

**A0321 Sisse, Cecilia og Sabine tur til Mörk, Reykjavik, Island. D 22 okt. – 23 nov. 2023**

**Mandag d 23 okt. 2023:**

Vi skal møde på plejecenteret Mörk kl. 9.00



Vi finder en bus, der går til Mörk, relativ tæt på hvor vi bor.

Vi skal gå ca. 180 m

Buschaufføren, er ikke særlig hjælpsom i forhold til betaling m.m. Busprisen er 570 isk. (ca. 29 dkk), pr køretur.

Vi er 3 personer, men ender med at smide 2 x 1000 isk (ca. 101 dkk), da vi ikke har mindre småpenge på os.

Undervejs i bussen kigger vi lidt på andre muligheder for betaling af bussen og finder frem til KlappID på mobilen,

pris 9300 isk (Ca. 470 dkk) pr. person, for 30 dag.

Dette er et buskort, som kan benyttes i alle bybusser i Reykjavik.



Ved ankomst ved Mörk, som er et privatejet plejecenter med et mål, der hedder, at vi(personalet) arbejder for dem (beboerne). Plejecenteret ligger meget centralt i Reykjavik.

Vi deler os; Sisse skal på 4. sal, og Cecilia og Sabine skal på 2. sal.

Ved ankomsten til 2. sal bliver Cecilia og Sabine taget imod af oversygeplejersken for afdelingen, som er vores kontaktperson i vores oplæring på Mörk.

Oversygeplejersken fortæller os, at 2. salen er delt op i 3 afdelinger nord, midten og syd.

Nord har 10 borger, som har meget brug for hjælp, der er flere af dem, som ikke har ret meget sprog, og som har brug for hjælp til alt. Her bliver Sabine placeret.

Midten har 11 borgere, som er relativ selvhjulpne, der er en enkelt, der skal have hjælp med lift. Her bliver Cecilia placeret.

Syd har 10 borgere, her er de lidt yngre personer med fx Als og MS.

Sisse bliver taget imod af oversygeplejerske for 4. sal og skal være på nord, hvor der er 10 beboere, der er meget alsidigt i deres behov for hjælp.



Hver afdeling har deres eget køkken, hvor personalet frit kan tage mad og spise i løbet af dagen. Borgerne kan få mad, når de står op og ønsker det. Personalet er hovedsagelig sygehjælpere. Der er også enkelte sygeplejersker, men der er også mange ufaglærte.

Personalet har deres eget tøj på, og i fællesområdet er der små nipsting, hvilket giver det hele en meget hjemlig følelse.

Personalet er af mange forskellige etniciteter, hvilket vil sige, at der er mange forskellige sprog på de forskellige afdelinger, ikke alle i personalegruppen kan snakke engelsk, men de formår til det meste at gøre sig forståelig. Der er enkelte, der kan snakke dansk og norsk, men det er selvfølgelig ikke givet, at de er på arbejde de samme dage, vi er.

Der er også enkelte af beboerne, der kan tale dansk, da det er blevet undervist i skolen, det er dog mest udbredt blandt de mere fine folk, hvor man fx før i tiden kun skulle tale dansk om søndagen, da dette var anset som mere fornemt.

Frokosten skal hentes fra køkkenet på 1. sal og der er varm mad til både borgere og personale, så man kan spise sammen.

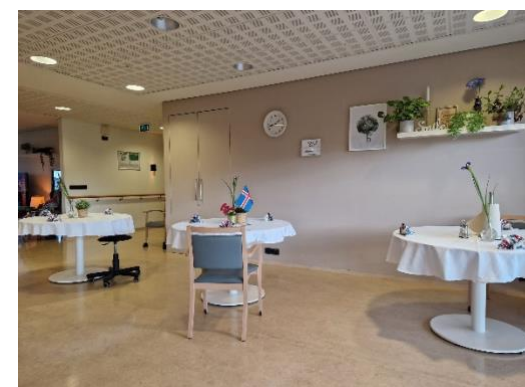
I midten på 2.sal, har Barbaras sit kontor, lige ved siden af personalegarderobe og personale-WC. Skrå overfor har de et skyllerum og ved siden af et opbevaringsrum til bleer, personligpleje ting m.m.

Der er mellem 3 og 4 medarbejdere på arbejde på hver afdeling i dagvagt, 2 medarbejdere på hver afdeling til aften og 2 medarbejdere til hele salen om natten.

