

Hjorten

Marts 2026



Husavis

Omsorgscentret Hjortespring

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

Nyt fra forstanderen



Kære alle sammen,

Så er vi startet på den første forårsmåned. Det er da helt utroligt, når man tænker på, at vi for 3 uger siden blev ramt af så stor en snestorm, at vi næsten ikke kunne komme hverken frem eller tilbage. Men det er jo også charmen ved Danmark. Vejret skifter altid.

I februar fik vi fejret Valentins dag hele uge 7. Ugen bød bla. på Irish coffee og musik underholdning, eftermiddagskaffe med hjertevafler og is og selvfølgelig var fredagsbaren også åben med fokus på kærlighed. I kan se billeder fra hele ugen inde i bladet.

Vi fik også, vanen tro, slået katten af tøndens sammen med en flok udklædte børnehavebørn. Køkkenet bød på lækre fastelavnsboller, og vi fik også sunget et par sange sammen med børnene. Flere havde klædt sig flot ud, hvilket også kan ses både her i bladet, men også på gangen mellem A og B-huset.

Jeg håber at den, for alle, overvældende nyhed, at vi skal flytte i slutningen af året, har bundfældet sig og at I sammen med jeres nære har drøftet muligheden for at flytte med os, eller at finde et andet sted – måske endda været ude at kigge på noget.

I marts og april, vil vi arrangere nogle ture, hvor I, der gerne vil, får mulighed for at komme ud og se vores kommende plejehjem og området omkring. Det er desværre endnu ikke sikkert at komme ind i bygningen, da der arbejdes på højtryk for at lave nogle flotte nye rammer til os alle sammen.

Den endelige politiske beslutning vedr. flytningen tages i Borgerrepræsentationen på Københavns Rådhus d. 26. marts. Herefter venter jeg, at flere konkrete spørgsmål kan besvares.

Jeg vil løbende holde jer og jeres pårørende orienteret med nyt om flytningsprocessen enten via Hjorten, mail, eller via møder her på Hjortespring.

Uanset flytning, vil vi alle her på Hjortespring fortsætte ufortrødent med at arbejde for, at der stadig er noget at glæde sig til og over i dagligdagen.

Husk, at hvis I har spørgsmål, så henvend jer til afdelingslederen, hvor I bor. I er også altid velkomne hos mig.

Mange hilsner Inge

[Forsidebillede:](#) Beboer og personale til fastelavnsfest



Påskefrokost

Tirsdag den 24. marts 2025

Kl. 12 - 15 i festsalen

(dørene åbnes kl. 11.30)

Underholdning:

René Hejdmann fra Gas Box

Menu

Marinerede sild m. karrysalat

Lakseroulade m. dressing

Hønsesalat m. bacon

Lun frikadelle m. rødkål

Tarteletter m. høns i asparges

Gåsebryst

Øl-vand-snaps

Bailey og portvin til kaffen

Pris: 150 kr.

for beboere tilmeldt døgnkost.

For beboere ikke tilmeldt døgnkost: 200 kr.

Betaling og tilmelding

i afdelingerne senest

fredag den 13. marts kl. 12.00



Tillykke



4/3	Mogens, B198 (80 år)	15/3	Kai, A247
7/3	Birgitte, B397	19/3	Erik, B284
7/3	Inge, B380	21/3	Preben, B372
9/3	Henning, A335	21/3	Susanne, B476(70 år)
9/3	John, B175	26/3	Kris, A342
14/3	Ib, B377	30/3	Gerd, A444 (95 år)
		31/3	Kurt, A452

Vi ønsker dig en dejlig fødselsdag!

Velkommen til Hjortespring

1/2 Ronald, B278

11/2 Tony, B274

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

Vi har taget afsked med

29/1 Astrid, B178
29/1 Irene, B295
1/2 Ingrid, B193



Æret være deres minde!



PÅSKEBANKO D. 29/3.26

**Søndag d.29. marts
kl. 13:00 i festsalen**

Dørene åbnes kl. 12:30

For beboere og pårørende.

Vi spiller 8 spil og prisen er 100 kr. pr. person

Max 3 plader pr. person.

Ved dobbeltbanko er der lodtrækning om hovedgevinsten.

Bankoplader kan IKKE købes på dagen.

Der serveres kaffe, te og påskeguf.

