

Hjorten

August 2026



Husavis

Omsorgscentret Hjortespring

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

Nyt fra forstanderen



Kære alle sammen.

Sommeren går på hæld, og mange kendte ansigter vender tilbage fra ferie. Der dog stadig medarbejdere, der skal afholde ferie den næste tid.

Jeg selv holder også ferie her i august.

Jeg har set, at flere af jer har været med ude på ture i løbet af sommeren, og jeg har hørt, at I har haft nogle rigtig gode ture – det glæder mig meget.

Besøgshunden Buddy er også startet op med at komme og besøge jer i Cafe Hjorten hver mandag kl. 10. Jeg håber alle jer, der er glade for hundebesøg, kommer ned og hilser på ham, for jeg ved, at han nyder opmærksomheden.

Her i august starter Mads op igen. Han kommer i A-huset d. 11/8 og i B-huset d. 13/8.

Onsdag d. 19/8 har vi MUSIKFESTIVAL hvor I kan komme ned i gårdhaven i B-huset både formiddag og eftermiddag og nyde de 2 orkestre der kommer. Tag endelig jeres pårørende med!

D. 27/8 har vi igen musik på plakaten. Denne gang er det 3 forskellige musikanter, der kommer og spiller for jer om eftermiddagen i afdelingerne.

Omkring jer har I nok noteret jer, at vi bliver færre. Flere, der har ønsket at flytte andre steder end med til Sydhavnsgade, er flyttet eller i gang med dette. Lige i skrivende stund, er vi 104 beboere tilbage på Omsorgscentret Hjortespring.

Vores kommende adresse har endnu ikke fået et navn, men det er lige på trapperne, og jeg forventer, at jeg kan informere jer alle snarest om vores kommende navn. Der var rigtig mange gode forslag til navnet så følg med på skærmene i huset, for her bliver det offentliggjort.

Byggeriet i Sydhavnsgade skrider støt fremad og mange af jer, har allerede været inde og se det. Der vil i løbet af august komme flere besøgsrunder derinde og ønsker I at se stedet, så giv endelig besked til afdelingslederne.

I løbet af august vil der skulle udfyldes forskellige dokumenter i form af huslejekontrakt og ansøgning om boligstøtte, men det vil personalet i afdelingerne fortælle mere om.

Vi forventer, at de første flytninger begynder i starten af oktober.

De bedste hilsner

Inge

Musikfestival på plejehjem

Plejehjemmet Hjortespring

Onsdag d. 19 august

10:30 - 11:30 **Foxman & Gutterne**

- Gode gamle duetter i nye versioner

13:30 - 14:30 **Gammel Gas**

- Gasolin i nye versioner, stadig med fuld gas



Gratis is til alle!

Torsdag den 27. august 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



Hold øje med opslag på jeres afdeling vedr. tider.

Tillykke

1/8	Erna, B199 (95 år)	18/8	Mogens, A252
14/8	Bente, B173	18/8	Åsel, B375
15/8	Birgit, A245 (70 år)	24/8	Jens, A437
18/8	Birgit, B184	27/8	Rosemarie, B273

Vi ønsker dig en dejlig fødselsdag!

Fraflyttet Hjortespring

29/6	Jytte, B392	9/7	Bohuslav, B381
1/7	Ruth, A235	13/7	Marianne, B394
1/7	Kirsten, B194	15/7	Irma, B481
1/7	Lillian, A456	15/7	Inez & John, B175
6/7	Peder, B281	23/7	Flemming, B280
6/7	Fatime, B294	23/7	John, B472

Held og lykke fremover!

Vi har taget afsked med

27/6	Peter, A440	12/7	Ega, A141
4/7	Lone, A346	22/7	Aase, A435
6/7	Birthe, B396	24/7	Leo, B376
8/7	Gunnar, A239		

Æret være deres minde!





Buddy spreder glæde i Café Hjorten 🐾

Har du lyst til en hyggelig stund med et ekstra varmt og blødt indslag?

Buddy er Hjortesprings dejlige besøgshund. Han er glad, kærlig og elsker at blive nusset – og hvis du har lyst, hopper han gerne op og sidder på skødet. Hans rolige væsen og bløde pels bringer smil, nærvær og gode stunder til alle, der møder ham.

Buddy er en uddannet besøgshund og har gennem det seneste år besøgt beboerne på Hjortespring sammen med sin ejer, Nanna. Mange kender allerede Buddy fra besøgene i B-huset, men nu flytter Buddy de hyggelige besøg til **Café Hjorten**, hvor alle beboere er hjerteligt velkomne.

