

Hjorten

Oktober 2025



Husavis

Omsorgscentret Hjortespring

**<http://omsorgscentrethjortespring.kk.dk/>
Facebook: Omsorgscentret Hjortespring Herlev**

Nyt fra forstanderen



Kære alle sammen.

Så sluttede september med mange dejlige oplevelser i huset. 34 glade beboere var i Tivoli i midten af september, hvor vi spiste frokost sammen og ellers gik rundt i små grupper og hyggede os. Heldigvis holdt vejret, så vi ikke fik brug for regnslag og paraplyer.

Vi havde også en fin uge med H.C. Andersen i fokus – hele 3 arrangementer blev det til. Og jeg håber også I alle lagde mærke til at der flere steder, var udsmykket i temaet. H.C Andersen banko blev et sjovt arrangement med både flotte præmier og 4 kendte historier fra den verdenskendte forfatter. Vi fik også en forestilling om H.C Andersen – og næsten også med ham, da skuespilleren lignede ham meget godt. Jeg håber I nød de flotte kager! Ugen sluttede af med BIO om H.C Andersens liv.

Vi er nu midt i efteråret og det betyder at det bl.a. er tid til vaccination mod influenza. I år kommer vaccinationsteamet og vaccinerer jer d. 20. oktober.

Brugertilfredshedsundersøgelsen (BRUS) løber også af stablen med start 29. september og fortsætter ind i oktober. Flere af jer bliver udvalgt til at blive interviewet om jeres oplevelse med at bo og leve her på Hjortespring. Jeg opfordrer jer til at deltage, da vi bruger jeres udsagn til at forbedre vores tilbud til jer. Jeres pårørende kan også blive udvalgt til telefoninterview. Vi modtager både ris men også meget gerne jeres rosende ord.

I AC har de tilmeldt jer til VM i seniorcykling, som starter d. 6/10 og slutter 31/10. Altså 4 uger hvor der cykles kilometer – og da I jo i forvejen er ihærdige cyklister, er det jo en fin lejlighed til at se hvor meget det faktisk cykles her på Hjortespring. Mange lande deltager, så det bliver spændende.

D. 22. oktober afholdes årets HØSTFEST, hvor vi skal have en lækker 3-retters menu, samt endnu en koncert med ”Det brune værtshus”, som altid er en succes. Se opslaget inde i avisen.

Jeg vil også afsløre at baren åbnes 4. november i Kim Larsens ånd, hvor vi får besøg af musikeren Bertel Abildgård, som spiller op til sang og dans, men mere om dette senere. Men sæt allerede kryds i kalenderen nu.

God læselyst!

De bedste hilsner Inge

Forsidebillede: Tivolitur den 15. september. Her er det beboere og personale fra A1.



Hjortespring inviterer til

HØSTFEST

Onsdag den 22. oktober
kl. 12.00 – 14.30 i festsalen
(dørene åbnes kl. 11.30)

Underholdning af Det Brune Værtshus

Menuen består af

Tarteletter med høns i asparges

Wienerschnitzel med brasede kartofler, ærter og skysous

Til kaffen serveres der kransekage

Pris: 150 kr.

For beboere ikke tilmeldt døgnekost: 200 kr.

Tilmelding og betaling til afdelingen senest den 6. oktober.



Tillykke



1/10	Edith, A338	23/10	Niels, A137
2/10	Kirsten, B194	24/10	Irma, B481
3/10	Herdis, B478	24/10	Hans Jørgen, A154
4/10	Ruth, A235	25/10	Marius, A347
6/10	Lya, A443	25/10	Kirsten, B282
19/10	Ezzatollah, B395	27/10	Ib, B299
22/10	Flemming, B280	30/10	Bente, A240
23/10	Birthe, B396	31/10	Jørgen, B289

Vi ønsker dig en dejlig fødselsdag

Velkommen til Hjortespring

27/8	Wali, B391	15/9	Kirsten, B373
29/8	Ingrid, B193	15/9	Jørgen, B373
12/9	Elo, A336		

Vi håber, at du får en god tid her på Hjortespring

Vi har taget afsked med

3/9	Nancy, B373	25/9	Henning, A445
23/9	Arthur, A152		

Æret være deres minde!



