

# Lysglimt



**SKÅL! Beboer, medarbejder og frivillige skåler for, at vi endnu engang kan fejre at vi er indstillet til Danmarks Bedste Pleieheim.**

**Himmelev gl. Præstegård**

**13. Årgang — nr. 11 — november 2022**

Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Benedikte er protektor for OK-Fonden og dennes selskaber

## Redaktion. — Gudstjeneste. — Til eftertanke.

**Redaktion:** Susan Salomonsen, Oasen, den ansvarshavende redaktør.  
Anny Højbjerg Juhl, Kirsebærstræ. 36, medl. af redaktionen.  
Jørgen Harboe, Him. Sognev. 126<sup>1.tv.</sup> medlem af redaktionen.  
Johannes Juhl Larsen, Kirsebærst. 33, medl. af redaktionen.  
Christian Nørgård, Lotusstræde 17, medlem af redaktionen.

Redaktionen medlemmer modtager gerne stof til bladet og gerne med foto. Deadline 2 uger før udgivelsen.



### **Gudstjeneste:**

**Onsdag den 9. november kl. 14<sup>30</sup>**

***i Oase og Restaurant v, sognepræst Mille Bang, Himmelev.***



***Indbydelsen gælder også for beboere i HGP's seniorboliger. Efter gudstjenesten er der fælles kaffebord for deltagerne.***

**Christian i nr. 17 "til eftertanke": En ret ny efterårssang:**

*1 Nu står der skum fra bølgetop,  
og blæsten river ned og op,  
hvad Gud en sommer skabte.*

*Nu kan alene kærlighed  
forhindre, at vi synker ned  
i bitterhed - fortabte.*

*2 Nu haster skyerne forbi,  
og modne æbler falder i  
oktobermørke haver.  
Gud lukker årets gyldne ring,  
og sindet samler sig omkring  
de lyse nætters gaver.*

*3 Gud, lær os før din vinters gru  
som æblerne, der falder nu,  
at slippe alt vort eget.  
Din Søn var her og viste os,  
at døden intet finder hos  
den, som har elsket meget.*

*4 Her mellem modenhed og død  
velsign os med den sidste glød  
af jordens lyse sommer,  
og bryd så sindets frøskal ned,  
så alt i os er kærlighed  
den nat, da kulden kommer.*

Skrevet af Lars Busk Sørensen 1990 og 1993.  
Optaget i den nye salmebog i 2003 som nr.731,

## Susannes Side

Vi har haft en forrygende oktober måned med høstfest, og masser af musik. Tusind tak for jeres deltagelse og skønt at kunne feste med jeres pårørende igen. Søndag d. 31. oktober nød vi en forrygende koncert med Roskilde garden og traditionstro kommer de også og trutter julen ind.



Vi er så heldige at vi igen er blandt de 5 nomineret til at blive kåret til Danmarks bedste plejehjem, af danske seniorer. Læs bladet som ligger på flyglet. I kan stemme indtil d. 5. november ved at gå ind på: <https://danske-seniorer.dk/afstemning-om-danmarks-bedste-plejehjem-2022>

**Seniorbladet skriver:**

*To af vores medlemmer har indstillet Himmelev Gl. Præstegaard til prisen Danmarks bedste plejehjem.*

*Danmarks bedste plejehjem er en lille aktion vi - Landsorganisationen Danske Seniorer - igangsatte i år 2020 som reaktion på de frygtelige historier fra nogle danske plejehjem. For vi ved jo, at der findes masser af gode eksempler på god ældrepleje. Derfor beder vi hvert år vores medlemmer indstille et plejehjem til prisen Danmarks bedste. I år har vi fokus på plejehjem, der gør noget særligt med sang og musik.*

*Vores medlem motiverede indstillingen således:*

*- "Sang og musik gør alle mennesker glade"*

*- "Beboere, ansatte og pårørende samles flere gange om ugen for at synge, ofte under ledelse af udefrakommende musiker"*

*- Hvis vi vinder, vil vi modtage 20.000 kr. til en fest for beboere, pårørende og medarbejdere.*

Grundet valget har vi flyttet vores beboerpårørendemøde til d.21. november kl. 15:30-17:30. Meld jer til på [130.hgp@ok-fonden.dk](mailto:130.hgp@ok-fonden.dk) senest d.20. november. Og kom endelig med punkter til dagsordenen.

Meld gerne tilbage til afd. lederne hvor jeres kære holder juleaften. Vi fortæller på det kommende møde hvordan vi holder juleaften på Himmelev gl Præstegård.

Husk også at sætte kryds i kalenderen d. 4. december hvor vi jule hygger med gløgg og æbleskiver, klippeklistre og julesange.

