

Hjorten

Juni 2026



Husavis

Omsorgscentret Hjortespring

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

Nyt fra forstanderen



Kære alle sammen.

Så er det allerede sommer. Den sidste del af maj lover godt, hvis vi kan regne med, at denne type vejr fortsætter.

Jeg vil gerne takke for jeres deltagelse i husets fødselsdag – om vi regner det som husets 48, 49 eller 50-års fødselsdag, så var det en skøn eftermiddag med lækre kager, sang, dans og musik med Mads.

I juni har vi 2 større arrangementer; både Sommerfesten lørdag d. 13/6 og Skt. Hans d. 23/6 kl. 17.30. I kan læse nærmere vedr. indhold, tilmelding og pris inde i denne avis. Husk endelig, at jeres pårørende er velkomne til vores sommerfest.

I har nok også bemærket, at vi bliver færre i afdelingerne. Der kommer ikke nye til, når f.eks. medbeboere flytter til andre plejehjem. Dette skyldes, som I alle ved, at datoen for flytningen til Sydhavnsgade nærmer sig. De er blevet færdige med 7. etage, og der har været de første besøg her i maj. Hvis der er behov for yderligere besøg, vil vi arrangere dette. På info-skærmene, kan I også se videoer fra Sydhavnsgade.

Så er den kommende tid også tiden, hvor personalet skal afvikle deres sommerferie. Det betyder, at vi byder nye afløser-kolleger velkomne i den kommende tid. Tag godt imod dem.

Aktivitetscentret vil også igen i år over sommeren tilbyde flere busture. Tirsdage og torsdage er som udgangspunkt tur-dage. Kig endelig ind forbi dem, hvis du har et ønske til en tur.

De bedste hilsner

Inge Andersen

Forsidebillede: Susanne til plantedag

SOMMERFEST

På Omsorgscentret Hjortespring

lørdag den 13. juni 2026

kl. 11.00 – 14.30 i gårdhaven

For beboere, pårørende, personale og frivillige

Genbrugsbutikken
Biksen har åben



Kom og vær med - der vil være:

- Lækker mad fra kl. 11.30-13.00:
Helstegt pattegris
(husk at oplyse hvis du ikke spiser svinekød)
Tomatsalat m. basilikum og feta
Flødekartofler
Romainesalat m. cæsardressing og
brødcroutoner
Spidskålsalat m. tranebær og solsikkekerne
Brød og smør
- Fadøl, sodavand, vand og vin
- Gammeldags isvaffel, kaffe og te
- Kinesisk lotteri
- Hjortesprings strikkeklub har en salgsbod



**Koncert i teltet kl. 13.00 med
SHUBIFORSJOV
(kun adgang med armbånd)**

Køb armbånd og få al mad, drikke og underholdning for:
Voksne: 250 kr. / børn under 12 år: 100 kr.
(beboere tilmeldt døgnkost: 200kr.)
Armbånd kan købes i Administrationen,
mandag - fredag kl. 10 – 12 senest den 1. juni kl. 12.00

Sankt Hans

Tirsdag den 23. juni 2026

kl. 17.30 – ca. 20.15 i festsalen

(dørene åbnes kl. 17.00)

Menuen:

Frikadeller, grillede pølser, kold kartoffelsalat
og grøn salat.

Vin, øl og sodavand

Isvafler til dessert

Kaffe/te, chokolade og dertil Baileys eller portvin

Underholdning kl. 19-20

Vi går sammen ud til bådet kl. 19.45

og synger Midsommervisen

Pris: 150 kr. (200 kr. for beboere der ikke er tilmeldt døgnkost)

Tilmeldingsfrist den 8. juni

Tillykke

2/6	Jonni, B181	22/6	Gamshid, A438
3/6	Geert, B279	23/6	Hanne, B297
6/6	Kirsten B373	24/6	Chawi, A138
7/6	Otto, B273	24/6	Flemming, A236
7/6	Svend-Åge, A450	28/6	Vibeke, B379
8/6	Kirsten, B398		
11/6	Torben, B172		

Vi ønsker dig en dejlig fødselsdag!

Fraflyttet Hjortespring

18/5	Ane-Mette, B180
26/5	Per og Benthe, B186

Held og lykke fremover!

Vi har taget afsked med

29/4	Dariusz, A448	19/5	Inge, B380
1/5	Grå, A242	22/5	Lars, B479
6/5	Bjarne, B473	23/5	Ronald, A356

Æret være deres minde!



Sket på Hjortespring

Tirsdag den 19. maj havde vi en hyggelig eftermiddag med besøg af Musikkoret København.



