

Hjorten

Januar 2026



Husavis

Omsorgscentret Hjortespring

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

Nyt fra forstanderen



Kære alle sammen.

Rigtig godt nytår!

Så fik vi sagt farvel til 2025 og budt 2026 velkommen!
Nytår er for mig altid spændende, for hvad mon året har at byde på?
Hvad har vi mon i vente?

Jeg ved, at der i det nye år bliver oprettet en MADKLUB, hvor en gruppe beboere sammen med personalet fra aktivitetscentret, skal lave mad og også spise sammen. MADKLUBBEN kommer til at køre over hele året. Planen er, at man mødes minimum hver måned.

I 2026 vil vi gentagne nogle af de forskellige succesfulde arrangementer fra 2025 som f.eks. musikeftermiddage, busture, banko, men vi vil også gerne forny os, så hvis der er forslag til aktiviteter og arrangementer, er alle meget velkomne med forslag til aktivitetscentret.

I løbet af januar vil vi planlægge datoer for de større arrangementer i 2026, hvorefter datoerne kommer i husavisen.

Jeg vil slutte med at ønske jer alle, samt jeres familier, et rigtig godt og lykkebringende nytår!

De bedste nytårs hilsner
Inge Andersen



Forsidebillede: En stor tak til alle de frivillige, der var med til at hjælpe både før, under og efter julefrokosten.



EN BOG FOR EN BOG

Som noget nyt har vi fået en bog-bytte-reol i Café Hjorten.

Formålet er at give bøger nyt liv og fremme læsning, og tilbuddet er for alle, som færdes på Hjortespring.

Lån: Du kan tage en bog og sætte den tilbage i reolen, når du har læst den.

Bytte: Byt en af dine egne bøger, til en af reolens bøger.

Det er ganske gratis – god læselyst



Tillykke



6/1	Wilhelmina, A147	17/1	Ronald, A356
6/1	Merete, A439	19/1	Peter, A238
9/1	Helle, B176	28/1	Lise, B195
10/1	Hernando, A142	31/1	Helle, B271 (80 år)
13/1	Jytte, B392		

Vi ønsker dig en dejlig fødselsdag

Velkommen til Hjortespring

3/12	Poul Erik, A446
9/12	Kirsten, B398
15/12	Lone, A346

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

Vi har taget afsked med

30/11	Inger-Lise, B398	11/12	Faiza, A145
8/12	Ib, B299	17/12	Jørgen B373

Æret være deres minde!



Sket på Hjortespring

Søndag den 30. november holdt vi julebanko på Hjortespring.

Det var en hyggelig dag med beboere og pårørende.

Mange af de fine gaver var sponsoreret af Hjortesprings kiosk.



**Husets julefrokost blev afholdt onsdag den 10. december.
Det var en dejlig dag med lækker mad og god stemning.
Der var underholdning af Jens Munkholm på klaver samt
Stine & Martins juleshow.**







**Mandag den 15. december var der Luciaoptog i festsalen.
Vi havde besøg af 5. klasse fra Herlev privatskole.
Det var en smuk forestilling.**



Søndag den 21. december var der gospelkoncert i festsalen med Shout Gospel Voices. Det var en flot, festlig og hjertevarm koncert inden juledagene begyndte.

Koncerten var også, for mange beboere på Hjortespring, et glædeligt gensyn med Mads, som jævnligt kommer rundt i afdelingerne med sin guitar og underholder. Mads er leder af gospelkoret.

Som tilhørere til koncerten var både beboere og pårørende fra Hjortespring, samt beboere fra Lille Birkholm Plejecenter.



SKÆBNENS STENEDE VEJE - DEL 7

Fortalt af en beboer på Hjortespring

Mor havde altid enten tidlig eller sen vagt juleaften. Det betød at vi selv måtte pynte juletræet og forberede maden, hvis vi ikke var på børnehjemmet. Senere holdt vi jul for mors hjemløse kolleger, unge mænd fra udlandet eller uden familie. Endnu senere tog jeg også udenlandske kolleger med hjem til jul. Lars Lynge var en selvskreven gæst. Således holdt vi engang jul sammen med en jyde, en grønlænder, en hollænder og en amerikaner. Og alle gik med til midnatsmesse i Skt. Annæ kirke.