**November hilsner Centerleder Susanne Palmblad**

# ÅRSHJUL 2022

## FOR STØRRE ARRANGEMENTER

**13. november-**  
Allehelgens gudstjeneste,  
alle er velkomne

**04. december** Julehygge  
med beboer og pårørende

**22. december** Julefrokost  
på stræderne for beboerne

**24. december** Juleaften

**31. december** nytårsaften



**d.30. august** Rotary arrangement  
for beboere og seniorer

**14. september**-Høstgudstjeneste  
i Himmelev kirke

**05 og 06. oktober**-Høstfest se  
opslag i Lysglimt

**d.14. oktober kl.14.00**  
modeshow og tøjsalg

**12. april** påskefrokost på stræderne

**5. maj kl:10-16.00** tøjsalg i hall-  
modeshow kl. 14.00

**21 og 22. maj** -stafet for livet

**24. maj** sommerfest

**10 juni**-pinsebal

**15.juni** -Valdemarsdag,  
besøg af Danmarkssamfundet

**23. juni** -sankthansaften

Der vil være opslag med information for arrangementerne når datoen nærmere sig.

Forbehold for ændringer

## **Film i november- torsdag d.10**

**kl:14.15-** Der servers kolde drikke og snacks. Varighed 1 time og 30 min.

Inspireret af en sand japansk historie har Lasse Hallström lavet denne stille og rolige film om en hunds trofasthed over for sin herre.

Professor Parker Wilson (Richard Gere) tager hver dag toget til arbejde. På vej hjem en dag finder han på banegården en sød, lille hvalp, der er brudt ud af en tabt transportkasse. Parker tager den med hjem indtil videre. Det falder dog ikke i for god jord hos hans kone.

Hvalpen forvises til udhuset.

Efterhånden følger Hachiko Parker til toget hver morgen og løber hen for at vente på ham igen hver eftermiddag.



## **Sæt kryds i kalenderen**

**d.25. november 2022  
kl. 15.30 til kl.17.30**

**d.27. januar 2023 kl.  
15.30 til kl.17.30**

Bruger og Pårørende-rådet inviterer til fredagsbar for beboerne på HGP og deres pårørende.

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag, hvor vi kan mødes til socialt samvær. Der serveres drinks og snacks

## *Kære seniorer i Præstegårdshaven*

*Så er det snart tid til vores sammenkomst.*

*d.07. december kl. 18.00 i Oasen/Restauranten på HGP.*

*Hovedret og kaffe/te - Pris 120.- kr.*

*medbring selv drikkevarer.*

*Tilmelding på nedenstående snip. Seneste d. 28. november.*

*Husk at lægge tilmeldings snip i min postkasse nr. 156*

*Ved afbud efter d. 28. november kl. 12.00 er betalingen bindende. Betaling kan ske via Mobilepay 20614675 eller kontant d. 07. december.*

*Med venlig hilsen Grethe Christensen 156*



Navn:

Hus nr:



## Jeg drømmer om Italien ...

Kunne det ikke være dejligt at leve resten af sit pensionistliv ved Middelhavet?

Hvor klimaet er mildt, vinen billig og i omgivelser, mange af os kender fra ferien?

Ideen har rumsteret i mit hoved i nogle år. Og bliver mere og mere tillokkende nu, hvor det bliver koldt og mørkt hos os.

### To fluer med et smæk

I Danmark vokser antallet af ældre, men der bliver færre varme hænder til at tage sig af os. Derfor hyrer vi fremmede, selv om indvandring er et politisk problem.

I Sydeuropa vokser arbejdsløsheden. Unge finder ikke fodfæste og kuldsejler i livet, fordi de mangler jobs. De rejser ud, hvis de kan, selv om de ikke har lyst.

Vi kan bidrage til at lette begge problemer: mindske antallet af ældre i Danmark og dermed også behovet for udenlandsk arbejdskraft.

Hvis nogle ældre danskere hellere vil blive gamle ved Middelhavet end i Roskilde, så burde en dertil indrettet organisation undersøge, om danske ældre- og plejeboliger og deres beboere kan og vil flytte sydpå.

Mit gæt er, at kun nogle få vil bytte livet hjemme ud med en tilværelse under varmere himmelstrøg, men jeg tror, vi vil være velkomne i det fattige Syditalien og -Spanien.

Hvis nogle af os siger 'ja' til ideen, så bør vi få mulighed for at vælge, hvis det viser sig, at prisen er det samme som at bygge og drive plejehjem og seniorboliger i Danmark!

Økonomien er vist aldrig undersøgt. Måske er tiden inde nu?

### Måske er jeg den eneste

Måske er det kun mig, der tænker sådan, men hvis andre gør, må I gerne dele jeres tanker med mig, så vil jeg forsøge at bringe dem videre.

Ideen er god, selvom jeg selv efterhånden er blevet for gammel til at flytte mig.

*Jørgen Harboe, Himmelev Sognevej 126.1.tv.  
jharboe@webspeed.dk*



## *Så er der navn på vort plejehjem.*

Da plejehjemmet i 2019 blev indviet, var vi tre beboere, min kone og jeg, Rita Lund + hendes søn, der talte om, at vi savnede hjemmets navn sat på bygningen, og vi blev enige om at sætte en indsamling i gang for på en smuk måde at få sat navn på plejehjemmets bygning. - Vi havde regnet med det som hvide bogstaver nederst på den røde gavl.

