

Hjorten

Februar 2026



Husavis

Omsorgscentret Hjortespring

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

Nyt fra forstanderen



Kære alle sammen!

I uge 5 og 6 har der været afholdt flere orienteringsmøder, da Boligselskabet DAB har varslet opsigelse af kontrakten med Hjortespring og Københavns Kommune. Dette betyder store og væsentlige ændringer for alle – jer som beboere og pårørende og for alle medarbejdere. Der er ingen af os, der har prøvet en flytning som denne, men sammen vil vi bestræbe os på at sikre at alle kommer sikret og trygt gennem den kommende tid. Det er for mig vigtigt, at hvis man er usikker eller har spørgsmål straks henvender sig - enten i afdelingerne til afdelingslederen eller hos mig. Det er ikke sikkert, at vi kan svare på alt, da det jo også er nyt for os, men vi vil bringe spørgsmål videre til andre, der forhåbentlig kan hjælpe os.

Selv om at flytning vil fylde meget den kommende tid, vil hverdagen også fortsætte her med forskellige aktiviteter og arrangementer. Se mere information i bladet.

Vi har også modtaget resultatet af Brugertilfredshedsundersøgelsen, som vil blive drøftet på afdelingerne blandt jer beboere. I rapporten kunne vi også læse at I er blevet endnu mere glade for maden, der laves af vores køkken. Det glæder mig meget! Det er ikke altid let at lave mad, der på én gang, skal være rigtig sammensat i forhold til anbefalingerne, bæredygtigt samt tilgodese alles smagsløg.

Det glæder mig også at se at I anerkender alle vores aktivitetstilbud, skulle nogen sidde inde med ideer til ture, arrangementer eller andet, så hører vores aktivitetscenter meget gerne fra jer.

Foreløbig har vi valgt at have ekstra fokus på stemning omkring måltidet og evt. forsøgsvis i 2-3 måneder vil vi tilbyde varme mad kl. 12. På dette tidspunkt er der flere personaler til stede til at hjælpe til ved måltidet, så i forhåbentligt oplever en større kvalitet i selve måltidet. Jeg håber at I også vil være positive overfor dette forsøg.

I februar måned afholdes fastelavnsfest, og børnehaven kommer og hjælper med at lave fastelavnspynt.

I uge 7 planlægges en uge i kærlighedens tegn, da det er i uge 7 "Valentins dag". Dette vil vi markere med bl.a. en sjov dansk kærlighedsfilm, højtlesning m.m.

Mange hilsner Inge

[Forsidebillede: Nytårskur i Café Hjorten](#)

Fastelavnshygge

i Café de Paris

Torsdag den 5. februar kl. 10-12

Børnehaven kommer på besøg og
laver fastelavnsris med os.

Vi serverer kage og saftevand.

Ingen tilmelding - kom bare!
Pårørende er velkomne.



FASTELAVNSFEST

MANDAG DEN 16. FEBRUAR

KL. 13-15 I FESTSALEN

Vi slår katten af tønden sammen med børnehaven.
Derefter nyder vi fastelavnsbolle samt kaffe eller te
mens børnehaven synger fastelavnssange for os.

Pris 50 kr.

Tilmelding i afdelingen senest 3. februar.

Kom gerne udklædt!



Tillykke



7/2	Hans, A256	13/2	Anker, B182
7/2	Inge, A243	14/2	Hanne, A441
9/2	Lissi, B486	15/2	Sonja, A348 (95 år)
12/2	Aase, A435	19/2	Anne Marie, A143
12/2	Lilli, B471	19/2	Anna, A246
		23/2	Jørn, A345

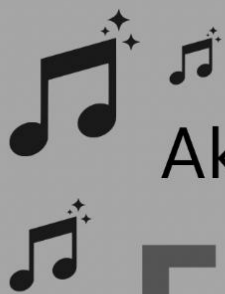
Vi ønsker dig en dejlig fødselsdag!

Vi har taget afsked med

17/12	Jørgen, B373	3/1	Joan, B278
28/12	Mona, B274	6/1	Egor ^ 140



Æret være deres minde!



Aktivitetscentret inviterer til



Fredagsbar



**fredag den 20. februar
kl. 14.30 – 17.00 i festsalen**



Glæd jer til en hyggelig eftermiddag med god 50'er musik, festlig stemning og mulighed for en svingom på dansegulvet.

Baren er åben, hvor der kan købes øl, sodavand, vin og drinks.
Pårørende er velkomne!

Tøj Lotte

ONSDAG D. 4/2

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, regning

Sket på Hjortespring

Der blev holdt nytårskur i fredagsbaren den 9. januar.
Vi fik skålet, sunget og fyret en masse bordbomber af.
Tak for en hyggelig eftermiddag.



Der er gang i det rullende værksted på afdelingerne.



Månedens beboer

På Hjortspring bor Kaj. Han voksede op på børnehjem, og lev senere taget kærligt under vingerne af nogle af Nyhavns damer.

