

Sct. Olaf Nyt

Udgivet af plejehjemmet Sct. Olaf – Marts 2026 – nr. 597



Indholdsfortegnelse:

- Side 3 Marts – når lyset vender tilbage
- Side 5 Forårskoncert
- Side 6 Aktivitetens åbningstider
- Side 6 Loge arrangementer på Sct. Olaf 2026
- Side 7 Aktivitetstilbud
- Side 8 Menu
- Side 10 Stemningsbilleder
- Side 15 Velkommen – Lykønskninger – Dødsfald
- Side 16 Praktisk information

Redaktionsudvalget:
Mathilde Holt (Redaktør)
Gitte Fisker (Ansvarshavende over for presseloven)

Deadline for indlæg er hver d. 20 i måneden



Marts – når lyset vender tilbage

Marts er måneden, der står med ét ben i vinteren og det andet i foråret. Den balancerer mellem det kolde og det milde, mellem mørke morgener og aftener, der pludselig føles lysere. Det er ikke en måned, der larmer. Den kommer ikke med blomsterflor og varme briser fra første dag. I stedet sniger den sig ind og forandrer verden i små, næsten umærkelige skridt. Og netop dér ligger dens særlige charme.

Efter en lang vinter begynder lyset igen at få magt. Dagene strækker sig, og man opdager pludselig, at det ikke længere er mørkt, når man spiser aftensmad. Solen står højere på himlen, og selvom temperaturen stadig kan være lav, har dens stråler en anden styrke. De varmer ansigtet, når man stiller sig i læ op ad en mur. De får vinduerne til at skinne – og afslører måske også vinterens støv, som kalder på en forårsrengøring.

Marts er lunefuld. Den ene dag kan byde på blå himmel og fuglesang, den næste på slud og bidende blæst. Man lærer hurtigt, at overtøjet endnu ikke kan gemmes væk. Hue og handsker ligger stadig klar, selvom forårsjakken lokker. Netop denne vekselvirkning mellem kulde og mildhed gør marts levende. Den minder os om, at forandring ikke sker fra den ene dag til den anden, men i bølger.

I naturen begynder det hele forsigtigt. De første vintergækker har allerede banet vejen, og erantis lyser op i gult som små sole på jorden. Knopperne på træer og buske svulmer næsten umærkeligt dag for dag. Græsset får et svagt grønt skær, og fuglene bliver mere ivrige i deres sang. Det er, som om verden tager en dyb indånding og forbereder sig på at springe ud i nyt liv.

Der er noget håbefuldt over marts. Måske fordi vi kan mærke, at vi går lysere tider i møde. Vinterens tyngde slipper sit tag, og energien vender langsomt tilbage. Man får lyst til at rydde op, sortere ud og gøre plads. Vinduer åbnes på klem for at lukke frisk luft ind. Tæpper bankes, og blomsterpotter gøres klar. Det er, som om både hjem og sind trænger til fornyelse.

For mange er marts også forbundet med bestemte traditioner. Vi stiller uret til sommertid og vinder de lange, lyse aftener tilbage. Det kan føles som en lille sejr – en påmindelse om, at mørket ikke varer evigt. Samtidig begynder påsken at nærme sig i horisonten. Butikkerne fyldes med gule farver,



forårsblomster og små dekorationer, der bringer smil frem. Selv en enkel buket tulipaner på bordet kan ændre stemningen i et rum.

Marts er desuden en måned for forventning. Haven kalder, selvom jorden stadig er kold. Man går måske en tur med beskæresaksen og klipper visne grene væk. Man planlægger, hvad der skal sås, og forestiller sig sommerens blomsterbede. Det er endnu for tidligt til det hele, men ikke for tidligt til at drømme.

Der er også noget særligt ved marts-lyset. Det er klarere, skarpere – næsten afslørende. Det tegner skygger på en anden måde end vinterlyset. Det får farver til at træde tydeligere frem og giver landskabet en ny dybde. Selv på en kølig dag kan man mærke, at solen har fået mere styrke. Det er et løfte om det, der venter.

Samtidig er marts en måned, der kræver tålmodighed. Man kan ikke forcere foråret. Der vil komme dage, hvor man troede, at vinteren var ovre, og så falder der pludselig sne igen. Men måske er det netop det, marts vil lære os: at glæde os over de små fremskridt. Over den ekstra halve time med dagslys. Over den første kaffe på terrassen. Over en fugl, der bygger rede i hækken.

Marts er overgangen. Den binder årstiderne sammen og skaber bevægelse. Den minder os om, at alting har sin tid. At stilstand afløses af vækst. At mørke bliver til lys. Og selvom den ikke altid viser sig fra sin mest milde side, rummer den en stille styrke.

Når vi går gennem marts, går vi samtidig mod noget nyt. Vi bærer stadig vinterens erfaringer med os, men retter blikket fremad. Måske er det derfor, måneden føles så betydningsfuld. Den står som et vendepunkt – ikke dramatisk, men mærkbart.