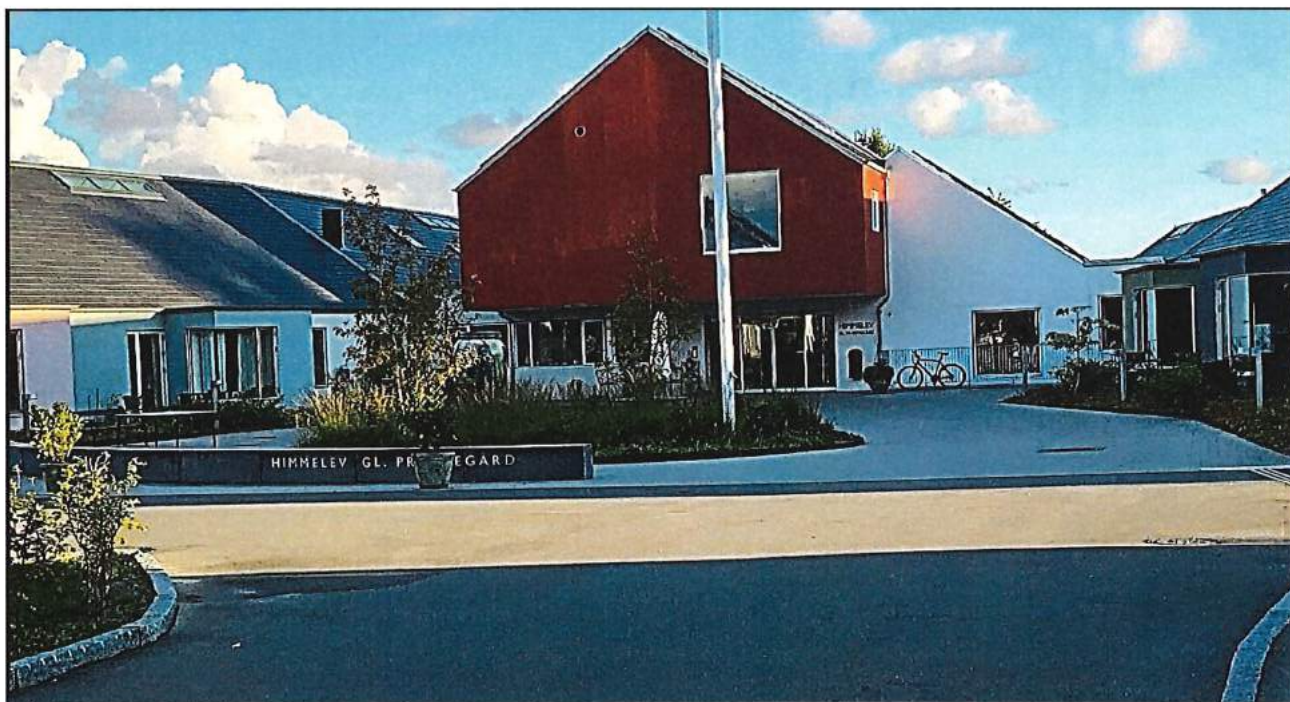
OK-fonden ville gerne være med til at sætte navn på, men på en anden (og dyrere) måde, nemlig med moderat store bogstaver ved husets postkasse, og med større på stenbænken, hvor denne vender ud mod indkørslen. Sådan skulle det være.

Vores første indsamling i efteråret 2020 gav 29.800 kr. Af denne gave betalte vi 10.250 for navnet ved postkassen, og havde tilbage til navnet

på stenbænken kun 19.550 kr. mens tilbuddet lød på 26.875 kr. Vi manglede 7.325 kr. for at kunne betale det sidste, og indbød derfor nu i sensommeren flere givere til at være med, og der indkom 3 x 500 kr. og 2 x 300 kr. = 2.100 kr. der sammen med vor nævnte beholdning på 19.550 kr. udgør: 21.650 kr.

Ledelsen af plejehjemmet og jeg (den eneste nulevende af os beboere, der startede projektet) siger hermed tak til alle givere for deres bidrag. Der har været i alt 22 indbetalinger til gavekontoen. - De sidste 5.225 kr., som vi ikke kan dække, skal vi ikke bekymre os om, dem finder OK-fonden blandt andre gaver, som fonden løbende modtager,

*Christian, Lotusstræde 17.*



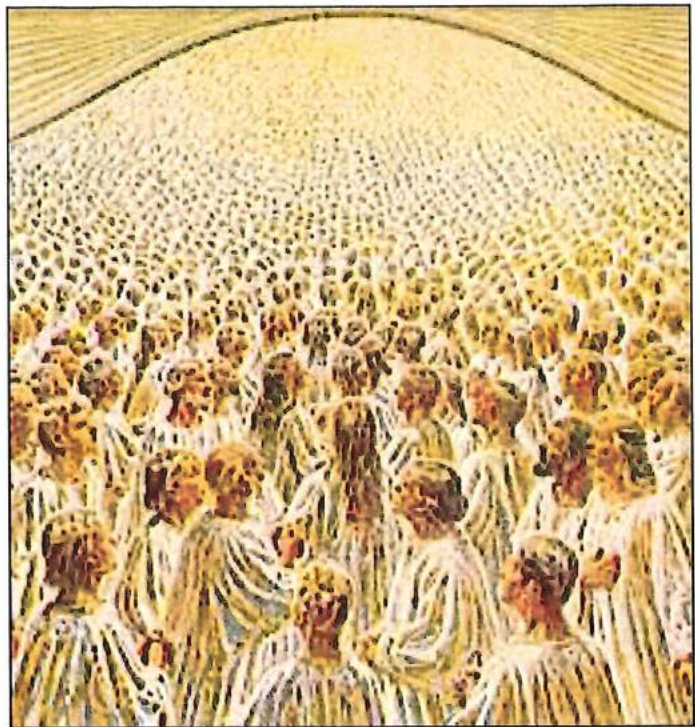
*Foto kl. 19 den 1/9 2022. Her se den store navnepåsætning på stenbænken t.v. for flagstangen. T.h. for indgang ses navnet med mindre bogstaver over postkassen.*

