

# Lysglimt



Til fastelavn havde vi børnehaven **Frejas Have** på besøg. En hyggelig formiddag hvor børnene var klædt ud som bl.a. prinsesser, Tiger og Hulk og hvor Anne fra oasen var klædt ud som fødselsdags dug 😊

**Himmelev gl. Præstegård**

**14. Årgang — nr. 03 — marts 2023**



## Redaktion. — Gudstjeneste. — Til eftertanke.

Redaktion: Susan Salomonsen, Oasen, den ansvarshavende redaktør.  
Anny Højbjerg Juhl, Kirsebærstr. 36, medl. af redaktionen.  
Jørgen Harboe, Him. Sognev. 126<sup>1.tv.</sup> medlem af redaktionen.  
Johannes Juhl Larsen, Kirsebærstr. 33, medl. af redaktionen.  
Christian Nørgård, Kirsebærstr. 27, medlem af redaktionen.



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

### **Fastegudstjeneste:**

Onsdag den 8. marts kl. 14<sup>30</sup>

*i Oase og Restaurant. Præsten, der vikarierer for Mille Bang, er Karin Skovbjerg.*

*Himmelev kirkes junior- og ungdomskor kommer og medvirker ved gudstjenesten.*

*Indbydelsen gælder også for beboere i HGP's seniorboliger, der (hvis de efterfl. vil deltage deri) betaler 35 kr. for det fælles kaffebord.*

### **TIL EFTERTANKE: En fornem fastetidssalme:**

*Se, hvor nu Jesus træder  
hen til den morderstad,  
enddog man ham bereder  
så grumt et blodbad.*

*Enddog med Guddoms-øje  
sit fængsel, kors og nød  
forud han skuer nøje,  
ja, ser sin visse død.*

*Dog vil han fri i sinde  
mod sine fjender gå;  
han ved, han skal dem binde  
og evig sejer få.*

*Her er han, som vil løse  
hver syndebunden træl;  
her er han, som vil øse  
trøst i hver bange sjæl.*

*Her er han, som vil favne  
dig med sin kærlighed;  
her er han, som vil gavne  
dig med sin blodig' sved.*

*Her er han, som vil bære  
en tornekrans for dig,  
her er han, som skal være  
din drot evindeligt.*

*O Jesus, gid jeg kunne,  
som jeg så gerne vil,  
dig ære nogenlunde,  
hjælp du mig selv dertil!*

*Jeg gerne mine klæder  
vil for dig lægge ned,  
jeg med i flokken træder,  
som er til tak bered.*

*Jeg bær' og mine palmer  
til ærens konge frem;  
jeg sjunger mine salmer,  
o Jesus, hør dog dem!*

*Vort hosianna klinge!  
Du ærens konge, gak  
vor død at undertvinge  
og hav så evig tak!*



## Susannes side

I skrevne stund er dagen tiltaget med 3 timer. Vi mærker at foråret er på vej. Vintergækker og erantis pibler op af jorden. Vi nyder vejret med små gåture sammen med beboere og hundene.

Velkommen til hunden Molly, som er flyttet ind med sin ejer på Violstrædet. Når I kommer på besøg med andre hunde, er det vigtigt at de er i snor. Molly er en gammel pige som lige skal vænne sig til det stort hus. Og det går rigtig godt med det.

Vores hjem bliver hyppigt besøgt af politikere og socialudvalg fra kommuner i hele landet. Ydermere har vi haft besøg af ældreminister og andre folkevalgte. Hvor er det dejligt at vi kan inspirere til den nye ældrelov. Tusind tak til beboere og seniorer fordi de åbner deres hjem for vores gæster.

Beboernes vasketøj og linned bliver nu hentet om tirsdagen i stedet for om onsdagen.

Tusind tak til Erik på Kirsebærstrædet for en fantastisk fortælling om Færøerne. Vi er så privilegeret at Christian på Kirsebærstrædet også har fortalt om Karen Jeppe, armeniernes dronning, og fortsætter i marts hver fredag hvor han fortæller om hans lange spændende liv og virke.

Anker fra seniorboligerne fortæller om kunstneren Robert Jacobsen i marts måned. Og Jørgen kommer til april og fortæller om hans rejse til Jeriko.