Biograf



fredag den 10. oktober

kl. 13.00 i festsalen

(dørene åbnes kl. 12.40).

Vi viser filmen

Bamse

som handler om sangeren Flemming Bamse Jørgensen



Der kan købes øl,
sodavand og vin.
Gratis popcorn til alle.

**Pårørende er
velkomne.**

Kom til efterårshygge i Café de Paris

**Torsdag den 16. oktober
kl. 10-12**

Aktivitetssentret
serverer vafler



Vi laver
kastanjedyr
og andet
efterårspynt

Ingen tilmelding -
kom og hyg!

Sket på Hjortespring



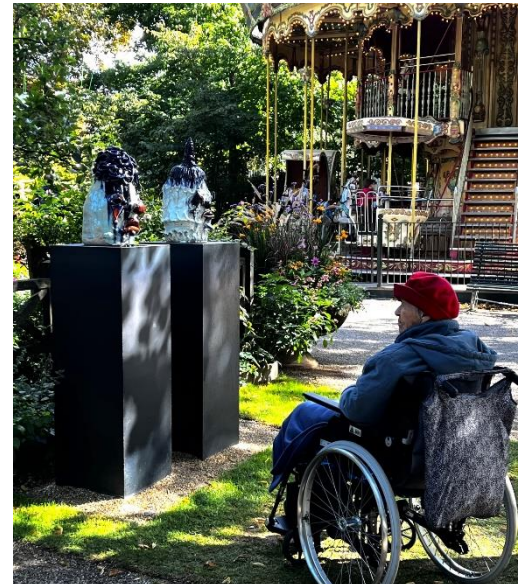
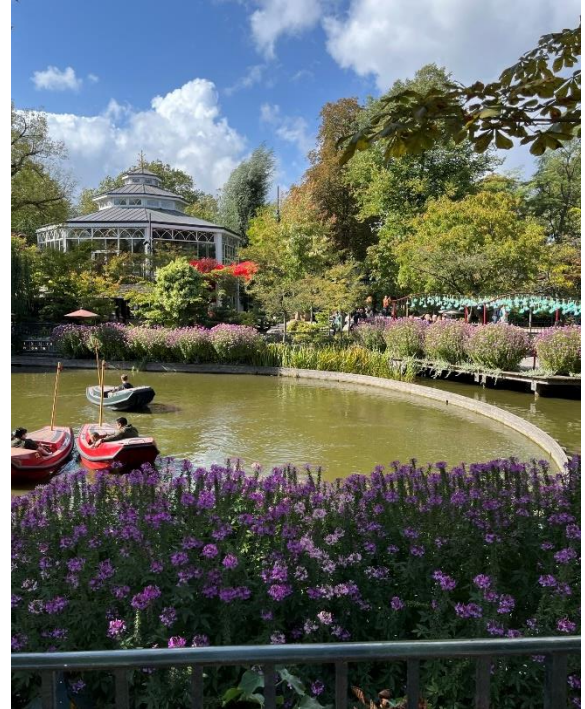
En fiskehejre har slået sig ned ved søen i parken og er set over flere dage i løbet af september. Hejren er den grå fugl til venstre i billedet. De er også flere ænder på billedet. Nu er fiskehejren fløjet – måske skræmt væk af arbejdere, som er ved at lave en ny platform ved søen. Billedet er taget af Uffe, som bor på B2.

Tivolitur

Mandag den 15. september.



Dejlig frokost for alle deltagere på restaurant Påfuglen. Her beboere m. fl. fra A2



H. C Andersen temaug



I stuetagen var der pyntet op med H. C. Andersen temaer

H. C. Andersen banko

Flotte præmier, banko og genfortælling af eventyr.



H. C. Andersen forestilling



Der var dækket op i festsalen med bl. a. høje hatte og illustrationer af eventyr.