**1 Den store hvide flok vi se  
som tusind bjerge fuld af sne,  
med skov omkring  
af palmesving,  
for tronen; hvo er de?  
Det er den helteskare, som  
af hin den store trængsel kom  
og har sig to't  
i Lammets blod  
til Himlens helligdom!  
Dér holder de nu kirkegang  
med uophørlig jubelklang  
i høje kor,  
hvor Gud han bor  
blandt alle engles sang.**

**2 Her gik de under stor foragt,  
men se dem nu i deres pragt  
for tronen stå,  
med kroner på,  
i Himlens præstedragt!  
Sandt er det, i så mangel nød  
tit tårestrøm på kinder flød,  
men Gud har dem,  
straks de kom hjem,  
aftørret på sit skød;  
nu holder de, hvor liv er bedst,  
hos ham en evig løvsals-fest,  
og Lammet selv,  
ved livets elv,  
er både vært og gæst.**

**3 Til lykke, kæmpesamling, ja,  
o, tusindfold til lykke da,  
at du var her  
så tro især  
og slap så vel herfra!  
Du har foragtet verdens trøst,  
så lev nu evig vel, og høst,  
hvad du har så't  
med suk og gråd,  
i tusind engles lyst!  
Opløft din røst, slå palme-takt,  
og syng af Himmel-kraft og magt:  
Pris være dig  
evindeligt,  
vor Gud og Lammet sagt!**

## **Den store hvide flok**



### **Allehelgensdag.**

En gammel kirkelig helligdag, der ikke har det fjerneste at gøre med det nymodens halløj, der hedder Halloween.

Fejringen af denne helligdag er begyndt meget tidligt i kirkens historie, da der var nogle i menigheden, der var blevet slået ihjel på grund af deres kristne tro.

Dem ville man fejre, dvs. mindes og sige tak til. Den første kristne martyr, vi kender navnet på er Stefan, som vi kan læse om i Apostles Gerninger kap. 6 og 7. Stefan mindes altid i kirken på 2. juledag, der egentlig hedder "Sankt Stefans dag".

Efterhånden blev kredsen af "helgener" udvidet fra kun at omfatte dem, der har lidt martyrdøden, til også at medtage dem, der er død i den kristne tro, og så kunne vi medregne vore forældre, bedste- og oldeforældre, gode kristne venner osv.

Almindeligt blev det, at man på Allehelgensdag (1. november) efter gudstjenesten gik til deres grave uden for kirken,

Derefter så jeg, og se, der var en stor skare, som ingen kunne tælle, af alle folkeslag og stammer, folk og tunge-mål; de stod foran tronen og foran Lammet, klædt i hvide klæder og med palmegrene i hænderne. De råbte med høj røst: *"Frelsen kommer fra vor Gud, som sidder på tronen, og fra Lammet. Og alle englens stod i kreds om tronen og de ældste og de fire levende væsener, og de faldt ned på deres ansigt for tronen og tilbad Gud og sagde: "Amen! Pris og lov og visdom og tak og ære og magt og styrke er vor Guds i evighedernes evigheder. Amen!"*

Og en af de ældste tog til orde og spurgte mig: *»De, som står klædt i hvide klæder, hvem er de, og hvor kommer de fra?«* Jeg sagde til ham: *»Min herre, du ved det.«* Og han sagde til mig: *»Det er dem, som kommer fra den store trængsel, og som har vasket deres klæder og gjort dem hvide i Lammetets blod. Derfor står de for Guds trone og tjener ham dag og nat i hans tempel og han, som sidder på tronen, skal rejse sit telt over dem. De skal ikke sulte længere og ikke tørste længere, hverken solen eller nogen anden hede skal plage dem, - for Lammet midt for tronen skal vogte dem og lede dem til livets kildevæld, og Gud vil tørre hver tåre af deres øjne.«*

lagde blomster på og tændte måske også en lampe på deres gravsted.

Denne dag var altid en helligdag, uanset om den faldt på en dag vi betragter som en hverdag, altså ligesom med Juledag, der jo altid fejres den 25. december.

Men sidst i 1700-tallet besluttede de, der regerede landet, at skære ned på antallet af fridage og det ramte bl.a. allehelgensdag, som kirken frem over fik besked på at helligholde den første **søndag** i november.

**Så** rationalistisk har man til min glæde ikke været på Færøerne, hvor man stadig fejrer helligdagen så respektfuld, at man protesterede imod at gå til folketingsvalget på den dag, hvor vi danske gør det. De fik lov at stemme dagen før os, så de har ro til på den rette dag at mindes deres døde. Vi andre må, som vi plejer, vente med at helligholde dagen til søndag den 6. november.

