

Christiane NYT

Årgang 39 nummer 2 / 2012

Dagcentret Christianehøj

Christianevej 193-195
2860 Søborg
Tlf.: 39 69 24 34
Mail: dagc@christianevej.dk
Webside: www.christianevej.dk

Bestyrelsesformand:

Ole Mortensen
Ved Elverparken 14
2730 Herlev
Tlf.: 44 91 54 04

Åbningstider:

Alle hverdage fra 9.30 - 15.00

Transport:

Er du gladsaxeborger og ikke i stand til at bruge offentlige transportmidler, kan der, efter aftale med kontoret, aftales afhentning med [Harbirk Bustrafik](#).

Er man godkendt til kørsel med Harbirk, skal man selv sørge for at afmelde senest samme morgen mellem 7.00 og 8.15.
På tlf. [44 44 32 66](tel:44443266).

Blomsterkasse:

Medlemsrådet administrerer en "blomsterkasse", som går til sygehilsner, gaver m.m. Både medlemmer, personale og vores chauffører betaler til blomsterkassen med kr. 200,- kr. for et år.
Kan overføres via bank på Medlemsrådets bankkonto:
Nordea. Reg.nr.: 2256. Bankkonto: 8174803820

Christiane Nyt:

Udkommer når der er artikler til det.
Ansvarshavende: Forstander



Christianevej – det bedste til Dig



Kære Alle sammen.

Nu nærmer julen sig og Christianehøj er som sædvanligt i julestemning med juletræ og hyggelige juleaktiviteter. Adventsfesten og julefrokosten er allerede afholdt og begge arrangementer var rigtig hyggelige med god stemning.

Christianehøj opstarter i begyndelsen af 2013 flere nye aktiviteter og tiltag.

Allerede fra den 2. januar 2013 vil køkkenet tilbyde en daglig **sund og lækker buffet**. Henriette og Anette skal have bedre tid til forberedelse af maden. Opkrævningen af betaling for fortæring bliver derfor varetaget af Pia med hjælp fra det øvrige personale.

Prisen bliver kr. 30,- for buffeten. Denne pris bliver ens for alle uanset om man spiser lidt eller meget.

Fra engang i begyndelsen af det nye år vil der også blive tilbud om at deltage i **motion** på Christianehøj.

Der vil være forskellige muligheder for at få rørt sig lidt. Allerede nu er der tanker om kørestols-ballon-volleyball, Wii, forskellige slags dans, yoga, kondicykel og måske fitness. Kom også gerne med dine idéer til sjov motion eller leg.

Aftenen var lige så hyggelig som den forrige, men desværre også med kold vind. Så vi sad alle med tæpper og frakker på.

Næste morgen gik turen til Svaneke. Vi kørte ad to omgange i vores egen bus og mødtes så alle på byens bryghus til frokost. To valgte at køre den lange vej (17 km) med deres crossere. Da de skulle hjem satte en regnbyge ind og den ene crosser løb tør for strøm. Men med Bents hjælp kom alle nogenlunde tørskoede hjem.

Torsdag var det tid til en tur rundt på nord-øen. Vi så bl.a. Hammershus og fik hørt den spændende historie om ruinen. Herefter gik turen til Gudhjem hvor vi mødtes på røgeriet til en dejlig fiskebuffet.

Aftenen forløb som den forrige med hyggeligt samvær.

Den næstsidste dag bar præg af at der også skulle pakkes til hjemturen. Men der var også tid til en tur til Snogebæk for at spise på ”Den Lille Havfrue”. Dejligt sted og dejlig mad. Mary var lidt uheldig med sin bøf, men det blev heldigvis løst.

Bagefter gik vi alle mætte og tilfredse hjem og i seng da vi skulle tidligt op næste morgen for at køre hjemad.

Således lykkedes det endnu en gang Liselotte og Bent at sammensætte en festlig og dejlig tur, godt hjulpet af Henrik L. Endnu en gang tusind tak for en dejlig tur!