Til kaffen havde køkkenet lavet flotte H. C. Andersen kager.

Skuespilleren Torben Iversen spillede H. C. Andersen, som fortalte om "sit" liv, lavede papirklip og fortalte eventyr.

Det var meget underholdende og kaldte minder frem om kendte eventyr.



Biograf

Om fredagen blev temaugen sluttet af med Filmen "Unge Andersen" blev vist i festsalen. Her var pårørende også inviteret til at være med.



Bolsjemanden kommer

Fredag den 3. oktober

Kl. 10 - 12

**Jeg står ved indgangen i Bygning A,
Omsorgscentret Hjortespring**

Kom og smag vores hjemmelavede bolsjer,
med naturlige farver og uden konservering.

Vi ses snart ☺ Hilsen Bajrami bolsjer



Dortes sko kommer til dig !

Mangler du nye sko, støvler, smutters,
eller hjemmesko, vil der være mulighed
for at se og prøve, med personlig vejledning.

Desuden er der et udvalg, af tasker, punge i
kalveskind, strømper og skotilbehør.

1. kvalitetsvarer direkte fra fabrikken, med
Bla. Skechers, Arcopedico, Rohde, Waldlaufer.

Vi vil være tilstede:

Tirsdag d. 28/10 - 2025

mellem kl.10,00 – 13,00

Find os på Den Blå Plads, Bygning A, st.

Med venlig hilsen
Dorte Bille Hansen

PS. Håber vi får en hyggelig dag.



Tøj Lotte

Torsdag d. 30/10 kl. 10.00 -13.30

Den Blå Plads, Bygning A, st.

DAMETØJ

Bluser

Strik

Bukser

Kjoler

Nattøj

undertøj

HERRETØJ

polo bluser

Strik

Bukser



Betaling: dankort, mobilepay, kontant

Hvem vil ikke gerne være millionær?

"Slentre ned ad avenuen i sin Hugo Boss habit, slå sig ned et sted i byen på Cafe Kredit. Sidde der og samle minder, som en anden parvenu, imens borgerskabets kvinder passerer revy. Man sku' egentlig lade være, men man gør det jo alligevel. Det er svært at være menneske, jeg har prøvet det selv."

Således skrev journalist og entertainer Anders Lund Madsen - far til 8 børn - i teksten til Kim Larsens melodi. Og i både 2002 og 2013 lykkedes det ham, sammen med sin storebror hjerneforsker Peter Lund Madsen at vinde en million kroner to gange, hvad ingen andre på det tidspunkt havde gjort. Pengene blev doneret til henholdsvis Folkekirkens Nødhjælp og ODA -fællesorganisationen for ocd-, angst og depressionsforeningerne, hvilket der var en helt speciel grund til.

Peter Lund Madsen var født med en usædvanlig gave, nemlig sin hjerne. Den førte ham først og fremmest til naturvidenskab, dernæst til at formidle det svære på en let forståelig måde og han besad en pudsighed, der rakte udover skærme, mikrofoner og scenekanter. Det var derfor heller ingen tilfældighed han fik tilnavnet "Hjerne-Madsen." Men selv havde han opfattelsen af at skulle slås for tingene. Hans mor var sygeplejerske, og hans far ingeniør, og Peter blev i en tidlig alder fascineret af naturvidenskab og vidste fra lille, at han ville være læge.

Skoletiden i Sorgenfri var imidlertid ingen dans på roser. Peter Lund Madsen blev drillet i skolen, fordi han var sent udviklet, mens hans klassekammerater var nogle flotte fyre, som pigerne så op til og han blev sjældent inviteret med til fester. Men

han havde som sagt en hjerne, som gav ham en studentereksamen fra Virum Statsskole i 1979, gjorde ham til læge ved Københavns Universitet 1987. Og var i høj grad med, da han i 1993 forsvarede sin doktordisputats om hjernens stofskifte under forskellige bevidsthedstilstande.