Kom og mød Buddy og Nanna

hver mandag kl. 10.00–11.00 i Café Hjorten.

Der er tid til hygge, en snak, et kærligt klap og samvær med de andre beboere. Du behøver ikke at have erfaring med hunde – kom blot, som du er, og oplev den særlige ro og glæde, som Buddy spreder.

Vi håber, du har lyst til at kigge forbi – Buddy glæder sig til at hilse på dig!

KIOSKEN



ÅBEN TIRSDAGE
9.30-12.00



I kiosken modtages
kun kontanter



GENBRUGSBUTIKKEN BIKSEN

Find butikken i
bygning B, stuen
– ved indgangen

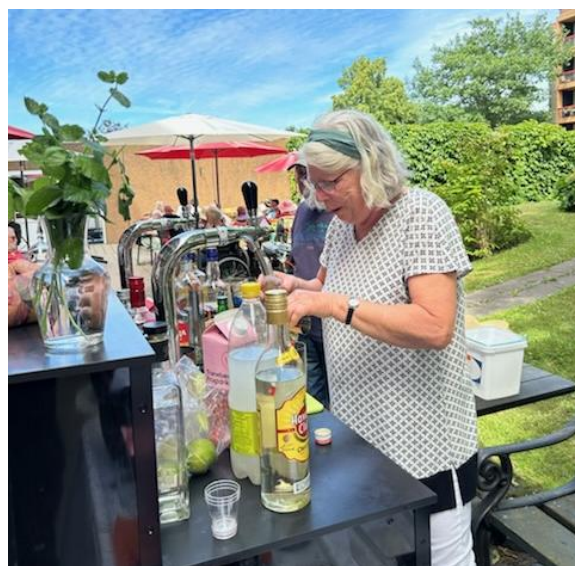
Åbent onsdage
kl. 10.00 – 12.00
Kun kontant betaling



BIKSEN drives af frivillige og overskuddet går
til gode ting for Hjortesprings beboere

Sket på Hjortespring

Den 10. juli rykkede vi fredagsbaren ud i det skønne vejr og vi havde fint besøg af bandet Music for sjov. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag.



Månedens sang:

Danmark, nu blunder den lyse nat

1. Danmark, nu blunder den lyse nat
bag ved din seng, når du sover.

Gøgen kukker i skov og krat,
Vesterhavet og Kattegat
synger, imens det dugger,
sagte som sang ved vugger.

2. Danmark, du vågner med søer blå,
mætte som moderøjne.

Alt, hvad i dine arme lå,
lader du solen skinne på,
ser, hvor det yppigt glider
frem af forgangne tider.

3. Lærker, som hopped af æg i vår,
svinder i himlens stråler.

Tonerne ned med lyset går,
samme sang som i tusind år.
Lykken fra glemte gruber
klinger af unge struber.

4. Hyldene dufter i stuen ind
ude fra Danmarks haver.
Kornet modnes i sommervind.
Hanegal over lyse sind
stiger bag gavl og grene,
hvæset som kniv mod stene.

5. Køer og heste og får på græs
hen over brede agre,
åbne lader for fulde læs,
sejl, som stryger om klint og næs,
byger, som går og kommer, -
det er den danske sommer.

6. Pigernes latter og lyse hår,
leg, som får aldrig ende,
øjnene blå som vand i vår -
mildt om et evigt Danmark spår,
sol over grønne sletter,
lykke og lyse nætter.

7. Og når du strakte med åbent sind
de lyse nætter i himlen ind,
imens det dufted' af hyld og hø,
vi bad: lad drømmen dog aldrig dø!
Ak, ak, ak!

Vort hjerte svulmed' af tro og tak.

8. Og stundom ud af din fulde glød
sprang lyn fra skyen i jordens skød,
og tordenlatter og tordenregn
din trolddom spændte fra egn til egn!
Vild, vild, vild
er, skønne sommer, din kraft og ild.

9. Du danske sommer, min hilsen tag,
du lyse nat og du lyse dag!
Går tit du kold over landet hen,
jeg véd, du kommer dog hed igen!
Ja, ja, ja,
jeg véd, dit hjerte er guld en.