Vi havde besøg af Robert fra *House of Exotics* i februar, der var ugler, en slange og en øgle. En fantastisk dag, hvor beboer, pårørende og medarbejder fik en masse viden og fik lov til at røre og holde dyrene. Vi har besluttet at indkøbe en øgle (skæggame) til glæde for beboer og gæster af huset.

Kom forbi med oldebørn og besøg vores nye niche som er indrettet til de små. Læs om konkurrencen i bladet.

Vi havde huset fyldt med fireårige skønne børn fra Frejas børnehave som slog *katten af tønden* med beboere og medarbejdere, hvorefter alle spiste pasta med kødsovs, i traditionens tro. De kommer på besøg igen og til sommer er vi inviteret til kaffe i sandkassen i børnehaven.

Glæde jer til afdansningsballet d. 23. marts. Vi har brug for at du pudser dine dansesko og tager en sving om sammen med os. Se indlæg i bladet.

Seniordansererne er startet op og danser hver 2 fredag. Der er en artikel i 60+ om hvordan seniorer kan tilmelde sig dette.

Forårshilsen Susanne Palmblad





# ÅRSHJUL 2023

## FOR STØRRE ARRANGEMENTER

### Oktober november -december

d. 3 og d. 4 oktober  
Høstfest for beboer og pårørende

d. 8 november Allehelgens

d. 3 december julehygge for beboer og pårørende der serveres gløgg og æbleskiver vi klipper, klistre og pynter juletræ-  
Roskilde garden trutter julen ind.

d.13 december gudstjeneste og Lucia optog

d.19 december Julefrokost for beboer og ægtefælle

### Januar-februar-marts

d.15 februar sko salg i hall'en ved skobutik  
*Dorte sko Kl.10.00-12.00.*

d. 16 februar kl.10.00  
Frejas børnehave kommer og slår katten af tønden

d.22 februar kl. 14.00 Ugleshow med levende ugler.

d.23 Marts – Erindrings dans/Afdansningsbal k. 15.30- ca.17.00

### Juli-.august- september

d. ? august-september  
Roskilde Rotary Arrangement for beboer og seniorer

d.13 september  
Høstgudstjeneste i Himmelev kirke

### April-maj-juni

d. 3 april påskefrokost for beboer og ægtefælle  
d.19 april Mødeshow og tøjsalg ved *Tøjstativet Kl.14.00- ca.16.00*

d. ? maj Østre Rotary Arrangement for beboer og seniorer.

d.15 juni Sommer fest for beboer ,pårørende, Senior, frivillige og venner af huset

d.23 juni sankthans aften-  
Beboerne mødes i restauranten til kaffe og jordbærkage. og kl.ca. 20.00 tændes bålet, hvor pårørende, seniorer og venner af huset er velkommen.

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

Forbehold for ændringer





## Afdansningsbal - Erindringsdans

Så er det tid til at få pudset danseskoene, finde festtøjet frem og ikke mindst det gode humør. En festlig eftermiddag med musik og danseopvisning af Carsten og Lise amatør dansere fra Frederiksberg Amatør danseforening. d. 23. marts kl. 15.30 til ca-17.00 vi skal selvfølgelig også ud at røre dansemusklerne på dansegulvet. Vi slutter af med bobler og kransekage

Ønsker seniorer i Præstegårshaven at deltage, skal tilmelding ske til Oasen .

Pris for arrangementet er 50 kr. og betales via mobilepay eller kontant til køkkenet på dagen.



Himmelev gl. præstegård har haft erindringsdans på programmet siden 2008-Billederne er fra erindringsdans 2023

***I Erindringsdans benyttes minder fra tidligere danseoplevelser. Det skaber genkendelige og gode minder fra børne- og ungdomsårene. Ved at lytte til kendt musik og se andre danse, øges lysten til at deltage i dansen.***



## Præmie på højkant!

Vi mangler hjælp til at finde navnet på det nye legeområde på Lotusstræde.

Vil vil gerne tilbyde børn der besøger plejehjemmet et sted, hvor de har mulighed for at lege.

Har du et godt navn?

skriv til Oasen eller kom forbi

og fortæl hvad du synes, det skal hedde?

Den der finder på det bedste og måske

også det sjoveste navn 😊

Modtager en præmie



## Påskefrokost



for beboer og ægtefæller på plejehjemmet Himmelev  
gl. præstegård d.3.april kl., 12.00

Tilmelding skal ske på stræderne senest d.27 marts



## Seniorer i Præstegårdshaven

8. februar var i alt 23 seniorer fra Præstegårdshaven samlet i Oasen på HGP til fællesskab, hygge og spisning, middagen stod på Bøf Stroganoff og kartoffelmos fra plejehjemmets køkken og kaffe med fastelavnsboller.



