Hvis du skriver indlægget på computer, må du meget gerne sende det pr. mail til:
te@provstegaardshjemmet.dk

Deadline for næste nr. den **15. marts 2021.**
Provstegaardshjemmets tlf. nr. er
63 16 94 65



Forsiden: Det var en stor dag på Provstegaardshjemmet, da beboerne blev vaccineret, her Leif Winther.

Kære alle!

Årets første hilsen fra mig. Et nyt år har vi taget hul på og vi har store forventninger.

Den største nyhed er, at beboerne alle er vaccineret. Der er kun nogle få der mangler revaccinen. Det er så glædeligt, nærmest historisk. Det er gået fint med alle, ingen bivirkninger hos beboerne. På medarbejdersiden er ca. halvdelen vaccineret. Her oplevede til gengæld flere, desværre ret voldsomme bivirkninger af 2. stik. Heldigvis går det hurtigt over. Alle CPR-numre på de resterende medarbejdere er sendt ind til Statens Serum Institut og derfor ligger det nu i deres hænder, at alle bliver vaccineret. De beboere, der afventer revacciner holder vi styr på. Det er ikke muligt at bestille tider lige nu, men det skal der nok komme.

Status på CORONA går stille og roligt. Vi holder det fortsat på et plan, hvor vi kan være stolte af det. Det er ikke meget corona vi har haft inden for dørene. MEN jeg vil sige, vi gør også meget for at undgå det, og vi regner fortsat med jeres støtte og hjælp til at holde den ubudne og farlige gæst

for døren. For den er fortsat farlig for os, og dem vi passer på.

Vi SKAL fortsat være meget omhyggelige med hygiejne og vi SKAL fortsat bære værnemidler. Det er fortsat stort smittetryk, trods nedadgående kurver. Vi kan ikke tillade os at slække på sikkerheden, hverken for vores beboere eller vores personale. Jeg vil derfor godt bede om at nedestående bliver overholdt:

Det er vigtigt at blive væk ved symptomer, spritte hænder ved indgang til Provstegaardshjemmet og ofte under besøg. Spritte af i lejligheden efter besøg, gerne meget grundigt på alle berørte overflader, og slutte af med håndtag til lejligheden. Hvis der ikke står sprit på gangene, er det fordi vi tager hensyn til vores beboere, der ikke kan håndtere dette. I så fald, skal du bede om at få det udleveret af personalet. Husk at beholde maske, eller i nogen tilfælde visir, på under besøget. Lad være med at nyde mad og drikke under besøget, medmindre andet er aftalt. **Husk at overholde det antal besøgende der må komme og de aftalte besøgs personer, max 3, 2 ad gangen. Det er ikke tilladt at medbringe børn, ud over de 3**

aftalte besøgs personer. Gå direkte til lejligheden og direkte ud. Gå ikke rundt på plejehjemmet og besøg ikke andre, end din egen pårørende. Man må ikke gøre ophold på gangene eller i opholdsstuen, for at tale med personalet eller andre pårørende, medmindre andet er aftalt. Husk til sidst, at dette er for at holde smitten for døren og passe på beboerne og på personalet.

Vi går lysere tider i møde. Snart er vi alle vaccineret. I det store tidsperspektiv, er der ikke længe til. Vi glæder os meget til at komme godt og trygt over på den anden side. Der er ting vi længes efter. Mere samvær med jer, og mange aktiviteter, der lige nu ligger i dvale. Men inden for murerne summer huset alligevel af liv og aktivitet. Vi har tilpasset os og fundet veje i ”mørket”. Beboerne har gode dage og meningsfyldte aktiviteter. De er tilfredse og har det godt. Vi nyder alle, at der nu er lidt mere lys og dagene er lidt længere. Det giver os fornyet håb og vidner om, alt det der gik godt. Vi begynder at glæde os til det, der forhåbentligt snart, venter lige rundt om hjørnet. Vi er fulde af forventningens glæde.