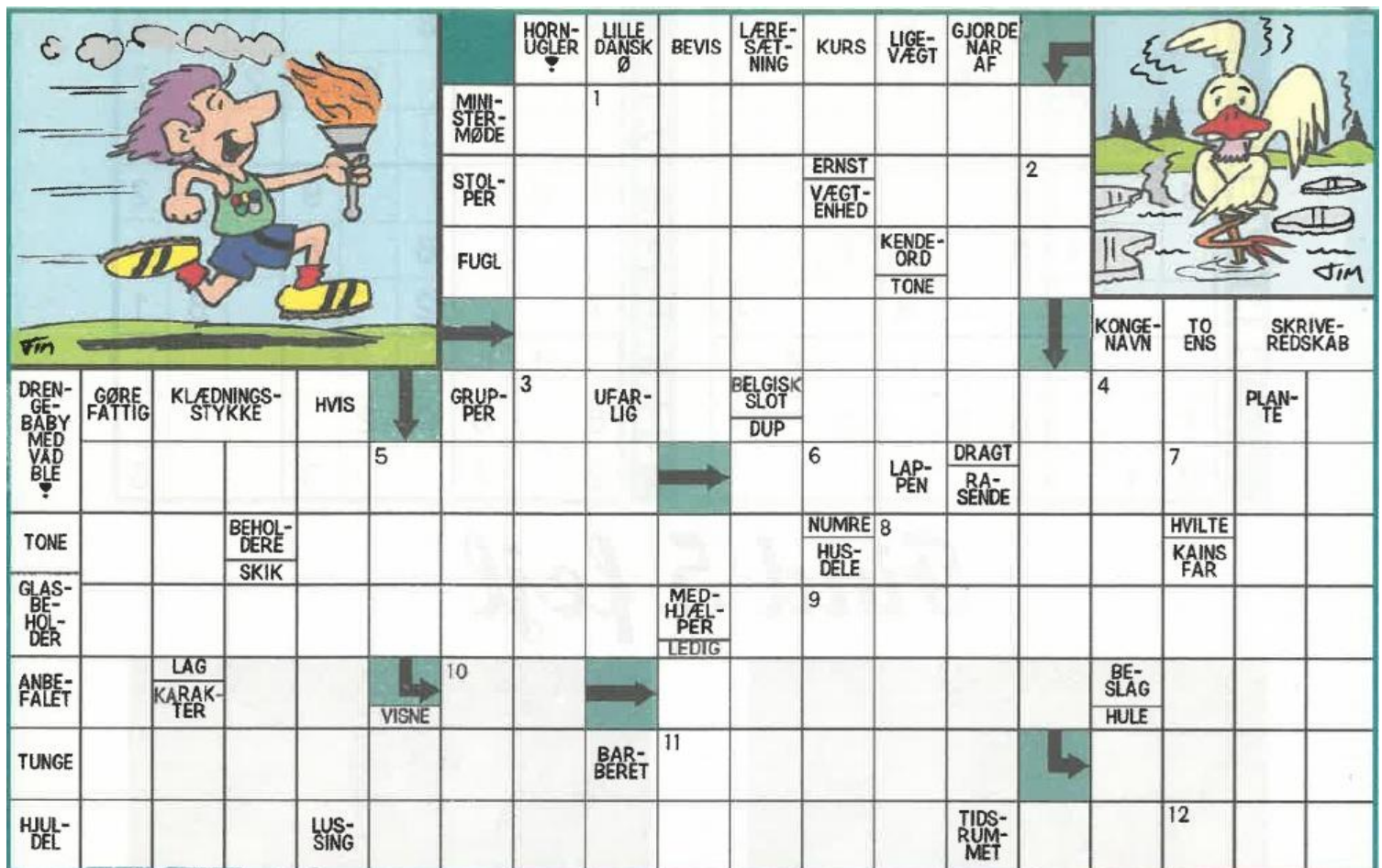
Kryds og tværs

Løs opgaven og vær med i lodtrækningen om en præmie

Klip flappen af med løsningsordet, dit navn og bolignummer og aflever det (eller bed personale om det) til Aktivitetscentret senest fredag den 21. august 2026.

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

Vinderen af juli måneds krydsord er: Lone, B292 - Tillykke! En præmie er på vej 😊



Løsning på kryds & tværs i august:

.....

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

Turen til A4

- af Flemming

I dette indlæg vil jeg berette om, hvordan jeg havnede på Hjortespring. I juli 2025 fik jeg en hjerneblødning. Min kone opdagede det heldigvis med det samme og efterfølgende bragte de to falck-mænd mig til Bispebjerg Hospital. Efter en hurtig scanning kom jeg ind og tale med lægen, der konstaterede, at jeg ikke havde brug for lægehjælp men genoptræning. Straks derefter blev jeg kørt til Neurorehabiliteringscenter Hellerup, også kaldet Strandvejen 119. Det var et decideret genoptræningscenter, hvor man kommer under behandling af diverse fysio- og ergoterapeuter.