Øl og sodavand kan købes.

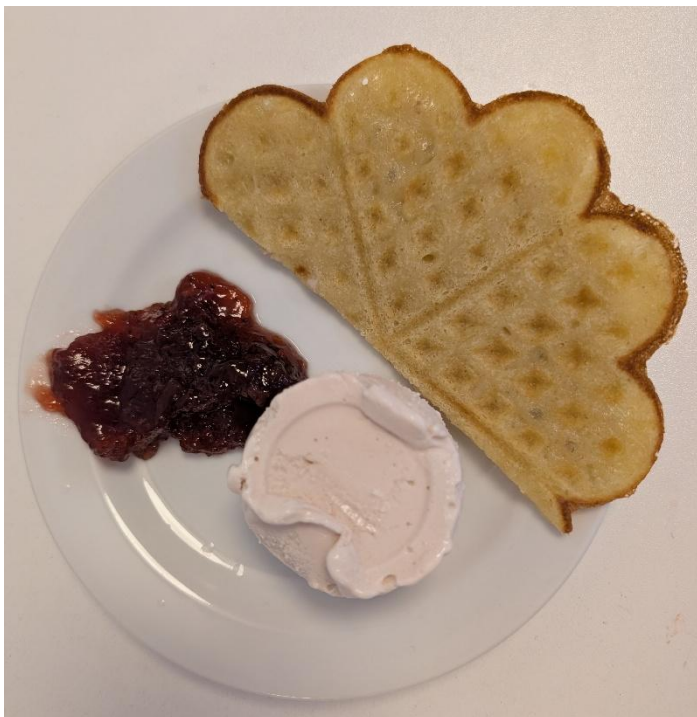
**Tilmelding og betaling skal ske i afdelingen
senest søndag d. 15/3 2026**

Sket på Hjortespring

Vi har haft besøg af børnehaven, først til pyntning af fastelavnsris den 5. februar – og igen den 16. februar til en festlig fastelavnsfest.



**Hele uge 7 havde vi kærlighedsuge på Hjortespring.
Her ses nogle billeder fra de forskellige
arrangementer vi havde den uge.**





Mandag den 16. februar holdt vi fastelavnsfest i festsalen, hvor vi havde besøg af børnehaven. Der blev slået katten af tønden og vi spiste lækre fastelavnsboller, som køkkenet havde lavet.





Fredag den 20. februar holdt vi fredagsbar med 50'er tema. Bertel Abildgård underholdt med 50'er hits og der blev skålet og danset.



Månedens beboer



Edith bor i dag på Hjortespring, på A3, hvor hun har skabt sig en tryk og hyggelig hverdag. Men gennem mange år var det hendes kolonihave i Københavns området, der dannede rammen om hendes største glæder og fristed i livet.

I kolonihaven brugte Edith utallige timer. Det var her, hun fandt ro, og hvor hun virkelig kunne slappe af. Hun elskede at rode i jorden, plante nye frø og

følge med i, hvordan det hele langsomt voksede frem. Der var noget særligt ved at se de små spirer blive til store, flotte planter – et bevis på hendes tålmodighed, omsorg og grønne fingre.

Haven var ikke kun et sted for arbejde, men også for fællesskab. Familie og venner kom forbi og nød de hyggelige stunder sammen med hende. Der blev drukket kaffe på terrassen, talt om stort og småt og grinet i solen. Edith havde også et godt forhold til naboerne i kolonihaven. De delte glæden ved det danske vejr, byttede gode råd om planter og nød mange hyggelige øjeblikke sammen. I haven havde Edith flere forskellige bærbuske og andre afgrøder, som gav rige høster år efter år. Hun var dygtig i en have, og det kunne ses på resultatet. Af de mange bær lavede hun lækre marmelader, grød og andre hjemmelavede specialiteter. Hun elskede at forvandle havens frugter til noget, hun kunne dele med andre – og hun bød altid generøst på sine hjemmelavede lækkerier, når hun fik besøg.

Kolonihaven var mere end bare jord og planter. Den var et samlingspunkt, et åndehul og et sted fyldt med minder. Selvom Edith i dag bor på Hjortespring, lever minderne om haven videre i hende – i hendes fortællinger, og i de mange minder om solrige dage mellem blomster og bærbuske.