Den mest brugte salme på Allehelgensdag er nok *"Den store hvide flok"*, skrevet 1765 af *Hans Adolph Brorson*. - Den står som indledning til denne artikel.

Brorson skrev den under inspiration fra *Johannes Åbenbaring kap 7 vers 9-17*, som kan læses her til venstre.

Den skildrer **et syn**, som Jesus' gamle apostel Johannes (mere eller mindre vågen) havde på Patmos i det græske øhav.

Så detaljeret, som Johannes i sit syn skildrer de dødes (og siden vores) liv efter døden, kender vi det ikke. — Jeg sætter stor pris på professor P.G. Lindhards ord i ca. 1945: **"Efter døden har vi den fremtid, som Gud under os"** - Dét slår jeg mig helt til tåls med, for så tror jeg ikke, den kan være så helt ringe, endda!

Én gang i mit liv har jeg været på vej ind i evigheden, og det fornemmedes egentligt ganske dejligt. - Jeg var en dag i maj 2004 blevet kørt på Roskilde Sygehus efter at jeg havde fået en blodprop i hjertet, og jeg fik en del medicin, for at der ikke skulle opstå flere blodpropper.

Medicinen bevirkede, at jeg fik en kæmpema-veblødning, og næsten alt mit blod løb ud af mig. Lige før min bevidsthed helt forlod mig rakte jeg min kone mobiltelefonen og sagde, at den kunne hun godt tage med sig, for den fik jeg ikke mere brug for, og så skulle hun huske



*Hørning kirkegård julen 2003 med plads til mig og på stenen til mit navn. — På vore kirkegårde sætter vi gerne på allehelgensdag ved vores kæres grave nogle blomster og/eller en lampe.*

at få mig begravet ved siden af min første kone, som jeg havde været gift med i godt 50 år og havde mine tre børn med. Da jeg så forsvandt ind i bevidstløsheden, var det som om en underlig skønhed og varme omgav mig, og jeg var på vej frem mod noget lyst og dejligt. — Jeg ved ikke hvad.

Efter et par timer (viste det sig) kom jeg til bevidsthed igen, og jeg opdagede omridset af min sygestue, jeg fik øje på Ruth, som jeg var blevet gift med 1½ måned før (vi fik efterhånden 18 år sammen, frem til hendes død den



*Lad mig nu kun drage ad natmørkt hav,  
lad mig ikkun stævne imod min grav:  
Livets Gud mig skærmer, jeg er hans barn,  
ud hans hånd mig river af dødens garn.*

*Se, da stiger solen af hav på ny,  
alle dødens skygger for evig fly;  
o for sejersjubel, for salig lyst:  
Lyset stander stille på livets kyst!*

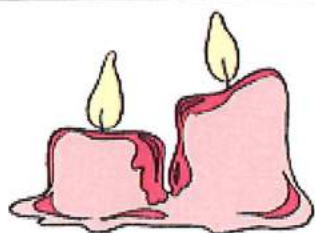
*Jakob Knudsen 1891.*

5. april i år), og hendes datter og svigersøn dukkede efterhånden også op af disen. Ruth havde flittigt brugt telefonen og havde fået tilkaldt hjælp. - Da jeg vågnede, var der via drop løbet to hele posefulde blod ind i mig.

Derfor er jeg altså efterhånden blevet nødt til i en række år at måtte vente på fortsættelsen for at se, hvad der er bag dødens mørke forhæng. Jeg må stadig have til gode i "den store hvide flok" at skulle lovsynge min Gud og "Lammet", offerlammet Jesus Kristus, der skulle føre os frem til et evigt liv i Gudsriget.

Hvordan og hvad det så end er.

*Christian i nr. 17.*



## *Tænd lys!*

For år tilbage bragte en TV udsendelse en lille sang med titlen "Tænd lys" af den norske præst og digter Eyvind Skeie.

Specielt det andet vers af den lille sang bed sig fast i min hukommelse, og det lyder sådan:

*"Tænd lys!*

*To lys skal skinne for kærlighed og tro,  
for dem som viser omsorg, og altid bygger bro.*

*Må fanger gøres frie, hver flygtning få et hjem.*

*Tænd lys for dem som græder, og de som trøster dem."*

At nogen vil tænde lys, både bogstaveligt og i overført betydning, er noget vi alle har brug for, især her i årets mørke tid. Ikke mange er glade for mørket, og jeg skal da gerne indrømme, at mørke kan føles knugende.

Samme præst og digter finder vi to salmer i vores danske salmebog.

nr. 73 fra 1980 *"Vi synger med Maria vor store glæde ud..."*

nr. 278 fra 1978. *"En dag skal Herrens skaberdrømme møde den jord..."*

Læs dem, syng dem.

Det er så betydningsfuldt, at nogen vil tænde lys og sprede lys.

Hilsen fra:  
Anker Axelsen,  
Seniorbolig 126,  
st. mf.

En Skytte har brug for, at der er højt til himlen. Det gælder både fysisk og mentalt og i alle aspekter af livet.

At nøjes, er at sætte livet på pause, og Skytten vil leve hver eneste dag, som var det den sidste.

