

Nyhetsbrev från Hallonhöjden

Vintern står för dörren!

Det var väldigt vad december gick fort och nu står vi inför ett spännande 2024.

Framsidan på detta brev får prydas av det Luciatåg som personalen på Hallonhöjden bjuder boende på varje år. Tidigt på morgonen får alla boende ett besök av Lucia med följe. Vi som går i tåget tycker att det är så roligt att bjuda på detta och få uppleva reaktionerna. Allt från att man yrvaket sjunger med, blir rörd eller bara vill sova vidare.

Nu ser vi fram emot ett spännande 2024.

Satsning på sjuksköterskekompetens.

Sundbyberg stad har gett äldreboendena i staden uppdrag att ytterligare förstärka sjuksköterskekompetensen på äldreboendena. Vi har därför fått förmånen att anställa ytterligare en sjuksköterska till oss på Hallonhöjden. Samtidigt har vi en sjuksköterska, Christina, som går i pension under våren. Därmed har vi två nya sjuksköterskor på ingång. En börjar i februari och den andra i april.

Satsning på aktivitetsledare

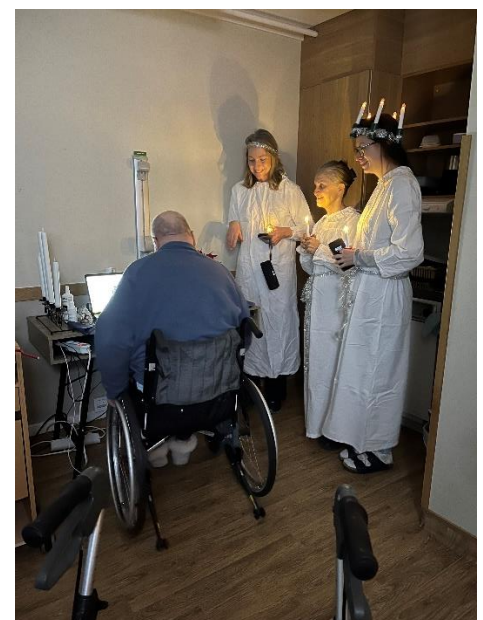
Vi har också i uppdrag att ytterligare utveckla arbetet med aktivitetsledare. Staden vill kunna erbjuda ungefär lika aktivitetsutbud på alla tre äldreboendena. Idag har vi Christina som aktivitetsansvarig på halvtid, samt Eva som kommer till våning 5 två eftermiddagar/vecka. Du hittar vårens aktivitetschema längre bak i detta nyhetsbrev.



Lucia kommer på besök



Lucia på besök



Luciafirande för morgonpigga boende

Finlands självständighetsdag

Dagen firade med finska flaggor och några finska "delikatesser" i form av Karelska piroger med äggsmör samt finskt lakrits.

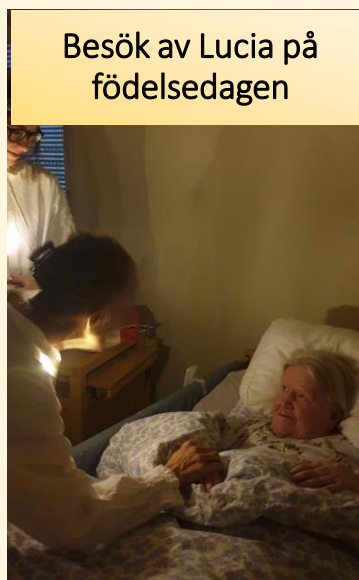


Nobeldagen

Firades med fin dukning och god mat på alla våningar.