SKÆBNENS STENEDE VEJE - DEL 9

Fortalt af en beboer på Hjortespring

En lollandsk greve, der var stamgæst på hotellet før krigen, bad mor om at skaffe ham hård valuta, så han kunne flygte til Sverige. Hun fik under stor fare skrabet et større beløb sammen i engelske pundsedler, og med dem syet ind i sin hofteholder tog hun under lige så stor fare med toget til Lolland og afleverede dem på godset. Greven kom afsted til Sverige, men efter krigen fik mor at vide, at de engelske pund havde været falske sedler, som tyskerne havde udgivet i store mængder for at ødelægge den engelske økonomi. Men greven var så imponeret over mors vovemod og så taknemmelig over det, de begge havde troet var en stor hjælp, at han hver jul i flere år sendte et dådyr, en hare, en fasan og to kasser æbler til det lille hjem på Amager. Dyrene blev leveret med pels og fjerdragt, så vi fik lært at flå både den ene og den anden slags nedlagte bytte. Dyrene hang på altanen, da vi hverken havde køleskab eller fryser, og det var begrænset, hvor længe de kunne holde sig. Det passede derfor fint, at vi altid var mange til spisning i juledagene.

I slutningen af krigen blev skolen taget til tysk lazaret. Nonnerne passede og plejede de sårede og døende tyskere, og da en af de tyske vagter foran skolen blev såret af et vådeskud, sad søster Emanuella med hans blodige hoved i sit skød, til han blev hentet af ambulancen. For nonnerne var alle

mennesker Guds børn uanset tro eller nationalitet og ven som fjende.

Skolen fungerede ikke længere som skole, og vi som boede der måtte flytte hjem. Det var en befrielse at komme væk fra stanken af karbol og forrådnelse. Undervisningen var blevet flyttet til Jagtvej, og det blev en lang og temmelig besværlig skolevej fra Amager. Tyskerne havde afspærret Knippelsbro af angst for sabotage. Vi måtte stå ud af sporvognen og gå over broen, og ved hver ende stod tyske vagter og bad om legitimation. Jeg var hundeanst for at de skulle antaste mig, for som mindreårig havde jeg ingen Ausweis. Da jeg selv syntes, at jeg så ældre ud, end jeg var, havde jeg øvet mig i at sige "ich bin nur vierzehn Jahre alt", men det har tyskerne åbenbart ikke syntes, for jeg blev aldrig spurgt. Efterhånden syntes mor dog, at vores skolevej var blevet både for lang, for dyr og for farlig. Så måtte vi skifte skole igen. Vi kom nu på Skt. Annæ Skole, som også var katolsk og lå på Amager i tilslutning til kirken af samme navn. Lige overfor skolen lå Skt. Elisabeth Hospital, som dengang var under Skt. Hedvig søstrenes administration.

På Skt. Annæ blev vi undervist af præster og nogle få civile lærere, og for første og eneste gang i hele min forvirrede skoletid gik jeg i blandet

klasse. Det var den mest givende og inspirerende undervisning jeg nogensinde havde fået, men desværre varede den kun et semester, for vi kom tilbage til Den Franske Skole efter krigsslutningen.

Jeg havde altid været vant til hurtigt at lære en lektie udenad og lire den af ved forhør, for derefter at føje den til al den lærdom, der efterhånden var sat ind i glemmebogen. Det var en metode, der ikke kunne bruges på Skt. Annæ, for her blev det forlangt, at vi flydende skulle redegøre for emnet med vore egne ord. Det betød, at jeg først måtte finde andre kilder end skolebogen og nærmest skrive en afhandling om emnet og dernæst memorere den for at kunne fremføre den mundtligt i klassen. Jeg lagde et stort arbejde i studierne, ikke mindst for at gøre indtryk på drengene, som var et nyt og meget interessant fænomen for mig. Vi deltog i fysik- og kemiexperiment og tog på cykeludflugter til Arresø, hvor vi samlede og klassificerede planter og smådyr. Det var lange ture på dårlige cykler. Mange mange gange måtte vi standse og pumpe eller lappe dæk. Da det var lige så svært at skaffe lappegrej som nye dæk, havde vi snoet sejlgarn om punkteringerne, så det var som at køre på ottekantede hjul. Men vi startede tidligt og havde madpakker med, så det måtte tage den tid det tog. Og som sædvanlig var vi i samme båd. Man var ikke nogen umulius eller fattiglap, fordi man ustandseligt havde

flade sutter, for der var ingen der havde bedre udstyr end andre.