Afslutningsvis, vil jeg gerne, endnu engang, takke alt personalet på Provstegaardshjemmet. Fra kæl-

der til kvist. Uden dem, deres dygtighed, og store samfundssind, var vi ikke kommet igennem dette år, på samme måde. Det har trukket store, personlige veksler, som afsavn til familie og venner, for ikke at være den, der bringer smitten ind på Provstegaardshjemmet. Afsavn, der også snart har omkostninger for den enkelte, der længes efter et normalt liv med en social omgangskreds. De har udvist en vilje til at få dette til at lykkedes, og en ansvarsfølelse, der rækker langt ud over, hvad jeg nogensinde kan bede om. Det er hvad jeg, fra det dybeste i mit hjerte, kun kan modsvare med et stort, varmt og ydmygt TAK.

Pas godt på jer alle.

De kærligste hilsner Rikke



👣 Fodterapi 👣

Klinikken er åben mandag til fredag fra kl. 8.00.
Der er åbent for alle, også for folk der ikke bor
på Provstegaardshjemmet.

Tidsbestilling på tlf. nr. 22 93 20 02

eller online booking på www.fodterapien.dk

Facebook: fodterapien od.v

Alm. fodbehandling 440 kr.

Neglelak 60 kr.

Der ydes tilskud til diabetespatienter.

Venlig hilsen

Statsautoriserede fodterapeuter

Joan B. Beyk og Birgit Søndergaard Jakobsen

www.fodterapien.dk





At lukke et år ned

Uret tæller ned. Dag for dag, time for time, minut for minut går og år 2020 er slut. Det er ikke ret længe siden vi sagde farvel til ikke bare et år, men også et ejendommeligt år. Til gengæld åbner vi døren til et nyt år, og når jeg læser i min avis eller ser nyheder i fjernsynet, så er der nok af usikkerhed, nok at være i tvivl om eller være bekymret over.

Det vil jeg ikke tænke på i dag. Fremtiden må komme, når den kommer COVID-19 eller ej. Det er der, man må møde den. I nuet, i øjeblikket.

Jeg har altid holdt meget af tiden omkring nytår. Ikke på grund af champagnen, fyrværkeriet og festerne, det er også dejligt, men fordi det er en god anledning til at *dvæle*. Hvor meget af december former sig som en tour de force gennem travlhed på jobbet, julefrokoster og familiearrangementer, giver dagene før og efter nytår os en mulighed for at sænke tempoet. Vi kan dvæle ved det, der er sket i løbet af året. De gode ting,

de mindre gode ting (og ethvert år indeholder begge dele), på overraskelserne, på vores følelser undervejs, de mennesker vi var sammen med, og hvad vi lærte af det hele.

Jeg tror en sådan refleksion er sund. Nytårsdagene kan give lidt ro i en hektisk hverdag. Og nu må vi også kun holde en lille stille nytårsaften. Hvis vi giver os selv lov til at sænke tempoet og dvæle ved det, der *er* sket, frem for altid at rette vores blik mod horisonten, kan vi måske lære noget om os selv, om verden og om livet i det hele taget.

Hvordan gør man det så i praksis? Melankoli er en følelse, der for mange er forbundet med noget trist. Melankoli er at være stille, se tilbage og mindes – også det, der har været svært, eller dem, man har mistet. På den måde kan melankoli umiddelbart forekomme trist, men for mig er der noget *smukt* ved melankolien. At tænke på de øjeblikke eller mennesker, der har betydet noget særligt, er værdifuldt.

Brug derfor en af dagene omkring nytår til at gå en lang tur i naturen, gerne alene. Lad høretelefonerne med alle de gode podcasts blive derhjemme og lad i stedet dine tanker vandre hen til det år, der nu er gået. Se begivenheder og øjeblikke for dig og send dem kærlige tanker. Du behøver ikke konkludere noget, vær blot til stede med dine minder og melankoli. Det

kan være en følelsesmæssigt stærk, men også en meget livgivende oplevelse.

Selve nytårsaften er på mange måder kendetegnet ved bulder og brag. Men ikke i år. Der skal vi fejre det anderledes. Det giver os alle en god og rolig start på det nye år.