Der blev sunget (flerstemmigt) af de gode og festlige sange fra plejehjemmets sangbog.



Initiativtageren til disse sammenkomster, Grethe fra nr. 156, læste H. C. Andersens eventyr to jomfruer.

Anker fra nr. 126 causerede lidt over begrebet tid, som skal bruges til at "leve livet, hele livet". Det blev også til en lille anekdote fra hans tid i sparekassen tilbage først i 60-erne. En dag kom en dame ind, smart, i det nyeste og fineste skrud. Hun henvendte sig til hovedkassereren, som også var en ganske lun fyr, og han sagde: "Nåh, gemalen har nok



haft spenderbukserne på". Hun soledede sig i de "rosende" ord og afleverede en check, der skulle veksles. Hovedkassereren kiggede på checken, og sagde så ganske tørt: "Nåh nej, jeg kan se, det var overtræksbukserne gemalen havde på!".

**Det blev en hyggelig aften.  
Tak alle sammen.**

Billedet viser: **Der er plads til flere!**

**Kom og vær med næste gang!**

Anker i nr. 126.

## Det er snart påske!

Kom og oplev kunstneren Robert Jakobsen i ord og billeder.

Mandag den **27. marts kl. 14:30** i restauranten.

Vi skal bl.a. til Hjerting Kirke ved Esbjerg og se altertavlen kaldet "**Kristus Suiten**", den er lavet af Robert Jakobsen.



Vi skal ikke blot til Hjerting men rundt i Danmark.

Anker Axelsen fra Præstegårdshaven nr. 126 vil være rejseleder på turen.

**Vel mødt!**



Altertavlen i Hjerting Kirke.



## "Afrika's Dronning" — "African Queen"

Omtale ved Christian i nr. 27

Månedens film xzydag d. 00 marts kl. 14<sup>30</sup>.

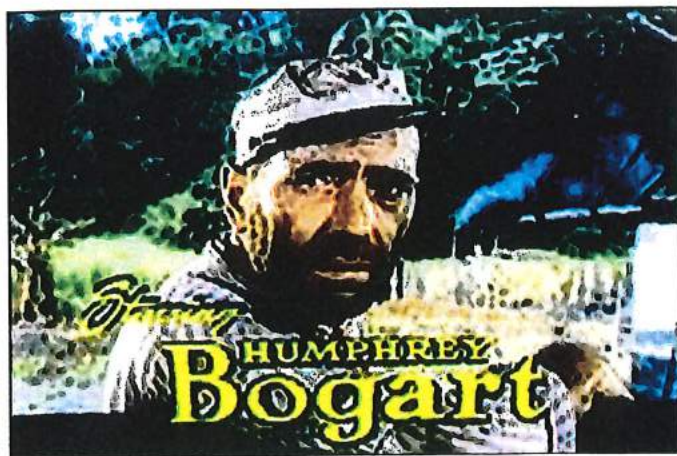
**Filmen er på 1 timer og 40 min. — En rigtig dejlig, spændende og sjov film, med fine skuespillere. — Tag blot ægtefælle, søn eller datter med! — Drik eftermiddagskaffen før I går i bio!**

"African Queen" er en eventyrlig britisk-amerikansk film fra 1951 dannet efter en 1935-roman af C.S. Forester. Filmen har modtaget mange priser, også "Oscars", og er betegnet som "kulturelt, historisk og æstetisk betydningsfuld". Handlingen foregår i efteråret 1914 i det tyske Østafrika (nu omkring Tanzania).

En engelsk præst **Samuel Sayer** (Robert Morley) og hans søster **Rose Sayer** (Katherine Hepburn) er etableret som missionærer i den store landsby Kungdu.

Varer og post får de bragt af en fordrukken, rå og snusket canadisk kaptajn **Charlie Allnut** (Humphrey Bogart) i en lille nedslidt floddamper.

Da Charlie advarer Sayers om, at en krig er udbrudt mellem Tyskland og Storbritannien, vælger de at blive i Kungdu, - men kun for at se tyske tropper brænde landsbyen ned og jage beboerne væk for at blive presset i soldatertjeneste.