Jeg var som sagt blevet 14 "Jahre alt" og skulle konfirmeres i krigens sidste og vanskeligste år. Mor skaffede hvidt taft med store hvide prikker i og hvidt tyl. Det blev syet op til lang kjole og slør. Vi lignede underudviklede barnebrude, men det var meget højtideligt. Kjolen blev derefter klippet kort og farvet lys turkis og kunne så bruges til andendagsgilderne. Jeg havde desuden fået et par brune sko med meget tykke korksåler. De skulle vises for ungerne i gården. Men jeg var ikke blevet mere voksen, end at jeg hurtigt deltog i en vild tagfat, hvorunder jeg vrikkede rundt på de høje såler og forstuvede anklen alvorligt. Jeg kom dog med til en del andendagsgilder, hvor jeg måtte sidde og se på, at de andre dansede og morede sig. Men jeg var ikke helt utilfreds med at have en legitim undskyldning for at være bænkevarmer.

Konfirmationsfesten og -udstyret havde sikkert kostet min mor en del, både i penge og rationeringsmærker. Hun var nu mest nervøs over at skulle klare alle de danske bordskikke og -ceremonier, og jeg kan huske, at hun holdt den sødeste tale for mig. Kamie havde foræret mig en smuk grøn keramiskål, og jeg var dødimponeret over at have fået en rigtig voksengave. Af min mor fik jeg et sølvarmbånd, som min datter har arvet og elsker lige så meget som

jeg gjorde. Varm og lykkelig rejste jeg mig for at holde en takketale. Men jeg fik kun fremstammet "Jeg vil bare sige tak!". Hvorpå jeg brød ud i

taknemmelighedens tårer. Men det sagde måske mere end mange ord.

Fortsættelse følger...

Månedens sang:

*- Det er i dag et vejr,
et solskinsvejr*



1. Det er i dag et vejr - et solskinsvejr!
O, søde vår, så er du atter nær!

Nu vil jeg glemme rent, at det var vinter, nu vil jeg gå og købe hyacinter
og bringe dem til én, som jeg har kær.

2. Hun købte af de hvide og de blå, hun købte af de smukkeste, hun så.

Det er i dag et vejr! Og solen skinner!
Og om mig svæver lutter lyse minder, dem ta'r jeg med til den, jeg tænker på.

3. Og de kom svævende i ring og rad. Hun gik imellem dem og var så glad.

Det er i dag et solskin uden mage! Og jeg har solskin nok til mange dage, og jeg må
kysse hvert et lille blad.

4. Hun kyssede dem alle, hver især, hun bragte dem til den, hun havde kær.

Min ven, her kommer jeg med hyacinter! Min ven, nu glemmer vi, at det var vinter!

Det er i dag et vejr, et solskinsvejr

Glædeligt gensyn over skakbrættet

55 år efter

Af Finn Gemynthe, pensionist & forfatter



Min kæreste Irena har været frivillig på Hjortespring i en årrække, og en dag fik hun også lokket mig med til en tjans. Det var vist noget med at være stik i-rend-dreng før sommerfesten. Jeg har åbenbart ikke gjort et afskrækkende indtryk, for pludselig blev jeg adspurgt af Malene, om ikke der var noget, jeg kunne udrette som frivillig?

Jeg er ingen praktisk gris og ej heller nogen ørn til uforudsigelige sociale relationer, så i nødværge svarede jeg: *"Jo, jeg kan da spille skak"*! Den greb Malene fluks og svarede: *"Jamen så kom dog og spil skak med hvem, der har lyst"*.

Nu hang jeg på den! Og jeg som altid er opslugt af et eller andet skriveri. - Men ved nærmere eftertanke: Om mandagen er jeg i forvejen frivillig på lokalarkivet på biblioteket, og det lukker kl. 19, mens skakklubbens skakure sættes i gang kl. 19.15. Denne rytme forebygger forsentkomster, der

tidligere har kostet mig mange dyrebare minutter og partier. Jeg er nemlig slem til at komme i tidsnød, også i den virkelige verden.

