Kontaktinformation

	Telefonnr.	Mail
Hovednr.	87 44 80 00	155.info@ok-fonden.dk
Lotte Moritz, chef	23 72 31 07	lmo@ok-fonden.dk
Jonna Kjeldsen, leder	23 72 31 20	jkj@ok-fonden.dk
Tina Birch, faglig leder	23 72 31 08	tbi@ok-fonden.dk
Sascha Bendixen, souschef	20 52 45 79	sla@ok-fonden.dk
Anne Sørensen, leder	23 72 31 09	anso@ok-fonden.dk
Køkken	87 44 80 21	
Henrik Friis, vicevært	23 72 31 18	hfr@ok-fonden.dk
Louise Andersen, sygeplejerske (øst)	87 44 80 43	loa@ok-fonden.dk
Maja Ugelvig, sygeplejerske (vest)	87 44 80 15	mug@ok-fonden.dk
Anja Hjorth, sygeplejerske (syd)	87 44 80 10	anhj01@ok-fonden.dk
Pernille A. Jensen, fysioterapeut	87 44 80 06	okfpaj@ok-fonden.dk
Rasmus Thorhauge-Bertelsen, fysioterapeut	87 44 80 07	rath@ok-fonden.dk
Susanna D. Laursen, ergoterapeut	87 44 80 08	sdl@ok-fonden.dk

Østhuset	87 44 80 36 (træffes bedst ml. 11.-14.30 i hverdage)
Sydhuset	87 44 80 29 (træffes bedst ml. 11.-14.30 i hverdage)
Vesthuset	87 44 80 22 (træffes bedst ml. 11.-14.30 i hverdage)
Nattevagter	87 44 80 44 / 87 44 80 45

Gæste-WiFi

Der er 2 muligheder for at komme på netværk her på OK-Fonden Egå:

- "**SmartAarhus"** (kode fås ved at vælge "SMS-kode")
- "**OKF-GUEST"** (se kode nedenfor)

Bruger: internet
Kode: internet

Beboer-bladet

Marts 2026

OK Fonden Egå

Information

Indledning

Sneen lyser fortsat op udenfor – og det er nu mærkbart at dagene er blevet flere timer lysere.

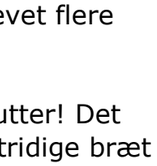
Vi har bl.a. fejret fastelavn og i år blev tønden slået ned i løbet af 5 minutter! Det har vi aldrig oplevet før! Dog gik der lidt længere tid, før det sidste genstridige bræt måtte overgive sig. Vi fik kåret både kattedronning og kattekonge inden vi kunne nyde køkkenets hjemmelavede fastelavnsboller og slikket fra tønden.

Marts måned byder på bl.a. mere "tant og fjas" (klip med kendte komikere og på opfordring fra en gruppe beboere), besøg af kirken sammen med Sølystskolens 4. klasser, arrangementer med hhv. spillemandsmusik og irsk folkemusik og en udstilling med beboernes håndarbejder. Endeligt har vi også et livshistoriearrangement, hvor vi bl.a. skal høre om Donalds (beboer) vej fra USA til Danmark.

Den 23. marts er planen at lave en udstilling med beboernes håndarbejder.
Det kan være alt håndarbejde: strikket, syet, broderet, vævet eller andet.
Eller keramik, porcelænsmaling, træarbejde, tegning, maleri, akvarel mm.
Vi har brug for hjælp fra pårørende til at finde jeres kæres håndarbejder frem, så det kan udstilles.
Ellers kan vi ikke lave udstillingen! Vi ved, at det er der!
Giv besked til Pernille senest onsdag den 18. marts.