Da Samuel skændes med tyskerne, bliver han ramt af en soldat, bliver hurtigt syg, får feber og dør kort efter. - Charlie hjælper Rose med at begrave sin bror, og med "African Queen" flygter de ned ad floden.

Charlie nævner for Rose, at briterne ikke er i stand til at angribe tyskerne på grund af et ret stort tysk krigsskib "**Königin Luise**", der patruljerer på en stor sø længere nede ad floden. Rose foreslår at omdanne deres lille floddamper til en lille torpedobåd og sænke "**Königin Luise**". - Efter lidt overtalelse går Charlie med på planen.

Charlie lader Rose passe skibets ror, mens han passer motoren, og hun bliver modigere, efterhånden som de klarer sig igennem den ene forhindring efter den anden ned ad floden. Da Charlie og Rose har klarret sig igennem to farlige vandfald og en tysk beskydning, er de helt ovenud lykkelige, og pludselig befinder de sig i en omfavelse og et kys.

Det tredje strømfald beskadiger skibsskruen og dens aksel. Charlie rigger en primitiv smedje til på land, retter akslen og svejser et nyt blad på skruen, så de to kan komme afsted igen. - Alt ser dog håbløst ud, da båden sidder fast i mudder, tætte siv og anden højere bevoksning nær flodens udmunding i søen.





druknet, gør han intet forsøg på at forsvare sig mod anklagen om spionage, og den tyske kaptajn dømmer ham til døden ved hængning. - Men så bliver også Rose fundet i vandet og bragt om bord lige efter, at Charlies dom er afsagt. Kaptajnen udspørger hende, og Rose tilstår stolt planen om at sænke "**Königin Luise**", Hun indser, at de intet har at tabe. Kaptajnen dømmer hende til at blive henrettet sammen med Charlie, begge som britiske spioner.

De er også uden forsyninger, og mangler drikkevand. Rose besvimer, og Charlie er ganske rådvild. De regner begge med, at de snart vil dø.

Rose beder en stille bøn til Gud, hvorefter de falder i søvn. Men så sætter det i med et voldsomt regnvejr, der hæver flodens niveau. Da de vågner flyder "**African Queen**" netop med strømmen ud i søen.

I løbet af de næste to dage forbereder Charlie og Rose sig på at angribe det store tyske krigsskib.

Da så "**Königin Luise**" viser sig, styrer Charlie og Rose i ly af mørket "**African Queen**" ud på søen med det formål at sejle båden med de to torpedoer ind i det tyske krigsskib. Men en storm blæser pludselig op og får vand til gennem de to torpedohuller at strømme ind i den lille floddamper. Til sidst kæntrer båden og kaster Charlie og Rose ud i vandet, og Charlie mister kontakten med Rose.

Han bliver fanget af tyskerne og taget ombord på "**Königin Luise**", hvor han forhøres af tyske officerer.

Da han tror, at Rose er

Charlie beder den tyske kaptajn om at ægtevie dem, før de henrettes. Kaptajnen accepterer det, og straks efter den korte vielsesceremoni rystes "**Königin Luise**" af en række eksplosioner og skibet kæntrer. Det har ramt den lille flodbåd, der drev rundt i vandoverfladen med de to eksplosive hjemmelavede torpedoer i stævnen.

Det nygifte par var i stand til (som en del af den tyske skibsbesætning) at undslippe det synkende skib ved at svømme ind til søbredden.