Og når jeg i forvejen skulle afsted, kunne jeg vel lige så godt drage hjemmefra nogle timer tidligere for at havne kl. ca. 13 foran et skakbræt med hyggelige modstandere et hyggeligt sted. Og bagefter, viste det sig senere, kunne jeg gavne ved at vande planter, og derpå gavne mig selv ved at nappe min nødvendige eftermiddagslur, før jeg hjulede videre til arkivet.

Sandt at sige har der ikke været den store tilstrømning til "Skakklubben Hjortespring", og dog har jeg sjældent siddet uden modstander. Først var der Leif, der dog desværre blev for syg til at spille. I stedet kom Hernando, der viste sig at være noget så sjældent som en højtbegavet gentleman af en forfatterkollega med rødder i Columbia. Og han kunne bestemt spille skak og havde ingenlunde glemt sine gamle talenter fra dengang i sit

hjemland. Det blev til en god gang skak, snak og udveksling af bøger, men desværre er han efterhånden en sjælden gæst i "Skakklubben" grundet slemme helbredsproblemer. Vi ønsker ham rigtig god bedring og glæder os til at se ham igen.

Men så kom Uffe! Det var til sommerfesten i 2024, og mens tombolaer rullede og folk daffede rundt og snakkede, lyttede og smagte sig frem, sad vi og hyggede over 2-3 spændende partier.

Uffe viste sig at besidde overraskende spillestyrke, på trods af at det var 40 år siden, han havde befattet sig med det ædle spil. Han har mattet mig adskillige gange i kraft af skarpsindige kombinationer. Samtidig er han et yderst behageligt bekendtskab - og så var der et eller andet underligt, ubestemmeligt bekendt ved ham!

En dag spurgte jeg til hans efternavn: Det var Dahl! Uffe Dahl!! I samme nu jeg hørte dette navn, stod det mig lysende klart: Jeg havde dystet med Uffe langt tilbage i min pure ungdom! I seriøse partier hvor man nedskriver alle træk, datoen og sin ærede modstanders navn. Men hans navn vakte en nærmest pinlig fornemmelse af, at det drejede sig om partier, der havde gjort dybt indtryk og kostet mig dyre lærepenge!

I sommerhuset opbevarer jeg som en anden arkivar alle mulige minder, herunder mine gamle skakpartier, i nogenlunde kronologisk orden. Så jeg gravede dybt ned i fortiden, og da jeg nåede helt ned til 1969 var der bid, to

tabspartier! Her ser I det pinligste sort på hvidt! Allerede i 9. træk gav Uffes løber mig en skak, som kun kunne dækkes ved at ofre dronningen, hvorefter jeg lige så godt kunne opgive.

Det var dyre lærepenge! Men udover at jeg selv lærte at passe bedre på min dronning, hvad kan vi alle så lære af denne lille historie? En hel del synes jeg! Fx at "Verden er lille, ikke mindst i Københavnstrup". At "skæbne og tilfældighed kan mage det forunderligt". At "skak er et ædelt spil,

ALBERTSLUND SKAKKLUB					
PARTI Nr. 6		Spillet d. 27/4 1969			
Turnering: Vestfold		Abning: Siciliansk			
Sted: Albertslund					
Hvid: Uffe Dahl		Sort: ego			
Træk nr.	Hvid	Sort	Træk nr.	Hvid	Sort
1	e4	c5	21		
2	sf3	dc	22		
3	sc3	sc6	23		
4	Lb4	Lg4	24		
5	h3	Lh5	25		
6	g4	Lg6	26		
7	sg4	se5	27		
8	svge	svge??	28		
9	avgjort		29		
10			30		
11			31		
12			32		
13			33		

der kan bringe folk sammen på bedste vis". At "man lærer så længe man lever". Og at "det kan betale sig at gemme".

At gemme! Ordet er nærmest i miskredit i vore brug-og-smid-væk-tider, især blandt de unge og historieløse. De tænker slet ikke frem til den alder, hvor "minderne har vi da

lov at ha". Og intet vækker minder som gamle ting og sager. Ergo bør vi hæge om de dyrebare af dem, ligesom vi hæger om gamle huse, danefæ og danekræ. Også for vore efterkommeres skyld.