Til en af mine bedste fødselsdage syede mor en yndig kjole til mig og tog mig med i Det Kgl. Teater. Det blev en uforglemmelig oplevelse. Vi så "Svinedrengen" med Karin Nellemose som prinsessen og Palle Huld som svinedrengen. Min nye kjole kaldte vi teaterkjolen. Men jeg voksede hurtigt ud af den, så desværre måtte den overgå til min søster.

Da jeg senere spurgte mor, om jeg måtte være med i skolescenen for 5,- kr. pr sæson, troede hun at det var et dramakursus og sagde at sådan noget pjat havde hun ikke råd til. Hun troede sikkert at jeg ville gå Karin Nellemose i bedene. Men da jeg fik forklaret, hvad det gik ud på, fik jeg vristet femmeren fra hende. Og disse teateroplevelser hører til min barndoms dejligste stunder. Vi var mange hundrede børn, der under øredøvende larm fylkedes i Det Ny Teater. Ud på en balkon til

højre for scenen trådte en mand med en lille sort bog, som han løftede op i strakt arm. Der blev omgående musestille i salen, hvorpå han fortalte kort om stykket vi skulle se. Bedst husker jeg Elverhøj, Der var engang, Genboerne, Erasmus Montanus og Den stundesløse. Da mor så, hvilken glæde jeg havde af skolescenen, betalte hun femmeren uden at kny sæson efter sæson. Det var sværere at få hende overtalt til at betale 5,- kr. for at jeg kunne få håret permanentet ligesom mange af mine skolekammerater. Det var faktisk også mange penge, men efter timelange pinsler med ætsende væsker og elopvarmede spoler lignede man et islandsk udegangsfår i mindst 6 måneder - eller det meste af en skolescenesæson. Vi fik 25 øre i lomme penge om ugen, så det ville have taget lang tid at spare sammen til, og den uge vi skulle i teatret måtte vi selv betale for sporvognen, dvs. en omstigning til 25 øre hver vej, hvilket igen vil sige 2 ugers lomme penge. Vi gik også i skolebio, men det var gratis og foregik i Amager Bio, som ikke lå længere væk, end at vi kunne cykle derhen. Jeg var særlig betaget af filmene om Louis Pasteur og Stanley & Livingstone. Der var dog mange, der ikke gad se dem, så jeg fik deres billetter og så alle filmene flere gange.

Cyklen fik jeg helt uventet og helt udenfor jul og fødselsdag. Den stod ved siden af min seng (køjeseng) en dag jeg kom hjem fra feriekoloni. Mor

havde købt en brugt damecykel for 50 kr. og havde fået den ovnlakeret for 70 kr., så det var en større udskrivning. Jeg tænkte på, hvor meget mor havde måttet sy for hotellet om natten for at kunne opfylde mit årelange og højeste ønske.

Jeg var uopmærksom og doven i skolen, og jeg blev hindret i lektielæsning på børnehjemmet. Tørfars nakkedrag lærte mig ikke at regne, men jeg gad på den anden side ikke lære gangetabellerne. Udenadslære var ellers noget jeg klarede i frikvarteret eller lige inden forhørene. Men det var 'easy come, easy go' - lærdom for skolen og ikke for livet.

I dansk gik det ikke bedre. Det beroede dels også på at jeg var ukoncentreret og lad, dels på den svage støtte jeg fik hjemme. Der var ingen hjælp at hente hos mor. Da jeg for tredje gang havde verbet 'at vænne sig' for og havde forsøgt med 'venne' og 'vende', måtte både mor og jeg give op. Det er muligt at dansk-læreren havde forklaret, at det kom af ordet 'vane', men jeg havde som sædvanlig ikke hørt efter i timen. Jeg sov ikke direkte i timerne, men jeg drømte mig væk fra det hele. Jeg er den dag i dag usikker og har 'vænnet' mig til at slå ordet op. At Emilie talte jysk dialekt og konsekvent brugte fælleskøn til samtlige navneord, gjorde sprogforvirringen endnu større. Egentlig kunne jeg slet ikke høre, at mor talte dansk med mange fejl og stærk tysk accent. Når kammeraterne spurgte mig, om min mor var svensker, kunne jeg ikke forstå at de kunne spørge så dumt.