I 15-års fødselsdagsgave fik Kaj en søfartsbog og et pas, så han kunne komme ud på de store have, og på sin 15-års fødselsdag stod han på Hovedbanegården i København på vej til Rotterdam. Han fik job hos Mærsk.

Kaj påmønstrede skibet "Java-Mærsk" i Rotterdam. Han var ombord i 10 måneder. Der fik man tæsk for at fløjte! En dag gik Kaj glad og fløjtende rundt på skibet, en af de andre sømænd kom forbi. Klask! Så fik han en lussing, så han fløj hen af dækket. Kaj kiggede undrende på sømanden og spurte hvorfor han fik den. Sømanden svarede at fløjten ombord, varslede uvejr. Og så fik Kaj en lussing mere! Kaj fløjtede aldrig mere ombord.

Efterfølgende kom han på Søfartsskolen i Frederikshavn i 3 måneder, men dér lærte han ikke så meget, for han havde allerede lært det hele ombord på "Java-Mærsk".

Nu var han blevet sømand, og kursen blev sat mod Panama. Efterfølgende sejlede Kaj mellem Thailand og Filippinerne i knap 3 år. De afmønstrede i Bangkok i Thailand, hvor der lå et Mærsk-kontor, her kunne man få udbetalt sin løn, og komme med en anden båd. Der gik et stykke tid før han påmønstrede næste skib "Susanne-Mærsk", hvor han bl.a. sejlede til Japan.



Kaj kom vidt omkring i det fjerne østen, og skibene var dengang ikke med store kraner til at hjælpe på den tunge last, som i dag. Dengang skulle der menneskekræfter til for at laste på og af. Skulle skibene repareres, var det folk fra det pågældende land, som lavede det. Imens var sømændene i land, hvor de boede hos deres faste kvinder, indtil skibet var klar til at blive lastet og sejle videre til næste havn.

Sømændene var altid nysgerrige på, hvad lasten var, så der blev kikket på varerne. Det gods, der var mest fortjeneste ved, var latex. Det kunne betale hele turen.

Når Kaj var afsted, kunne han godt være afsted i 3-4 år. Når han så var hjemme, havde han sin lejlighed over et værtshus i Nyhavn, hvor han arbejdede når han var i land. Ejeren var Kajs gode kammerat. Her var han bl.a. med til at holde ro og orden. Dengang hjalp værtshusene i Nyhavn hinanden, med at holde ro og orden i gaden.

Når svenskere betalte i svenske

kroner, ville de have betalingen 1-1, for så fik de vekselkursgevinsten "ud ad døren" i stedet for. Dengang var den svenske krone mere værd end den danske krone.

Kaj fik løn for at arbejde på værtshuset. De penge han havde tjent ombord, blev brugt på turene.

Kaj havde sin faste kæreste hjemme i Danmark, som han havde i 15 år, og hun accepterede at Kaj havde sit job på havet og nogle gange var væk i lange perioder.

SKÆBNENS STENEDE VEJE - DEL 8

Fortalt af en beboer på Hjortespring

Jeg blev nu en meget flittig og opmærksom elev. Det kunne ikke nytte noget at konkurrere med klassens to dukser, som skiftevis lå på 1. og 2. pladsen, men jeg kæmpede hårdt for at være nr. 3 eller 4. Mine bedste fag var tegning, sang og gymnastik, men det talte ikke meget i karakterbogen. Matematik var stadig et mysterium for mig, så jeg besluttede at kaste mig over dansk og fremmedsprog. Da det var Den Franske Skole, havde vi fransk allerede fra 1. mellem. I de fleste fag blev vi undervist af nonnerne, men der var også nogle "civile" lærerinder. I fransk havde vi frk. von Jessen, som var ung, ret flot og meget streng. I dansk havde vi frk. Frydenlund, også kaldet frølår, som var en ældre dame med stor pondus. Hos hende fik vi virkelig lært dansk og dansk grammatik. I sang havde vi en ældre sminket, rødhåret og lidt komisk men dygtig kvinde, som jeg har glemt navnet på. Og sidst, men ikke mindst, havde vi en smart lille pakke i

højhælede sko i gymnastik. Hun holdt nøje regnskab med, om der var gået en måned siden vi var fritaget for gymnastik "af almindelig grund".

Apropos almindelig grund, så fik Irma og jeg menstruation næsten samtidig. Hun var 11 og stadig et stort barn, jeg var lige blevet 14 og syntes selv, at det var på tide. I de dage var vi urene og halvt invalide. Vi måtte ikke røre ved andres mad, og hvis vi berørte planter eller afskårne blomster, ville de visne og falde døde til jorden. Det var forbudt at gøre gymnastik eller udøve anden sportslig aktivitet, og vi måtte ikke gå i hverken hav- eller karbad. Det værste var, at jeg altid havde stærke menstruationssmerter, og hvis jeg tog smertestillende piller, besvimede jeg. Det skete i klasseværelset, i kapellet, i skolegården og på gaden. Senere besvimede jeg på arbejdet og blev hver gang kørt til hospitalet i ambulance med to politimænd, som udspurgte mig om grunden til besvimelsen. Dette var meget pinligt - for det første fordi det

var mænd, for det andet fordi det var unævneligt. Man talte aldrig om det, og havde man ondt, bed man tænderne sammen og led i tavshed. Hjemme kaldte vi det for "kringeling", men det kunne jeg jo ikke give de medfølende politibetjente som grund. Vi handlede alt hos den lokale købmand, men vi nægtede at købe bind der, for når det blev vores tur sagde han: "Hvad skulle der være lille jomfru - for det er du vel endnu?" og når vi bad om bind: "Nå, så er du da ikke gravid endnu".