Huset kunne fejre sin 50 års fødselsdag den 21. maj. Det var en festlig dag med lækker kagebord og god underholdning af Mads på guitar.





Tirsdag den 26. maj blev der afholdt Royal *side* Run i den smukke park. Børnehaven Mælkevejen deltog og humøret var højt. Efter løbet blev der uddelt medaljer, diplomer og lækre forfriskninger.





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

Find butikken i bygning B, stuen - ved indgangen

Åbent onsdage kl. 10.00 - 12.00

Kun kontant betaling!

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.

SKÆBNENS STENEDE VEJE – del 12

Fortalt af en beboer på Hjortespring

I september 1946 måtte jeg atter med tungt hjerte sige farvel til kammeraterne i skolen og i FF og til en dejlig ungdomstid, som aldrig kom igen. Mor tog kontakt med sine søskende i Schweiz for at få råd om den bedste skole, som helst skulle ligge i nærheden af dem, så de kunne tage sig af mig. Men de havde aldrig taget sig af nogen af os i barbarland, og det skulle også vise sig, at de svigtede mig totalt, og at det som sædvanlig var fremmede mennesker, der stillede op.

Jeg kom til Ingenbohl, som lå i kanton Schwyz, ikke langt fra Luzern, hvor min morbror Hans og min moster Rösi boede. Mors ældste søster Elsi boede i Genève. Min familie i Schweiz bestod altså af to mostre, en tante, en morbror, en fætter og en kusine, og jeg glædede mig til endelig at lære dem at kende.

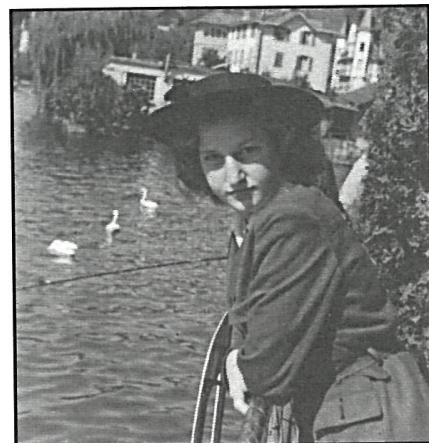
Fra min morbror havde vi fået en brochure med billeder og fakta vedrørende klosterekolen Theresianum i Ingenbohl ved Vierwaldstättersøen, ikke langt fra Luzern, hvor han selv boede. Så havde jeg jo altid ham at falde tilbage på i min fritid!? Brochuren var rigt illustreret med kostskoleelever, der badede i søen, stod på skøjter på blank, jomfruelig is og løb på ski ned af bjergene, som omgav skolen. Der var udendørs lektioner i den varmeste tid og herlige spadsere-ture på snedækkede bjergstier i vintersæsonen.

Det var lige noget jeg kunne bruge. Det meste af sportsudstyret havde jeg, sådan da. Min mor havde syet nogle grimme mørkegrå skibukser af

kradsuld, men skibukser var det da. Til skøjtebrug havde jeg min fars håndsyede herrestøvler med rigtige kunstløberskøjter på. Men til svømning kunne jeg ikke så godt bruge den uldne badedragt med det røde hjerte broderet på numsedelen. Jeg måtte overtage min mors meget for store og lidet flatterende og ligeledes uldne badedragt.

Sammen med indmeldelsesblanketten var der en lang liste over tøj og remedier, som skulle medbringes. Jeg fik nr. 93. Dette nummer skulle indgraveres i mit madbestik og nummermærker skulle sys i alle beklædningsdele og alt sengelinned. Da det eksisterende udstyr var i en sørgelig forfatning, og langt fra forekom i de foreskrevne mængder, var vi nødt til at købe, hvad vi kunne skaffe.

I 1946 var den eneste måde at komme til Schweiz på med en flyver. Hele Tysklands jernbanenet lå bogstaveligt talt i ruiner. 16 år gammel, iført en kakifarvet spadseredragt og en brun Deanna Durbin-hat begav jeg mig ud på min første udenlandsrejse og landede i Zürich, hvor jeg blev hentet af morbror Hans og kusine Brigitte.



Første dag i Schweiz,
16 år gammel

I Hanses dollargrin blev jeg kørt til Ingenbohl og atter engang overladt i katolske nonners varetægt.

Mine tyske og franske sprogkunderskaber var ikke tilstrækkeligt gode til nogen form for konversation, så jeg måtte midlertidigt klare mig på engelsk. Jeg fik anvist en sengeplads med et tilhørende skab i en sovesal med 30 senge, skabe og håndvaske i lange rækker. Der kunne trækkes hvide forhæng rundt om hver seng. Til min skræk opdagede jeg, at der lå en halv dyne på sengen. Så kunne man selv vælge, om man ville fryse overkroppen eller understellet.

