

Nyhedsbrev Ørbæklund

November kendetegnes ved overgangen til vinter, kortere dage, og naturens forberedelse til kulde med bladtab og grå nuancer. Måneden markerer efterårets afslutning, hvor haven ryddes op og forberedes til næste sæson. Religiøst er det en tid for minde om de afdøde med Allehelgensdag, mens den populære Mortens Aften fejres med gås eller and.



**Tur til
Hjerl Hede
16/10-25.**



Information fra Centerleder Linda Engelbreth.

Konkrete beboere har udtrykt ønske om køb af en ny bus. Den nuværende bus er ved at være gammel, så vi er i gang med at undersøge, hvad vi kan købe en nyere bus for.

Der har tidligere været afholdt møde om nye tiltag i caféen – det følges der op på i det nye år, når vi kender økonomien for 2026.

En beboer har henvendt sig til mig med ønske om at få genetableret et brugerråd – og der skulle være flere beboere, som gerne vil indgå i et brugerråd. Det glæder mig rigtig meget, og jeg ser frem til at høre mere fra beboerne om det.

Der er vedtaget en ny beskæftigelsesreform, som får betydning for jer, der modtager mentorordning eller kontanthjælp. På landsplan skal alle jobcentre spare 2,7 mia. kr. frem mod 2030. For Ikast-Brande Kommune drejer det sig om cirka 18 mio. kr. frem mod 2030.

Den nye reform betyder, at jobcentrene bliver reguleret på en anden måde med store besparelser. Det betyder, at I pr. 1. januar 2026 ikke længere vil kunne få personale fra Ørbæklund som mentorer – I vil i stedet få en mentor fra jobcentret.

Reformen medfører også, at det ikke længere er et krav, at borgere skal være i et aktivt tilbud. Derfor vil jobcentret heller ikke længere bevillige læringsforløb.

I praksis betyder det, at en medarbejder på jobcentret fremover både skal fungere som sagsbehandler, job- og virksomhedskonsulent, mentor mv. Det giver færre sagsbehandlerskift for jer og et tættere forløb mellem jobcentret og borgeren.

Ressourceforløb udfases i forbindelse med den nye Hovedlov. De af jer, der er i ressourceforløb, vil overgå til kontanthjælp.

Rehabiliteringsmøder afskaffes også med den nye reform.

Hovedformålet med reformen er, at flere skal i uddannelse eller arbejde. Derfor skal vi som personale støtte jer på vejen dertil, hvor det er muligt. Som udgangspunkt bevilliges der ikke pension til borgere under 40 år.

Kom endelig og spørg, hvis der er spørgsmål hertil

Der har været afholdt et afdelingsarrangement for alle ansatte i Socialafdelingen. Hovedtemaet var naturens potentialer i sociale indsatser. Arrangementet blev afviklet i tæt samarbejde med Dorte Varning Poulsen, som forsker i sammenhængen mellem naturen og menneskers fysiske, mentale og sociale sundhed. Forskningen viser bl.a. at det har rigtig god effekt i forhold til stress, angst og depressioner.

Arrangementet tog udgangspunkt i et oplæg ved socialchef Ulla Wernberg Møller, et teoretisk oplæg ved Dorte V. Poulsen samt praktisk afprøvning, hvor alle deltagere deltog i et orienteringsløb. Her afprøvede vi forskellige øvelser i naturen med det formål at få inspiration til, hvordan naturen kan anvendes i indsatser for beboere og brugere – samt selv erfare og mærke effekten af at opholde sig i naturen.

I forrige nyhedsbrev skrev jeg også om emnet, og opfordrede til at bruge de mange muligheder, vi har lige uden for døren, samt den skønne natur, der findes i Brande.

Jeg vil nu – sammen med jer, medarbejdere og teamledere – finde frem til, hvordan vi kan blive mere målrettede i at inddrage naturen i indsatserne.

De bedste hilsner

Linda



"Nyt "ansigt på Ørbæklund

Mit navn er Lene. Jeg er uddannet ergoterapeut og vil være at finde i Værestedet. Jeg bor i Skibet sammen med min mand og vores to børn.