Søster Rose, som var forstander for kostskoleeleverne på Den Franske Skole, opfordrede mor til at give os seksualoplysning. Hun syntes det var nødvendigt, nu da vi begge var kommet i puberteten, men hun anså sig ikke kompetent til undervisning i dette emne. Mor tog tyren ved hornene og fortalte os, at vi nu kunne blive gravide, og at vi var det, hvis vi ikke fik vores menstruation. Hun ville dog kraftigt fraråde os at have noget med mandfolk at gøre, for det fik man enten børn eller kønssygdomme af. Det var en skræmmepropaganda, som virkede i mange år.

Det var søster Rose, der gjorde opholdet på skolen udholdeligt. Vi sov i sovesale, spiste i madsalen og læste lektier i klasseværelserne - og det var der ikke megen hygge ved. Men oppe under loftet havde vi en dagligstue med hyggemøbler, bogreol og en rejsegrammofon. Her sad vi om aftenen og syede til højtlesning. Og det var ikke kun lødige eller opbyggelige litteratur vi læste men også børne- og ungdomsbøger som Robinson Crusoe, Skatteøen

og dem vi elskede mest: Karl Mays indianerbøger om Winnitoo og Old Shatterhand.

Vores håndarbejde bestod mest i at lappe nogenlunde strømper med udslidte ditto eller trævle gamle hjemmestrikkede, mølædte uldundertrøjer op og strikke sportsstrømper af de garnstumper, der kom ud af det. "Nød lærer nøgen kvinde at spinde" sagde søster Rose. Men hun fortalte en aften, at amerikanerne havde opfundet et materiale til strømper som hed nylon, og at det var så stærkt, at man kunne gå på gaden i strømpefodder uden at slide dem op.

Via rejsegrammofonen fik vi vores musikalske opdragelse. Vi hørte alskens skønsang lige fra Aksel Schiøtz til Gigli og klaverstykker, sonater og symfonier af de klassiske mestre. Hjemme holdt mor musikaftner en gang om måneden. Deltagerne blev senere professionelle sangerinder, klaver- og violinvirtuoser. Mine søskende deltog begge med klaverspil, Irma klassisk og Ejvind jazz. Jeg fik aldrig bragt det så vidt, at jeg kunne bidrage med nogen form for musikalsk underholdning men tjente som opvartende publikum. Det må have været under krigen, for der serveredes altid kamillete og franskbrødsskiver med margarine og mors hjemmelavede syltetøj, som ofte var blandet med melon eller græskar for at drøje på det. Mor fik engang et helt pund ægte indisk te forærende (guderne må vide af hvem). Det solgte Kamie til en af sine fine damebekendtskaber for 80 kr.

- penge der kunne brødføde os i flere uger. I sine unge dage havde mor lært at spille violin, og efter kraftig opfordring fra de udøvende kunstnere hentede hun instrumentet i pulterkammeret og stillede sig op på en musikaften og spillede Händels Largo med klaverakkompagnement. Hun blev aldrig opfordret til at spille igen.

På skolen havde vi en teatersal og en rigtig scene med tæppefald, kulisser og snoretræk. Der kom tit håndværkere og udførte forskellige ændringer. Engang fik nonnerne en håndværkerregning, hvori der stod: "Sunket gulvet, brækket trappen op og gjort lidt bag en dør". Nonnerne kunne godt se det morsomme og betalte med et smil, selvom regningen var temmelig pebret.

Jeg havde ikke gjort mig mange tanker om at gå til scenen, før søster Rose så granskende på mig og sagde, at hvis jeg ikke havde så flakkende øjne, kunne jeg spille jomfru Maria i det næste julespil. Man aner jo ikke, hvad man gør med sine øjne, men jeg øvede mig derefter i at holde dem i styr, for nu ville jeg med djævlens vold og magt agere den hellige jomfru. Det lykkedes mig åbenbart at indøve et fast men mildt jomfrublik, for jeg blev udset til rollen som Maria. Julespillet sluttede med et tableau, hvor jomfru Maria står højt oppe i skyerne og mildt smilende rækker en ordentlig bamse af et jesusbarn frem mod en skare småengle, som også sidder på skyer med ryggen til publikum, alt imens skolekoret sang Gounods Judex. Tableauet blev efterhånden temmelig derangeret.