Der var dog også andet der trak i "Hjerne-Madsen," der ville både ses og høres! Han medvirkede i både teaterstykker, foredrag og shows rundt omkring i landet – ofte, sammen med sin lillebror Anders Lund Madsen, som var hans "soul mate" men af type hans diametrale modsætning. 1998 blev Peter Lund Madsen vært for tv-programmet "Hjerne-Madsen" og har siden været vært eller deltaget i en række forskellige tv- og radioprogrammer. Senest den 5. august i år.

En hel del bøger er det da også blevet til og i "Frihedens pris – En kort historie om menneskehjernen" der udkom tidligere i år skriver Peter Lund Madsen: *"Store avancerede hjerner er mere ustabile end små simple hjerner. (...) Risikoen for sindslidelse, eksistentiel kvide og anden mental ubalance er den pris, vi mennesker betaler for vores store hjerner. - Det er frihedens pris."*

Der var også flere perioder i hans liv, hvor han lænede sig op ad en angstdiagnose og først da han var i midten af 20'erne begyndte det ængstelige sind at fylde lidt mindre. I 2017 stillede han op for de Konservative på Frederiksberg, men måtte efter få dage trække sig på grund

af voldsomt postyr omkring hans person. *"Jeg havde forestillet mig at være menigt medlem af et byråd i min hjemby, men interessen for min person var så voldsomt, at det ville ende med stress på længere sigt,"* sagde han dengang og tilføjede: *"Nu synes jeg, at jeg overfor mig selv og omverdenen har bevist, at det nok ikke er der, min kompetence ligger."*

På de 65 år Peter Lund Madsen var blandt os andre, gjorde hans hjerne ham ikke bare kendt. Den gjorde ham folkekær, hvilket ikke er mange forskere forundt og jeg følte mig da også dybt berørt, da jeg den 12. august i nyhedsudsendelsen kl. 19.00 hørte han havde fået et ildebefindende på sin cykel på vej fra Havnsø til København. Han var blev fundet i vejkanthen af forbipasserende, der forsøgte genoplivning og alarmerede politiet, som sørgede for han blev fløjet til Rigshospitalet men ved ankomsten var død.

Peter Lund Madsen, der efterlod sig hustruen Rinette og to voksne sønner, Jacob og Daniel, samt lillebroren Anders Lund Madsen og hele hans store familie, var naturligvis chokerede og ønskede en stille afsked med kun familie og venner. Hvorefter Bisættelsen fandt sted 22/8 kl. 13.00 i Jesuskirken i Valby.

Her på afdeling B4 mindedes vi Peter Lund Madsen ved at bede Guitar Mads slutte med spille "slentre ned ad avenuen....." hvor vi alle sang med så godt vi kunne: "....Det er svært at være menneske, jeg har prøvet det selv." Gitta B482

Månedens Profil

Her kommer en lille fortælling fra Birgits liv

Birgit var på det pågældende tidspunkt en ung kvinde på 19 år, som ville finde sin karrierevej. Hun havde tidligere arbejdet i en butik, hvor hun hjalp med at pakke varer ind, men det var hun ikke glad for, da der var for meget sladder og hønsesnak. Derfor ville hun prøve at arbejde i et mande-fag. Så hun kom i lære som havnearbejder i Esbjerg, hvor hun var i 3 uger. Hun var den eneste kvinde på stedet, der skulle være med til at lastes og lodse skibe med containere og andet. Det job var hun glad for, både pga. arbejdsopgaverne og arbejdsmiljøet. Der var der ikke sladder og dér blev tingene ikke pakket ind, når man talte sammen.

Men fordi Københavns havn blev nedlagt og noget blev flyttet til Sverige, og fordi de andre kollegaer var de meget mandschauvinistiske, fortsatte Birgit ikke den vej. Hun skulle også komme med en lægeerklæring, da hun har epilepsi. Så hun måtte prøve andre veje.