Lise Østergård

Turen til Bornholm i maj 2012

Vi mødtes alle til fælles morgenmad på Christianehøj. Bagefter var der afgang med dagcentrets egen bus for nogen, mens de der kunne tog med Bornholmerbussen.

I Ystad mødtes vi alle på færgen til Bornholm og fandt vi vores bestilte borde hvor vi indtog den medbragte mad og drikke.

Ved ankomsten til Rønne fandt vi vores bus til Balka strand. Chaufføren Jan Ole var rigtig god til at fortælle om de steder vi passerede undervejs.

Ved ankomsten til hotellet fik vi alle udleveret nøgler og blev hurtigt installeret i vores hytter. Bagefter mødtes vi i fælleshuset til kaffe.

Efter udpakning og lidt udforskning af området var det spisetid på hotellet. Efter dejlig mad gik vi tilbage til terrassen ved fælleshuset, hvor vi hyggede os indtil sengetid.

Efter en god nats søvn stod den på hotellets lækre morgenbuffet hvor intet manglede!

Efter dette madorgie var det tid til en tur med Bornholmerbussen rundt på syd øen. Frokoststop på et ”Vineri” som havde lavet dejlig mad til os.

Ved hjemkomsten til hotellet måtte nogen hvile lidt inden vi atter mødtes til kaffe.

Endnu et nyt tiltag vil snart se dagens lys på Christianehøj: I samarbejde med medlemsrådet startes en **MEDLEMSCAFÉ**. Det lille køkken på **1 sal** og noget af gangarealet ovenpå omdannes til jeres egen alkoholfrie café.

Ideen er at caféen bemannes af medlemmer som har lyst og overskud til at yde en lille ekstra indsats på Christianehøj. Her vil man måske kunne købe en kop kakao, måske et stykke kage eller måske endda en frisklavet pandekage?

Man vil også kunne sætte et opslag på caféens **kommende opslagstavle** under ”Medlemsservice”. Der kunne f.eks. stå: **”Hvem vil med til banko på søndag”** eller måske **”Der er computerkurser på biblioteket om to uger, hvem vil med?”** eller....? Skriv dit eget opslag og sæt det op fra januar.

Endelig så vil Christianehøj tilbyde deltagelse i kurset **”Lær at leve med kronisk sygdom”** i samarbejde med Forebyggelsescentret i Gladsaxe. *Læs mere på side 5.*

Jeg håber i vil tage godt imod de nye aktiviteter og tiltag på Christianehøj.

Mange hilsner og god jul til jer alle!

Kim Rindbo



Ny forstander på Christianehøj – Kim Rindbo

Den 1. september 2012 tiltrådte jeg som ny forstander på Christianehøj.

Jeg er 53 år gammel og bor sammen med Sanne, som underviser på Roskilde Universitet. Vi har sammen Lærke (som ikke er en fugl, men en pige på 10 år) og Buster (som ikke er en dreng, men en spøjs kat på 3 år). Vi bor i et rækkehus i Herlev og har også et kolonihave i Ballerup.

Jeg blev uddannet socialrådgiver i 1987 og diplomleder i 2011. Jeg har en bred baggrund som bl.a. fængsels-socialrådgiver i Vridsløselille, sagsbehandler på Nørrebro socialcenter, opsøgende medarbejder indenfor børn og unge i akut krise i København samt som misbrugskonsulent i Herlev.

De senere år har jeg bl.a. arbejdet med mange forskellige ledelses- og konsulentopgaver for flere konsulentfirmaer samt været leder af et kursuscenter for kontanthjælpsmodtagere.

I min fritid handler det mest om familie, venner og forskellige fælles aktiviteter.

Jeg interesserer mig også for bl.a. rejser, politik, musik, film, bøger, biler, motorcykler og flyvemaskiner.

Campingpladsen ligger 3 km fra bymidten i et smørhul tæt ved havnen og en dejlig badestrand.

Vi blev hurtigt installeret i de to hytter og Yo-yo og Bent fortsatte med at tilberede et lækkert aftensmåltid, som blev indtaget på terrasserne foran hytterne som lå ved siden af hinanden.