En Skytte foretrækker at fylde hverdagen med diversitet, aftaler, nye oplevelser skytten er et åbent menneske, og hun elsker at rejse for at udvide sin horisont. Hun har interesse for andre, der ikke ligner hende selv, eller lever på en anden måde end hende selv, og hun udforsker gerne andre kulturer, religioner og natur.



Egenskaber der er typiske, for nogle skytter er:

- Temperamentsfuld
- Impulsiv
- Naiv
- Idealist
- Kreativ
- Gavmild
- Optimistisk livssyn
- Søgende efter kærlighed og anerkendelse
- Nysgerrige
- 

Jeg er født rødhåret, det kan man ikke se nu, mit hår er hvidt.

De fleste rødhåret har temperament og en sart hvid hud.

Jeg har temperamentet og den sarte hud tilbage. Begge dele prøver jeg at håndtere, ikke altid med held. Jeg har Rejst og undervist i andre lande. Det har givet en masse fantastiske minder med i bagagen som jeg pakker ud indimellem, nu hvor det ikke er muligt for mig at rejse mere. Men jeg er stadigvæk nysgerrige på mennesker og livet. det behøver jeg ikke at rejse for 😊

## Grønne fingre- Johannes bolig 33

At rode i Jorden og se noget gro, giver mig stor glæde.

Efter jeg flyttet ind på plejehjemmet, har jeg hele sommeren passet tomatplanter, og vandet blomster på terrasserne.

Jeg har her i efteråret plantet urter i plantekasser som står tæt ved køkkenet og som de kan bruge i madlavningen til glæde for os alle. Jeg håber det er muligt at hæve plantekasserne så jeg ikke skal bukke mig så meget.

Jeg har også plantet efterårsblomster i pletter på terrasserne bl.a. lyng.



Selvom jeg snart er 90 år og er flyttet på plejehjem, har jeg brug for at holde mig i gang. Det giver mig livskvalitet. Jeg nyder at kikke ud ad vinduerne på efteråret blomster og farver mens jeg spiller Rommikub brætspil med mine nærmeste, medarbejder eller frivillige i huset.

## Naturhjørnet

Noget så eksotisk som en hvidtandet spidsmus blev i efteråret tilfældig fotograferet af et automatisk vildtkamera. Det er så vidt vides første gang at en repræsentant for Crocidura-slægten er registreret i Danmark.

Biolog Julie Dahl Møller tjekkede rutinemæssigt hendes vildtkameraer, der var opstillet omkring Billund Lufthavn i efteråret 2021. Formålet var egentligt at undersøge forekomsten af birkemus i området – og dér var den!



En spidsmus af slægten Crocidura, der almindeligvis betegnes som hvidtandede spidsmus. Præcis, hvilken art, der er tale om, er uvist, men der er aldrig tidligere registreret hvidtandede spidsmus i Danmark. Faktisk er spidsmuse slet ikke en mus, men en såkaldt insektæder, der er beslægtet med bl.a. muldvarpen.

Spidsmus hører til blandt Jordens ældste pattedyr. Fossile fund dokumenterer spidsmusens eksistens allerede sidst i Eocæn-perioden for ca. 40 mio. år siden.

Det er endnu uvist om spidsmusen er tilfældigt indslæbt, måske med et fly fra Billund Lufthavn, eller om der lever flere eksemplarer i området, men det er en reel mulighed at der er tale om en husspidsmus, der har indvandret fra Tyskland. I Danmark lever tre arter af spidsmus; Almindelig spidsmus, Dværgspidsmus og Vandspidsmus – udover det, indtil videre, ene fund af en art af hvidtandede spidsmus.



Slægten *Crocidura* er en af ni slægter af spidsmus-  
underfamilien Crocidurinae. Medlemmer af slægten  
betegnes almindeligvis hvidtandede spidsmus og lever i  
Sydeuropa, Afrika og Asien.

Kilde: [naturguide.dk](http://naturguide.dk)

November Uge 46	Mandag d.14	Tirsdag d.15	Onsdag d.16	Torsdag d.17	Fredag d.18
Forbehold for ændringer	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i efter aftale <b><u>Kl:14.30</u></b> Erindringsdans med levende musik ved HC og Sven i restauranten  <b><u>Kl:19.30</u></b> Loge koret øver i Biografen	<b><u>KL:9.00</u></b> Wellness / Spabad efter aftale med Oasen	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i efter aftale <b><u>KL:14.00</u></b> Kreativ eftermiddag. Vi får besøg af Trine der vil fortælle om farvning af uld. Der serveres kaffe og kage <b><u>kl:19.30</u></b> Kammerkoret Cantemus øver i biografen	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen  <b><u>Kl:14.00</u></b> Manicure efter aftale