Efter 2-3 måneder syntes de, at det gik for langsomt med mine fremskridt, hvorfor jeg blev bedt om at finde et andet sted. Der var flere steder at vælge imellem, men på papiret virkede Omsorgscenter Hjortespring at være et godt tilbud.

Således flyttede jeg ind på Hjortespring oktober 2025. Heldet ville, at jeg havnede på A4, som jeg siden har opdaget, er det bedste sted at havne, hvis man gerne vil have at der foregår aktiviteter. Der er også flinke medbeboere og en del af personalerne er også ret flinke.

Vedlagt er et billede af mig og min fantastiske kontaktperson, som desværre sluttede i sidste måned. Vi kommer til at savne hinanden.

Ps: det er mig til venstre.

Månedens beboer

Gitte blev født i 1929 og var nummer to i en søskendeflok på fem børn.

Familien boede i Herfølge. Gittes far arbejdede som fragtmand, mens hendes mor drev en broderiforretning i Køge.

Gitte og hendes søskende gik i landsbyskole hver anden dag. På fridagene hjalp hun til derhjemme med havearbejde og de huslige pligter – især madlavningen, som hun allerede som barn havde et særligt talent for.

Gittes lillesøster på 5 år, var meget opsat på at komme med i skole, så hun pakkede en lille kuffert og tog med, på trods af de ældre søskendes protester. Lærerinden gav hende lov til at komme ind og få en plads og ovenikøbet synge ”Se den lille kattekilling”.

Alle fem børn blev udlært i et håndværk, og Gitte blev syerske. Hun arbejdede i mange år i faget og syede blandt andet kjoler til filmoptagelser.

Da Gitte blev gift og fik sin søn Peter, valgte hun at stoppe med at arbejde. Peter var udviklingshæmmet, og Gitte og hendes mand besluttede, at det bedste var, at hun passede ham hjemme. Det er en beslutning, Gitte den dag i dag er glad for, at de traf.

Da Peter blev ældre, fik Gitte lyst til at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Hun prøvede forskellige jobs og forsøgte også at arbejde som syerske igen, men det var ikke længere det rette for hende.

I stedet blev hun hjemmehjælper – et arbejde, hun var meget glad for. Her arbejdede hun i 18 år, indtil hun gik på pension som 60-årig.

Her på Hjortespring er Gitte en aktiv del af madklubben. Mad – eller rettere sagt god mad – har altid været en stor interesse for hende, og det kan de øvrige deltagere i madklubben skrive under på hver eneste torsdag.



Hjortesprings strikkeklub

Vi strikker og hækler hver onsdag formiddag fra kl. 10.30 til 11.30 i Café Hjorten. Bomuldsgarn er det foretrukne, men vi har også andre garntyper. Vi får en kop kaffe eller noget koldt og hygger os samtidig med, at hænderne er flittige.

Vi har haft en bod til henholdsvis julemarkedet og til sommerfesten. Mange fine ting blev solgt, og det er jo dejligt, fordi pengene går til Aktivitetscentret til glæde for alle beboere på Hjortespring.

Vi har stadigvæk mange fine ting til salg, så kom ned til os en onsdag og se om der er noget, som kan friste, måske et par nye karklude?

Du er også meget velkommen, hvis du vil i gang med noget håndarbejde.

Billederne viser Susanne, der har strikket en masse firkanter, som er samlet til dels et tæppe og dernæst til en pude, som passer til tæppet.



Fodterapeut Lena Papp

Tidsbestilling: Tlf. nr.: 51 78 79 04

Frisør Karina Jørgensen

Tidsbestilling: Tlf. nr.: 60 82 82 14



SKÆBNENS STENEDE VEJE – del 14

Fortalt af en beboer på Hjortespring

Jeg tilbragte julen 1946 hos onkel Hans og tante Didi. Jeg blev modtaget af tante Didi i den store, rene herskabslejlighed i Luzern. Hun spurgte mig, om der var noget jeg trængte til. Ja, sagde jeg, først og fremmest vil jeg gerne have et bad, og derefter til en frisør og til en skotøjshandler og købe et par nye støvler. Hun skulle bare lægge pengene ud og sende regningerne til skolen. Bad kunne der ikke være tale om, for hun havde ikke tid til at gøre rent efter mig. Det hjalp ikke, at jeg tilbød at ordne badeværelset selv, for den kvinde var ikke født, som kunne gøre rent til Didis tilfredshed. Jeg måtte også vente, til hun havde tid til at følge med i byen, for unge piger kunne ikke færdes alene på gaderne. Det hjalp heller ikke, at jeg fortalte hende, at jeg havde klaret at færdes alene i en storby under brændende krig midt blandt besættelsesmagten. Jeg fik hverken bad, klippet hår eller nye støvler, men sad lænket til en lænestol (en blød) mens Didi for rundt om mig og gjorde rent.