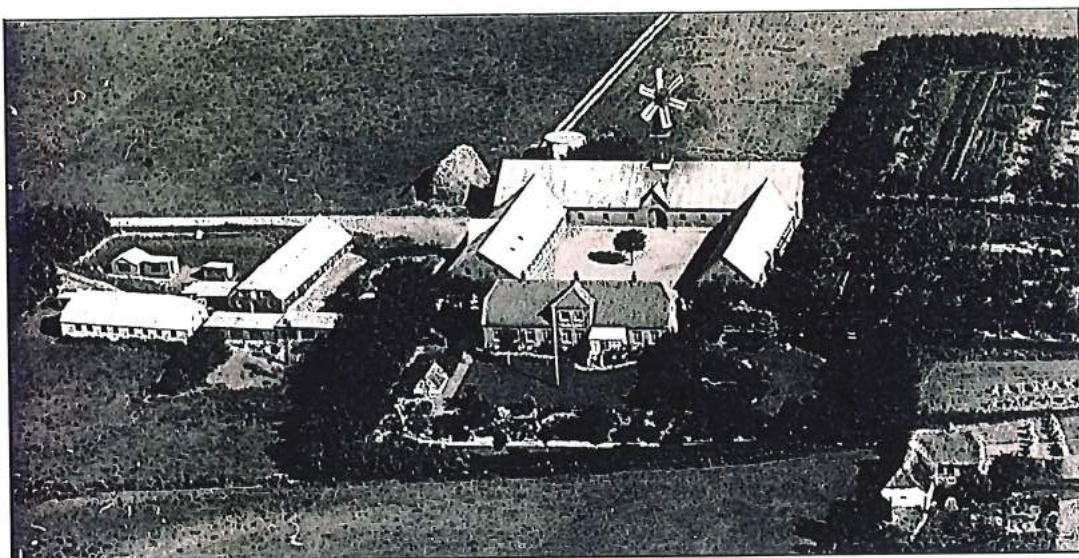




## Begivenheder fra et 98 år langt og skønt liv.

### *Christian i nr. 27.*

Jeg har i febr. arbejdet på at skabe nogle billeder til at kunne projektere op på film-lærredet i biografen.



De skal bruges til at ledsage en fortælling om nogle af de væsentligste oplevelser fra et langt og dejligt liv.

Det foregår i biografen og restauranten på de fire fredage d. 3. 10. 17. og 24. marts, kl. 15-16.

Drik altså din eftermiddagskaffe derhjemme på din stue eller i dit strødekøkken og vær så velkommen i "biffen"!

*Christian.*

Præsteordinationen i Sct. Lukas kirke Frederiksberg, maj 1956.





## Vi er midt i fastetiden

Fastetidens betydning. — Af Christian i nr. 27

Den 19. feb. var *fastelavnssøndag* og den følgende *onsdag* begyndte fasten, der efter gammel kristen tradition varer de 40 hverdage frem til påsken (på søndage fastes ikke). Fasten begynder som nævnt ikke dagen lige efter fastelavnssøndag, for før fasten skal vi lige fejre en mandag med skæg og ballade, og en tirsdag, hvor der ædes en masse hvidt flæsk og hvide hvedebrød ("hvide tirsdag"), derpå kommer så "*askeonsdag*", hvor der holdes gudstjeneste, og man kan af præsten i sin pande med fugtigt aske få tegnet et korsmærke som markering af, at man i de forestående 40 hverdage vil afholde sig fra alkoholiske drikke og *ikke* spise kød (men gerne fisk).

De 40 bods- og fastedage blev overholdt i Danmark indtil 1536, da den lutherske reformation indførtes. — Luther fandt, at det lugtede for meget af gerningsretfærdighed, at vi syndige mennesker ved at *faste* nogle dage om året skulle kunne "*købe*" os til Guds nåde og tilgivelse, ligesom man dengang også i kirken kunne købe afladsbreve og derved undgå en tid i skærsilden. - Luther frarådede dog aldrig mennesker af faste, hvis nogle mente, at den hjalp dem.

*Meningen med fasten* er, at vi i den tid skal besinde os og forberede os på at høre om Jesu hengivelse til lidelse og død, noget han gjorde for

at skaffe os syndsforladelse, opstandelse og evigt liv.

Her i vore dages folkekirke er der enkelte kirker, hvor der *askeonsdag* holdes *gudstjeneste*, og man på sin pande med aske kan få tegnet et kors, der skal være en *påmindelse om vor forgængelighed*, at vi alle en dag dør og bliver til muld eller aske, men samtidig må have tro på og håb om med den korsfæstede og opstandne Kristus at opstå til et evigt liv.

Faste er ikke nødvendigvis at afstå fra særlige former for mad og drikke, man kan også faste ved at afstå fra andre ting, der helt fylder ens hverdag og tanker. Flere siger, at de faster fra TV, computer, sociale medier eller fra anden støj, der gør det svært at få plads til eftertanke, selvran-

sagelse og bøn.

Vi lever i en tid, hvor vor kultur siger os, at vi bare skal gå efter det, vi gerne vil have, uden at sige nej til noget. - I kristendommen er det en vigtig pointe, at livet handler om andet end sig selv, for eksempel hvordan vi kan være til gavn og hjælp for andre.