Ris/ros/forslag

Aktiviteter:	Fysioterapeut Pernille A. Jensen, tlf. 87 44 80 06, mail: paj@ok-fonden.dk
Mad og rengøring:	Leder Anne H. Sørensen, tlf. 23 72 31 09, mail: anso@ok-fonden.dk
Øvrigt:	Chef Lotte Moritz, tlf. 23 72 31 07, mail: lmo@ok-fonden.dk
Input til bladet:	Sekretær Tina Hørmann, tlf. 87 44 80 01, mail: thn@ok-fonden.dk



Alle er velkomne til at komme med gode idéer til bladet.

Nye beboere på OK-Fonden Egå

Vi byder velkommen til:

Lejl. 33 Bente Bøgelund Nielsen

Menuplan

	Hovedret	Biret
Tirs 17	Irsk stuvning m. persilledrys	Irske scones m. syltetøj og Flødeskum
Ons 18	Dagens smørrebrød råkost	Vandbakkelse m. frugtskum
Tors 19	Chili sin carne m. ris Chips , råkost m. feta	Franskbrød m. laksesalat pynt
Fre 20	Lammefrikadelle m. tzatziki Stg. Kartofler, rodfrugter	Kærnemælksfromage m. saftsauce
Lør 21	Kødboller i champignonsauce Kartofler, ærter	Tiramisu
Søn 22	Sprængt kalkunbryst m. Flødekartofler og stg. rodfrugter	Fuglerede m. frugtsalat
Man 23	Paprikagryde m. kartoffelmos drueagurk og salat	Rutebilsdessert
Tirs 24	Farseret porre m. lys sauce Kartofler, stg. rodfrugter	Appelsinfromage m. Flødeskum
Ons 25	Dagens smørrebrød råkost	Ost m. kiks og druer
Tors 26	Grøntsagslasagne m. focacciabrød Broccolisalat	Alliancegrød m. fløde
Fre 27	Fiskefrikadeller m persillesauce Kartofler, gulerodsråkost	Pære m. makronskum
Lør 28	Hamburgerryg m. aspargessauce Kartofler, broccoli	Rød trifli m. flødeskum
Søn 29 Palmesøndag	Kalvefrikassé m. kartofler Tyttebær, persilledrys	Pæretærte m. creme fraiche
Man 30	Æggegratin m. kartofler og hytteost Salat m. tomat, agurk, dressing	Chokolademousse m. Flødeskum
Tirs 31	Risotto m. rejer	Lys franskbrød m. røget Hellefisk

Ret til overraskelser forbeholdes.

Menuplan

	Hovedret	Biret
Søn 1	Skipperlabskovs Rødbedetern, persilledrys ,råkost	Rugbrødsis Sylt solbær
Man 2	Dampet fisk,citron m. brødcrumble Dildsauce, kartofler, gulerødder	trekantsandwich m. Svampecreme
Tirs 3	Kyllingeoverlår m. flødekartofler Bulgursalat dorthe	Kvarkdessert
Ons 4	Dagens smørrebrød råkost	Æblegrød m. fløde
Tors 5	Peberbøffer m. stv. Kartofler Stg. Spidskål og gulerodscreme	Fersken m. råcreme
Fre 6	Frikadelle m. brun sauce Kartofler, asier, gele, råkost	Citronfromage m. Flødeskum
Lør 7	Tarteletter m. høns i asparges Spidskålsslat m. tomat, drys	Cheesecake
Søn 8	Karbonade m. stv. ærter/gulerod Kartofler, rødbede	Moccadessert m. flødeskum
Man 9	Dhal m. ris squash-agurkerelish , chips	Maskeret blomkål m. flutes
Tirs 10	Medister m. stv. snittebønner Kartofler, tyttebær	Ananas m. makronskum
Ons 11	Dagens smørrebrød råkost	Sveskegrød m. fløde
Tors 12	Porretærte m. hytteost lun ratatouille	Avocadospread m. flutes
Fre 13	Kalkungryde m. kartofler Råkost m. ananas og dressing	Muldvarpeskud m. flødeskum
Lør 14	Farsbrød m. brun sauce Kartofler, haricots verts, ribsgele	Vaniljebudding m. saftsauce
Søn 15	Damp laks m. stv. Spinat Kartofler, citron, stg. gulerod	Vaniljeis m. Jordbærsauce
Man 16	Pandekager m. skinke og grønt Flødestv. blomkål	Hytteostdessert m. bærsauce