Jeg har et rigtig godt kendskab til Ørbæklund, da jeg tidligere har været ansat her i 22 år—både som medarbejder og som teamleder. Jeg var faktisk med helt fra starten, da Aktivitets- og samværstilbuddet blev opstartet, så jeg glæder mig rigtig meget til at være tilbage igen. Jeg brænder for at dyrke forskellige former for træning og vil også tilbyde det som aktiviteter i Værestedet.

De sidste to år har jeg arbejdet som afdelingsleder i Kolding på et center for senhjerneskadede, men nu ser jeg frem til at vende tilbage til Ørbæklund og være en del af fællesskabet her.

Min fritid bruger jeg sammen med familien, og jeg er ofte med som tilskuer til mange cykelløb. Derudover nyder jeg at gå i haven.

Jeg glæder mig til at komme i gang og møde jer alle sammen.



Elever

Den 24. november starter 3 nye assistent elever . Der skal være 2 elever i team 1 Louise og Sabrina og 1 elev i team 2 Michelle. Der kommer en præsentation af dem i bladet for december måned.

Omrokering:

Lotte fra team 1 er flyttet i køkken / café funktion fra november 2025.



Mandag den 27.oktober skar unge- / mellemgruppen fine græskar . Se det fine resultat.



Tirsdag den 28.oktober havde trædrejerholdet en dejlig tur til trædrejerbutikken i Odense, hvor der blev købt stort ind , til fx julegaver.



Aktiviteter i uge 42

Uge 42 bød på en række spændende og hyggelige aktiviteter.

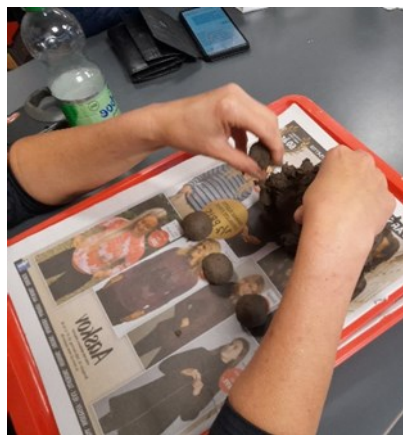
Mandag gik turen til Herning, hvor deltagerne fordelte sig mellem shopping i Herning centrum og besøg i byens genbrugsbutikker.

Tirsdag stod i kreativitetens tegn. Der blev malet, lavet plancher med tørrede blade og arbejdet med symbolikken omkring træets betydning, en opgave som 2 beboere specielt tog ansvar for.



Onsdag var der tilbud om gratis tur til Gludsted Fodboldgolf lige inden sæsonafslutningen. Selvom interessen var begrænset, blev dagen alligevel brugt på en kreativ aktivitet, hvor deltagerne lavede *frøbomber*.

Disse er nu sat til tørre og vil blive kastet ud i naturen til foråret – for at bidrage til en rigere og mere farverig blomster flora.

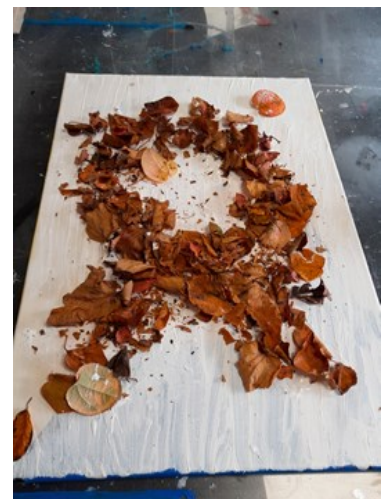


Torsdag gik udflugten til **Hjerl Hede**, hvor deltagerne nød en stemningsfuld dag med efterårsol, løvfald og et strejf af historisk atmosfære.

Tak til alle, der deltog og var med til at skabe en god dag.



Fredag blev ugen rundet af med endnu en kreativ aktivitet, hvor efterårets smukke blade igen var i fokus.



Team 2

Fredag d. 10. oktober tog 5 beboere og 2 personaler fra team 2 på tur. Drengene fiskede ved Skellerup put and take og pigerne tog på shoppetur i Silkeborg. Det blev en kold men hyggelig tur.

Der blev fanget mange kæmpe store fisk på mindst 3 meter. Desværre løb Elisabeths telefon tør for strøm, lige da billederne skulle tages, så der forefindes ikke et fotografisk bevis.

Alle der var med på turen kan dog bekræfte, at fiskeriet var meget indbringende.