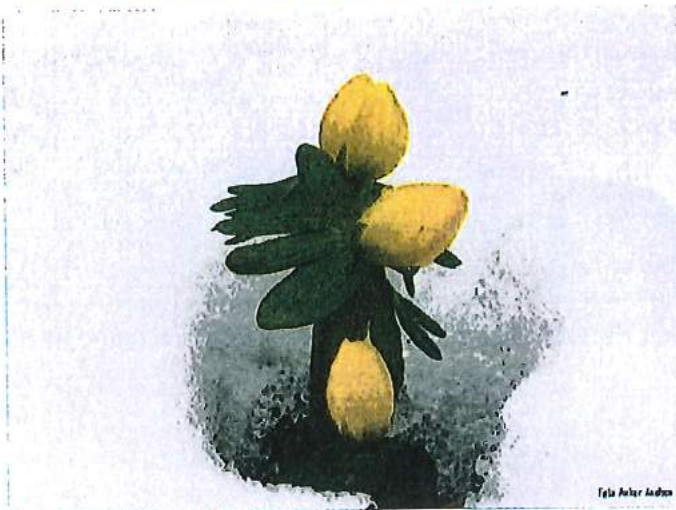
Fasten minder os om, at der er vigtigere ting i livet end ens egne behov. Fasten er en del af kirkeåret, og for mange en del af ens årsrytme, uger, der er et afbræk i hverdagen, hvor man tænker efter, om man lever sundt, eller om man kan få det bedre ved gennem en faste f.eks. at gå nogle kilo ned i vægt.

*Violet* er den rituelle farve for *faste* og *advent*.





## Livets ukuelighed!



Så forunderlig er naturens orden, op gennem is og sne bryder den lille erantis. Billedet er ikke helt nyt og fra hvor vi boede før. Selvom vi endnu ikke har haft rigtig vinter, så hører billedet til i marts måned. Noget som også hører til i marts er:



*"Sorte stær på grene"* med tekst og musik af Vilhelm Gregersen

*Sorte stær på grene,  
hvad kan du dog mene,  
når du synger midt i is og sne?  
Ved du, at på kviste  
knoppen snart må briste?  
Har du tegn, som ikke jeg kan se?*

*Nej, kun lidt forstår jeg,  
men dog et formår jeg,  
jeg tør synge ud med håbets mod.  
Er dog solens flamme  
endnu helt den samme,  
som så tit fik vintren under fod.*

*Ser du ej, ved hækken  
vugger vintergækken  
sine klokker alt i solens skær,  
og fra luftens vidder  
jubler lærkens kvidder:  
Vi får dejligt - vi får dejligt vejr!*

*Hvorfor så dog sørge,  
hvorfor altid spørge  
fuld af tvivl og uro i dit sind!  
Kald mig kun en tåbe,  
jeg må altid håbe  
og i håbet synge våren ind!*

Smil

t  
i  
l

hinanden

Fra en morgenandagt for børn i radioen:

Rasmus beder: *"Kære Jesus! Jeg ved ikke, hvordan du ser ud, om du løber på skøjter eller om du sover til middag, men jeg ved, du holder af mig..."*

ooo OOO ooo

I tredje klasse var man stødt på det mærkelige ord *"havesyge"* og læreren spurgte: *"Hvad er havesyge?"*

Lang tavshed, indtil en lille pige forsigtigt forsøgte sig: *"Er det ikke, når man har spist for mange blommer?"*

ooo OOO ooo

*"Tid er penge - ja, og begge dele går lige hurtigt..."*

ooo OOO ooo

Og så må det godt blive forår!

Hilsen fra  
Anker i nr. 126.



<b>marts</b> <b>Uge 09</b>	<b>Onsdag</b> <b>d.01</b>	<b>Torsdag</b> <b>d.02</b>	<b>Fredag</b> <b>d.03</b>
<b>Forbehold for ændringer</b> <b>Seniordans øver i Oasen fredag kl. 15.00</b> <b>Cantemus koret øver i biografen torsdag kl.19.00</b>	<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:14.30</u></b> Billard i slyngelstuen ved frivillig Johnny og Jesper, der serveres kolde drikke og snacks. Alle er velkomne	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen <b><u>Kl.15.00</u></b> I biografen. Christian Nørgård fortæller om hans liv. Kaffen nydes på stræderne enten før eller efter.