Korværket var uendeligt, jesusbarnet blev tungere og tungere at holde ud i strakte arme og mit milde smil blev stivere og stivere, især fordi basunenglene skar ansigter, som kun jeg kunne se.

Vi løb på skøjter ved Kastellet og i den asfalterede skolegård var det pragtfuld at løbe på rulleskøjter. På loftet fik vi balletundervisning af Nina, som også var kostskoleelev. Mine højeste ønsker var da kunstløberskøjter og balletsko. Jeg fik min fars aflagte skøjter med sorte håndsuede støvler fra Schweiz. De var for store og ret mandhaftige, så jeg måtte opgive drømmen om at blive Kastellets isprinsesse. Balletsko var ikke til at opdrive. Det var svært nok at skaffe spartasko til gymnastiktimerne. Helt umuligt var det for en stor jødepige, som skulle have nr. 42, og det var endnu ikke blevet moderne med barfods-gymnastik.

Mens vi boede på Den Franske Skole mærkede vi krigen på forskellige måder. ØK blev sprængt i luften af tyskerne og nedbrændte totalt. Det må have stormet meget den dag, for halvt forkullede papirstykker kom flyvende derfra og ned i vores skolegård. Med jævne mellemrum havde vi luftalarmsøvelser. Hver klasse havde sin flugtvej og turorden, og det fungerede perfekt både ved fingerede og virkelige luftalarmer. Det har sikkert fungeret ligeså perfekt på Den Franske Skole på Frederiksberg, men da den blev bombet et par måneder før krigsslutningen, opstod der kaos i de nedstyrtende trapper og beskyttelses-

rum. I Politiken skrev de sådan om hændelserne 21 marts 1945: "Det var den danske modstandsbevægelse, der bestilte de engelske RAF-fly til at bombe Gestapos hovedkvarter Shellhuset. Her befandt sig et omfattende materiale om modstandsbevægelsen og på øverste etage sad en række danske gidsler. Aktionen blev en succes i den forstand, at Gestapos arkiver gik op i røg og de fleste danske fanger undslap. Men en tragedie fulgte. Et RAF-fly styrtede ned bag Den Franske Skole ved Frederiksborg Allé og efterfølgende fly troede, at det var målet og tømte lasten af bomber ned over skolen. Over 110, deraf 86 børn, blev dræbt ved Den Franske Skole og ved Shellhuset kostede bombningen over 70 dræbte - flest Gestapofolk og danske håndlangere. Seks RAF-fly blev skudt ned, ni piloter blev dræbt og én blev taget til fange."

Mor, som ikke havde hørt noget om det, kunne ikke forstå, hvorfor der var så mange der ringede den dag og spurgte til os. De troede der kun fandtes én fransk skole, og at vi nu lå døde eller kvæstede i ruinerne af skolen på Frederiksberg. Efter sommerferien i

1945 var en del af de overlevende elever fra Frederiksberg blevet overført til os på Østerbro. Mange af dem havde fået psykiske mén af deres frygtelige oplevelse.

I slutningen af september 1943 fortalte en generalstabssekretær på Hotel d'Angleterre min mor, at jødeforfølgelserne snart ville starte i Danmark, og at hun skulle advare dem hun kendte. Mor kendte en del, og de fleste kom frelst til Sverige. Nonnerne hjalp mange jøder, som var på flugt. De kom til skolen om aftenen. Efter aftensmaden blev de gemt på loftet, og næste morgen var de forsvundet. Der var mange, der troede, vi var jøder. Når de spurgte os, om det ikke var på tide, at vi flygtede til Sverige, blev mor meget fornærmet. For det første tror jeg, de spurgte af omsorg for os, og for det andet kunne jeg ikke fortænke dem i, at de ikke troede, vi hørte til den ariske race. Min mor og min søster var mørke som tatere, og desuden havde min mor en stor krum næse, som jeg havde arvet i en mildere udgave. Det var faktisk kun min bror, der så arisk ud.

Fortsættelse følger



Den Franske Skole blev den 21. marts 1945 ved en fejl bombet og udbrændt.

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 onsdag den 25. februar 2026.

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

Vinder af kryds & tværs i januar: Peter Larsen, bolig A440

Tillykke! En præmie er på vej. 😊

NATURKRYDS



2

1 Hvilken landskabstype er det Grønlandske område Peary Land?

4 Hvad hedder Danmarks største træ, der står på Corselitze på Falster?



6

5

Hvad endte Inga og Katinka og smukke Charley med at tage på, da ballet det var slut?