Jeg havde lidt problemer med at finde min plads, for der var ingen steder med mit navn. Der hvor der stod 93, stod der Sonja Black. På min forespørgsel blev der svaret, at Bloch var et jødenavn i Schweiz, og det måtte ikke forekomme på en katolsk skole. Jeg ville have været tilfreds med Black-Jørgensen, men det anså man for at være helt unødvendigt. De trak en ny identitet ned over hovedet på mig, men jeg sagde til mig selv, at det var mit kunstnernavn, og at jeg kunne være glad for fangenummeret 93.

Snart fik jeg udleveret min håndtaske, en grå jagttaske som lugtede langt væk af ged, og konstaterede hurtigt, at mit pas og min tegnebog manglede. Da jeg skulle pakke min kuffert ud, så jeg at skibukserne, skjøjterne, badedragten, gymnastiktøjet og to nederdele manglede. Jeg for rasende ned til præfektens (overnonnens) kontor og fortalte på mit bedste engelsk, at her kom jeg fra et fattigt krigshærget land med en kuffert fuld af effekter, som min mor under store afsavn og på

mirakuløs vis havde skaffet for at kunne sende mig anstændigt af sted til deres skole, som lå i et rigt og velbevaret land, der ikke havde været i krig i 500 år, og det første der sker, er at jeg bliver bestjålet for alt, hvad der er mig vigtigt og kært. (Jeg ville såmænd ikke engang kunne oversætte ovenstående til engelsk idag, men det var i hvert fald, hvad jeg mente). Præfekten lyttede fattet og tålmodigt på min harmdirrende svada, og da jeg var færdig, gjorde hun mig forståeligt, at jeg ingenlunde var blevet bestjålet, men at hun havde fjernet alle de ting, som jeg ikke havde brug for under mit ophold på skolen. Passet havde jeg kun brug for, når jeg skulle rejse hjem igen. Penge havde jeg ikke nødvendig. Alt hvad jeg købte i skolens forråd, ville blive skrevet op på min konto - og der ville aldrig blive lejlighed til at gå i byen og handle. Sportsudstyret kunne jeg få udleveret, hvis jeg fik brug for det udenfor skolen, for på skolen blev der hverken badet eller løbet på ski eller skøjter. Jeg bad da præfekten at fremtage skolens udmærkede brochure og se efter, om det i så fald ikke handlede om falsk reklame af den værste slags. Jeg kunne ikke være den eneste, der således var blevet ført bag lyset, hvilket hun bekræftede ved ligeså fattet at fortælle mig, at det ikke var småting hun havde fjernet fra kufferter og tasker, efterhånden som eleverne var ankommet fra alle egne i Europa. Hvad med mine to nederdele, spurgte jeg, dem har jeg i hvert fald brug for til daglig. De er alt for korte, sagde hun, længden er foreskrevet til 5 cm under knæet, men hvis du ikke har andre, skal jeg sørge for at du får dem udleveret. Hun havde ganske ret. Der var ingen der havde længere kjoler, for moden sagde 5 cm over knæet, og det var

noget nonnerne ikke kunne gøre noget ved, før new look gjorde sit indtog i modeverdenen og sagde 5 cm over anklerne.

Jeg gik nedbøjet tilbage til sovesalen for at fortsætte med udpakningen af de sørgelige rester. Da jeg var færdig kom en søster for at inspicere skabet. Alt blev revet ud på gulvet, hvorpå hun viste mig, hvordan jeg fik stablerne til at se ud, som om man havde rettet dem ind med et machetehug.

Lommetørklæderne skulle ligge skiftevis med bredden og spidsen udad, og strømperne skulle ligge radet op som i den forretning, man havde købt dem.

Aftensmaden blev indtaget i refektoriet. Ved hvert bord sad seks elever, alle fra forskellige klasser. Jeg sad sammen med piger fra Schweiz og en fra Rumænien. Ingen af dem talte engelsk, så konversationen gik lidt trægt. Det gjorde nu ikke så meget, for vi måtte kun tale en kort stund, når der blev ringet med en lille sølvklokke. Som underholdning til middagen blev der læst højt af tyske eller franske opbyggelige tekster.