Kryds og tværs

Navn:_____ Lejlighed: _____

6	ORD-DELE	MYTER	APPA-RAT	TONE	GRAD	TALORD		HASTE	GRAM	HOLDE AF	ILDE
BAL-TERE							UD-TALES / FISK				
HJUL-DEL				MÆNGDE / STYR-TET					LILLE / SLETTE		
DECI-GRAM			FOR-BUND / TOSSET			IGNO-RERE / FOR-NAVN					
HYRE								AFDE-LING / LAND			
LITER		MÆRKE / TANKE			NORDISK GUD / SKRIVER			I BYEN / MISERE			JO
LØBET						SKRÆM-ME / STÆVNE				500 / RÆKKE	
SVÆR-GEN			NÆSE / BEL-GIEN				SNYDE / URAN				
				SKØN				TID-LIGERE			

Denne kryds og tværs kan udfyldes og afleveres i receptionen inden torsdag den 26. marts. Pårørende er velkommen til at hjælpe.
Vi trækker lod mellem de indleverede og udtrækker én vinder.
Præmien vil være forskellig fra måned til måned.

Sidste måneds vinder: Niels-Ole Karlsen, lejlighed 46

Kommende arrangementer

”Tant og fjas” tirsdag den 3. marts kl. 15.00

På opfordring kommer der endnu et tant og fjas arrangement med klip, som ikke var med i sidste udgave, bl.a. Tømmerflåden, Fru Christoff og mere med Linje 3.

Kaffen drikker vi hjemmefra, og alle er velkomne.

Musikcafé special v. Pernille fredag den 6. marts kl. 10.30

Til denne musikcafé får vi besøg af Sølystskolens 4. klasser.

Det er en hyggelig tradition, når de hvert år kommer sammen med kirkens personale.

Aktiviteter og arrangementer

Arrangementerne er gratis for beboere, der er tilmeldt aktivitetspakken

On 25 Kl. 11.00 Kl. 14.30	 **Gudstjeneste i lokale 1 og 2** Stolegymnastik i træningslokalet v/Rasmus
To 26 Kl. 9-12	 Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne)
Fr 27 Kl. 10.30	 Musikcafé i Caféen (Pernille spiller) Pårørende er velkomne og deltagelse er gratis.
Lø 28 Kl.15.30 /16.00	 Lørdags-film i husene (filmen starter mellem kl. 15.30 - 16.00, spørg personalet i huset)
Sø 29	
Ma 30 Kl. 9-12	 Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne)
Ti 31 Kl. 10.30 Kl. 11.45	 Samtalekort og hygge v/Susanna i Caféen **Påskefrokost i husene**

Aktiviteter og arrangementer

Arrangementerne er gratis for beboere, der er tilmeldt aktivitetspakken

Ti 17 Kl. 10.30 Kl. 14.45	 Håndpleje og hygge v/Rie i Caféen **Spillemandstruppen fra Hjortshøj i Caféen**
On 18 Kl. 14.30 Kl. 14.30	 Stolegymnastik i træningslokalet v/Rasmus **Beboermøde (sydhuset)**
To 19 Kl. 9-12 Kl. 14.30	 Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne) **Beboermøde (østhuset)**
Fr 20 Kl. 10.30	 Musikcafé i Caféen (Pernille spiller) Pårørende er velkomne og deltagelse er gratis.
Lø 21 Kl.15.30/ 16.00	 Lørdags-film i husene (filmen starter mellem kl. 15.30 - 16.00, spørg personalet i huset)
Sø 22	
Ma 23 Kl. 9-12 Kl. 15.00	 Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne) **Udstilling af hobby– og håndarbejde i Caféen**
Ti 24 Kl. 10.30	 Neglelak og hygge v/Susanna i Caféen

Kommende arrangementer

Den store rejse - fra USA til Danmark
v/Donald tirsdag den 10. marts kl. 15.00

Kom og hør om hvordan Donald (beboer i østhuset) kom fra USA til Danmark, hvor han nu har boet siden 1971.