At være menneske handler også om at vokse og gro. Vi er som planter, der skal vandes. Hvis vi ikke gør det, kommer vi til at visne, blive mere grå end vi behøver at være.

En af de bedste måder at vokse og gro på, er ved at lære noget nyt. Noget, som du er glad for, som du synes er spændende, og som udvikler dig kreativt, personligt eller professionelt. En del af at lukke året ned er derfor også at overveje, hvad du gerne vil i det kommende år.

Til slut vil jeg ønske jer alle et rigtigt godt og lyst nytår!

Nanne Mølhav, *sognepræst.*

Jul på Provstegaardshjemmet!



Der pyntes juletræ på afd. A, Kirsten og Kathrine er i fuld gang, og Jonna er klar til dansen omkring træet.



En festdag på Provstegaardshjemmet!

Så kom vi endelig i gang med at blive vaccineret, forhåbentlig er det et godt skridt på vejen mod mere normale tilstande 😊



Frisør



Marianne Flink er frisør her på Provstegaardshjemmet.

Salonen er åben for **ALLE** beboere, pårørende og gæster.

Åbningstiderne er:

Onsdag fra kl. 8.30 til kl. 13.00

Torsdag fra kl. 8.30 til kl. 18.00

eller efter behov.

Dameklip uden vask med føn eller vandondulation	375,-
Dameklip med vask med føn eller vandondulation	435,-
Herreklip	285,-
Skæg	200,-
Vask med føn eller vandondulation	280,-
Permanent kort hår med klip	900,-
Farve i kort hår	450,-
Farvning af bryn og vipper og retning	200,-
Få lagt en flot neglelak efter klip	50,-

Bestil tid nu på telefon

53 62 45 48



Underholdning ved Stine og Martin



Mandag den 7. dec. havde vi besøg af Stine og Martin, de var rundt på alle tre afd. og gav nogle forrygende numre. En rigtig dejlig dag.



I anledning af nytåret gentog vi succesen med Stine og Martin den 20. januar, hvor de gav endnu et fantastisk show, igen fordelt på alle afdelinger, og med behørig afstand.



En opdatering fra Fysioterapeuten

Til at starte med vil jeg fortælle at det er lykkedes PH, at få en aftale på plads med Odense kommune omkring afregning genoptræningsforløb jf. servicelovens §86. Det betyder at jeg kan få lov til at levere denne ydelse til vores kære beboer, der har genoptræningspotentiale og er motiveret for at få forløst det.

Et eksempel på et genoptræningsforløb fra huset, omhandler Ellis fra afd. A. Hun var uheldig at falde i august 2019, hun havde mange smerter og var derfor ikke motiveret til at bevæge sig som før. September kom og hun fald igen, denne gang dog efterfulgt af en lungebetændelse og pludselig var Ellis kørestolsbruger og skulle bruge meget mere hjælp end før det første fald. Hun mente heldigvis ikke at hun skulle forblive kørestolsbruger, hvorfor hun havde og stadig har motivation til genoptræning. Med målrettet træning 1-2 gange om ugen, kan Ellis nu igen selvstændigt går rundt på egen stue og hendes funktionsniveau er tilsvarende, måske endda bedre end, det hun havde inden faldet.

Så en god kombination af motivation, vilje og tidlige funktionsniveau skaber de allerbedste betingelser for en succesfuld genoptræning.

Vedligeholdende træning af vores kære beboer foregår primært i dagligdagens gøremål, hvor brugen af deres egne ressourcer bliver vægtet meget højt.

Denne rehabiliterende tankegang har vi her i huset et tværfagligt samarbejde om, med udgangspunkt i beboernes ønsker og funktionsniveau. Det er så vigtigt både for at vedligeholde funktionsniveau, men også fordi følelsen af selv at have udrettet noget (selv små ting) har en positiv effekt på humøret og selvværdet. Derudover er jeg med til at sørge for at beboerne og plejepersonalet har de hjælpemidler de skal bruge.