Julen blev alt andet end hjerternes fest. I julegave fik jeg nogle aflagte ski og skistøvler, som naturligvis var for små. Da jeg skulle ud og stå på ski med Didi og kusine Brigitte, som var i tip top skimundering, havde jeg lånt onkel Hanses skistøvler og måtte tage afsted til skibakken i overfrakke og

silkestrømper. Det var første gang, jeg havde planker på fødderne, så jeg havde ingen anelse om, hvordan man kom op ad en snedækket bjergside og endnu mindre, hvordan man kom ned af den igen. Brigitte, der naturligvis var født på et par ski, blev hurtigt dødirriteret på mig og ville hjem. Det var så min eneste alpine skitur.

Efter en ørkesløs uge i lænestolen havde jeg fået nok. Jeg tog kontakt med Hildeli Troxler, som boede lidt udenfor byen, og spurgte om jeg måtte være hos hende og Georg resten af ferien. Jeg var hjerteligt velkommen, de glædede sig ligefrem til at jeg kom. Min morbror blev selvfølgelig rasende, ikke over at jeg ville flytte, for han ville hellere end gerne af med mig, men over at jeg ville flytte hjem til en bohemisk kunstmaler og en kvinde med et plettet ry (det vidste han jo alt om!). Han lod nonnerne undersøge forholdene hos Troxlers, og til min store forbavselse fik jeg lov til at være hos dem de sidste feriedage. Jeg genså aldrig min morbror og hans familie.

Hildeli og George boede i et stort gammelt schweizerchalet. Det var helt uden komfort, men de havde et badeværelse i kælderen, og det var nok noget af det første jeg spurgte efter. Ellers badede jeg mig i hygge, varme og livsglæde. Overalt i huset hang der

malerier af de tre dynastier af kunstmalere. George var alt andet end boheme. Han var flittig, ordentlig og lidt kedelig. Men Hildeli var en livskunstner og havde charme og temperament for dem begge. Hun havde tyske forældre men var opvokset i Danmark, og det var skønt at få lov til at tale dansk igen. Hun spillede ukulele og jodlede som en indfødt schweizer. Ellers var hun alt andet end schweizisk, lille og rund med et langt lyst hår og strålende blå øje. Og så blæste hun på alle konventioner, hvilket naturligvis gav hende et noget anløbent rygte trods det engleagtige udseende.

Jeg havde det så dejligt hos Troxlers, at jeg overvejede at nægte at tage tilbage på skolen, hvilket naturligvis var en umulig tanke. George havde endnu ikke slået an. Han solgte kun få billeder og kunne ikke tage ret meget for dem. Det var noget, der siden ændrede sig til det meget bedre, men på det tidspunkt var de fattige som kirkerotter. Hildeli fik på mirakuløs måde det hele til at løbe rundt. Tidligt om morgenen tog vi på grønttorvet og købte billigt ind. Til salaten plukkede vi mælkebøtteblade i vejkanterne, så vi fik god, rigelig, billig og nærende kost. Endnu tidligere om morgenen blev jeg vækket af høje melodiske fløjtetoner. Jeg troede først, at det var en sjælden art alpefugl, der kvidrede morgensang, men det viste sig at være mælkeemanden, som meldte sin ankomst. Ligesom i Svejlbæk kom han op ad grusvejen med mælkejungerne i

en overdækket hestevogn men med den forskel, at hans mælk kom lige fra koen, og at hans øse hang og dinglede i støvet udenpå vognen.

Hildeli havde ikke råd til at lægge penge ud til mine nyanskaffelser, men hun fik skolen til at sende dem. Så var vi ellers på indkøbstur. Jeg købte bl.a. et par lækre varme støvler og fik endelig klippet en smart ny frisure.