Hvad bragte Donald til Danmark?
Hvad gjorde, at han blev her?
Hvad gjorde Donald for at undgå at blive sendt i krig i Vietnam?

Vi kommer også til at høre lidt om jødiske traditioner, som Donald er vokset op med.
Hvad er f.eks. Bar Mitzva?

Kaffen drikker vi hjemmefra. Alle er velkomne.

Kommende arrangementer

<u>Irsk eftermiddag søndag den 15. marts kl. 14.45/15.00</u>
Vi fejrer den irske nationaldag St. Patricks Day – lidt på forskud.
Vi ser det som en god anledning til at høre god musik og få en irsk kaffe.
Kom til en hyggelig eftermiddag, hvor Thomas og Jens Peter vil spille velkendt irsk musik for os.
De plejer at fortælle godt med røverhistorier også - og så skal vi selvfølgelig have en irsk kaffe.
Vi mødes i Caféen kl. 14.45 og får irsk kaffe og kage.
Pris for pårørende og beboere, der ikke er tilmeldt aktivitetspakken, er 100 kr. inkl. en irsk kaffe.

Beboer– og pårørendemøde den 16., 18., 19. marts
<u>i husene kl. 14.30 - 15.30</u>
Vi afholder møderne følgende dage:
Vesthuset: 16. marts
Sydhuset: 18. marts
Østhuset: 19. marts

Pårørende er meget velkommen til at deltage, og <u>skal</u> tilmelde sig til Tina H. i receptionen senest fredag den 13. marts.

Aktiviteter og arrangementer

Arrangementerne er gratis for beboere, der er tilmeldt aktivitetspakken

Ma 9 Kl. 9-12	Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne)
Ti 10 Kl. 10.30 Kl. 15.00	Historiefortælling og hygge v/Susanna i Caféen **"Den store rejse" v/Donald i Caféen**
On 11 Kl. 14.30	Stolegymnastik i træningslokalet v/Rasmus
To 12 Kl. 9-12	Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne)
Fr 13 Kl. 10.30	Musikcafé i Caféen (Ove spiller) Pårørende er velkomne og deltagelse er gratis.
Lø 14 Kl.15.30/ 16.00	Lørdags-film i husene (filmen starter mellem kl. 15.30 - 16.00, spørg personalet i huset)
Sø 15 Kl. 14.45	**Irsk eftermiddag i Caféen**
Ma 16 Kl. 9-12 Kl. 14.30	Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne) **Beboermøde (vesthuset)**

Aktiviteter og arrangementer

Arrangementerne er gratis for beboere, der er tilmeldt aktivitetspakken

Sø 1	
Ma 2 Kl. 9-12	Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne)
Ti 3 Kl. 10.30 Kl. 15.00	Quiz samt hygge v/Susanna i Caféen **"Tant og fjas" i Caféen**
On 4 Kl. 14.30	Stolegymnastik i træningslokalet v/Rasmus
To 5 Kl. 9-12	Træning ved terapeuter i træningslokalet (deltagelse efter aftale med terapeuterne)
Fr 6 Kl. 10.30	**Musikcafé Special i Caféen (Pernille spiller)** **Sølystskolens 4. klasser kommer på besøg**
Lø 7 Kl.15.30/ 16.00	Lørdags-film i husene (filmen starter mellem kl. 15.30 - 16.00, spørg personalet i huset)
Sø 8	

Kommende arrangementer

Musik v/spillemandstruppen fra Hjortshøj
tirsdag den 17. marts kl. 14.45/15.00
Kom til en festlig musikalsk eftermiddag.
Truppen spiller folkemusik fra Skandinavien, Amerika og Irland.