En af mine idémæssige kæpheste er derfor "Mindebanken". En "bank" hvori man kan henlægge alt, hvad der betyder noget for én. Fysiske minder kan ganske vist være bekostelige at opbevare, men i vore digitale dage er det ingen kunst at gemme ord og billeder i uendelige baner. Gid derfor nogen med organisationstalent tager tråden op og opretter Mindebanken

A/S! Eller gid det bliver en offentlig sag at tilbyde alle medborgere adgang til en statslig eller kommunal mindebank. I erkendelse at ethvert menneske er enestående og bør skænkes mulighed for ikke at gå i glemmebogen.

Men livet leves nu engang i nuet, og har du hang til skak, så kom da og motionér brikkerne og dine små grå mandag mellem 13-15. Du er også velkommen til at gøre som Bente, der nøjes med at kigge på og mindes de gode, gamle dage, hvor hun spillede skak med sin far og bror derhjemme i barndomshjemmet.

Kærlighed i praksis – af Flemming, A4

Da jeg flyttede hertil midt i oktober 2025, var det tydeligt, at den forrige beboer fordrede fugle på altanen. De små fugle kom i stort tal og søgte efter mad, men forgæves. Dagen efter kom min hustru, både med en blomst og et foderhus. De små fugle skulle da ikke sulte i den kolde tid. Det gik fint i lang tid, hvor fuglene fik mad i foderhuset hver morgen. Efterhånden kom der sne og is på altanen, og det blev svært at lokke en medarbejder til at lægge mad i foderhuset, så fuglene fik først mad om eftermiddagen når hustruen kom. Så ville skæbnen, at min hustru ikke kunne komme i en uge. Så fuglene sultede og min blomst manglede vand.

Hvad så? – En af de meget serviceorienterede medarbejdere indviede jeg i mine problemer, og hun sagde: "Lige et øjeblik, jeg er i gang med noget." Den bemærkning havde jeg allerede hørt mange gange før, så mit humør det faldt. Men pludselig efter nogen tid, kom hun og sagde: "Hvad var der med den blomst og de fugle?", og i løbet af et øjeblik havde blomsten fået vand og fuglene fået mad. Var det en vennetjeneste? – Næppe! Var det kærlighed? Næppe, næppe! Men i al fald en kærlig handling. Så efterfølgende var både blomst og de små fugle, og ikke mindst min hustru og jeg meget glade og taknemmelige for denne gestus.

Nej siger jeg, der bør ansættes flere faste afløsere!



Kommende arrangementer og andet info:

Underholdning med Mads:

B-huset: 3. marts.: **B1** kl. 13:00 **B2** kl. 13:30 **B3** kl. 14:00 **B4** kl. 14:30

A-huset: 5. marts: **A1** kl. 13:00 **A2** kl. 13:30 **A3** kl. 14:00 **A4** kl. 14:30

Besøgshund A-huset: **5/3:** A1 **12/3:** A2 **19/3:** A3 **26/3:** A4

Besøgshund B-huset: **2/3:** B1 **9/3:** B2 **16/3:** B1 **23/3:** B2 **30/3:** B1

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

A2: 10. marts **B2:** 17. marts **A3:** 31. marts

Kl. 14 – 15.15

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

Påskebanko i festsalen: søndag den 29. marts kl. 13.00

Plantedage i festsalen: 6. + 7. maj kl. 9.30 – 12.00 begge dage

Husets fødselsdag: 21. maj kl. 13-15

Royal Run i parken: 26. maj kl. 10-12

Sommerfest i parken: 13. juni kl. 11-14:30

Sankt Hans fest: 23. juni kl. 17:30

FILMOPTAGELSE

I midten af marts måned, omkring den 13.-14.-15. (alt efter vejret), vil der komme folk fra Filmkompagniet, som skal filme her på Hjortespring.

De er i gang med at lave en kortfilm om en mand, som flytter på plejehjem.

De fleste af optagelserne vil foregå på afdeling A1 i en bolig, men de skal lave en scene som optages i haven imellem bygning A og B samt en scene nede ved akvariet.

De har lovet, at de ikke forstyrrer os.

Vi håber, at alle tager godt imod dem og får en god oplevelse.