Birgit måtte så finde ud af, hvad hun så egnede sig til, så hun prøvede at

kikke lidt i retningen af maskinarbejder, putte snørebånd i sko, og sy forskellige ting, men det var heller ikke noget. Og dér, hvor hun gerne ville være, turde de ikke at ansætte hende på grund af helbredet, hvilket var datidens uvidenhed, så Birgit kom ikke på arbejdsmarkedet fremadrettet.



På billedet bærer Birgit 80 kg. tunge sække på ryggen.

Kryds & Tværs

Løs opgaven og vær med i lodtrækningen om en præmie.

Klip flappen af med løsningsordet, dit navn og bolignummer og aflever det (eller bed et personale gøre det) til Aktivitetscentret senest søndag den 26. okt. 2025.

Kan lægges i den røde postkasse på aktivitetscentergangen. God fornøjelse!

Vinder af kryds & tværs i september: Inger Lise, bolig 398.

Tillykke! En præmie er på vej. 😊

	TAG-MATE-RIALE	TØJLER	BIORD	MÅL	FÆSTNE	KØLE AF	SIDST I NAT	BUS-LINJE	TRE I ANDEN	GENE-TISK KOPI	PARTI-BOGSTAV	FOR-STEMT	TÆRTE
FJER-BOLD-MATCH										1			
RUTINE							MOD SKOV-VÆKST				TO ENS FAG		
MUDDER				GIVET PETER -?					SLÆBE HORN-DAN-NELSE				
VARM DRIK			2		VIA LIVS-KRAF-TIGT				3				SIDST-NÆVNTE
FEMTE BOGSTAV		SKE 1/2								DRISTIG-HED FOR-SVINDE			
TOP			SANG INDE-LUKKE				4	HÅND-BOG DJÆ-VELSK					
KLUDEN		5				SKOV MUSIK-UDTRYK					TIDSSVA-RENDE LYDORD		
LUFTART				TØR-LÆGNING					TIDSRUM				
GRENE	6						RÅDFØRE					7	



Løsning på kryds & tværs i oktober:

Navn:.....

Bolignr.:.....

Kommende arrangementer & andet info

Underholdning med Mads:

A-huset: Tirs. d. 7. okt.: **A1** kl. 13:00 **A2** kl. 13:30 **A3** kl. 14:00 **A4** kl. 14:30

B-huset: Tors. d. 9. okt.: **B1** kl. 13:00 **B2** kl. 13:30 **B3** kl. 14:00 **B4** kl. 14:30

Besøgshunde

A-Huset (torsdage): 2/10: **A1** 9/10: **A2** 16/10: **A3** 23/10: **A4** 30/10: **A1**

B-huset (tirsdage): 21/10: **B3** 28/10: **B4**

Samvær med frivillige fra Ældresagen (Helle, Oliver og Dan)

A1: 14. okt. **A3:** 28. okt. kl. 14 – 15:15

Gudstjeneste: Tirsdag den 7. oktober kl. 13:30 i Café Hjorten.

Præst: Michael Skov Andersen

Biograf: Fredag d. 10. oktober kl. 13- 15 i Festsalen (se opslag).

Efterårshygge: Torsdag d. 16. oktober i Café Hjorten (se opslag).

Høstfest: Onsdag d. 22. oktober kl. 12 i Festsalen (se opslag).

Hørevejlederen kommer

Mandag den 27. oktober kl. 10 –11:30 i Aktivitetscentrets køkken

For beboere i B-huset

Få rensat og vedligeholdt dine høreapparater.

Husk at medbringe:

- Høreapparat
- CPR-nummer er vigtigt
- Tag tilbehøret til høreapparaterne med
 - For eksempel: Fjernbetjening, filtre, domes/tipper



Frisør Karina Jørgensen

Tidsbestilling: Tlf. nr.: 60 82 82 14

Fodterapeut Lena Papp

Tidsbestilling: Tlf. nr.: 51 78 79 04



Hjortsprings bestyrelse



Anders Børresen
(formand)
P946suf@gmail.com



Asta Poulsen
(næstformand)
janogasta@gmail.com



Irene Vous
i.vous@yahoo.dk



Susanne R. Hansen
risum.ramsoeholm@gmail.com



Helle Block Andersen
p895@kk.dk



Ronnie Lundsgaard
Hansen: ZE0X@kk.dk

Vaccinationer

Mandag den 20. oktober kan alle beboere på Hjortespring
blive vaccineret for covid og influenza