Det værste ved det hele var, at det nu led mod optagelsesprøve til mellem-skolen. Jeg var meget opsat på at bestå, for ellers blev jeg sat i 'fri mellem' på en anden skole, og jeg havde skiftet skole ofte nok. Det siger sig selv at jeg dumpede med et brag, og størst var braget i regning. Jeg måtte forlade Højdevangen og kom i 1. fri mellem på Smyrnavejens skole. Det var en så chokerende oplevelse, at jeg besluttede at tage mig gevaldigt sammen og bestå optagelsesprøven året efter. Mor forstod at det betød meget for mig og betalte privattimer i regning hos en lærerinde, som var en god pædagog og fik banket det ind i hovedet på mig. Der var meget at indhente, men det lykkedes med et års forsinkelse at komme i 1. mellem og tilbage til Højdevangen.

På vej til og fra skole hændte det ofte, at sirenerne hylede luftalarm. Sporvognen standsede og alle passagererne måtte tage tilflugt i den nærmeste kælder, hvor der var beskyttelsesrum. Sirenen kunne også hyle flere gange om natten. Vi gad ikke rende i kælderen hele tiden, men Irma blev ude af sig selv af skræk, og desuden havde vi en husvagt, som så til at vi kom af sted til beskyttelsesrummet. Her så vi vores kammerater og deres forældre i et helt nyt lys. Ungerne var for det meste søvnige og sure, men de voksne fik det bedste ud af situationen. Mændene var iført pyjamas, sutsko og badekåbe og havde spillekort og skak- eller damspil med. Kvinderne havde frotténatkjole, morgenkåbe og tøfler på. De havde papillotter af WC-papir eller metal i

håret og medbragte et par kopper og madam blå med opvarmet surrogat-kaffe. Vi forsøgte at sove videre i opret stilling og ventede kun på afblæsnings-signalet. Hvis der var luftalarm mere end to gange på en nat, var vi fritaget for at gå i skole næste dag.

Jeg tog mig gevaldigt sammen til den næste optagelsesprøve og kom tilbage til Højdevangen skole i 1. rigtige mellem. Men det varede ikke længere end til sommerferien, så skulle vi skifte skole igen.

Et eller andet sted havde mor truffet Kamie, som skulle blive hendes livslange ven i lyst og nød. Kamie kom fra den fynske landadel. Hun var katolik, fraskilt og havde 4 børn. Hvor de to ældste opholdt sig, ved jeg ikke, men de to yngste døtre boede på Den Franske Skole på Østerbro. Som forhenværende godsejer-frue var hun vant til styre en stor husholdning, og hun lavede guddommelig mad. Da hun blev skilt var det derfor nærliggende, at hun holdt hus for velhaverfamilier. Kamie var en statelig kvinde med en tung krop, men spæde lemmer og fine ansigtstræk, der skæmmedes af kraftigt udstående fortænder i overmundet. Mor fik hende overtalt til at få dem fjernet. Jeg er ikke helt sikker, men jeg tror, hun fik gjort det hos min far.

Efter tandudtrækningen boede hun hos os, og det er den eneste gang jeg har set Kamie ligge til sengs. Trods hendes spinkle ydre var hun utroligt stærk og aktiv. Hun var meget morsom og slagfærdig men samtidig benhård og beregnende. Hos hende fandtes

hverken medlidenhed med eller forståelse for fysisk eller psykisk svaghed.

Kamies del af det smukke herregårdsmøbement var spredt hos venner og bekendte. Således fik vi et pragtstykke af et chatol til foreløbig opbevaring i vores stue. Irma og jeg gik omgående i gang med at undersøge det spændende møbel og fandt to hemmelige skuffer med meget intime breve fra hendes mand, hvoraf det tydeligt fremgik, hvorfor hun havde ladet sig skille fra ham. Men vi røbede aldrig for nogen, at vi havde snaget i Kamies privatliv.

Mor skaffede Kamie stillingen som oldfrue på hotel d'Angleterre, og Kamie skaffede Irma og mig kostskolepladser hos Skt. Joseph søstrene på Den Franske Skole. Vi så ikke hen til atter at skulle på institution, og slet ikke hos katolske nonner. Men på den anden side kunne det ikke være værre end Skt. Hedvigs søstrene på børnehjemmet, og det viste sig at holde stik.