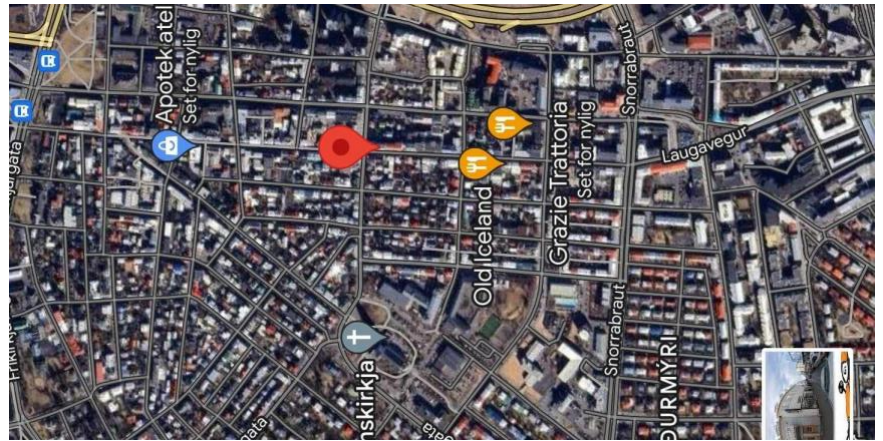
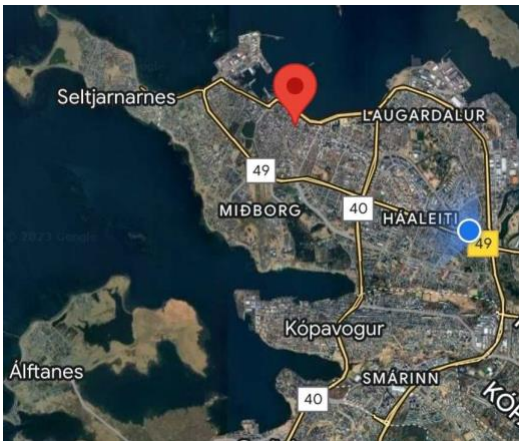
Hele 1. sal er åben til afbenyttelse af beboerne i de omkring liggende ældreboliger. På 1. sal har de en stor spisesal, et aktivetsrum til kreativ, en butik, et kapel, et motionsrum, svømmehal, frisør og en neglespecialist (til hænder og fødder) samt en fysioterapeut/ergoterapeut, som man kan booke tid ved.

5.sal er stedet, hvor deres psykiske borgere bor, denne afdeling er aflåst.

Vi afslutter vores første dag kl. 15.00



Næsten lige ved siden af plejecenteret findes busstoppestedet.



### Vores dagligdag.

Vi bor tæt på gågaden i Reykjavik.

I en lejlighed, vi har fundet via airBNB til 38062,43 dkk for 31 dage til 3 personer.

Vi er tæt på bussen og indkøbsmuligheder og bor derved også meget tæt den lokale befolkning, bar, butikker og seværdigheder, som vi kan besøge til fods.

Vi handler oftest i Bonus eller Kronan, priserne er lidt højere end derhjemme.

Den lokale mad på plejecentret består gerne af fisk eller lam, helst med kartofler og smørsovs, og nogle gange server de kylling.

Der er også gerne en suppe eller skyer til eftermad.

Da vi få varmt mad til frokost på plejecenteret, har vi valgt at spise rugbrød om aftenen.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at deres rugbrød ikke er som vores, da deres er lavet med sirup og derved er meget sødere end det danske rugbrød og smager mere som kage end vores rugbrød gør i Danmark.



### Ting, vi anbefaler at besøge:

- The Golden Cirkel - bustur
- Gågaden i Reykjavik
- Kringlan – Reykjavik butikscener
- Loppemarked på havnen i Reykjavik
- Gletsjervandring på Sólheimajökull



### Steder, vi anbefaler at spist ude:

- Bastarden
- Public House
- Icelandic street food
- Grazia Trattoria



### Bar, vi anbefaler at besøge:

- Einstök
- Hús, máls og menningar – med live musik mellem kl 20 og 23
- Den Danske Kro
- Magic ice bar



### Ting, vi også anbefaler at se:

- The sun voyager
- Hallgrímskirkja
- House of parliament
- Nordlys
- Kvindestrejke
- Whale watching
- Den sorte strand