BRUGER TILFREDS UNDERSØGELSE

Det er igen blevet tid til at gennemføre Københavns kommunes årlige brugerundersøgelse (BRUS) blandt beboere i plejebolig og BRUS blandt pårørende til beboere på plejehjem. Formålet med undersøgelsen er at undersøge borgernes oplevelser, som I kan bruge i udviklingen og tilrettelæggelsen af rammerne for beboernes hverdag samt samarbejdet med pårørende.

BRUS PLEJEBOLIG 2025

Dataindsamlingen blandt beboere foregår som personlige interviews. Epinion vil kontakte os i løbet af august og september for at aftale tidspunkter for interviews med de beboere, som tilfældigt er blevet udvalgt.

Epinion gennemfører interviewene med borgere på plejehjemmene i perioden fra d. 22. september til og med d. 7. november.

BRUS PÅRØRENDE TIL PLEJEHJEMSBEBOERE 2025

Dataindsamlingen blandt pårørende foregår ligesom forrige år via telefoninterviews. Det er igen Epinion, som gennemfører disse telefoninterviews. For beboere, som deltager i BRUS Plejebolig, indhentes samtykke til, at vi må kontakte deres primære pårørende. **Epinion gennemfører interviews med pårørende i perioden primo oktober til medio december.**



Velkommen til besøgshunden Buddy

Vi har været så heldige at få endnu en besøgshund!

Buddy, som hunden hedder, vil sammen med sin ejer Nanna være tilknyttet bygning B. De kommer til at besøge alle fire etager. Henriette er kontaktperson her på Hjortespring.

Nanna og Buddy har tidligere været besøgshund og er desuden også tilknyttet Ballerup Bibliotek, hvor Buddy fungerer som *læsehund*. En læsehund er en hund, som børn kan læse højt for – hunden lytter uden at dømme, og det giver tryghed, så barnet kan koncentrere sig om læsningen.

Buddy er en glad og venlig hund, der elsker at blive klappet og nusset. Henriette fra AC har tidligere haft et rigtig godt samarbejde med Nanna og Buddy, og vi glæder os til et godt samarbejde her på Hjortespring.

Månedens Sang

Som noget nyt vil vi opfordre til at fællessang evt. inde frokost. Da det er med til at skabe et godt fællesskab, og så er det godt for dem som har synkeproblemer og søvnproblemer.

Rigtig god fornøjelse.

Jeg er havren

Jeppe Aakjær | Aksel Agerby

Jeg er havren, jeg har bjælder på,
mer' en tyve tror jeg på hvert strå.
Bonden kalder dem for mine fold.
Gud velsigne ham den bondeknold.

Jeg blev sået, mens glade lærker sang
over grønne banker dagen lang;
himlen brumled dybt sin melodi,
og et rylefløjt gled ind deri.



Jeg skal ringle barnet til dets seng,
ringle tågen op af sump og eng,
ringle freden over hjemmet ind,
ringle bønnen frem i fromme sind.

Jeg er havren, mine bjælder går
over lyse vange år for år,
ringler om, hvor sang og kjærve gror
herligt sammen på den danske jord.

Aktivitetscentrets program i oktober 2025

Træningstider i Store Træningssal er på hverdage efter aftale.