3

	1 2013	PLANTE- DEL	RÆKKE	FORMU- LERING	FEM	TRÅDE	MÅL- FORK.	FEST- SAL	KEND- BOGST.	MO- RALSK	★	VÆSEN	1	LARGE	BE- HOLDER	STÆVNE	FEDT- PUDE
2			1								3						
VOVER					STRUDS		8		KORT		FORDÆRVE				BRYG		
					EXIT				BEFA- LING						LAND		
HOLM			FJER				FLOD	2				UNGE			3		HØJDE- PUNKT
			MEN				DEVISE	4				BÆRØMT LADY					
4															150		UDEN- LANDSK
TØR					TAGE TAG				KEND- BOGST. VISER		LODDER		11				
					VRØVL						OMRÅDE						
REX			DENNES			DYR	GRAS- SAT			TRÆ				MÅLE- ENHED			7
			TRÆER							FRO- DIGE				SPIONERE			KRUM- MER
KILDE		5		5													
TALJE				GUD		9			MO- DERNE ATOM- SKIB			LÆRE- STED I DAG	10				ANNO TO ENS
DYR							GRØNT OMRÅDE				MEDIE- HUS			SIGNAL			
TROSSE					6	6				12							



Løsning på kryds & tværs i februar:

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

Kommende arrangementer og andet info:

Underholdning med Mads:

B-huset: Tors. d. 5. febr.: **B1** kl. 13:00 **B2** kl. 13:30 **B3** kl. 14:00 **B4** kl. 14:30

A-huset: Tirs. d. 24. febr.: **A1** kl. 13:00 **A2** kl. 13:30 **A3** kl. 14:00 **A4** kl. 14:30

Besøgshund A-huset: 5/2: A1 12/2: A2 19/2: A3 26/2: A4

Besøgshund B-huset: 2/2: B2 16/2: B1 23/2: B2

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

B4: 3. febr. **A1:** 17. febr. **B1:** 24. febr. kl. 14 – 15:15

Kærlighedsugen i uge 7: Se opslag nedenfor

Fastelavnshygge med børnehaven i Café de Paris: torsdag den 5. februar kl. 10-12

Fastelavnsfest i festsalen: mandag den 16. februar kl. 13-15

Fredagsbar med 50'er musik: Fredag den 20. februar kl. 14:30 i festsalen.

Pårørende er også velkomne. Se opslag!

Påskefrokost i festsalen: Tirsdag den 24. marts kl. 12-15

Kærlighed på Hjortespring

I uge 7 markerer vi kærligheden på Hjortespring.

Ikke kun den romantiske – men også kærligheden mellem venner, minderne der varer hele livet, og de små øjeblikke, der gør hverdagen varm.

Hele ugen fyldes Café Hjorten med hygge, musik, smil og samtaler om det, der binder os sammen.

Mandag den 9. februar

Irish coffee i Café Hjorten kl. 13-15 og underholdning af Nicolai Bang på klaver kl. 13.30-14.30

Tirsdag den 10. februar

Eftermiddagshygge i Café Hjorten med vafler og kaffe/te og højtlesning v. Malene om Sankt Valentin kl. 13-14.30

Tilmelding i afdelingen senest 3/2

Onsdag den 11. februar

Kærligheds-banko i Café Hjorten kl. 13.15
(pladesalg fra kl. 12.45)

Torsdag den 12. februar

Biograf i festsalen, hvor vi viser filmen **Den eneste ene** kl. 13.00. Der er gratis popcorn og saftvand.

Fredag den 13. februar

Fredagsbar i Café Hjorten med kærlighed på programmet.

Indlæg fra Flemming, A4

Venskab

Der er vel ingen skarp grænse mellem venskab og kærlighed. Min første ven fik jeg som 12-årig. Vi gik i klasse sammen i folkeskolen og jeg kom til at spille fodbold sammen med ham i mange år indtil vi blev seniorer. Selvom fodbolden stoppede, blev vi ved med at se hinanden og holde sommerferier sammen.

Med tiden blev vi hinandens bedste venner. Jeg fik kolonihave med et hus, der krævede en del. Og min ven havde selv bygget et kolonihavehus, så han var altid klar til at hjælpe – og det var en stor hjælp.

Da min ven blev 70 fik han desværre prostatakræft. Det tog hårdt på hans kræfter. Nu kunne jeg træde til og hjælpe ham. Selv om vi begge boede i indre København, orkede han ikke at cykle til Riget til sine daglige blodprøver. Der kørte jeg ham frem og tilbage ligesom ham og konen jævnligt blev kørt op til sønnens sommerhus i Hornbæk. Og selvfølgelig retur igen efter nogle dage.

Oktober 2022 døde han, kort før han blev 75 år.

Det var et stort tab at miste sin bedste ven gennem 63 år.

Og her spørger du så: 'Havde du ikke andre venner?' – Jo men ikke som ham.

Dét at have ham, gjorde at jeg følte mig rig.

For ca. 35 år siden mødte jeg en kollega, der ligesom jeg underviste på Niels Brock på en efteruddannelse. Han og jeg fandt sammen med to andre kollegaer. En lille vennekreds, men de to sidste faldt fra. Min ven og jeg har gennem årene haft stor glæde af hinanden. Ikke mindst for mit vedkommende, da jeg skrev min roste bog om projektledelse. Han var en god sparringspartner men sin konstruktive kritik. Så han har sin andel i, at det blev en god bog.