Efter aftensmaden havde vi aftenandagt i en stor hal, hvor vi knælede på et hårdt marmorgulv, og snart efter var det sengetid. Tandbørstning ved håndvasken og afklædning bag forhænget. Natten igennem sloges jeg med overlagen og halvdyne. Da jeg næste morgen blev vækket af en skinger sirene kl. 5.30 sprang jeg lettet ud til min håndvask iført en pyjamas, som kom fra hotel d'Angleterres overskuds-lager af glemte effekter. Jeg blev hurtigt overfaldet af en forfærdet nonne og blev sendt hen og tage en

tækkelig morgenkjole på, hvilket jeg opdagede, at de andre piger havde. Jeg havde medbragt en ankellang ulden morgenkåbe, som blev knappet op i halsen. Iført den var det kun muligt at vaske ansigt, hals og hænder.

Vi havde nu heller ikke megen tid til alt det afvaskningspjank, for vi skulle klædes på, rede seng og glatte dyner og stille til morgenmesse kl. 6. Jeg startede i skarp stil med at besvime og vågne op under bedeskamlen omgivet af forfærdede kammerater, som slog alarm, hvorpå jeg blev bragt udenfor og lagt på en træbænk. En tililende nonne stak et stykke sukker med kamferdråber i munden på mig. Det var en skrap mundfuld, men selvom den satte gang i systemet, blev jeg liggende på det hårde leje, for så slap jeg i det mindste for resten af den morgenmesse.

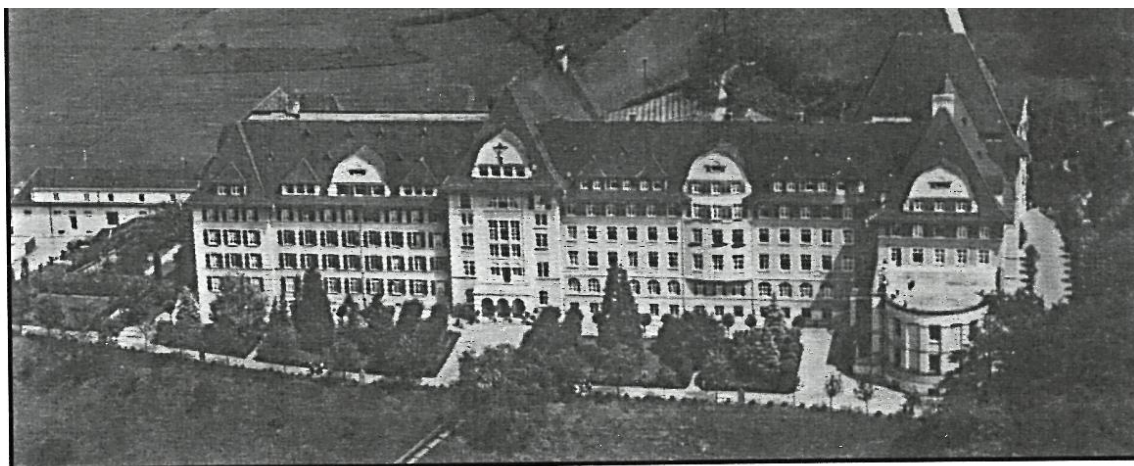
Da messen var forbi, strømmede nonnerne og de ca. 250 elever ud af kapellet og ned til morgenmaden, og jeg strømmede med. Morgenmaden bestod af en tynd kop te, brunt bondebrød, som smagte skønt, når det var friskbagt om torsdagen, og dertil marmelade som bestod af rødmet æblemos. Det var ikke nogen særlig nærende kost. Ingen ost, mælk eller smør. Da jeg var hjemme på sommerferie året efter, styrtede jeg mig over Danmarks fede velsmagende landbrugsprodukter. Men det var for skrap kost for mit udmagrede legeme, så alle herlighederne kom op igen, og jeg måtte tvinge mig til at indtage dem i små portioner.

Jeg startede i 1. Deutschkurs sammen med piger fra den franske og den italienske del af Schweiz. Vi havde

tysk, tysk og tysk, undtagen om mandagen, hvor hele skolen talte og lærte fransk. Indimellem havde vi gymnastik i det tøj vi gik og stod i, strømper, hofleholder, bluse og nederdel og fortsatte direkte med den næste time. Det var i regelen tysk diktat, som foregik i oplæsningstakt. Det var ikke let at få styr på vore svedige, stressede kroppe og rystende hænder. Der var ikke tid til at tænke. Vi skrev og skrev og fik diktaterne tilbage som flammende røde sider med rettelser.