Må marts bringe klare morgener og lyse aftener. Må den give os fornyet energi, små øjeblikke i solen og tid til at mærke forandringen. Og må vi huske at standse op midt i hverdagens travlhed og lægge mærke til de små tegn: en knop, der brister, en fugl, der synger, et vindue, der står åbent mod forårsluften.

For i marts begynder det hele igen.



FORÅRSKONCERT

ONSDAG DEN 22. APRIL 2026

KL 19.00 I AKTIVITETEN

Traditionen tro har Sct. Olaf igen i år den fornøjelse at byde alle interesserede til korsang, og en hyggelig aften i Aktiviteten.

Der vil blive serveret kaffe og kage.

Pris for gæster 70,- kr. som trækkes på beboernes husleje regning.
Ældreboligerne tilmeldes på administrationskontoret og betaler med MobilePay.

Sidst tilmeldingsfrist er mandag den 13. april 2026.

(Lister på opslagstavlen i afdelingerne).

Med venlig hilsen
Plejhjemmet Sct. Olaf



AKTIVITETENS ÅBNINGSTIDER:

Mandag – fredag formiddag: Kl. 10.00 – 12.00

Mandag – fredag eftermiddag: Åben ved arrangementer
(se aktivitetstilbud på s. 7)

Loge arrangementer 2026

25.02.2026	Fastelavnsfest	Broderloge nr. 32 Esbern Snare
22.04.2026	Forårskoncert	Broderloge nr. 121 Aros
06.05.2026	Forårsfest	Søsterloge nr. 7 Terra Nova/ nr. 53 Debora
23.09.2026	Høstfest	Søsterloge nr. 61 Teresa/ nr. 31 Benedikte
18.11.2026	Mortensaften	Broderloge nr. 121 Aros
01.12.2026	Julefest	Bestyrelsen for plejehjemmet (Broderloge nr. 121 Aros)



Aktivitetstilbud

Mandag	2/3	Kl. 10.30	Foredrag i Aktiviteten – <i>Mit liv som pressefotograf på Aarhus Stiftstidende i 45 år</i> – med Kim Hougaard
		Kl. 14.00	Film i Aktiviteten – <i>Margrete den første</i>
Tirsdag	3/3	Kl. 10.30	Krop og bevægelse i Aktiviteten
Onsdag	4/3	Kl. 10.00	Wellness med manicure og massage i Aktiviteten
Torsdag	5/3	Kl. 10.00	Quiz & ordleg i Aktiviteten
		Kl. 14.00	Herreklub i Aktiviteten – <i>Aktiviteten er kun for mænd</i>
Fredag	6/3	Kl. 10.00	Oplæsning i Aktiviteten
		Kl. 13.30-14.30	Fredagsbar i Aktiviteten
Mandag	9/3	Kl. 10.00	Musikquiz i Aktiviteten
Tirsdag	10/3	Kl. 10.30	Krop og bevægelse i Aktiviteten
Onsdag	11/3	Kl. 10.30	Banko i Aktiviteten
Torsdag	12/3	Kl. 10.00	Quiz & Ordleg i Aktiviteten
		Kl. 14.30	Chr. Foged spiller i Aktiviteten
Fredag	13/3	Kl. 10.00	Fællessang i Aktiviteten
		Kl. 13.30-14.30	Fredagsbar i Aktiviteten
Mandag	16/3	Kl. 10.00	Boldspil i Aktiviteten
		Kl. 14.00	Film i Aktiviteten – <i>En kort en lang</i>
Tirsdag	17/3	Kl. 10.30	Krop og bevægelse i Aktiviteten
Onsdag	18/3	Kl. 10.00	Hygge i Aktiviteten med puslespil, brætspil og strikketøj
Torsdag	19/3	Kl. 10.00	Quiz og ordleg i Aktiviteten
		Kl. 14.00	Herreklub i Aktiviteten – <i>Aktiviteten er kun for mænd</i>
Fredag	20/3	Kl. 10.00	Erindringsamtaler
		Kl. 13.30-14.30	Fredagsbar i Aktiviteten
Mandag	23/3	Kl. 10.00	Wellness med manicure og massage i Aktiviteten
Tirsdag	24/3	Kl. 11.00	Gudstjeneste i Aktiviteten
Onsdag	25/3		Aktiviteten holder lukket
Torsdag	26/3	Kl. 10.00	Quiz & ordleg i Aktiviteten
		Kl. 14.30	Chr. Foged spiller i Aktiviteten
Fredag	27/3	Kl. 10.00	Male og tegne Madala i Aktiviteten
		Kl. 13.30-15.30	Udvidet fredagsbar i Aktiviteten – Willy spiller Harmonika
Mandag	30/3	Kl. 10.00	Fællessang i Aktiviteten
		Kl. 14.00	Film i Aktiviteten – <i>Ehrengard – forførelsens kunst</i>
Tirsdag	31/3	Kl. 10.30	Krop og bevægelse i Aktiviteten