Han kommer troligt hver fredag her på stedet til fredagsbar, hvor vi hygger med en kop øl.

Kærlighed på Hjortespring

Det er temaet i denne tid, og Hjorten bidrager gerne.

Hvad kærlighed angår har min hustru Margit gennem 51 år, en meget klog kvinde, skrevet en digtsamling om bl.a. kærlighed.

Her ses to særligt udvalgte digte.

Det bedste øjeblik

Den største lykke var dengang jeg fik
en spæd lille søn, og jeg mødte hans blik.
Det lille barn der lå i armen
trygt og drak sin mælk ved barmen.
Nu kunne intet gøre mig ondt,
hvad der end hændte jorden rundt.
Siden er mange dage talt,
disse minutter overgik alt.



Kærlighed

Han er stadigvæk mit barn,
ham, det lange frække skarn.
Selvom drengen gror og gror,
er og bli'r jeg drengens mor.
Alt brød ud i jubelsang,
da jeg fødte ham engang.
Selve livets eventyr
er at følge denne fyr.



MÅNEDENS SANG

1. i sne står urt og busk i skjul;
det er så koldt derude;
dog synger der en lille fugl
på kvist ved frosne rude.

2. giv tid! giv tid! - den nynner glad
og ryster de små vinger, -
giv tid! og hver en kvist får blad;
giv tid! - hver blomst udspringer.



3. giv tid! og livets træ bli'r grønt
må frosten det end kue,
giv tid! og hvad du drømte skønt,
du skal i sandhed skue.

4. giv tid! og åndens vinterblund
skal fly for herlig sommer;
giv tid! og bi på Herrens stund,
- hans skønhedsrige kommer!

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

Hørevejlederen kommer

Tirsdag den 3. februar kl. 10 –11:30 i Café Hjorten

For beboere i A-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



Fodterapeut Lena Papp

Tidsbestilling: Tlf. nr.: 51 78 79 04

Frisør Karina Jørgensen

Tidsbestilling: Tlf. nr.: 60 82 82 14



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

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.

Beboermøde på B1

Den 12. januar 2026 kl. 12:30

Deltagere: Kirsten, Erna, Astrid, Birgit, Ingrid, Torben, Julie, Lise, Helle, Søren, Lis, Flemming, Ulla, Benthe, Leif, Ane-Mette, Bente og Birthe

Referent: Camilla Arildsen

Pernille byder velkommen, til afdelingens første beboere møde på B1.
Pernille gennemgår kort dagsorden.

Pkt. 1: Ønsker og input til maden/køkkenet Henriette fra køkken deltager på dette pkt.

Henriette spørger ind til, hvordan maden er og om der er noget som kunne være bedre eller noget som er godt. Der er stor ros til maden i helligdagene.

Der er utilfredshed omkring brødet om morgen, der er et ønske om at få brødet ristet. Det aftales at det siges til personalet som er på afdelingen, når der er et ønske om ristet brød.

Kartoflerne er blevet bedre på afdelingen, hvilket er dejligt.

Maden er generelt god. Der tales om at det er ældre mennesker som bor på afdelingen, som ikke altid taler ind i de nye retter. Køkkenet informerer om at, det ikke er muligt at komme uden om vegetarretterne.

Der er en oplevelse af at der nogle gange er meget mad, samt nogle dage er der slet ikke noget. Generelt ros til maden, for tiden hvilket er dejligt.

Der efterlyses mere frugt på afdelingen, der kommer frugt op 3 gange om ugen, som personalet skærer ud.

Pkt. 2: Er der nye ønsker til arrangementer på afdelingen/huset? Henriette fra AC deltager her.

Henriette informerer om at der er blevet ryddet op i aktivitet centret, og fortæller om alle de aktiviteter, som findes i aktivitet centret og huset. Alle aktiviteter findes i huset avis "Hjorten" ellers kan personalet spørges. Der er et stort ønske til at alle beboer der deltager i aktiviteter, som koster penge, husker at have penge med. Henriette har afdelingstid om torsdagen.

Der er en lille hilsen fra træningscenteret, som synes at beboerne på B1 i er gode til at træne og gode til at komme ned til tiden, der er stor ros.

Pkt. 3: Er der ønsker til hvad der skal laves i afdelingen.

Der er ikke nogen som på nuværende tidspunkt, har nogle ønsker.

Det må gerne blive lidt varmere, så må der gerne blive planlagt busture.

Synes ikke der sker for lidt. Det handler om at vi som beboere selv skal tage og deltage.

Pkt. 4 Mindesmærket

Pernille informerer om at der nu er taget billeder af alle de beboere som ønsker at blive mindet, når man er bort. Der informeres om hvordan mindehøjtideligheden vil finde sted efterfølgende, dette for at vi i fællesskab kan tage afsked med beboer.

Pkt. 5 evt.

Klippe kort: Pernille informerer om at der findes en klippekortsordning, her har hver beboere ½ time om ugen, som beboeren selv kan planlægge sammen med sin kontaktperson. Det er en ½ som skal planlægges, så det er godt at sige højt, hvad man ønsker så det kan planlægges.