Efter aftensmaden stod den på hyggesnak frem til solnedgang og så var det tid til at gå til køjs.

Det var en dejlig dag med masser af oplevelser.

Onsdag den 15. august samledes vi til en overdådig brunch og mere hyggesnak. Bagefter stod den på nedpakning, da hytterne skulle forlades kl. 12.

Inden afgang fra campingpladsen skulle vi lige en tur ned til dejlige badebro, hvor det dog kun var Bent der havde lyst til en dukkert.

Kl. 14.30 var vi tilbage på Christianehøj og kunne tage hjem med tanken om, at vi havde haft en oplevelsesrig og skøn tur.

Vi synes Yo-yo og Bent fortjener en speciel og stor ros, fordi de altid var der, når vi havde brug for en hjælpende hånd undervejs.

Tak for det store arbejde de har lagt i planlægningen af turen.

Susanne Knudsen og Elisabeth Vogelius

Turen til Knuthenborg i august 2012

Arrangører: Yo-yo og Bent.

Tirsdag morgen den 14. august mødtes vi alle på Christianehøj og startede med fælles morgenmad. Yo-yo og Bent bød alle velkommen og fortalte, at de glædede sig til de næste dage.

Bussen var pakket forinden med alt hvad som skulle bruges af mad og drikke i to dage. Intet var glemt, intet var overladt til tilfældigheder. De to arrangører havde planlagt alt til mindste detalje hvilket var medvirkende til at turen blev en succes.

Kl. 10.15 var vi klar til at køre og kørte mod Knuthenborg. Ved Farøbroerne var der rastestop og de hjemmesmurte sandwich blev indtaget.

Vi ankom til Knuthenborg kl. 13.45 og vi kørte med Bent ved rattet ind til dyrene. Vi fik set parkens store bestand af vilde dyr og træer fra hele verden.

Turen gik herefter med abebussen og vi blev her med interesse undersøgt af aberne som havde megen morskab ud af at undersøge vores hjælpemidler og kørestole.

Vi hyggede os i parken til kl. 17 hvor turen fortsatte til Hestehoved campingplads i Nakskov hvor vi skulle overnatte i to luksushytter.

Tidligere har jeg været meget aktiv indenfor sport, men nu bliver det kun til lidt cykel og svømmetur.

Jeg har i skrivende stund været ansat i tre måneder og har lidt efter lidt lært mange af jer medlemmer at kende.

Det har været en stor fornøjelse og jeg glæder mig hver morgen til at hilse på jer - dagens medlemskare.



Ny souschef på Christianehøj – Karin Poulsen

Bestyrelsen har påpeget at Christianehøj igen skulle have en souschef. Valget er faldet på Karin.

Karin kender i alle sammen i forvejen, da hun har været ansat på Christianehøj siden 2001.

Karin tiltræder som ny souschef den 1. januar 2013, men fortsætter også med de funktioner hun har nu.



Kursustilbud på Christianehøj:

”Lær at leve med kronisk sygdom”

Hver onsdag i perioden:

9. januar til 20. februar 2013

afholdes ovenstående kursus fra kl. 10- 13.30 inkl.

kaffepause og frokostpause. Kurset og materialer er gratis.

Kurset gennemføres ved minimum 10 tilmeldte.

Der er plads til maximalt. 15 tilmeldte på kurset.

Sidste tilmelding 4. januar 2013.

Kurset er en opfølgning på kursudagen i november 2013 hvor Marianne Gajhede holdt oplæg.

Marianne indgår denne gang i et undervisningsteam sammen med Michell og Jeanette som også begge er førtidspensioneret pga. kronisk lidelser.

Alle tre kommer fra Forebyggelsescentret i Gladsaxe og er certificerede undervisere gennem Komiteen for sundhedsoplysning.

Kurset er et tilbud til medlemmer med kronisk sygdom. Formålet er at give dig inspiration til, hvordan du kan tackle de problemer og udfordringer, som følger med kronisk sygdom.

Se opslagstavlen for yderligere information og kom ind på kontoret og få en folder om kurset.