Födelsedagsbricka till frukost



Besök av Lucia på födelsedagen



Tårtkalas

Musikaliska aktiviteter



Julfirande på Hallonhöjden



Aktiviteter Hallonhöjden Våren 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Gymnastik vån 2 11:00-11:35 Ledare: Kerstin och Lalla	Gymnastik vån 3 11:00-11:35 Ledare: Kerstin och Lalla 	Gymnastik vån 4 11:00-11:35 Ledare: Kerstin och Lalla	
Måndagsklubb 13:30-15:00 Grupprum, vån 1. Ledare: Lalla och Christina	Musik och Hälsa 14:30-15:45 jämn vecka Vinterträdgården Ledare: Lis, Lalla, Christina  Samtal om livet 13:30-14:30 udda vecka Grupprum, vån 1 Ledare: Per Å, Christina	Vårdhunden 13:00-13:45 Två våningar varje gång Ledare: Karin  Samtal och nyheter Ledare: Christina 13.00-13.45: Våning 2 14:00-14:45: Våning 3 15:00-15:45: Våning 4	 Frågesport och klurigheter Ledare: Christina 13.00-13.45: Våning 2 14:00-14:45: Våning 3 15:00-15:45: Våning 4	Samtal och nyheter Ledare: Christina 13.00-13.45: Våning 2 14:00-14:45: Våning 3 15:00-15:45: Våning 4

Aktiviteter Våning 5

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Ca 10:00-11:00 Aktivitet med Christina, aktivitetsledare. t.ex frågesport, samtal om aktuella händelser, enskilda samtal mm	Ca 10:00-11:00 Aktivitet med Christina, aktivitetsledare. t.ex frågesport, samtal om aktuella händelser, enskilda samtal mm	Ca 10:00-11:00 Aktivitet med Christina, aktivitetsledare. t.ex frågesport, samtal om aktuella händelser, enskilda samtal mm 11-12: Volontär Karin. Individuella besök till boende	10:00-10:35 Gymnastik med rehab 	Ca 10:00-11:00 Aktivitet med Christina, aktivitetsledare. t.ex frågesport, samtal om aktuella händelser, enskilda samtal mm
	14:30 Musik och Hälsa med Lis i Vinterträdgården (alla välkomna)	13:00-13:45 Vårdhunden kommer 		13-15 Musik och Hälsa med Lis (gemensamt samt individuell musikerapi) 

Aktivitet med Silviasyster Eva
 2 eftermiddagar/vecka.
 T.ex musik, frågesport, dagsaktuella händelser.
 Dagarna varierar varje vecka beroende på Evas tillgänglighet.

Planeringsdagar

Under november blev det härliga planeringsdagar för alla medarbetare som stärkte gruppkänslan och där många bra förbättringsförslag för verksamheten lyftes upp. Ett tema som genomsyrade dagen var Hälsotemat: ”Återhämtning under arbetspasset”. I spridda skurar under dagen hade vi andningsövningar, rörelseövningar och korta pass av pausgymnastik som arbetsterapeuten och sjukgymnasten på Hallonhöjden spelat in till oss i förväg eller som leddes av andra medarbetare. En viktig punkt var att berätta för varandra vad var och ens individuella ”återhämtning under arbete” kan innebära. Vi är ju olika. Som exempel kan nämnas, ”ta en kopp kaffe”, ”gå ut på balkongen och andas friskluft”, ”sitta med boende och prata”, ”skala potatis”, ”sitta och dokumentera” mm. Påfallande ofta handlade det om att byta arbetsuppgift. Till hjälp vid den här övningen använde vi *Handbok i återhämtning. För vårdpersonal i en turbulent tid. Karolinska institutet*. Dagen avslutades sedan med en avslutningsövning för att samla ihop sig och reflektera dagens innehåll. Tack för en fantastisk dag!



Kontakta oss

Hallonhöjden

Besöksadress: Lötsjövägen 6
174 52 Sundbyberg

Monica Krogell
Enhetschef
monica.krogell@sundbyberg.se
tfn 08-706 80 60

Carina Liljeskog
Biträdande enhetschef
carina.liljeskog@sundbyberg.se
tfn 08-706 83 22

Christina Eger
Aktivitetsledare
christina.eger@sundbyberg.se
tfn 08-706 83 22