Vi startede efter sommerferien 1943, Irma i 4. klasse og jeg i 1. mellem. Vi var efterhånden verdensmestre i at begynde i en ny klasse midt i skoleåret, som dengang startede 1. april. Vi var også efterhånden verdensmestre i at skifte trossamfund, for selvom der boede både protestantiske og jødiske piger på skolen, skulle vi partout omgående konvertere til katolicismen.

Vi læste katekismus hos en katolsk pater for at forberede os til den første kommunion eller altergang.

Katekismen forstod jeg ikke et suk af,

men jeg lærte den hurtigt udenad og blev godkendt til at gå til skrifte inden den højtidelige altergang. Det var en dødssynd at gå til alters, hvis man ikke havde været til skrifte inden - særlig hvis man havde en dødssynd på samvittigheden. Irma og jeg brød vores hjerner for at finde nogle acceptable synder og gik til skrifte hos en utroligt ækel pater, som sad inde i mørket bag tremmerne i skriftestolen og smaskende spurgte, om vi ikke havde syndet mod

det 6. bud i tanke, ord eller gerning - for det var lige graverende, om man tænkte, sagde eller gjorde det. Vi kunne dog ikke tilfredsstille hans egen liderlige tankegang og kunne højst diske op med hævnghærrighed, bagvaskelse og nødløgne. Vi var nu optaget i den katolske kirke med alt, hvad det indebar, og det skulle vise sig at være meget svært at komme ud af den igen.

Fortsættelse følger



*Zola Fashion kommer på
besøg hos Omsorgscenteret
Hjortespring tirsdag d. 6.
januar kl. 10-13!*

På Den Blå Plads i stuen i A-huset



*Se vores lækre udvalg af
moderigtigt dametøj fra bl.a.
Define, b.Young, Soulmate,
Qnuz Accessories m.fl.*

VI SES!



Harmdirrende læserbrev 😊

Onsdag den 10. december havde Omsorgscentret Hjortespring lagt an til den helt store julefrokost. Vi var da også mange, der havde set frem til den dag og vi glædede os. Personligt var jeg ikke kun i julestemning, men også iført julemandstøj. Det sidste fandt mig naturligt, da jeg har søgt ind på julemands-uddannelsen startende i aspirantklassen. Således garderet kunne det kun blive alletiders julefrokost. Bænket ved det fintpyntede bord, bad jeg som en selvfølge om en juleøl.

Her var svaret at der var almindelig øl og sodavand men **INGEN JULEØL**. Jeg gentog mit ønske, da drikkevarer var med i prisen – men samme svar.



I dette jordeliv har jeg ikke i 65 år oplevet en julefrokost uden juleøl. For en del år siden, var Tuborg en af de første til at brygge julebryg. Siden er mange andre kommet med. I dag findes julebryg udover traditionelle bryg også som øko-bryg og med alkoholprocenter fra 0 til guldøl. Der burde derfor ikke være nogen undskyldning for at udelukke julebryg. I øvrigt har Julemandsforeningen for længst anbefalet julebryg til enhver julefrokost. Vil Hjortespring være uvenner med Julemandsforeningen?

Husk også på, at julen sammen med Påske og Pinse er de vigtigste højtider i den kristne kirke jf. Det Nye Testamente, Lukas evangeliet.

Jeg har desuden også været til en del julefrokoster i kirkeregion; og der har altid været juleøl; dog ikke hos de indremissionske.

”Var der ikke noget godt?”

- Jo, maden var gennemgående udmærket. Dog er leverpostej i flydende form sjældent en populær spise medmindre man er en hund.

Og hvordan kom jeg så igennem julefrokosten?

Jo, en af afdelingens hjælpere, Ibrahim, havde hørt min kvide og forstod til fulde problematikken. Så han var smuttet op og hentet en juleøl i mit køleskab. Denne livseliksir kom han ned og satte på bordet foran mig. Se nu steg julestemningen og resten af julefrokosten gik fint. Der var også kun to medarbejdere, vi skulle passe på ved mit bord. Til næste år, hvis der skal være en julefrokost, så må der gerne være en øldrikker i festudvalget eller måske skulle vi bare selv tage vores drikkevarer med.