James Phermchai Høvsgaard



🇩🇰 Fødselsdage 🇩🇰

Februar

1. Grethe Sibbesen	lejl. 9
4. Carl Løvborg	lejl. 67
8. Lillian Pedersen	lejl. 30
12. Bent Benberg	lejl. 55
26. Carljohan Rasmussen	lejl. 64



Marts

2. Else Loof	lejl. 19
12. Herluf Nielsen	lejl. 62
16. Bente Pedersen	lejl. 39
18. Inge Rasmussen	lejl. 48
21. Tage Dinesen	lejl. 57

Siden sidst

Nye beboere:

Allan Torp Hansen	lejl. 22
Grethe Sibbesen	lejl. 9
Ellen Nymark Rasmussen	lejl. 1
Inger Månsson	lejl. 53
Agnete Hansen	lejl. 7
Lilly Dahlgaard Schmidt	lejl. 44

Velkommen



Dødsfald:

Karl Johan Bruun Eriksen	lejl. 44
Kirsten Møller	lejl. 8
Lis Hansen	lejl. 7
Ellen Andersen	lejl. 41

Fraflyttet:

Doris Sommer Whal	lejl. 22
-------------------	----------

Aktiviteter!

Som I nok alle ved, så har der været store ændringer i aktiviteterne her i "coronatiden", og det er der fortsat, vi er meget ude på alle tre afdelinger, og har en del 1-1 kontakt. De store fælles aktiviteter er det stadig småt med.

Blot til orientering, så kan vores uge se sådan ud!

Mandag formiddag:	Gymnastik i salen
Mandag eftermiddag:	Køretur el. 1-1
Tirsdag formiddag:	Musik i salen
Tirsdag eftermiddag:	Banko
Onsdag formiddag:	Er vi på afdelingerne
Onsdag eftermiddag:	Køretur el. på afd.
Torsdag formiddag:	Gymnastik i salen
Torsdag eftermiddag:	På afdelingerne
Fredag formiddag:	Gudstjeneste
Fredag eftermiddag:	Musik el. a. på skift på afdelingerne



Sideløbende med disse aktiviteter er der næsten altid en eller to af os der har 1-1 kontakt, som kan være en gåtur ud i det fri, eller hvad vi nu finder på.

Hilsen Anne, Jette og Annette

Afslutning på rejsebeskrivelse til New Zealand af Inger Brønnum

LUFTHAVNSHOTELLET I AUCKLAND

Vi skal igen køre mange kilometer, for at nå vores sidste destination på NEW ZEALAND, alt skal jo have en afslutning, hvor vemodigt det end kan lyde. Den tur vi skulle på, skulle igen vise sig at være af en overdådig skønhed. Jeg føler at have givet en rimelig beskrivelse af de oplevelser vi fik, ved at sidde på bagsædet af en stor skøn new zealandsk bil, og lade os transportere af Dennis, som havde Julie ved sin side. Vi kunne suge til os af indtryk, uden at skulle koncentrere sig om andet. Køer og får var ligesom det gennemgående tema på vores bilture. Når vi tænker på, at vinteren havde indfundet sig i dette smukke land, må vi sige, at græsset og i det hele taget beplantninger var så grønt og frodigt, som man kun oplever ved meget højere temperaturer, Det var helt fantastisk.

Vi ankom til et lufthavnshotel, som bestemt ikke var af dårligere beskaffenhed end de øvrige hoteller vi havde været på. Det var særdeles handicapvenligt og rigtig lækkert. Vi indtog et dejligt aftensmåltid på hotellet, og vi blev ligeledes præsenteret for en super-skøn morgenmad/brunch næste morgen. Vidunderligt. Næste fase var nu hjemrejsen til DANMARK.