Der tages forbehold for ændringer

Menu



Dag	Dato		
<i>Søndag</i>	1/3	Dagens steg med tilbehør	Dagens dessert
<i>Mandag</i>	2/3	Kylling frikasse med tilbehør	
<i>Tirsdag</i>	3/3	Grøntsagsbøf med bulgursalat	
<i>Onsdag</i>	4/3	Paneret kotelet med kartofler og svampesovs	
<i>Torsdag</i>	5/3	Dagens menu	
<i>Fredag</i>	6/3	Kyllingelasagne	
<i>Lørdag</i>	7/3	Bønnegryde med tilbehør	Dagens dessert
<i>Søndag</i>	8/3	Hamburgerryg med kartofler, aspargessovs og grønt	Dagens dessert
<i>Mandag</i>	9/3	Græsk farsbrød med bagt kartoffel og tomatsalat	
<i>Tirsdag</i>	10/3	Jordkokkesuppe med brød	
<i>Onsdag</i>	11/3	Stegt kylling med kartofler, brun sovs og asier	Ananas fromage
			
<i>Torsdag</i>	12/3	Dagens menu	
<i>Fredag</i>	13/3	Laksestykker med mandelsplitter, kartofler og hollandaisesovs	Hjemmelavet is med chokoladestykker
<i>Lørdag</i>	14/3	Æggekage med rugbrød	Dagens dessert
			
<i>Søndag</i>	15/3	Kalkunsteg med flødekartofler og grønt	Dagens dessert

Der tages forbehold for ændringer



<i>Mandag</i>	16/3	Dagens menu	
<i>Tirsdag</i> 	17/3	Mørbradbøf med bløde løg og kartofler	Gl. dags æblekage
<i>Onsdag</i>	18/3	Frikadeller med kartofler og stuede bønner	
<i>Torsdag</i>	19/3	Dagens fisk med tilbehør	
<i>Fredag</i>	20/3	Kyllingegryde med ris og mangochutney	
<i>Lørdag</i>	21/3	Pasta med kødsovs	Dagens dessert
<i>Søndag</i>	22/3	Tarteletter med høns i asparges	Dagens dessert
<i>Mandag</i>	23/3	Krokonens leverfad med kartofler	
<i>Tirsdag</i>	24/3	Pølser med kartoffelsalat	
<i>Onsdag</i>	25/3	Paprikagryde med mos	
<i>Torsdag</i>	26/3	Sprød kylling med salat og brød	
<i>Fredag</i>	27/3	Bøf i fad med ris	
<i>Lørdag</i>	28/3	Gule ærter med tilbehør	Dagens dessert
<i>Søndag</i> 	29/3	Flæsketeg med kartofler, rødkål og sovs	Citronfromage
<i>Mandag</i>	30/3	Dagens menu	
<i>Tirsdag</i>	31/3	Marry Me Chicken med ris	

Der tages forbehold for ændringer

For at skåne miljø/klimaet indeholder mange af vores retter bønner, linser og kikærter



Stemningsbilleder



EM-håndbold finalen blev fejret med et brag i Aktiviteten. Stemningen var helt i top og det var håndboldherrerne heldigvis også!







Der forberedes og gøres klar til det årlige fastelavnsbesøg fra børnehaven. Vi nyder altid at få besøg af børn her i huset, og vi sætter stor pris på denne tradition her på Sct. Olaf





En torsdag formiddag med dans for både beboere og personale.







Velkommen - Lykønskninger - Dødsfald

Velkommen til

Tillykke med dagen

Else Brix

Jenny Birte Poller

Inga Ruth Thranum

Jørgen Lippert



Dødsfald

ÆRET VÆRE DERES MINDE





Praktisk information

Repræsentanter i bestyrelsen og beboer- pårørenderådet

Beboer repræsentant for plejeboligerne og servicearealerne:	Eva Beckmann
Repræsentant for ældreboligerne:	Inge Ahlers Trap Nielsen
Beboer repræsentant i beboer-pårørenderådet:	Eva Beckmann
Pårørende repræsentanter beboer-pårørenderådet	Lisbeth Dahl Morten Rasmussen Helle Krogh

Spisning på Sct. Olaf som gæst eller pårørende

Som gæst eller pårørende er det muligt at købe kaffe med eller uden kage

1 kop kaffe/the uden kage: 10 kr.

1 kop kaffe/the med kage: 25 kr.

Betalingen skal ske via borgernes afregning eller MobilePay 80495

WIFI OG TV-KODE

GÆSTE WIFI:

"SmartAarhus" (gælder 24 timer)

Kode fås ved at vælge "SMS-kode"

KODE TIL MANUEL INSTALLERING AF TV HOS Vios:

Netværks-ID: 100

Frekvens: 410mh2 (410000 kh2)

Modulation: 64Qam

Symbolrate: 6875 k

Odd Fellow Plejehjemmet "Sct. Olaf"

Adresse og kontaktinformation:

Hjulbjergsvej 58

8270 Højbjerg

Tlf.: 87 36 80 40

Mail: sctolaf@mso.aarhus.dk

Administrationskontorets åbningstider:

Man-tors: 9.00 – 14.00

Fredag: 9.00 – 13.00

Hjemmeside: www.plejehjemmet-sct-olaf.dk