I har forhåbentlig alle haft en glædelig jul og godt nytår uden brug for krisehjælp.

Julehilsner fra **Flemming på A4**

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 fredag den 24. januar 2026. Kan lægges i den røde postkasse på aktivitetscentergangen. God fornøjelse!

Vinder af kryds & tværs i december: Gitta, B482

Tillykke! En præmie er på vej. 😊

	UVILDIG- HED	HØJTD	MØNTEN	RADIUM	DANSK FOR- FATTER	SKILTE- TEKST	14. BOGSTAV	GÅLPEDE	FOR- SIKRING	DEPRI- MEREDE	STØR- RELSE	ORDENS- TAL	KÅLRABI
JYDE								1					
STRÅLE- GLANSEN			2				AF- FOLKET DØSIG				LAD- RUM GARN- TRÅD		
BABY- UDSTYR				VÆLGE PATENT					YUGGE PALAVER				
ITALIEN		NYDELIG RED- SKABER				GAV- MILDT TERRI- TORIUM	3						KORN- SORT
ALBUM			TRÅDEN EJE- STEDORD							IKKE DUS SNEDIG- HED	4		
ROV- DYRET					5			Ø TRÆFFES				FREDS- SYMBOL	
BUS- LINJE					PETER-? TONE					6			
DYGTIGE									MUSIK- GENRE				
UNDER- SØGER			7				DIRRET						



Løsning på kryds & tværs i januar:

Navn:..... Bolignr.:.....

Kommende arrangementer & andet info

Underholdning med Mads:

20. januar: A-huset: A1 kl. 13:00 A2 kl. 13:30 A3 kl. 14:00 A4 kl. 14:30

22. januar: B-huset: B1 kl. 13:00 B2 kl. 13:30 B3 kl. 14:00 B4 kl. 14:30

Besøgshunde:

A-Huset (torsdage kl. 11-12): 8/1: A1 15/1: A2 22/1: A3 29/1: A4

B-huset (mandage kl. 11-12): 5/1: B2 12/1: B1 19/1: B1 26/1: B2

Nytårskur i fredagsbaren:

Fredag den 9. januar kl. 13.00 - 15.00 i Café Hjorten

Takstændringer

Nedenstående er taksterne
for det nye år:

SUF-priser pr. 1. januar 2026

SUF Takster for 2026 vedr.

plejehjem

Materialenr.	Tekst	2026
201464	Varm Hovedret, Biret og 3 mellemmåltider	68
201465	Fuld dagskost (pr dag)	146
201205	Vask af privat tøj	178
201170	Vask og leje af linned	244
201171	Vask af privat linned	172
201167	Toiletartikler	103
201169	Rengøringsartikler	139
201173	Vinduespolering	40

Genbrugsbutikken BIKSEN

Find butikken i bygning B, stuen - ved indgangen

Åbent onsdage kl. 10.00 - 12.00



Kun kontant betaling!

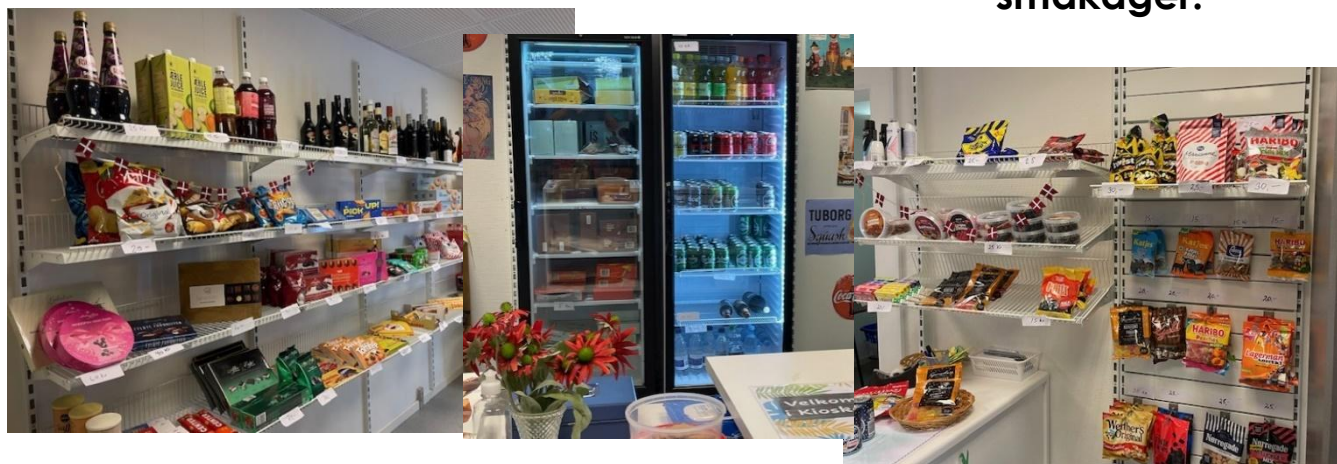
BIKSEN drives af frivillige. Overskud går til godt for Hjortesprings beboere. Udenfor åbningstid modtager Aktivitetscentret effekter. Ring evt. 82562492