<b>marts</b> <b>Uge 10</b>	<b>Mandag</b> <b>d.06.</b>	<b>Tirsdag</b> <b>d.07</b>	<b>Onsdag</b> <b>d.08</b>	<b>Torsdag</b> <b>d.09</b>	<b>Fredag</b> <b>d.10</b>
<b>Forbehold for ændringer</b>  <b>Cantemus koret øver i biografen torsdag kl.19.00</b>	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen  <b><u>Kl:14.00</u></b> Kreativ eftermiddag vi laver pynt til påske, og får besøg af aftenvagt Dorthe som viser hvordan man laver små kaniner af sokker 😊 Der serveres kaffe og kage.	<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.10.30</u></b> Beboermøde i restauranten  <b><u>Kl:14.30</u></b> Gudstjeneste i restauranten/Bio Ved præst Karin Skovbjerg - Himmelevs kirke og juniorkor kommer synger sange for os. Efterfølgende kaffe og kage	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale <b><u>Kl:14.30</u></b> Film eftermiddag der vises <i>African Queen</i> se omtale i bladet. Der serveres kolde drikke og snacks.	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen <b><u>Kl.15.00</u></b> I biografen. Christian Nørgård fortæller om hans liv. Kaffen nydes på stræderne enten før eller efter.

<b>marts</b> <b>Uge 11</b>	<b>Mandag</b> <b>d.13.</b>	<b>Tirsdag</b> <b>d.14</b>	<b>Onsdag</b> <b>d.15</b>	<b>Torsdag</b> <b>d.16</b>	<b>Fredag</b> <b>d.17</b>
<b>Forbehold for ændringer</b> <b>Seniordans øver i Oasen fredag kl. 15.00</b> <b>Cantemus koret øver i biografen torsdag kl.19.00</b> Logekoret øver Tirsdag i biografen kl.19.00	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen  <i>Oasen samler biblioteksboeger sammen</i>	<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  <i>Oasen udleverer biblioteksboeger</i>	<b><u>Kl:11.00</u></b> Lærer fra Roskilde musiske skole kommer og spiller en mini-koncert på fløjte og klaver. <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:14.00</u></b> Dameklubben mødes til kaffe og socialt samvær.	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen <b><u>Kl.15.00</u></b> I biografen. Christian Nørgård fortæller om hans liv. Kaffen nydes på stræderne enten før eller efter.























<b>marts</b> <b>Uge 12</b>	<b>Mandag</b> <b><u>d. 20</u></b>	<b>Tirsdag</b> <b><u>d. 21</u></b>	<b>Onsdag</b> <b><u>d. 22</u></b>	<b>Torsdag</b> <b><u>d. 23</u></b>	<b>Fredag</b> <b><u>d. 24</u></b>
<b>Forbehold for ændringer</b>  Cantemus koret øver i biografen torsdag kl. 19.00	<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:9.30</u></b> Træning på motionscykel i efter aftale	<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:15.30</u></b> Afdansningsbal se omtale i bladet.	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen  <b><u>Kl:15.00</u></b> I biografen. Christian Nørgård fortæller om hans liv. Kaffen nydes på stræderne enten før eller efter.

<b>marts</b> <b>Uge 13</b>	<b>Mandag</b> <b><u>d. 27.</u></b>	<b>Tirsdag</b> <b><u>d. 28</u></b>	<b>Onsdag</b> <b><u>d. 29</u></b>	<b>Torsdag</b> <b><u>d. 30</u></b>	<b>Fredag</b> <b><u>d. 31</u></b>
<b>Forbehold for ændringer</b>  Seniordans øver i Oasen fredag kl. 15.00 Cantemus koret øver i biografen torsdag kl. 19.00 Logekoret øver Tirsdag i biografen kl. 19.00	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen  <b><u>Kl:14.30</u></b> Foredrag i biografen ved Anker Axelsen om Robert Jacobsen- se omtale inde i bladet. Der serveres kaffe og kage.	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale  <b><u>Kl:14.15</u></b> Sang og musik ved HC og Sven i restauranten, der serveres kaffe og kage	<b><u>Kl:13.00</u></b> Miniudflugt ud i det blå efter aftale	<b><u>Kl:9.30</u></b> Træning på motionscykel i Oasen efter aftale  <b><u>Kl:12.00</u></b> Herrerne i huset mødes til socialt samvær og frokost i Oasen- værter er frivillige Johnny og Jesper  <b><u>Kl:19.00</u></b> Aften forårskoncert med Cantemus koret	<b><u>Kl:10.45</u></b> Stole gymnastik i Oasen  <b><u>Kl:14.00</u></b> Manicure efter aftale