BRUS: Der er kommet svar på denne undersøgelse, som er lavet i efteråret 2025. Der vil blive arbejdet med det svar som er kommet.

Måden at tale til hinanden på: Der er en oplevelse af at der nogle gange kan være en dårlig stemning/tone, hvilket kan give konflikter. Det er vigtigt at vi alle sammen taler med en ordentlig tone, så alle kan være i fællesrummet.

Pernille takker for et godt møde og siger tak for i dag.

Ture med Tullebussen



Februar - april 2026

Generelt om alle turene:

- Turdeltagerne mødes kl. 10 ved bussen, hvis ikke andet aftales.
- I hver afdeling hænger en tilmeldingsliste, hvor man kan skrives på til de ture, hvor man gerne vil med.
- Hvis der er ture, som har flere tilmeldte, end der kan være i bussen, så vil vi forsøge at lave flere af disse ture.
- Det koster altid mindst 20 kr. at køre med Tullebussen.
- På alle museerne kan man komme rundt i kørestol, hvis ikke andet er bemærket.

Hilsen fra personalet i Aktivitetscentret.

Køretur i København

Rundtur med seværdigheder set fra bussen. Man er velkommen til at komme med ønsker.

Vi bliver i bussen under hele turen. Har kaffe/te/vand med.

Pris: 20 kr. for kørsel

Haaning Collection

Museet har en meget flot samling med ca. 130 gamle biler og 40 motorcykler (særligt fra 50'erne, 60'erne og 70'erne), samt 11.000 modelbiler.

Ligger i Bagsværd – ca. 15 min. kørsel dertil.

Pris:

- Kørsel med bussen: 20 kr.
- Indgang: 145 kr.
- Frokost i Shelby's Café: 95 – 130 kr. + drikkevarer

Ordrupgård

Museet er særligt kendt for sin samling af dansk guldalderkunst og europæisk impressionisme.

Ligger i Charlottenlund – ca. 15 min. kørsel dertil.

Pris:

- Kørsel med bussen: 20 kr.
- Indgang: 140 kr.
- Frokost i Café Mondrup: 135 – 165 kr. + drikkevarer

M/S Museet for Søfart

Museum for søfarten med skibe, historie og maritime eventyr.
En speciel arkitektonisk bygning, som er i en tidligere tørdok.

Ligger i Helsingør – ca. 45 – 60 min. kørsel.

Pris:

- Kørsel med bussen: 20 kr.
- Indgang: 145 kr.
- Frokost i M/S Café: 69 - 139 kr. + drikkevarer

Karen Blixen Museet, Rungstedlund

Forfatteren Karen Blixens hjem. Museum for hendes forfatterskab og liv, samt hendes bolig, der står som hun selv indrettede det.

Parken er stor og udlagt som fuglereservat.

Kørestolsbrugere kan komme rundt i hele stueetagen, men den rummer også det meste af museet.

Ligger i Rungsted – ca. 25 min. kørsel

Pris:

- Kørsel med bussen: 20 kr.
- Indgang: 100 kr.
- Frokost i Madam Carlsens Café: 120 – 155 kr. + drikkevarer

Aktivitetscentrets program for februar 2026

Træningstider i store træningssal er på hverdage efter aftale

Søn. 1		
Ma. 2	10-12 11-12 13-15 13-15 13-15 14-15	Malene B4 Besøgshund B2 Malene B3 Herreklub V/Sandra Velværesalon – med tidsbestilling v/Henriette i lille træningssal Skakklub i AC's køkken
Ti. 3	10-12 10-11.30 10-12 10-13 10.30-11.30 13-15 13 13-15 14-15:15	Sandra besøger A2 Hørevejleder i Café Hjorten (for A-husets beboere) Krea på B1 V/Henriette Tøjsalg på den blå plads Læsegruppe i AC's køkken Gudstjeneste i Cafe Hjorten Whistklub i ACs køkken Sandra A4 Samvær med frivillige fra Ældresagen på B4
On. 4	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. 5	10-12 11-12 13-15 13-15	Fastelavnshygge med børnehaven i Café de Paris Besøgshund A1 Mads underholder i B-huset Henriette B2
Fr. 6		Ingen aktiviteter i dag, da personalet i aktivitetscentret er på kursus
Søn. 8		
Ma. 9	10-12 13-15 14-15	Malene B3 Nicolai Bang underholder i Café Hjorten. Vi serverer Irish coffee. Skakklub i ACs køkken
Ti. 10	10-12 10-12 10.30-11.30 13 13-14.30	Sandra besøger A4 Krea B2 V/Henriette Læsegruppe i AC's køkken Whistklub i ACs køkken Eftermiddagshygge i Café Hjorten med vafler og oplæsning (KUN TILMELDTE)
On. 11	10.30-11.30 13.15-15	Strikkeklub i Café Hjorten Kærlighedsbanko kl. 13:15 i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 12	10-12 11-12 13-15	Henriette B2 Besøgshund A2 Biograf i festsalen. Vi ser filmen: "Den eneste ene"
Fr. 13	13-14.30	Valentins Fredagsbar i Cafe Hjorten. Pårørende er velkomne.
Søn. 15		Gåtur B2
Ma. 16	10-12 11-12 13-15 13-15 13-15 14-15	Malene B4 Besøgshund B1 Malene B3 Herreklubben V/Sandra Fastelavn sammen med børnehaven i festsalen (KUN TILMELDTE) Skakklub i ACs køkken
Ti. 17	10-12 10-12	Sandra besøger A2 Krea B3 V/Henriette