Kiosken

har åben tirsdag klokken 9:30-12:00

I kiosken modtages kun kontanter.

Kom og se vores store udvalg & få gratis kaffe og småkager.



På gensyn - ønskes I af de frivillige i kiosken.

Månedens profil

Grethe kom til verden på Vesterbro den 4. december 1930. Grethe er nummer 2 i en søskendeflok på 6. Sidenhen kom Grethes fætter også til, da han i en alder af 6 år blev forældreløs. Familien boede i en 2-værelses lejlighed med toilet i gården. I dag er baghuset hvor de boede i revet ned. Grethes barndomshjem var fyldt med gæster. Det var her alle i familien samledes bl.a. til kortspil.

Under 2. verdenskrig var Grethes far modstandsmand og var med til at sejle jøder til Sverige. I perioder boede familien i deres kolonihave på Nokken på Amager. Det hændte også, at de tog til Frederikssund for at bo hos Grethes moster alt imens faderen blev hjemme på Vesterbro.

Da Grethes sluttede sin skolegang efter 7. klasse fik hun arbejde på en lædervarefabrik. Her syede hun tasker bl.a. for firmaet Bon Gout, som den dag i dag eksisterer.

I 1957 flyttede Grethe over til Randers for at flytte sammen med sin kommende mand, Egon. I 1959 kom deres ældste datter til verden. I 1961 flyttede familie til Vesterbro, hvorefter den yngste datter kom til verden i 1962.

Grethe var hjemmegående husmor, og Egon kogemester på en salatfabrik. I perioder har hun hjemmearbejde, hvor hun syede punge for en lædervarefabrik.

Årene går og på et tidspunkt fik Grethe et rengøringsjob på en virksomhed, der lå på en anden side af gaden hvor familien boede.



Senere hen fik Grethe job om dagen. Nu skulle hun servicere de ansatte - stå for frokoststuen- sørge for indkøb af smørrebrød til de ansatte, handle ind i Irma og sørge for, at porcelænet og bestik blev sat i opvaskemaskinen. Som 60-årig gik Grethe på efterløn. I 1995 kom det ældste barnebarn til verden og i 2001 kom det yngste barnebarn til.

Grethe har altid elsket at strikke og hun har strikket mange strømper til børnebørnene. På Hjortespring deltager Grethe meget gerne til strikkeklub, onsdagsbanko, fredagsbar og ja alle andre arrangementer.

Grethe har sans for humor, og det kom til udtryk sidste år, da hun var indlagt på Herlev Hospital. Overlægen spurgte hende om hvem dronningen var, og kækt svarede hun: "Det er da mig!" - og det kom der meget grin og latter ud af.

Denne december har været lidt speciel. Grethe blev 95 år den 4. december. Det ældste barnebarn blev 30 år den 16. december, og når Hjorten sendes i trykken, så er Grethe formentlig blevet oldemor til en lille pige.

I ønskes alle et godt nytår fra

Grethe på A4



Fodterapeut Lena Papp

Tidsbestilling: Tlf. nr.: 51 78 79 04



Frisør Karina Jørgensen

Tidsbestilling: Tlf. nr.: 60 82 82 14

Nyhed: frisøren er i huset både onsdag og torsdag.