Ca. 40 fejl pr. side var ikke usædvanligt, og vi var overbeviste om, at det lærte vi aldrig. Alle fejl skulle naturligvis rettes, og af disse rettelser var igen halvdelen forkert, som skulle rettes og rettes. Men nonnerne vidste, hvad de gjorde. Pludselig en dag, så godt som samtidig, fik vi vore diktater tilbage med få spredte røde streger. Pludselig en dag fattede vi ortografien, grammatikken og tegnsætningen.

Fortsættelse følger



Klosterskolen Theresianum i Schweiz.

Tortursalen

– af Flemming A4

Hvad er tortursalen? Ja, de fleste af os kender den også som den store træningshal, hvor der er et righoldigt udvalg af forskellige motionsredskaber.

Og vigtigt er det da for os ældre at dyrke motion. Det får vi at vide af lægerne gang på gang. Men det med at komme ned til en motionscykel og blive fastspændt i 20-30 minutter, før man kan blive løsladt igen; den tid kan føles lang. De sødt smilende piger tilbyder gerne et glas vand inden man falder om af udmattelse. Jeg har personligt også overlevet det indtil nu. Og været lidt stolt over, at jeg trods ubehaget, kommer igen ugen efter.

Der er sådan set ikke noget galt med pigerne. Der er heller ikke noget galt i, at vi får motion. Blot skal vi indstille os på, at der går 20-30 minutter før vi bliver løsladt igen. Næh, det værste er nu lyden. Den lydæssige tortur vi udsættes for, hvor vores ører konstant bombarderes med muzak fra nogle halvdårlige højtalere. Jeg forsøger, at vi kan få noget mere ørerensende musik i form af klassisk musik. Men det er som om, at pigernes opfattelse af klassisk musik er Kim Larsen og Gnags. Det er det ældste musik de kender.

Torsdag den 4. juni 2026

Musikbesøg

på afdelingerne



Hvad er musikbesøg?

Musikbesøg er hyggelige og nærværende besøg, hvor en musiker kommer rundt på afdelingerne og spiller musik for beboerne dér, hvor de opholder sig – i fællesrum, ved kaffebordet eller i egen bolig.

Musikken skaber gode stunder, fællesskab og nærvær i hverdagen.

De er i hver afdeling ½ time



ALEXANDER KRAGLUND



BENJAMIN AGGERBÆK



JENS JEPSEN



MUSIK
TIL
ALLE
TIDER
musiktilalletider.dk



Hold øje med opslag på jeres afdeling vedr. tider.



Ud Med Kulturen

Kom til

Rødgrød og sommerhygge

Husholdningslærerinde Eline kommer på besøg og laver rødgrød med fløde.

Sammen hygger vi os og nyder sommeren.

Du kan se på og smage på herlighederne, og du kan være med til at ordne rabarber og bær, hvis du har lyst.



Fredag den
26. juni



kl. 13.00-15.00



i gårdhaven
v. B-huset

(ved regn rykker vi
ind i Café de Paris)

Månedens beboer

Jeg hedder Ulla og er født i 1934.

Jeg har gået på svagtsynsskole, fordi jeg har dårlige øjne. Da jeg var startet i 1. klasse fandt de ud af, at det var bedre for mig at gå på en skole for svagtseende, som hørte under Dansk Blindesamfund. Den hed "Rosenvænge" og lå på Østerbro. Her var vi elever meget ens og det syntes jeg var udmærket. Vi havde blandt andet nogle specielle bøger med store bogstaver.

Jeg er en "Køghøne". Er vokset op i Køge. Min far var flymekaniker i lufthavnen, min mor gik mest hjemme, men havde også et arbejde som rengøringsdame på Rigshospitalet. Jeg havde også en søster.

Hele min skole tog på en tur til Tyskland og da mødte jeg min mand, Jørgen. Han gik på en anden del af skolen, som ikke var for svagtseende. Jeg stillede ham spørgsmål om alt muligt ("hvad er det og det?") og han var så god til at svare. Hjemme igen fandt Jørgen mig på skolen og så spurgte han mig, om det ikke var en god idé, om vi kom sammen? "Du er da ikke den værste – lad os prøve!", svarede jeg. Så vi blev kærestere og da var vi i konfirmationsalderen.

Jørgen boede hos sin farmor og farfar, hvilket han havde gjort siden han var to år. Jeg kom meget i deres hjem, de var utroligt søde. Jørgens mor og far boede i et hus i Herlev. En gang



imellem kørte vi med Jørgens farmor og farfar ud og besøgte dem.

Da Jørgen og jeg var i begyndelsen af tyverne fandt vi ud af, at vi lige så godt kunne gifte os, så det gjorde vi. Jørgen var blevet udlært håndskomager, og han startede sit eget værksted, som han havde i mange år. Jeg gik fortrinsvis hjemme, men har også haft et job på en systue, hvor jeg blandt andet syede på maskine.