Vi mødes i Caféen til kaffe kl. 14.45. Koncerten begynder kl. 15.00.
Pris for pårørende og beboere, der ikke er tilmeldt aktivitetspakken, er 50 kr.

Udstilling af hobby- og håndarbejde
mandag den 23. marts kl. 15.00
Kom og se hvad i beboere har fremstillet af diverse håndarbejde.

Det kan være alt håndarbejde: strikket, syet, broderet, vævet, keramik, porcelænsmaling, træarbejde, tegning, maleri, akvarel mm.

Kaffen drikker vi hjemmefra. Alle er velkomne.

Kommende arrangementer

Film i husene lørdage (eftermiddag)

Hver lørdag eftermiddag bliver der vist en film i husene. Der er lidt forskel på rytmen i de tre huse, derfor passer det samme tidspunkt ikke nødvendigvis lige godt for alle huse. Fremover vil lørdagsfilmen blive sat i gang på et tidspunkt mellem kl. 15.30 og 16.00. Spørg personalet i dit hus.

Pigen og vandpytten (1958)
Det begyndte med en vandpyt. Det lyder utroligt, men det var faktisk en ganske tilfældig lille vandpyt, der blev skyld i, at den unge, ukendte skuespillerinde, Mai Grøndahl, pludselig blev midtpunktet i en række eventyrlige begivenheder, der gjorde hende til verdens lykkeligste pige.

Medvirkende bl.a.: Lily Broberg, Buster, Keld Petersen, Dirch Passer.
Varighed: 1 time og 38 min.

Calendar Girls (2003)
"Calendar Girls" er en britisk komedie-drama film baseret på en sand historie. Da Annies mand, John, dør af leukæmi, beslutter hendes veninde Chris og de andre medlemmer af den lokale, lidt kedelige husmoderforening i Yorkshire at rejse penge til forskning i blodkræft.
I stedet for at lave den sædvanlige, traditionelle kalender med landskabsbilleder, beslutter de at lave en "alternativ" kalender, hvor de poserer nøgne, mens de udfører typiske husmoderopgaver som bagning, strikning og blomsterarrangementer. Projektet skaber stor opsigt, og kalenderen bliver en enorm succes, der rejser mange penge til leukæmiforskning og gør kvinderne internationalt berømte.

Medvirkende bl.a.: Helen Mirren og Julie Walthers.
Varighed: 1 time og 44 min.

Kommende arrangementer

Den forsvundne fuldmægtig (1971)
Den pæne embedsmand, Theodor Amsted, får mulighed for at fingere sit eget selvmord og således begynde en friere tilværelse under ny identitet. Det er ikke så let, som han troede. Politiet finder ham, men tilværelsen i fængslet viser sig at være den tilværelse, det borgerlige uddannelsessystem bedst har forberedt ham på.

Medvirkende bl.a.: Ove Sprogøe, Bodil Kjer, Karl Stegger, Poul Thomsen, Jytte Abildstrøm.

Varighed: 1 time og 37 min.

Elling (2002)
"Elling" er en hjertevarm norsk komedie om to mænd, den engstelige poet Elling og den bramfri Kjell Bjarne, der efter et ophold på en institution skal flytte i egen lejlighed i Oslo. De skal lære at klare hverdagens udfordringer, fra indkøb til social kontakt, og finder støtte i deres spirende venskab

Medvirkende bl.a.: Per Christian Ellefsen, Sven Nordin.

Varighed: 1 time og 25 min.

	07.03	**14.03**	**21.03**	**28.03**
SYD	Pigen og vandpytten	Den forsvundne fuldmægtig	Elling	Calendar Girls
VEST	Calendar Girls	Pigen og vandpytten	Den forsvundne fuldmægtig	Elling
ØST	Den forsvundne fuldmægtig	Elling	Calendar Girls	Pigen og vandpytten