Vi havde jo oplevet flyveturen fra DANMARK til NEW ZEALAND, 24 timer, (dog med ophold på 36 timer i SINGAPORE). Vi mødte igen en ufattelig stor hjælpsomhed i lufthavnen, både fra det professionelle personale, men så sandelig også fra Julie og Dennis. Efter at være kommet op i flyet, mødte der os igen nogle fantastisk smukke, venlige og energiske stewardesser. Det var en fornøjelse ud over alle grænser. Vi blev serviceret på nøjagtig samme niveau, som da vi fløj til NEW ZEALAND, pragtfuldt. Efter 12 timer i luften nåede vi SINGAPORE, hvor vi igen skulle overnatte og tilbringe 36 timer. Vi skulle i øvrigt tilbringe de 36 timer på samme hotel, som da vi fløj til NEW ZEALAND. Det kunne vi kun glæde os over, for det var et formidabelt skønt hotel, med vidunderlig udsigt osv. Turen til hotellet foregik som før i taxabus, hvor der ikke var nogen form for sikkerhedsforanstaltninger. Vi klarede den, vi hjalp hinanden. Også på dette skønne hotel blev vi præsenteret for en vidunderskøn mad. Vi var en lille tur rundt og kigge på en mikroskopisk del af SINGAPORE. Ja, det var virkelig en mikroskopisk del, på grund af byens store indbyggertal. John og jeg var virkelig trætte, så vi brugte naturligvis også noget tid på at hvile, men også mentalt at indstille os på at komme hjem. En taxabus skulle nu igen transportere os fra hotellet til lufthavnen i SINGAPORE, (selvfølgelig uden sik-

kerhedsforanstaltninger, men det gik jo fint, vi havde prøvet det før).

At komme til lufthavnen i SINGAPORE er et helt kapitel for sig. Det er så storslået og ekstremt rent og stort. Jeg har omtalt lufthavnsforholdene før, så det undlader jeg her.

Ombord på flyet er der jo igen den samme fantastiske omsorg og servicering, som ved de tidligere afgange. Man kan aldrig nogensinde blive træt af at opleve de skønne og smukke stewardesser udfolde sig. At rejse med SINGAPORE AIRLINES er en oplevelse af de helt store.

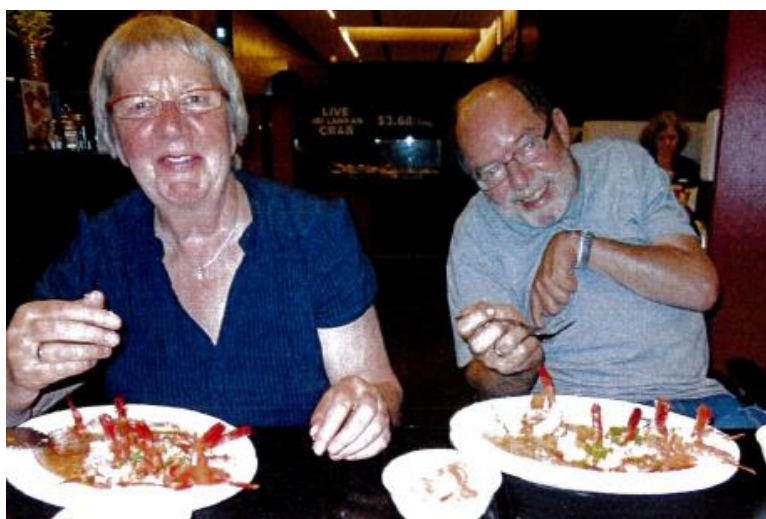
Igen skulle vi være i luften i 12 timer, for derefter at lande i KASTRUP LUFTHAVN ”flyvepladsen”.

Selvfølgelig var det skønt at sætte fødderne på dansk jord, men også lidt vemodigt. Vi skulle naturligvis igennem tolden og sikkerhedsforanstaltningerne, og have vores bagage inden vi kunne bevæge os hen til togterminalen, hvor vi skulle fortsætte rejsen med tog til ODENSE. Selvfølgelig var det skønt at nå dertil, men den sidste del af rejsen (togrejsen), var virkelig opslidende. Vi (John og jeg) var fuldstændig ”færdige”. Ankomst til ODENSE BANEGÅRD klokken ca. 14. Vi var rundforvirrede på grund af jetlag, men det måtte jo ligesom tage sin tid. En taxa skulle bringe os til RÅDYRLØKKEN 109, hvor rejsen startede fra 18 dage tidligere.