Citat:

Indsendt af beboer Anna Hagelskjær Kristensen

Feelings :

"It's not about feeling better, it's about getting better at feeling" -
Gabor Maté (forfatter, læge og psykolog)

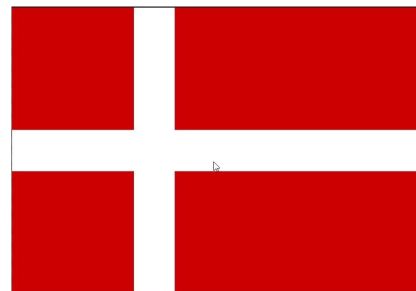
" Det handler ikke om at have det bedre, det handler om at blive
bedre til at have det bedre."

Fødselarer i November:

Hjerteligt tillykke med fødselsdagen til:

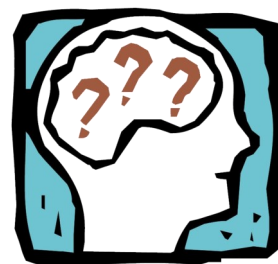
Alexander den 16. november

Jan A. den 29. november



Åben Rådgivning:

Har du brug for støtte til at mestre hverdagen, vejledning til at komme i kontakt med forskellige myndigheder og instanser, hjælp til læsning af breve og e-Boks, så er der hjælp at hente i Åben Rådgivning, hver tirsdag og torsdag kl. 14:30-16:00. Du har også mulighed for at henvende dig telefonisk i samme tidsrum på tlf. 99603703 / 99603706.



Fællesmadlavning i november:

- | | |
|--------------|--|
| 4. november | Frisk pasta med kødsovs |
| 11. november | Spicy oksekødssuppe med peanuts |
| 18. november | Valg flæsk med kartofler, persillesovs og surt |
| 25. november | Pikant kylling i fad med ris |

Der bages brød til menuerne, hvis beboer/bruger tager opgaven.



Kommende udflugter:

Den 5. november	Tur til Ikast Strøgcenter kl. 10
Den 12. november	Tur til Hvide Sande kl. 9.30-15.30
Den 19. november	Skovtur. Kl. 9.30-12. Vi skal finde materialer til juledekorationer etc.



Kommunevalg i Brande Hallen den 18. november

Fælles gåtur til Brande Hallen

Vi mødes kl. **11.00** i forhallen og går sammen til Brande Hallen , hvor du kan afgive din stemme.

Transport

For dem, der ikke har mulighed for at gå, kører **bussen til Brande Hallen kl. 12.30.**



Kommende arrangementer:

- Sæt kryds i kalenderen.



Netværksaften onsdag den 19. november

I inviteres hermed til netværksaften på Ørbæklund onsdag den 19-11 kl. 17.30. Dagsorden for denne aften er julehygge.

Medbring 1 pakke til pakkespil.

Der vil være en egenbetaling på en lettere juleanretning.

Tilmelding kan ske på tlf:99603710

De bedste hilsner

Niels og Margrethe



Årets sidste Aktivitets- og Fællesskabsdag

løber af stabelen den **24. november kl. 9:00-15:00**

Klip og klister, motion/gåtur, juledekorationer, gløgg og æbleskiver.

Program udsendes som vanligt

Julehygge!!!

Julekoncert søndag den **30. november i Fonnesbæk kirke** kl. 19.30-21.

Pris 50 kr. som betales ved indgangen enten kontant eller via mobilepay.

Der køres fra Ørbæklund kl. 18.30.

Husk tilmelding senest den 28. november. Jesper Ørum kører bus-sen, hvis der er nok tilmeldinger.

Liste for tilmelding ophænges på tavlen ved cafeen.



Den 4. december er der julefrokost med banko kl. 11.00-14.30 for beboer, bruger og personale i Cafe Laicos.

Der kommer nærmere information og invitation.



Nye tiltag i Værestedet—motion



ISOMETRISK TRÆNING – STYRK DIN KROP UDEN BEVÆGELSE

Isometrisk træning er en form for styrketræning, hvor du spænder musklerne uden at bevæge leddene. Det vil sige, at du holder en position eller et pres i en fast stilling – fx ved at presse hænderne mod hinanden, holde en vægt stille, eller spænde lårene mens du sidder.

Denne statiske muskelkontraktion styrker musklerne og forbedrer kropsholdning, balance og stabilitet, og er desuden skånsom for leddene og god til rehabilitering.