Da jeg kom tilbage til skolen kom jeg i noget de kaldte 3. Realklasse. De anså, at jeg havde lært tysk nok til at læse andre fag (jeg havde fået topkarakter i flid, fordi sovesalsnonnen havde hørt mig tale tysk i søvne). Udover gængse fag som sprog, matematik, fysik og kemi havde vi håndarbejde og kunst, og jeg besluttede mig for at fortsætte på kunstlinien, min drøm var nemlig at blive modedesigner. Men jeg vidste ikke, hvad der var godt for mig selv, så uden at tage mig med på råd, aftalte mor med nonnerne, at jeg skulle gå i handelsskole efter sommerferien.

I løbet af forårssemestret fik jeg gennemført en del reformer. Hver aften efter andagten på marmorgulvet gik præfekten igennem dagens eventuelle hændelser og listen over forskellige anmærkninger. Gang på gang fik vi at vide, at toiletterne var tilstoppede, fordi vi skyllede bind ud. Jeg var godt træt af at høre hende klage over noget, som let kunne ændres. Så da hun en aften meddelte, at der nu sad en brevkasse udenfor hendes dør, og at vi var

velkommen til at lægge ændringsforslag i den, var jeg ikke længe om at følge opfordringen. Jeg startede med at fortælle hende, at vi ikke havde andre steder at gøre af de brugte bind, og at det kunne være en idé med en spand med låg på hvert toilet og iøvrigt med fri adgang til sovesalene døgnet rundt. Til min overraskelse blev begge dele hurtigt indført.

Jeg skyndte mig at følge succesen op og meddelte præfekten, at jeg syntes, at det var uhumsk, at vi skulle gøre gymnastik i vore gangklæder. Den gymnastikdragt hun havde konfiskeret var blevet brugt på en katolsk skole i København og godkendt af Skt. Josef Søstrene. Hvis hun skaffede stoffet, kunne vi selv sy vores dragter i håndarbejdstimerne efter den model, jeg havde medbragt. Hun var mere rationel, idet hun sendte mit gymnastiktøj til en konfektionsfabrik og fik det syet op i forskellige modeller. Så kunne vi rekvirere det efter ønske og størrelse.

I 1947 var vinteren snefattig men frostkold - perfekt til skøjteløb. Jeg havde fået vredet gymnastiktøjet fra præfekten. De grimme skibukser og min mors badedragt kunne få lov til ligge, hvor de lå. Hvis jeg nogensinde kom ud at løbe på ski igen, skulle det i hvert fald ikke være i de rædsler, og selvom jeg var dygtig til at svømme, var søvand ikke mit rette element. Men skøjteløb var jeg god til. Jeg foreslog derfor, at man overrislede en stor plads

bag skolen og lod os løbe på skøjter i gymnastiktimerne og efter aftensmaden i stedet for turen rundt om huset. Og Gud hjælpe mig, om det ikke også lykkedes. Alle skøjterne kom frem af gemmerne, og det var ikke bare eleverne men også nonnerne, der muntrede sig på isen. Der blev endog monteret højtalere, så vi kunne danse til musik. En af eleverne var schweizermester i isdans, og hun gav opvisninger og instruktioner.

Følgende forår og sommer blev meget varm. Vi havde sorte uniformskitler udenpå tøjet og altid lange strømper på. Om ikke af andre grunde så besvimede jeg af varme, og jeg var ude af stand til at koncentrere mig om læsestoffet. Med billederne i skolens brochure prentet på nethinden fik jeg gennemført udendørs undervisning i husets skyggeside, hvor det luftede lidt. Det var det sidste forslag, der blev godkendt, for da jeg foreslog et ugentligt bad med hårvask, var det slut med reformerne.

Skolen arrangerede forskellige kulturelle udflugter. Først og fremmest måtte vi over på den anden side af Vierwaldstättersøen til Rütli-engen, hvor helvetierne fra de tre urkantoner Uri, Schwyz og Unterwalden sluttede sig sammen mod det habsburgske herredømme i 1291 og svor forbundseden. Det lykkedes ikke rigtigt at føle historiens vingesus på en dødkedelig eng med et flag på. Vi havde naturligvis læst Schillers Wilhelm Tell - ham der blev tvunget af den grumme

foged Gessler til at skyde en pil gennem et æble, der var placeret på sønnens hoved.



"Tag mit liv, ikke min søns!" beder Wilhelm Tell fogeden Gessler.

Ikke langt fra Brunnen, i byen Altdorf, opførte lokale amatører dette heroiske stykke, og alle på skolen blev kørt derhen for at se det. Det var skam meget imponerende. Gessler kommer ridende ind på scenen på en rigtig hest og befaler Wilhelm at skyde den skæbnesvangre pil mod drengens hoved. Wilhelm Tell falder på knæ og beder Gessler tage hans liv i stedet, hvortil Gessler udtaler de berømte ord. "Ich will nicht dein Leben, ich will den Schuss!", hvorpå hesten letter på halen og leverer en stor rygende pære på scenegulvet. Vild jubel i salen.