Vi fik tre børn. Da vi havde fået to piger, så ville jeg gerne have en dreng. Jeg var hos lægen og sagde det til ham, hvortil han svarede; "Han ligger der nu", så fik jeg mit 3. barn og det var en dreng. Han bor i Sverige i dag, men mine to piger bor ikke så langt væk.

Da vi blev oppe i årene, fik min mand brug for at flytte på plejehjem, og han flyttede ind på Hjortespring. Men vi savnede hinanden meget, så jeg flyttede ind til ham. Jeg holdt Jørgen i hånden, da han døde. Vi havde et godt liv sammen.

Månedens sang:

Midsommervisen

Vi elsker vort land
Når den signede jul
Tænder stjernen i træet med
glans i hvert øje
Når om våren hver fugl
Over mark, under strand
Lader stemmen til hilsende triller
sig bøje
Vi synger din lov over vej, over
gade
Vi kranser dit navn, når vor høst
er i lade

Men den skønneste krans
Bli'r dog din sankte Hans,
Den er bunden af sommerens
hjerter så varme, så glade
Men den skønneste krans
Bli'r dog din sankte Hans
Den er bunden af sommerens
hjerter så varme, så glade

Vi elsker vort land
Men ved midsommer mest
Når hver sky over marken
velsignelsen sender
Når af blomster er flest
Og når kvæget i spand
Giver rigeligst gave til flittige
hænder
Når ikke vi pløjer og harver og
tromler
Når koen sin middag i kløveren
gumler

Da går ungdom til dans
På dit bud sankte Hans
Ret som føllet og lammet der frit
over engen sig tumler
Da går ungdom til dans
På dit bud sankte Hans
Ret som føllet og lammet der frit
over engen sig tumler

Vi elsker vort land
Og med sværdet i hånd
Skal hver udenvælts fjende
beredte os kende
Men mod ufredens ånd
Over mark, under strand
Vil vi bålet på fædrenes
gravhunde tænde,
Hver by har sin heks, og hvert
sogn sine trolde
Dem vil vi fra livet med
glædesblus holde

Vi vil fred her til lands
Sankte Hans, sankte Hans
Den kan vindes, hvor hjerterne
aldrig bli'r tvivlende kolde
Vi vil fred her til lands
Sankte Hans, sankte Hans
Den kan vindes, hvor hjerterne
aldrig bli'r tvivlende kolde



Kryds og 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 tirsdag den 25. juni 2026.

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

				29	HYLER	IKKE TØR	KAMPPLADS	SY		DRYSE		
					1							
				FORÅR	2		LUFT-ART VÆGT					
				DA				FIN-DES LEVN			SMA DYR	
	STORT LAND	RED-SKAB	LAND I SYDAMERIKA		LILLE BARN BITRE			3				
		4								TRÆ METAL	5	
RYGE			DYR ARTIG	6		123 456 789	HUGGE					
SWIMMING-POOL											SVIM-MEL TAL	
VAND-LØB									7			
VAR GOD NOK			8									9



Løsning på kryds & tværs i juni:

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

BEBOERMØDE B2

12. maj 2026

Deltagere: 11 beboere, forstander Inge, afd. leder Ronnie, sosu-ass. Dorthe og Vian

Referent: Kimete

Evaluering af varm mad til frokost:

9 ud af 11 beboere giver udtryk for at de er utilfredse med at der serveres varm mad til frokost.

De resterende 2 har ingen mening om det.

- En beboer spurgte om hvem der har besluttet at den varme mad skal serveres til frokost. Ronnie har informeret om at det er et forsøg man er i gang med, i et stykke tid. Det er ikke besluttet om det skal fortsætte på denne måde.
- Der blev også spurgt om hvorfor man ikke må genopvarme frokostens varme ret, om aftenen. Svaret er at maden bliver tilberedt på forhånd, og genopvarmet på serveringsdagen.
Af sundhedsmæssige årsager, må mad ikke genopvarmes 2 gange.
- Et andet spørgsmål lyder på hvorfor der er blevet skåret ned på saftevandet. Det er ud fra de nye anbefalinger for dansk institutionskost, som vi følger. Heri anbefaler man at begrænse mængden af søde drikke som f.eks. sodavand og saft, mest muligt uanset om de er sukkersødede eller kunstig sødet (light). Søde drikke bør kun udgøre 1 ud af de i alt maks. 4 håndfulde snacks og søde sager om ugen, svarende til højst 0,5 l (ca. 2 glas) søde drikkevarer om ugen.
Det anbefales at væskebehovet opnås gennem 250 ml mager mælk og mælkeprodukter, evt. lidt kaffe, te og resten i form af vand.