Ons. 1	10.30-11.30 13-15-15.00	Strikkeklub i Café Hjorten Banko i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
Tor. 2	10-12 10-12 11-12 13-15	Sandra besøger A4 Henriette besøger B2 Besøgshund A1 Kreaværksted V/Henriette i Erindringsstuen i B-huset
Fre. 3	10-12 10:30-11:30 13-14.30	Bolsjer mand ved hovedindgangen i A-bygningen Siddende gymnastik V/Malene i lille træningssal Fredagsbar i Café Hjorten.
Man. 6	10-12 10-12 13-15 13-15 13-15 13.15-14.50	Henriette besøger B1 Malene besøger B4 Herreklub V/Sandra. Mødested ved Café Hjorten Bustur V/Malene Skakklub i Café Hjorten Velværesalon i Lille træningssal. (Med tidsbestilling)
Tir. 7	10-12 10-12 10.30-11.30 13-15 13-15 13 13-15	Sandra besøger A2 Malene besøger B3 Læsegruppe i AC's køkken Mads underholder i A-huset Gudstjeneste i Cafe Hjorten Whistklub i AC's køkken/Jane B3 Bustur V/Henriette og Sandra
On. 8	10.30 10.30-11.30 13.15-15	B3 på tur med John Strikkeklub i Café Hjorten. Banko i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 9	11-12 13-15 13-15	Besøgshund A2 Mads underholder i B-huset Kreaværksted V/Henriette i Erindringsstuen i B-huset
Fr. 10	10:30 – 11:30 13-15	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal Biograf: "Bamse" historien om Flemming "Bamse" Jørgensen
Ma. 13	10-12 13-15 13-15 13.15-14.50	Henriette besøger B1 Herreklub V/Sandra. Mødested ved Café Hjorten Skakklub i Café Hjorten Velværesalon i Lille træningssal. (Med tidsbestilling)
Ti. 14	10-12 10.30-11.30 13-15 13 14-15.15	Sandra besøger A2 Læsegruppe i AC's køkken Bustur V/Henriette og Sandra Whistklub i Café Hjorten/Jane B3. Samvær med frivillige fra Ældresagen A1
On. 15	10.30 10.30-11.30 13.15-15	B4 på tur med John Strikkeklub i Café Hjorten Banko kl. 13:15 i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 16	10-12 11-12 13-15	Efterårshygge i Cafe de Paris V/Henriette og Sandra Besøgshund A3 Kreaværksted V/Henriette i Erindringsstuen i B-huset

Fr. 17	13-14.30	Fredagsbar i Café Hjorten.
Ma. 20	10-12 10-12 13-15 13-15 13-15 13.15-14.50	Henriette besøger B1 Malene besøger B3 Herreklub V/Sandra. Mødested ved Café Hjorten Bustur V/Malene Skakklub i Café Hjorten Velværesalon i Lille træningssal (Med tidsbestilling)
Ti. 21	10-12 10.30-11.30 11-12 13-15 13	Sandra besøger A2 Læsegruppe i AC's køkken Besøgshund B3 Bustur V/Henriette og Sandra Whistklub i Café Hjorten/Jane B3. Samvær med frivillige fra Ældresagen A2
On. 22	12	HØSTFEST I FESTSALEN
To. 23	10-12 10-12 11-12 13-15 13-15	Sandra besøger A4 Henriette besøger B2 Besøgshund A4 Kreaværksted V/Henriette i Erindringsstuen i B-huset Bustur V/Sandra og Malene
Fr. 24	13-14.30	Fredagsbar i Café Hjorten
Ma. 27	10-11.30 10-12 10-12 13-15 13 13.15-14.50	Hørevejleder B-huset i AC's køkken Henriette besøger B1 Malene besøger B4 Bustur V/Malene Skakklub i Café Hjorten Velværesalon i Lille træningssal (med tidsbestilling)
Ti. 28	10-12 10-12 10.30-11.30 11-12 10-13 13-15 13	Sandra besøger A2 Malene besøger B3 Læsegruppe i AC's køkken. Besøgshund B4 Skosalg på Den Blå Plads Bustur V/Henriette og Sandra Whistklub i Café Hjorten/Jane B3. Samvær med frivillige fra Ældresagen A3
Ons. 29	10 10-11.30 10.30-11.30 13.15-15	A2 på tur med John. Hørevejleder for A-huset i AC's køkken Strikkeklub i Café Hjorten. Banko i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
Tor. 30	10-12 10-12 11-12 10-13.30 13-15 13-15	Sandra besøger A4 Henriette besøger B2 Besøgshund Tøjsalg på Den Blå Plads Kreaværksted V/Henriette i Erindringsstuen i B-huset Bustur V/Sandra og Malene
Fre. 31	10:30-11:30 13-14.30	Siddende gymnastik V/Malene i lille træningssal Fredagsbar i Café Hjorten.