BIBLIOTEKET KOMMER

Har du svært ved selv at komme på biblioteket? Så kan Herlev Bibliotek komme til dig. "Biblioteket Kommer" er et tilbud til ældre borgere i Herlev, hvor vi bringer materialer ud til dig.

- Du bliver tilknyttet en fast bibliotekar, som finder materialer frem, der særligt kan have interesse for dig.
- Du kan låne bøger, bøger med stor skrift, lydbøger, film, musik, magasiner mv.
- Det koster ikke noget, og dine lån bliver hentet og bragt af vores biblioteksbetjent en gang om måneden.



Ring og hør mere:

Herlev Bibliotek
Telefon. 4452 5700
E-mail: post@herlevbibliotek.dk

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

MÅNEDENS SANG

Vær velkommen, herrens år (nytår)

1. Vær velkommen, Herrens år,
og velkommen herhid!
Sandheds Gud! lad dit hellige ord
oplive, oplyse det høje Nord!
Velkommen, nytår, og velkommen her!

2. Vær velkommen, Herrens år,
og velkommen herhid!
Nådens Gud! lad dit solskin i vår os
skænke på
marken et gyldent år!
Velkommen, nytår, og velkommen her!

3. Vær velkommen, Herrens år,
og velkommen herhid!
Fredens Gud! den livsalige fred

du skænke vort land til at blomstres
ved!

Velkommen, nytår, og velkommen her!

4. Vær velkommen, Herrens år,
og velkommen herhid!
Fader-Gud! os til glæde og gavn
nytåret henskride i Jesu navn!
Velkommen, nytår, og velkommen her!



Aktivitetscentrets program for januar 2026

Træningstider i Store Træningssal er på hverdage efter aftale.

To. 1		Lukket i AC og træning
Fr. 2	11-12 13-14.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal Fredagsbar i Cafe Hjorten
Ma. 5	10-12 11-12 13-15 14-15 13-15	Malene B3 Besøgshund B2 Malene B4 Skakklub i AC's køkken Herreklub
Ti. 6	10-12 10-13 10.30-11.30 13-15 13 13-15 13-15	Sandra besøger A2 Tøjsalg på den blå plads Læsegruppe i AC's køkken Gudstjeneste i Cafe Hjorten Whistklub i ACs køkken Sandra A4 Krea på A1 V/Henriette
On. 7	10.30-11.30 13.15-15	Strikkeklub i Café Hjorten Banko kl. 13:15 i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 8	10-12 11-12 13-15	Henriette B1 Besøgshund A1 Henriette B2
Fr. 9	11-12 13-15	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal Fredagsbar med Nytårskur i Cafe Hjorten
Sø. 11.	13	Gåtur på B4 med frivillige
Ma. 12	10-12 11-12 13-15 13-15 14-15	Malene B4 Besøgshund B1 Malene B3 Herreklubben V/Sandra Skakklub i ACs køkken
Ti. 13	10-12 10.30-11.30 13 13-15 13-15	Sandra besøger A4 Læsegruppe i AC's køkken Whistklub i ACs køkken Sandra A2 Krea A2 V/Henriette
On. 14	10.30-11.30 13.15-15	Strikkeklub i Café Hjorten Banko kl. 13:15 i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 15	10-12 11-12 13-15	Henriette B2 Besøgshund A2 Henriette B1
Fr. 16	11-12 13-14.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal Fredagsbar i Cafe Hjorten
Ma. 19	10-12 11-12 13-15 13-15 14-15	Malene B3 Besøgshund B1 Malene B4 Herreklubben V/Sandra Skakklub i ACs køkken