	10.30-11.30 13 13-15 14-15:15	Læsegruppe i AC's køkken Whistklub i ACs køkken Sandra A4 Samvær med frivillige fra Ældresagen på A1
On. 18	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. 19	10-12 11-12 13-15	Henriette B1 Besøgshund A3 Henriette B2
Fr. 20	10.30-11.30 14:30-17:00	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal Fredagsbar i festsalen med 50'er musik. Pårørende er velkomne
Søn. 22		
Ma. 23	10-12 11-12 13-15 13-15 14-15	Malene B3 Besøgshund B2 Malene B4 Herreklub V/Sandra Skakklub i AC's køkken
Ti. 24	13-15 10.30-11.30 13-15 13 13-15 14-15:15	Sandra besøger A4 Læsegruppe i AC's køkken Mads underholder i A-huset Whistklub i ACs køkken Sandra A2 Samvær med frivillige fra Ældresagen på B1
On. 25	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. 26	11-12	Besøgshund A4
Fr. 27	10.30-11.30 13-14.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal Fredagsbar i Cafe Hjorten. Pårørende er velkomne.

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





KOSTPLAN FOR FEBRUAR 2026 HJORTESPRING



Dag	Dat	Hovedret	Sovs	Tilbehør	Biret
Søn	01	Benløse fugle	Sky	Kartofler, grønsagsblanding	Perlebyg i nøddeskum
Man	02	Bagt kuller m. løvstikke	Timian sky	Kartofler, savojkål	Rødgrød m. fløde
Tirs	03	Farsbrød	Svampe	Kartofler, ristede rødder	Tomat/gulerodssuppe
Ons	04	Wienerpølser		Varm kartoffelsalat, sennep	Pære/solbærcrumble, Creme fraiche
Tors	05	Kylling surprice		Ris, gulerødder	Rejesalat m. flutes
Fre	06	Hakkebøf	Løg	Kartofler, ærter, bløde løg	Ymer m. brombær
Lør	07	Kalkungullash		Kartoffelmos, blomkål	Nougat is, vafler
Søn	08	Rullesteg m. svesker	Sky	Kartofler, rødkål	Ananasfromage m. flødeskum
Man	09	Spr. Kam		Brunkål, kartofler, sennep	Æblesuppe, kanelcroutoner
Tirs	10	St. fyldt fisk	Bearnaise	Kartofler, råkost	Kirsebærgrød m. mælk
Ons	11	Forloren Hare	Vildt	Kartofler, tyttebær, agurksalat	Blomkålssuppe
Tors	12	Dilddelle	Kold remo	Stegte kartofler, salat	Ymeris m. saftsovs
Fre	13	Kyllinge kødsovs	Pasta	Salat	Fuglereder, hindbærskum
Lør	14	Vikingegryde		Kartoffelmos, surt	Jordbærcheesecake
Søn	15	Grisenakke braiseret i øl	Sky	Kartofler, grønsagsblanding	Appelsinfromage, skum
Man	16	Tarteletter		Stv. ærter/gulerødder/skinke	Limecreme, havrecrumble
Tirs	17	Blomkål i karry		Ris, bønner	Jordbærgrød med fløde
Ons	18	Kold skinke		Kold kartoffelsalat	Rabarbersuppe m. is
Tors	19	Spr. Høne	Asparges	Kartofler, broccoli	Suppe m. boller og urter
Fre	20	Krebinetter	Stv. blomkål	Kartofler, persilledrys	Hybensuppe m. is
Lør	21	Marineret kalkun	Sky	Kartofler, tomat salat	Citronfromage m. skum
Søn	22	Skinkeculotte	Paprika	Kartofler, rosenkål	Hindbær/solbærgrød m. fløde
Man	23	Skipperlabskovs		Rødbeder, persilledrys	Is med vafler
Tirs	24	Kødboller i	Karry	Ris, ærter	Pandekager m. syltetøj
Ons	25	Gartnerens bolognaise		Pasta	Risengrød m. kanelsukker
Tors	26	Stegt medister	Sky	Kartofler, rødkål	Aspargessuppe, kødboller
Fre	27	Stegt fisk	Dild	Kartofler, råkost	Blommegrød m. mælk
Lør	28	Kyllingefrikasse		Kartofler, persille	Henkogte Pærer, makronskum

Med forbehold for ændringer