Hvordan går det på afdelingen?

Beboerne siger at det går udmærket, og at de generelt er tilfredse.

1 beboer oplyser at han lidt utilfreds med at det somme tider kan være nødvendigt at få hjælp af 2 forskellige personaler.

Sommerhus

Beboerne er blevet informeret om, at vi igennem Københavns Kommune, har mulighed for at leje et sommerhus i Vig, mod noget egenbetaling. Flere beboere lyder begejstrede for denne mulighed, og spørger ind til om der er de nødvendige hjælpemidler til rådighed. Det er et ældre og handicap venligt sommerhus og der er hjælpemidler til stedet i sommerhuset.

Klippekort

Ronnie har informeret de tilstedeværende om hvad et klippekort er, og hvad og hvordan det kan bruges.

Ønsker til aktiviteter:

Museumsbesøg, restaurantbesøg, køretur med husets bus, zoologisk have, skovtur/Bakken.
Grillhygge på afdelingen

Sydhavnsgade - spørgsmål til flytningen

- 1 beboer spørger ind til om man kan evt. kan se en video af boligerne. Af nogle tekniske årsager er det ikke helt muligt endnu.
Ronnie oplyser at der kommer til at være en tur ud til Sydhavnsgade, for beboere og pårørende, for at se huset, på et senere tidspunkt.
- 1 beboer har spurgt ind til om det er muligt at få nogle mærkater til møbler, der ikke skal flyttes med til det nye hus. Dette undersøges nærmere.

Flyttefirmaet vi kommer til at skulle bruge, hedder "Mesterflyt" og de vil stå for al flytning.

Der kommer til at være 2 muligheder på gardiner. Der vil som udgangspunkt være et sæt gardiner, men ønsker man i stedet for, eller også rullegardiner, kan disse tilkøbes.

Eventuelt

1 beboer spørger om der kommer til at ske ændringer i huslejen.

Inge oplyser om hvad der måske kan være af ændringer i huslejen, men at det også er individuelt. For eventuelle økonomiske spørgsmål, kan man henvende sig hos Lisbeth Halvorsen om onsdagen, der sidder til rådighed ved Agths kontor.

Kommende arrangementer og andet info:

Underholdning med Mads:

9. juni: **B1** kl. 13:00 **B2** kl. 13:30 **B3** kl. 14:00 **B4** kl. 14:30

Besøgshunden Falcon i A-huset: **4/6:** A4 **11/6:** A1 **18/6:** A2 **25/6:** A3 **kl. 11.00**

Besøgshund Buddy på B2 v. elevatoren: Mandage kl. 10-11

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

2/6: B3 **9/6:** A3 **16/6:** B4 **30/6:** A4 kl. 14 – 15.15

Musik i afdelingerne: 4. juni (opslag med tider kommer på skærmene)

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

Rødgrød i gårdhaven: 26. juni kl. 13-15

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

Hjortesprings 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

Hørevejlederen kommer

tirsdag den 16. juni kl. 10.00 – 11.30
i Café Hjorten

For beboere i A-huset



Tøj Lotte

Tirsdag d. 30. juni kl. 10 – 13
På Den Blå Plads, Bygning A, st.



DAMETØJ

Bluser

Strik

Bukser

Kjoler

Nattøj

undertøj

HERRETØJ

polo bluser

Strik

Bukser

Betaling:

Dankort

Mobilepay

kontant

regning



Aktivitetscentrets program for juni 2026

Træningstider i Store Træningssal er på hverdage efter aftale.

Ma. 1	13-15	Velværesalon
Ti. 2	10.30-11.30 13 13-15 14-15.15	Læsegruppe i AC's køkken Whistklub i AC's køkken Gudstjeneste Ældresagen B3
On. 3	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. 4	11-12 13.30-15	Besøgshund A4 Musik i afdelingerne – se plan i afdelingerne
Fr. 5	Grundlovsdag	AC holder lukket
Ma. 8	11-12 13-15	Besøgshund B2 V/Henriette Velværesalon
Ti. 9	10.30-11.30 13 13-15 14-15.15	Læsegruppe i AC's køkken Whistklub i Cafe Hjorten Mads B-huset Ældresagen A3
On. 10	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. 11	10-11	Besøgshund A1
Fr. 12	10.30-11.30 13-14.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal Fredagsbar
Lø. 13	11-14.30	Sommerfest
Ma. 15	11-12 13-15	Besøgshund B2 V/Henriette Velværesalon
Ti. 16	10-11.30 14-15.15	Hørevejleder A-huset Ældresagen B4
On. 17	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. 18	11-12	Besøgshund A2
Fr. 19	10.30-11.30 13-14.30	Siddende gymnastik v/Malene i lille træningssal Fredagsbar i Cafe Hjorten med live musik!
Ma. 22	11-12 13-15	Besøgshund B2 V/Henriette Velværesalon
Ti. 23	13-15 13 17.30	Sandra A2 Whistklub i Cafe Hjorten Skt. Hans i festsalen
On. 24	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. 25	11-12	Besøgshund A3
Fr. 26	13-15	Sommerhygge og rødgrød i gårdhaven v. B-huset
Sø. 28	13	Gåtur B3
Ma. 29	11-12 13-15	Besøgshund B2 V/Henriette Velværesalon