De bedste hilsner

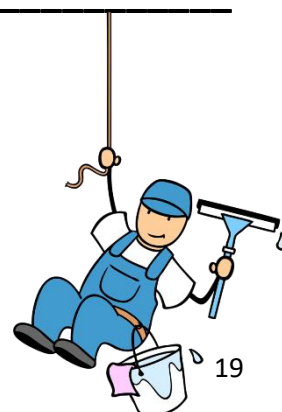
Helle

Afdelingsleder A1

Der er vinduespudser på Hjortespring

Mandag den 2. marts: Hele A-huset samt 3. + 4. sal i B- huset

Tirsdag den 3. marts: 1. + 2. sal i B-huset



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

Vedrørende flytningen:

Tirsdag d. 10/3 samt torsdag d. 19/3 vil der være mulighed for at booke en sagsbehandler i ½ time, til beregning af husleje ved flytning.

Der kan bookes tid mellem kl. 14.30 og 17.30 begge dage.

Det foregår i Cafe Hjorten og mødelokalet i B-huset begge dage.

Skriv dig på/få din afdeling til at skrive dig på listen, der ligger hos Agth i administrationen. I er også velkomne til at kontakte Agth telefonisk for booking på telefon: 82 56 24 02

Venligst Inge



Hørevejlederen kommer

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

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





Find butikken i bygning B, stuen - ved indgangen

Åbent onsdage kl. 10.00 - 12.00

Kun kontant betaling!

Classic Wear.DK

Vi kommer: *tirsdag d.10.marts.2026*

Fra: **KL.10:00-13:00**

Kollektion:

Lange Bukser

Cardigan

Nederdele

Blazer

Leggings bukser

Undertøj

Pyjamas

Herre jogging bukser

T-shirt Undertøj

Bluser

Strik Bluser

Tuneker

Toppe

Leggings

Natkjoler

Sports bh

Herre bukser

Storrelser fra 38 til 60

Betalinger:

Kontant:

Dankort, MobilePay, Bankoverførsel,

Aktivitetscentrets program for marts 2026

Træningstider i Store Træningssal er på hverdage efter aftale.

Søn. 1		
Ma. 2	10-12	Malene B3
	11-12	Besøgshund B1
	13-15	Malene B4
	13-15	Herreklub V/Sandra i Café Hjorten
	13-15	Velværesalon – med tidsbestilling v/Henriette i lille træningssal
	14-15	Skakklub i Café Hjorten
Ti. 3	10-12	Sandra besøger A2
	10-11.30	Hørevejleder for B-hus i Cafe Hjorten
	10.30-11.30	Læsegruppe i AC's køkken
	13-15	Gudstjeneste i Cafe Hjorten
	13	Whistklub i AC's køkken
	13-15	Sandra A4
	13-15	Mads i B-huset
On. 4	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. 5	10-12	Henriette B1
	11-12	Besøgshund A1
	13-15	Henriette B2
	13-15	Mads i A-huset
Fr. 6	10.30-11.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal
	13-15	Fredagsbar i Cafe Hjorten
Søn. 8	13	Gåtur B4
Ma. 9	10-12	Malene B4
	11-12	Besøgshund B2
	12-15	Malene B3
	14-15	Skakklub i Café Hjorten
Ti. 10	10-12	Sandra A4
	10-12	Krea B4 V/Henriette
	10-13	Tøjsalg på "den blå plads"
	10.30-11.30	Læsegruppe i AC's køkken
	13	Whistklub i AC's køkken
	13-15	Sandra A2
	14-15.15	Ældresagen A2
On. 11	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. 12	10-12	Henriette B2
	11-12	Besøgshund A2
Fr. 13	10.30-11.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal
	13-14.30	Fredagsbar i Cafe Hjorten
Søn. 16		
Ma. 16	10-12	Malene B3
	11-12	Besøgshund B1
	13-15	Malene B4
	13-15	Herreklubben V/Sandra

	14-15	Skakklub i Café Hjorten
Ti. 17	10-12	Sandra besøger A2
	10-12	Krea A1 V/Henriette
	10.30-11.30	Læsegruppe i AC's køkken
	13	Whistklub i Cafe Hjorten
	13-15	Sandra A4
	14-15.15	Ældresagen B2
On. 18	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. 19	10-12	Henriette B1
	11-12	Besøgshund A3
	13-15	Henriette B2
Fr. 20	10.30-11.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal
	13-14.30	Fredagsbar i Cafe Hjorten
Søn. 22	13	Gåtur B1
Ma. 23	10-12	Malene B3
	11-12	Besøgshund B2
	13-15	Malene B4
	13-15	Herreklub V/Sandra
	14-15	Skakklub i Café Hjorten
Ti. 24	12-15	Påskefrokost m. tilmelding
On. 25	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. 26	11-12	Besøgshund A4
Fr. 27	10.30-11.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal
	13-14.30	Fredagsbar i Cafe Hjorten
Søn. 29	12-16	Påskebanko i festsalen
Ma. 30	10-12	Malene B4
	11-12	Besøgshund B1
	13-15	Malene B3
	14-15	Skakklub i Café Hjorten
Ti. 31	10-12	Krea A2 V/Henriette
	10.30-11.30	Læsegruppe i AC's køkken
	13	Whistklub i Cafe Hjorten
	14-15.15	Ældresagen A3