November Uge 47	Mandag d.21	Tirsdag d.22	Onsdag d.23	Torsdag d.24	Fredag d.25
Forbehold for ændringer	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale <b><u>Kl.11.00</u></b> Lysglimt redaktionen mødes i Oasen <b><u>Kl:14.00</u></b> Sang og musik ved HC og Sven i restauranten der serveres kaffe og kage.	<b><u>KL:9.00</u></b> Wellness/ Spabad efter aftale med Oasen  <b><u>Kl:14.00</u></b> Manicure efter aftale	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale  <b><u>kl:19.30</u></b> Kammerkoret Cantemus øver i biografen	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen  <b><u>Kl:15.30</u></b> Fredagsbar for HGP's beboer og Pårørende
<i>Oasen pynter op til jul</i>	<b><u>Kl:10.30-17.30</u></b> Beboer-Pårørendes møde i restauranten				<b>Søndag d. 27. Kl. 14.00 Roskilde garden trutter julen ind. I Hall'en</b>

November Uge 48	Mandag d.28	Tirsdag d. 29	Onsdag d.30
Forbehold for ændringer	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen <b><u>Kl:14.00</u></b> Damerne og Herrerne i huset mødes i Oasen til kaffe/kage og laver juledekorationer til huset fællesområder. Værter er frivillige damer og herre.	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale <b><u>Kl:14.00</u></b> Sang og musik ved HC og Sven i restauranten der serveres kaffe og kage.	<b><u>Kl:14.00</u></b> Manicure efter aftale
<i>Oasen pynter op til jul</i>			

**Cykeltur ud det blå med Rickshawcykel aftales med Oasen alt efter hvornår der er frivillige til Rickshaw Cyklen-Pårørende er velkommen til at benytte cyklen efter oplæring og aftale med Oasen.**

## Arrangement seddel

November Uge 44	<b>Mandag</b> <u>d.31</u>	<b>Tirsdag</b> <u>d.01</u>	<b>Onsdag</b> <u>d.02</u>	<b>Torsdag</b> <u>d.03</u>	<b>Fredag</b> <u>d.04</u>
<b>Forbehold for ændringer</b>	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i		<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale <b><u>Kl:14.15</u></b> Film i biografen Hachiko <i>En ven for livet-</i> se indlæg inde i bladet., der serveres kolde drikke og snacks  <i>kl:19.30</i> Kammerkoret Cantemus øver i biografen	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen
		<b><u>Kl:14.00</u></b> Sang og musik ved HC og Sven i restauranten der serveres kaffe og kage.			
November Uge 45	<b>Mandag</b> <u>d.07</u>	<b>Tirsdag</b> <u>d.08</u>	<b>Onsdag</b> <u>d.09</u>	<b>Torsdag</b> <u>d.10</u>	<b>Fredag</b> <u>d.11</u>
<b>Forbehold for ændringer</b>	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale	<b><u>Kl:10.30</u></b> Beboermøde i restauranten	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen
	<b><u>KL:14.00</u></b> Bankospil i restauranten og Oasen 4. spil efter 2. spil er der kaffepause	<b><u>Kl:14.00</u></b> Sang og musik ved HC og Sven i restauranten der serveres kaffe og kage.  <i>kl:19.30</i> <i>Logekoret øver i biografen</i>	<b><u>Kl:14.30</u></b> Allehelgens Gudstjeneste i restauranten/ Bio Ved præst Mille Bang efterfølgende kaffe og kage	<b><u>Kl14.30</u></b> Billard i slyngelstuen ved frivillig Johnny og Jesper, der serveres kolde drikke og snacks. Alle er velkomne  <i>kl:19.30</i> Kammerkoret Cantemus øver i biografen	

**Cykeltur ud det blå med Rickshawcykel aftales med Oasen alt efter hvornår der er frivillige til Rickshaw Cyklen-Pårørende er velkommen til at benytte cyklen efter oplæring og aftale med Oasen. Der cykles som udgangspunkt mandag og torsdag**

## Chokoladekage konsulindens kage














Chokoladekage (konsulindens kage)	
<b>Dej</b>	<b>1 springform</b>
Æg	3 stk.
Sukker	250 gr.
Smelte margarine	125 gr.
Kold kaffe	1 kop
Vaniljesukker	1 tsk.
Cacao	3 spsk.
Bagepulver	1 tsk.
Mel	125 gr.
<b>Fyld</b>	
Smelte margarine	100 gr.
Mel	1 ½ spsk.
Sukker	120 gr.
Mælk	½ kop
Kokos	125 gr.

### Metodik

1. Dejen røres sammen og bages ved 150 grader i ca. 45 minutter

### fyld:

1. Margارين smeltes og blandes med melet+ sukker+ mælk og kokos
2. Lægges på kagen efter ¾ time og bages yderligere 10-15 minutter ved 150 grader.