For at opnå størst effekt skal der trænes min. 2 gange i ugen á ca 30-45 minutters varighed. Der laves øvelser som holdes i 20-60 sekunder for at stimulere muskelvækst. Du bør mærke efter din krops respons og bygge gradvist op, med fokus på korrekt teknik og vejrtrækning. Resultater kan forventes efter få ugers træning, men mærkbare forbedringer ses typisk efter et par måneders træning.

Det foregår i træningsrummet i kælderen mandag kl. 13-14 og torsdag kl. 10-11



TRÆNING MED BOLD OG ELASTIK

Træning med bold og elastik er en form for funktionel træning, der benytter enkle redskaber som træningsbolde (fx stor træningsbold eller små pilates bolde) og elastikker (fx træningselastikker med forskellig modstand). Øvelserne målrettes hele kroppen og tilpasses alle niveauer – fra begyndere til øvede.

Træning med bold og elastik har mange fordele. Det styrker muskulaturen, forbedrer balance og koordination, øger smidighed og er skånsomt for led og sener.

En typisk træningssession med bold og elastik varer ca. 45 minutter.

1. **Opvarmning (5-10 min):** Let cardio, mobilitet, fx gå på stedet med elastik om benene.

2. **Hoveddel (20-30 min):**

Styrkeøvelser med elastik (fx rows, squats, sidegange)

Stabilitets- og balanceøvelser med bold (fx siddende på bolden, core-øvelser)

3. **Udstrækning og afslapning (5-10 min)**

Det foregår i træningsrummet i kælderen torsdage kl. 11-12



Alle kan deltage, så kom og vær med. Træningen tilpasses efter deltagernes niveau.

Derudover fortsætter træning i kælderen mandag kl. 14-15, hvor du kan få vejledning i div. træning.

Beretninger fra bruger, Erling Kvåle Jensen:

Gratulerer Mette kontormus

En kort
En lang
En dybtfølt—en sang
Der nu gik i—gang

Mette gik
Mette gik
Op og ned ad gangen
-Ja, sådan starter sangen

For she is
Our jolly good - lady—she a jolly good lady
And so say all of—us—and so say all af us!!
- And - The song has
Just begun!
Beatiful drem—just wait and see
About beatiful— Mette!....
Så ... taget
Begynder at—lette

En simpel kontor— mus
Der fylder vort—hus
Med alle—hjerter
Selv mit hj...
Dør dagligt af—smerte

Ja, hun skal leva Når hun hjem fra Ørbæk går
Ja, hun skal leva med sine smukke...
Uti hundrede aar!! Så skal der være - fest
Den ganske verden er med som
Hæders—gæst!!

På planetens skyggeside

Blodet har feber i nat
Gudinder kæmper
Om kentaurers gunst
Afvises ved offerbålet
Zeus flækker himmelhvælvet
Frejas hjerte fryser som en sibirisk vinter
Afrodite bli'r atter til skum
Klodens vanvid afspejles
I en stejlende Sleipners øje
Thor kaster Mjølner i en sejrsgestus
Mod fjerne stjerner
Så Cassiopeja sitrer
Horisonter vakler
Odin får en træstamme i det syge øje
Fenrisulven jagter ragnarok
Jahve bli'r vred
Torden ruller over nattens nordlys
Renser alle menneskeløgne
Dagens nye lys
Vækker, skænker ro
Til bange mennesker
På planetens solside



Steen Lund

Hans navn er Steen Lund
Bimmelim bom bom
Og forstanden—den er tung
Bimmelim bom bom

Synger ikke alt
Bimmelim bom bom
Med virkelig—gør alt!
Bimmelim bom bom

Bonderøv han ær
Bimmelim bom bom
Vi har ham virkli' kær
Bimmelim bom bom

I haven tit han går
Bimmelim bom bom
Radiser, der jeg sår
Bimmelim bom bom

Er Han en fornem lytter?
Bimmelim bom bom
Ja, i familie med Poul Schlütter!
Bimmelim Bom Bom

I samfundsliv han er en taler
Bimmelim bom bom
På linje med en hane, der Galer!
Bimmelim bom bom

Så laver han mad
Bimmelim bom bom
Hvor andre aldrig gadd!
- Bimmelim bom bom !!!

Tak for Alt i det gamle år! Knæk og bræk med
det næste!!!