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





KOSTPLAN FOR MARTS 2026 HJORTESPRING



*Påskefrokost i festsalen

Dag	Dat	Hovedret	Sovs	Tilbehør	Biret
Søn	01	Nakkefilet m. marinade	Bearnaise	Kartofler, grønsagsblanding	Fløderand, kirsebærsauce
Man	02	Butterchicken		Ris, broccoli	Frugtsalat m. chokolade
Tirs	03	Ovnbagt laks på grønsagsbund	Hollandaise	Kartofler	Hindbærgrød m. mælk
Ons	04	Chili sin carne		Ris, creme fraiche	Hyldebærsuppe m. tvebakker
Tors	05	Marsala Kalv	Vildt	Kartofler, tyttebær	Æbletærte m. creme fraiche
Fre	06	Kyllingelasagne		Salat	Kaviarrand m. rejer, flutes
Lør	07	Italiensk fars	Tomat	Kartofler, majs	Den du ved nok-cheesecake
Søn	08	Fyldt kalkun	Pikant	Kartofler, grøntblanding	Citronfromage m. skum
Man	09	Spr. Nakke		Brunkål, kartofler, sennep	Pandekager m. syltetøj
Tirs	10	Fiskefrikadeller	Kold remoulade	Kartofler, råkost	Rabarbergrød m. mælk
Ons	11	Kogt skinke		Flødekartofler, bønner	Croissant m. hønsesalat
Tors	12	Tarteletter		Høns i asparges, persilledrys	Risengrød, kanelsukker
Fre	13	Krebinetter		Stv. Ærter/gul, kartofler, persille	Suppe m. boller og urter
Lør	14	Kalkun gullasch		Ris, ærter	Pære Bella Helene
Søn	15	Flæskesteg	Sky	Kartofler, rødkål	Jordbærtrifli
Man	16	Frikadeller	Sky	Kartofler, hjemmelavet agurkesalat	Kiks, Ost, druer
Tirs	17	Hvidkålsrouletter	Muskat	Kartofler, smørstegt hvidkål	Chokoladebudding, skum
Ons	18	Fisk m. topping	Dild	Kartofler, råkost	Maizenagrød, kanelsukker
Tors	19	Dilddeller	Bearnaise	Kartofler, grønsagsblanding	Alliancegrød m. mælk
Fre	20	Skinkefars	Paprika	Kartofler, rosenkål	Solbærsuppe m. skum
Lør	21	Forloren skildpadde		½ æg, flutes	Jordbæris m. vafler
Søn	22	Hamburgerryg	Hollandaise	Kartofler, Blomkål/ærter	Forårssdessert
Man	23	St. rødspætte	Persille	Kartofler, råkost	Kærnemælksfromage, mandarin
Tirs	24*	Aspargessuppe m.	flutes	Crossiant m. rejesalat	
Ons	25	Farsbrød		Flødekartofler, broccoli	Rombudding m. saftsauce
Tors	26	Hjerter i	Fløde	Kartoffelmos, mormorsalat	Ferskner, yoghurtcreme
Fre	27	Paneret Flæsk	persille	Kartofler, rødbeder	Rabarbersuppe m. skum
Lør	28	Spr. Kam	Stv. Spinat	Kartofler, gulerødder	Nougatfromage m. skum
Søn	29	Mørbradbøf	Svampe	Bløde løg, kartofler, surt	Pæretærte, creme fraiche
Man	30	Jægersteg	Vildt	Kartofler, rødkål	Henk. æbler m. råcreme
Tirs	31	Svensk pølseret		Purløg	Chokolademousse m. skum

Med forbehold for ændringer