Sommeren havde været ekstrem varm i DANMARK i den tid vi havde været på NEW ZEALAND, så næsten alt hvad der havde været frodig i haven da vi tog afsted, så nu lidt "sølle ud". Oplevelserne på NEW ZEALAND kunne dog i rigt mål opveje det lidt triste syn af den meget tørre have. Huset stod fint, som det skulle, vi havde nemlig haft vores søde naboer til at holde øje med det.

Vi skulle nu til "at komme os" ovenpå denne fantastiske udfordring det har været at turde rejse om på den anden side af JORDEN. Jeg havde aldrig i min vildeste fantasi troet, at vi (Mr. John og jeg) ville kunne gennemføre en rejse af den kaliber. Det havde heller ikke kunnet lade sig gøre uden utrolig flot hjælp fra Kim Eibe (rejsekonsulent) og Julie og Dennis naturligvis.

**TAK TIL OS ALLE 4 FOR EN FULDSTÆNDIG
UFORGLEMMELIG REJSE.**



Inger Brønnum

Kære personale på afd. B!

Vi vil gerne sige tusind tak til jer alle, både for at passe godt på Leif Hempel de 2 år han boede ved jer, men også den omsorg der var når hans kone Inge kom forbi, hun følte sig altid velkommen hos jer.

Tusind tak for deltagelse og opmærksomhed til bisættelsen.

Kærlig hilsen
Familien Hempel



Billedet er Leif som aktiv rulleskøjteløber som 77 årig, taget for 12 år siden.

Mindeord

Jeg har haft den sorg at miste min hustru gennem 69 år, Kæthe Else Pedersen.

Vi har haft et begivenhedsrigt liv sammen med mange rejser og bopæl flere steder, (Kastrup på Amager, Herning, Nyborg, Frankrig og til sidst Odense) og Kæthe har haft lejlighed til at udfolde flere talenter.

Da vi først var blevet ”set an” af jyderne (vi var jo Københavnerne) fik vi flere gode venner, og otte dejlige år i Herning. Vi havde tit kolleger med ægtefæller til middag, og de nød Kæthes kokekunst.

I vores 19 år i Nyborg udviklede Kæthe sine evner indenfor patchwork og keramik, som vi heldigvis har bevaret et par håndgribelige minder om.

På grund af uforudsete - og ubehagelige - omstændigheder sagde jeg i 1981 min stilling som lektor ved Nyborg Gymnasium op, og vi flyttede til Frankrig. Her fik vi nogle år som hhv. kok og butler samt chauffør hos en millionærfamilie i Saint-Jean-Cap-Ferrat. Værtsparret var tit på forretningsrejse, og så måtte vi klare bl.a. opringninger fra forskellige steder i verden.

En dag ringede telefonen særlig mange gange, så Kæthe satte sig opgivende ned på en stol. Straks hoppede ejernes Cockerspaniel op på Kæthes skød og slikkede hende trøstende i ansigtet.

Vi havde regnet med at tilbringe resten af vores liv i Frankrig, men især administrative grunde fik os – efter nogle dejlige år i eget hus i baglandet i Provence – til at vende tilbage til Danmark i 1994, så vi bosatte os denne gang i Odense. Her skete det – efter mange rolige år først i Tarup, siden i Skt. Klemens – at Kæthe en dag faldt om i køkkenet, ramt af en blodprop. Efter hospitalsophold lå hun en plejekrævende tid i hjemmet, men var så heldig at få bolig på Provstegaards-hjemmet.

Her nød hun god og kærlig pleje, men trak sig alligevel mere og mere ind i sig selv. Efterhånden livede hun næsten kun op, når hendes oprindelige kontaktperson kom forbi og snakkede lidt med hende. Hun kunne næsten virke tabt for omverdenen, men når hun så rigtig trist ud og jeg spurgte hende: ”Er der noget du er ked af?”, så svarede hun ”Nej, jeg har det jo godt her”. Og når Anne om tirsdagen havde sin hund Merle med og lod den ligge lidt hos hende, livede hun op i et smil, klappede den og talte til den.