Øverst i dalen, der førte ned til Brunnen, lå der en klosterskole for

drengene og unge mænd. Den var dobbelt så stor som Theresianum og lå i gåafstand fra os. Men dens elever må være blevet luftet andre steder, for vi så aldrig skyggen af alle disse unge mænd. Det hændte dog engang, at vi en kold vinteraften vandrede til drengeskolen og så nogle af eleverne opføre Goethes Faust. Stykkets eneste kvinde, den ulykkelige Gretchen, blev spillet af en ranglet yngling, der havde stort besvær med at illudere yndefuld kvinde i lange gevandter, når han skridtede scenen af i hvide tennissko nr. 45.

Ugen efter dette teaterbesøg blev jeg kaldt ind i besøgsrummet, hvor en fætter fra Danmark ventede. Han var kommet for at overbringe en hilsen hjemmefra. Jeg var noget mystificeret, for jeg havde mig bekendt ingen dansk fætter. Det viste sig at være en dansk elev fra drengeskolen, der gennem intensiv efterforskning havde fundet frem til mig. Medens vi snakkede sammen, blev vi nedstirret af en nonne, som meddelte, at vi ikke kunne ses mere uden min moders samtykke. Vi måtte derfor opgive videre bekendtskab, og det var lidt trist, for det var en flot og charmerende fyr, og jeg syntes han havde udvist stor ihærdighed og vovemod.

Sidste afsnit følger i næste nummer.

Kommende arrangementer og andet info:

- **Underholdning med Mads:**

11. august: A1 kl. 13:00 A2 kl. 13:30 A3 kl. 14:00 A4 kl. 14:30

13. august: B1 kl. 13:00 B2 kl. 13:30 B3 kl. 14:00 B4 kl. 14:30

- De frivillige fra Ældresagen (Helle, Oliver og Dan) har sommerferie i august.
- Lindehøj kirke holder sommerferie i august.
- Musikfestival i gårdhaven v. B-huset: 19. august (se opslag)
- Musik i afdelingerne: 27. august (opslag med tider kommer på skærmene)

Hørevejlederen kommer

tirsdag den 11. august kl. 10.00 – 11.30

i Café Hjorten

For beboere i B-huset



Hjortesprings bestyrelse



Anders Børresen (formand)
P946suf@gmail.com



Asta Poulsen (næstformand)
janogasta@gmail.com



Irene Vous
i.vous@yahoo.dk



Helle Block Andersen
p895@kk.dk



Ronnie Lundsgaard Hansen
ZE0X@kk.dk

© ZOLA

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



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

V1 SES!



Salg på Den Blå Plads, Bygning A, st.



Aktivitetscentrets program i august 2026

Træningstider i Store Træningssal er på hverdage efter aftale.

Ma. 3	10-11	Besøgshunden Buddy i Cafe Hjorten
Ti. 4	10.30	Læsegruppe i AC's køkken.
On. 5	10.30-11.30 13.15-15	Strikkeklub i Café Hjorten Banko i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 6		
Fr. 7	10.30-11.30 13-14.30	Siddende gymnastik i Lille træningssal V/Malene Fredagsbar i Café Hjorten

Sø. 9.		Gåtur B4
Ma. 10	10-11	Besøgshunden Buddy i Cafe Hjorten
Ti. 11	10-11.30 10.30 13	Hørevejleder B-huset i Cafe Hjorten Læsegruppe i Aktivitetscentrets køkken. Mads underholder i A-huset.
On. 12	10.30-11.30 13.15	Strikkeklub i Café Hjorten. Banko i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 13	13	Mads underholder i B-huset.
Fr. 14	10.30-11.30 13-14.30	Siddende gymnastik i Lille træningssal V/Sandra Fredagsbar i Café Hjorten.
Ma. 17	10-11 13-15	Besøgshunden Buddy i Cafe Hjorten Velværesalon i Cafe Hjorten V/Sandra
Ti. 18	10-13 10.30	Tøjsalg på den blå plads Læsegruppe i AC's køkken.
On. 19	10.30-12 13.30-15	Musikfestival i gårdhaven V/B-huset (ved dårligt vejr er vi i Festsalen) Foxman og Gutterne – fortolkning af gamle duet klassikere Gammel Gas - Gasolin i nye versioner
To. 20		
Fr. 21	10.30-11.30 13-14.30	Siddende gymnastik i Lille træningssal V/Malene Fredagsbar i Café Hjorten
Sø. 23.		Gåtur B1
Ma. 24	10-11 13-15	Besøgshunden Buddy i Cafe Hjorten Velværesalon i Cafe Hjorten V/Henriette
Ti. 25	10.30	Læsegruppe i AC's køkken.
On. 26	10.30-11.30 13.15	Strikkeklub i Café Hjorten. Banko i Café Hjorten (pladesalg kl. 12:45 – 13:15)
To. 27	13.30-15	Musikanter i afdelingerne – se opslag
Fr. 28	10.30-11.30 13-14.30	Siddende gymnastik i Lille træningssal V/Malene Fredagsbar i Café Hjorten
Ma. 31.	10-11 13-15	Besøgshunden Buddy i Cafe Hjorten Velværesalon i Cafe Hjorten V/Henriette