Ti. 30	10-13	Tøjsalg på den blå plads
	10.30-11.30	Læsegruppe i AC's køkken
	13	Whistklub i Cafe Hjorten
	14-15.15	Ældresagen A4

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



MALENE, HENRIETTE, SANDRA & ANN-BRITT





KOSTPLAN FOR JUNI 2026 HJORTESPRING



*Sankt Hans i salen

Dag	Dat	Hovedret	Sovs	Tilbehør	Biret
Man	01	Sprængt nakke		Stuvet blomkåb, kartofler	Henk. Pærer, makronskum
Tirs	02	St. Ising	Dild	Kartofler, grønsagsbuketter	Broccolisuppe m. flutes
Ons	03	Orientalisk gryderet m. kylling		Ris	Is m. vafler
Tors	04	Medister	Sky	Kartofler, sommergrøntsager	Æblegrød med mælk
Fre	05	Hakkebøf	løg	Kartofler, syltede rødbeder	Tyttebærris
Lør	06	Millionbøf m. kylling/kalkunchorizo		Kartofler	Stikkelsbægrød m. mælk
Søn	07	Hamburgerryg	Flødestuvet spinat	Kartofler, bagt gulerod	Fløderand m. saftsauce
Man	08	Boller i karry		Ris	Æblesuppe m. skum
Tirs	09	Stegt rødspætte	Persille	Kartofler, dampet gulerod	Appelsinfromage, flødeskum
Ons	10	Kyllingefrikasse		Kartofler	Råsyltede rabarber, råcreme
Tors	11	Enebærgryde		Kartofler, dampet grønt	Frugtsalat
Fre	12	Tortilla (spansk æggekage)		Bagte tomater	Rødgrød med mælk
Lør	13	Svensk pølseret		Spidskålsrækost m. ærter-edamame	Ymerris m. bærekompot
Søn	14	Oksesteg	Fløde	Kartofler, hj.lavet agurkesalat	Jordbægrød m. fløde
Man	15	Frikadeller		Kold kartoffelsalat, tomat	Sommerdessert m. skyr
Tirs	16	Karrygryde m. svinekød		Ris, squash og peberfrugter	Pandekager m. blommekompot
Ons	17	Spr. kylling	Peberrod	Kartofler, haricots verts	Is
Tors	18	Fiskefrikadeller	Kold remoulade	Kartofler, grønsager	Rabarbergrød m. mælk
Fre	19	Mexikansk Gryderet kalkun		Ris	Hyldeblomstmousse
Lør	20	St. revelsben	persille	Kartofler, gulerodsrekost	Gammeldags æblekage m. flødeskum
Søn	21	Kyllingelår i	hvidvins	Kartofler, grønt	Is m. vafler
Man	22	Ungarsk gullash gris		Kartofler	Frisk frugt
Tirs	23*	Millionbøf		Kartoffelmos, syltede rødbeder	Koldskål m. kammerjunker
Ons	24	Stegt svinekam	Fløde	Kartofler, rødkål	Blåbærsuppe m. skum
Tors	25	St. Kyllingebryst	Paprika	Kartofler, Haricots verts	Solbær/æblegrød m. mælk
Fre	26	Kyllingeboller	Karry	Ris	Vaniljebudding, saftsauce
Lør	27	Frikadeller		Stv. Ærter, gulerødder, kart.	Æbletærte m. skum
Søn	28	Kamsteg	Fløde	Kartofler, rabarberchutney	Citronfromage, skum
Man	29	Mør stegt gris	Sennep	Kartofler, gulerod	Jordbærkoldskål
Tirs	30	Spr. Kalkunbryst		Frikasse m. porrer/edamame, Løvestikke, kartofler	Sommerdessert

Med forbehold for ændringer