Kontakt til Aktivitetscentret: Malene: 82562492 / Sandra: 82562493 / Henriette: 82562495



KOSTPLAN FOR OKTOBER 2025 HJORTESPRING

* Høstfest i salen



Dag	Dat	Hovedret	Sovs	Tilbehør	Biret
Ons	01	Hvidkålsrouletter	Muskat	Kartofler	Jordbærgrød m. fløde
Tors	02	Rullesteg	Sky	Kartofler, rødkål	Kærnemælksfromage, mandarin
Fre	03	Amerikansk farsbrød		Flødekartofler, ærter	Rombudding m. saftsauce
Lør	04	Kogt Skinke	Stv spinat	Kartofler, kløvede gulerødder	Chokolademousse m. skum
Søn	05	Nakke stegt som vildt	Svampe	Kartofler, rødkål	Kokos/æbletærte, creme fraiche
Man	06	Chili sin carne		Ris, creme fraiche	Solbærgrød m. mælk
Tirs	07	Krebinetter	Bearnaise	Kartofler, bønner	Bailey is m. vafler
Ons	08	Fisk m. topping	Dild	Kartofler, råkost	Tyttebærris
Tors	09	Koteletter i fad	Paprika	Ris, salat	Croissant m. hønsesalat
Fre	10	Heksegryde		Kartoffelmos	Rødgrød m. fløde
Lør	11	Svensk pølseret		Purløg	Muldvarpeskud
Søn	12	Kylling i Riesling	Sky	Kartofler, grøntblanding	Citronfromage m. skum
Man	13	Kalvelever	Løgsauce	Kartofler, surt, bløde løg	Råsyltede rabarber, råcreme
Tirs	14	Flæskesteg	Sky	Kartofler, rødkål	Hyldebærsuppe, tvebakker
Ons	15	Brændende kærlighed		Kartoffelmos, rødbeder, persilledrys	Pandekager med syltetøj
Tors	16	Paneret havspætte	Persille	Kartofler, råkost	Ymerris m. saftsauce
Fre	17	Persille kylling	Sky	Kartofler, broccoli	Kokos/lime suppe
Lør	18	Frikadeller		Stuvet hvidkål, kartofler	Abrikosgrød m. mælk
Søn	19	Kalkun Flødeost, bacon	Timian	Kartofler, rosenkål	Romfromage, skum
Man	20	Husarsteg	Vildt	Kartofler, rødkål	Henk. æbler m. råcreme
Tirs	21	Karrygryde		Mynteyoghurt, focaccia brød	Hindbær skyr dessert
Ons*	22	Ostetallerken		Kiks, grønt	Aspargessuppe m. kødboller
Tors	23	Forloren hare	Sky	Stegte kartofler, tyttebær, salat	Jordbærgrød m. fløde
Fre	24	Dampet fisk	Hollandais	Kartofler, råkost	Maizenagrød, kanelsukker
Lør	25	Spr. Kam	Stuvet Spinat	Kartofler, gulerødder	Nougatfromage
Søn	26	Mørbradbøf	Svampe	Bløde løg, krydderkartofler, surt	Pæretærte m. skum
Man	27	Sherpards pie kalkun		Majs	Æblegrød m. mælk
Tirs	28	Forloren and	Sky	Kartofler, broccoli, surt	Halloween græskarsuppe m. croutoner
Ons	29	Fiskefrikadeller	Remoulade Sauce kold	Kartofler, råkost	Risengrød med kanelsukker
Tors	30	Panang		Ris, peanuts	Is med chokoladesovs
Fre	31	Gule ærter		Spr. nakke, medister, sennep	Æbleskiver, syltetøj

Med forbehold for ændringer