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

KOSTPLAN FOR AUGUST 2026 HJORTESPRING

Dag	Dat	Hovedret	Sovs	Tilbehør	Biret
Lør	01	Millionbøf		Kartofler	Rabarbertærte m. skum
Søn	02	Kogt Okse	Peberrod	Kartofler, haricots vert	Citronfromage m. skum
Man	03	Boller i karry		Ris	Ananas is (Ispind)
Tirs	04	Stegt rødspætte	Persille	Kartofler, dampet gulerod	Henkogt pære, makronskum
Ons	05	Kyllingefrikasse		Kartofler	Hindbær/solbærgrød m. fløde
Tors	06	Farsbrød	Paprika	Stegte kartofler, dampet grønt	Æblesuppe med skum
Fre	07	Tortilla m. kartoffel, Porre, løg (spansk æggekage)		Bagte tomater	Chokolade Ispind
Lør	08	Stegt mørt svinekød	Fløde	Kartofler, spidskålsrækost	Sommerdessert
Søn	09	Oksesteg	Fløde	Kartofler, hjemmelavet agurkesalat	Pistaciefromage
Man	10	Frikadeller		Kold kartoffelsalat, tomater	Abrikosgrød m. mælk
Tirs	11	Stegt Kylling		Flødekartofler, gulerodsrækost	Frisk frugt
Ons	12	Forårsruller	Sur/sød	Ris,	Tyttebærris
Tors	13	Fiskefrikadeller	Remo kold	Kartofler, grønsager	Pandekager m. syltetøj
Fre	14	Mexikansk gryderet		Ris	Fløderand, Kirsebærsauce
Lør	15	St. Revelsben	Persille	Kartofler, gulerodsrækost	Kvargfromage, mandarin
Søn	16	Nakkesteg	Fløde	Kartofler, rabarberkompot	Frugttærte, vaniljecreme
Man	17	Ungarsk gullasch		Kartofler	Æblegrød med mælk
Tirs	18	Dampet Torsk	Safran	Kartofler, sommergrønt	Vaniljebudding, saftsauce
Ons	19	Kylling i	Karry	Ris	Is med vafler
Tors	20	St. Kyllingebryst	Paprika	Kartofler, haricots Vert	Frugtsalat
Fre	21	Svensk pølseret		Gulerodsrækost	Koldskål m. crunch
Lør	22	St. Kalkunlår	Tomat	Kartofler, sauteerede majs/svampe	Appelsinfromage, skum
Søn	23	Kamsteg	Fløde	Kartofler, rabarberchutney	Æbletærte m. skum
Man	24	Spr. Nakke		Stuvet blomkål, kartofler	Jordbærgrød m. fløde
Tirs	25	Tortellini med Spinat og ricotta	Peber frugt	Rækost med fennikel	Is med vafler
Ons	26	Pølser		Varm kartoffelsalat	Broccolisuppe
Tors	27	Dampet kulmule	piment	Stegte kartofler, sommergrønt	Ost med kiks og druer
Fre	28	Hakkebøf	løg	Kartofler, syltede rødbeder	Rødgrød med fløde
Lør	29	Karrylabskovs		gulerodsrækost	Chokolademousse, skum
Søn	30	Hamburgerryg	Stuvet spinat	Kartofler, gulerødder	Gammeldags æblekage
Man	31	Bagt Fisketerrin	Hollandaise	Kartofler, bagte gulerødder	Rabarberkoldskål m. ristet havregryn

Med forbehold for ændringer