Himmelev Gamle Præstegård		
	Hovedret	Biret
Tirsdag 1	Sejkræbinetter m. dildsauce, kartofler og grønsager	Kærnemælkssuppe m. rosiner og flødeskum
Onsdag 2	Hjertegyde m. sellerimos og surt	Sveskegrød m. mælk
Torsdag 3	Hawaikotletter m. ananas, pikansauce	Trikoloris m. vafler
Fredag 4	Kalvekødssuppe m. kødboller og urter	Ostemad
Lørdag 5	Paprikagyde m. ris og grønsager	Vaniljebudding m. saftsauce
Søndag 6	Dampet laks m. hollandaisesauce, kartofler og broccoli	Abrikostrifli
Mandag 7	Rullesteg m. svekser, sauce, kartofler og grønsager samt surt	Rød sagosuppe
Tirsdag 8	Pølse m. varm kartoffelsalat, sennep og ketchup	Hydebærsuppe m. Æbler og tvebakker
Onsdag 9	Gullash m. kartoffelmos, surt	Banankage
Torsdag 10	Mortensaften Andesteg m. hv/brunede kartofler, sauce, rødkål	Æblekage
Fredag 11	Fiskefrikadeller m. remouladesauce, kartofler og råkost	Chokolademousse
Lørdag 12	Enebærgryde m. bagt rodfrugter og surt	Æbletrifli 
Søndag 13		Frugtgrød 
Mandag 14	Kogt oksekød m. peberrodssauce, kartofler og rosenkål	
Tirsdag 15		Aspargessuppe m. kødeboller
Onsdag 16	Grønsagslasagne m. tomat salat og brød	Vaniljeis m. vafler
Torsdag 17	Boller i karry m. ris og ærter	Ymerris m. abrikos
Fredag 18	forloren hare m. vildtsauc, kartofler og surt samt tyttebær	Jordbægrød
Lørdag 19	Svensk pølseret m. flutes	Rombudding m. blåbærsauce 
Søndag 20	Stegt Kyllingelår m. persilleskysauce, agurkesalat	
Mandag 21	2* fødselsdag 	Øllebrød m. flødeskum
Tirsdag 22	Tateletter m. Rejer og fiskeboller	Frugtcocktail m. råcreme
Onsdag 23	Frikadeller m. stuvet spinat og kartofler	kvark kage
Torsdag 24	Gullaschsuppe m. flutes	Ostemad
Fredag 25	Risengrød m. kanel/sukker, smørklæt og saft	
Lørdag 26		
Søndag 27		
Mandag 28	Kogt høne m. Aspargessauce, gulerødder og kartofler	Moccakage
Tirsdag 29	Hønsekøddsuppe m. kødboller melboller, urter og flutes	Ostemad
Onsdag 30	Brunkål m. røget bacon	æbleskiver m. syltetøj

## Nyttige telefonnumre/mail:

### Plejehjemmet Himmelev

#### gl Præstegård

Himmelev Sognevej 124  
4000 Roskilde

**Tlf. 46 30 23 30**

**mail:** [130.hgp@ok-fonden.dk](mailto:130.hgp@ok-fonden.dk)

**Læs mere på:**  
[hgp.ok-fonden.dk](http://hgp.ok-fonden.dk)

### Chef Susanne Palmblad

**Tlf. 46 30 23 33**

**mail:**  
[spa@ok-fonden.dk](mailto:spa@ok-fonden.dk)

### Kontor:

**Trine Ravn Christensen**

**Tlf. 46 30 23 33**

**mail:**  
[tch@ok-fonden.dk](mailto:tch@ok-fonden.dk)

### Afd. Oliven- og Kirsebærstræde

**Tlf. 46 30 23 50**

### Afd. Leder Lillian Sørensen

**Tlf. 25 73 52 53**

**mail:** [lillians@ok-fonden.dk](mailto:lillians@ok-fonden.dk)

### Afd. Lotus- og Violstræde

**Tlf. 46 30 23 40**

### Afd. Leder Rikke Søder

**Tlf. 20 88 56 59**

**mail:** [rikkesoder@ok-fonden.dk](mailto:rikkesoder@ok-fonden.dk)

### Oasen

#### Koordinator for Træning/Aktivitet Susan Salomonsen

**Tlf. 46 30 23 65**

**Mobil: 40 43 15 86**

**mail:** [susanlp@ok-fonden.dk](mailto:susanlp@ok-fonden.dk)

### Køkkenet

**Tlf. 46 30 23 60**

#### køkkenleder Hanie Mounadim

**mail:** [haniem@ok-fonden.dk](mailto:haniem@ok-fonden.dk)

### Souschef Ulla Nørregård

**mail:** [ullanor@ok-fonden.dk](mailto:ullanor@ok-fonden.dk)

### Pedel, HGP, Brian

#### Dyring

**Tlf. 20 94 48 15**

**Mail:** [briand@ok-fonden.dk](mailto:briand@ok-fonden.dk)

### Pedel, PGH: John

#### Pedersen

**Tlf. 40 75 20 77**

### Formand for Beboer- pårørende rådet: Inge Vaaben

**Tlf: 40 28 66 53**

**mail:** [himmelevgp@yahoo.com](mailto:himmelevgp@yahoo.com)

### Frisør Marianne Brandt:

Åbent: En dag om ugen

Tidsbestilling hverdage mellem kl. 13.00–14.00

**Tlf. 21 58 50 16**

**mail:** [marianneibr@ok-fonden.dk](mailto:marianneibr@ok-fonden.dk)

### Fodterapeut Linda Reuber

Telefontid hverdage 8.00-16.00

**Tlf. 50 58 56 45**

**Mail:** [kontakt@fodenslinik.dk](mailto:kontakt@fodenslinik.dk)

### Bandagist Lars Falkenman

Åbent efter aftale

**Tlf. 31 22 86 94**

**mail:**  
[lars@flexbrace.dk](mailto:lars@flexbrace.dk)