I november fik Kæthe det efterhånden dårligt. Hun blev svagere, og efter midnat den 23. kom nattevagten over til mig og hentede mig. Hun lå stille og trak vejret tungt og besværligt. Vores datter i Tarup blev også tilkaldt, og da Kæthe syntes at have det slemt, fik hun noget beroligende og smertestillende. Efter nogle timer var det nærmest værre, så hun fik endnu en lille indsprøjtning. Derefter gik der ikke lang tid. Hun trak vejret mere og mere trægt, og efter kort tid kunne vi konstatere, at det var slut. Jeg er glad og taknemlig for, at hun fik en så god og omsorgsfuld periode som afslutning på et langt liv.

Gunner Pedersen
Lejl. 52



Nytårsaften på afd. A!



Dennis, Bente og Kjeld





Rita, Lillian og Kathrine

Tusind tak til Lillian,
som har leveret alle de
gode billeder.





Vibeke og Ebba





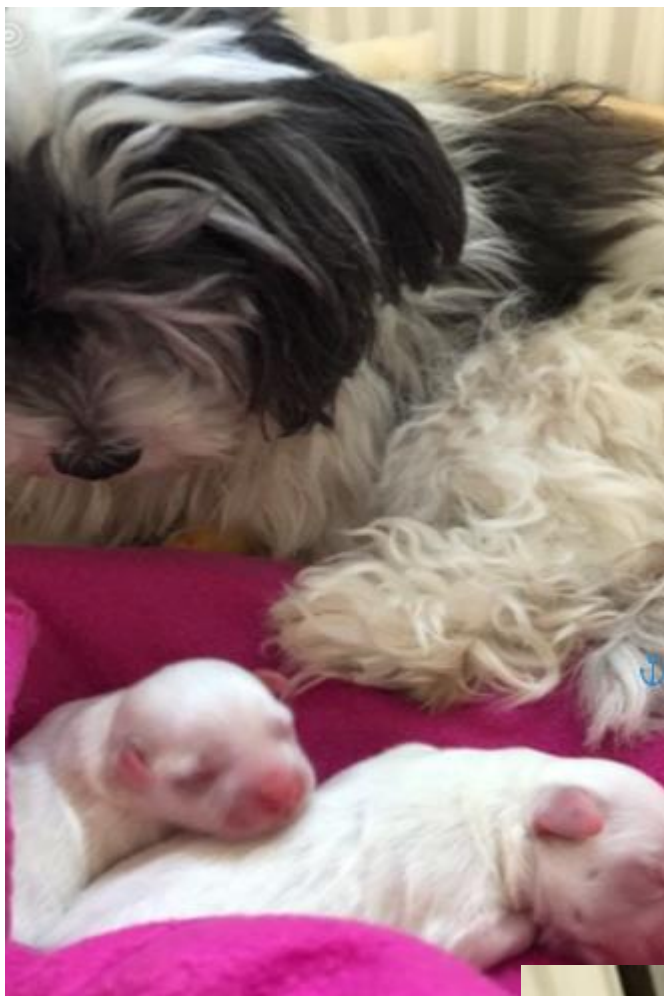
Kirsten, Bent og Lise





Ellen, Ebba og Ellis





Besøgshunden Merle har fået 2 små hvalpe, så måske er vi heldige at få dem at se på et tidspunkt. Det er en han og en hun.



Gartner

Viggo Larsen
Kratholmgården

Kommer på **Provstegaardshjemmet**
hver tirsdag ca. kl. 10.00
med frugt og blomster.

Buketter kan bestilles på
tlf. 65 96 31 52



Provstegaardshjemmet Odense Friplejehjem!

Har du lyst til at høre nærmere
om at bo på
Provstegaardshjemmet?

Besøg vores hjemmeside eller
kontakt Provstegaardshjemmet.

www.provstegaardshjemmet.dk

info@provstegaardshjemmet.dk

tlf. 6316 9465