Ti. 20	10-12	Sandra besøger A2
	10.30-11.30	Læsegruppe i AC's køkken
	13	Whistklub i ACs køkken
	13-15	Sandra A4
	13-15	Mads i A-huset
On. 21	10.30-11.30	Krea A3 V/Henriette
	13.15-15	Strikkeklub i Café Hjorten
To. 22	10.30-11.30	Banko kl. 13:15 i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
	10-12	Henriette B1
	11-12	Besøgshund A3
	13-15	Henriette B2
Fr. 23	10-12	Mads i B-huset
	13-15	
Fr. 23	11-12	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal
	13-14.30	Fredagsbar i Cafe Hjorten
Sø. 25	13	Gåtur på B1 med frivillige
Ma. 26	10-12	Malene B3
	11-12	Besøgshund B2
	13-15	Malene B4
	14-15	Skakklub i AC's køkken
	13-15	Herreklub
Ti. 27	13-15	Sandra besøger A4
	10.30-11.30	Læsegruppe i AC's køkken
	13	Whistklub i ACs køkken
	13-15	Sandra A2
	13-15	Krea på A4 V/Henriette
On. 28	10.30-11.30	Strikkeklub i Café Hjorten
	13.15-15	Banko kl. 13:15 i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 29	10-12	Henriette B2
	11-12	Besøgshund A4
Fr. 30	11-12	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal
	13-14.30	Fredagsbar i Cafe Hjorten

Med forbehold for ændringer

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



KOSTPLAN FOR JANUAR 2026 HJORTESPRING



Dag	Dat	Hovedret	Sovs	Tilbehør	Biret
Tors	01	Hamburgerryg	Stuvet spinat	Kartofler, gulerødder	Panna Cotta, jordbærgele
Fre	02	Falafel		Flødekartofler, ærter	Sveskegrød m. mælk
Lør	03	Paprikagryde	Ris	Broccoli	Rabarbermousse
Søn	04	Stegt Nakke	Svampe	Kartofler, rødkål	Kokos/æbletærte, creme fraiche
Man	05	Amerikansk farsbrød	Sky	Små ovn kartofler, surt	Chokoladeis
Tirs	06	Forloren skildpadde		½ æg, flutes	Tyttebærris
Ons	07	Fisk m. topping	Dild	Kartofler, råkost	Pærevælling
Tors	08	Koteletter i fad	Paprika	Ris, salat	Croissant m. hønsesalat
Fre	09	Heksegryde		Kartoffelmos	Rødgrød m. fløde
Lør	10	Svensk pølseret		Purløg	Muldvarpeskud
Søn	11	Kylling i Riesling	Sky	Kartofler, grøntblanding	Citronfromage m. skum
Man	12	Kalvelever	Løgsauce	Kartofler, surt, bløde løg	Frugtgrød med mælk
Tirs	13	Flæskesteg	Sky	Kartofler, rødkål	Hyldebærsuppe, tvebakker
Ons	14	Brændende kærlighed		Kartoffelmos, rødbeder, persilledrys	Pandekager med syltetøj
Tors	15	Paneret havspætte	Persille	Kartofler, råkost	Ymeris m. saftsauce
Fre	16	Persille kylling	Sky	Kartofler, broccoli	Kokos/lime suppe
Lør	17	Frikadeller		Stuvet hvidkål, kartofler	Abrikosgrød m. mælk
Søn	18	Kalkun Flødeost, bacon	Timian	Kartofler, rosenkål	Romfromage, skum
Man	19	Jægersteg	Vildt	Kartofler, rødkål	Henk. æbler m. råcreme
Tirs	20	Karrygryde		Mynteyoghurt, focaccia brød	Hindbær skyr dessert
Ons	21	Kold skinke		Kartoffelsalat	Bailey is m. vafler
Tors	22	Forloren hare	Sky	Stegte kartofler, tyttebær, salat	Jordbærgrød m. fløde
Fre	23	Dampet fisk	Hollandaise	Kartofler, råkost	Maizenagrød, kannelsukker
Lør	24	Spr. Kam	Stuvet Spinat	Kartofler, gulerødder	Nougatfromage
Søn	25	Mørbradbøf	Svampe	Bløde løg, krydderkartofler, surt	Pæretærte m. skum
Man	26	Sherpards pie kalkun		Majs	Æblegrød m. mælk
Tirs	27	Forloren and	Sky	Kartofler, broccoli, surt	Aspargessuppe m. flutes
Ons	28	Fiskefrikadeller	Remoulade Sauce kold	Kartofler, råkost	Risengrød med kannelsukker
Tors	29	Panang		Ris, peanuts	Is med chokoladesovs
Fre	30	Gule ærter		Spr. nakke, medister, sennep	Æbleskiver, syltetøj
Lør	31	Kalkundeller		Stuvet hvidkål, surt, kart.	Fløderand m. saftsovs

Med forbehold for ændringer