Himmelev Gamle Præstegård

mar-23

	Hovedret	Biret
onsdag 1		
torsdag 2	Kylling i abrikos m. ris, og grønsager	Tunmousse m. rejer, dressing og flutes
fredag 3	Krebinetter m. sauce, kartofler og gulerødder	Jordbærgrød m. mælk
lørdag 4	Aspargessuppe m. kødboller og flutes	Otefad m. kiks
søndag 5	Orangemarineret kalkun m. små smørstegt kartofler og grønsager	Omelet surprice
mandag 6	Marineret torskeløins i parmaskinke svøb m. pasta	Vaniljeis m. chokoladesauce
tirsdag 7	Farsbrød m. æble og tyttebær sauce og ovnbagt rodfrugter	Stikkelsbærgrød m. mælk 
onsdag 8		
torsdag 9		
fredag 10		
lørdag 11	Kogt oksekød m. sur/sødsauce, kartofler og rosenkål	Frugtgrød m. mælk 
søndag 12		
mandag 13	Oksekødssuppe m. boller og urter samt flutes	Ostefad m. kiks
tirsdag 14	Skipperlabskovs m. smør og persilledrys	Ferskner m. flødeskum
onsdag 15	Kyllingefrikadeller m. kold grøn kartoffelsalat og flutes	Æblegrød m. mælk
torsdag 16	Nakkefilet stegt som vildt, sauce, kartofler og ribsgele	Ananas m. makronflødeskum
fredag 17	Kogt høne m. karry / mangosauce, ris og gulerødder	Pæretærte m. creme fraiche
lørdag 18	Hønekødssuppe m. brød	Hønsesalat på bund af ananas 
søndag 19		
mandag 20	Brun kål m. kogt flæsk, sennep, rødbeder og rugbrød	pandekager m. syltetøj
tirsdag 21	Lakselasagne m. salat og flutes	Abrikosgrød m. mælk
onsdag 22		Ostekage 
torsdag 23	Farspindsvin m. sauce, kartofler og surt	Banan koldskål m. kammerjunker
fredag 24	Ribbensteg m. kartofler, sauce og agurkesalat	Vanilje budding m. kirsebærsauce
lørdag 25	Boller i selleri m. ris, og rødbeder	Pandekager m. grand Marie creme
søndag 26	Sorte gryde m. rodfrugtemos og surt	Tiramisu
mandag 27	Skinkestang m. salat dressing	Rødgrød m. fløde 
tirsdag 28		
onsdag 29	Kogt sprængt kam m. peberrodssauce, kartofler og brønner	Appelsin chokolademousse
torsdag 30	Juliennesuppe m. flutes	Ostefad m. kiks
fredag 31	Fløde gullasch m. kartoffelmos, surt og grønsager	Ymerris m. Hindbærsauce



## Nyttige telefonnumre/mail:

### Plejehjemmet Himmelev

#### gl Præstegård

Himmelev Sognevej 124  
4000 Roskilde

**Tlf. 46 30 23 30**

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

[ok-fonden.dk](http://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@](mailto:rikkesoder@ok-fonden.dk)

[ok-fonden.dk](http://ok-fonden.dk)

### Sygeplejerske:

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

[er@ok-fonden.dk](mailto:er@ok-fonden.dk)

Oliven/kirsebærstræde

tlf. 46 30 23 50

Lotus/violstræde

tlf: 46302340

**Tlf. tid:** 11.30-12.30

### Oasen

#### Koordinator for

#### Træning/Aktivitet

#### Susan Salomonsen

**Tlf. 46 30 23 65**

**Mobil: 40 43 15 86**

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

[fonden.dk](http://fonden.dk)

### Køkkenet

**Tlf. 46 30 23 60**

#### køkkenleder Hanie

#### Mounadim

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

[ok-fonden.dk](http://ok-fonden.dk)

#### Souschef Ulla

#### Nørregård

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

[ok-fonden.dk](http://ok-fonden.dk)

### Pedel, HGP, Brian

#### Dyring

**Tlf. 20 94 48 15**

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

[Ok-fonden.dk](http://Ok-fonden.dk)

### Pedel, PGH: John

#### Pedersen

**Tlf. 40752077**

#### Formand for

#### Beboer- pårørende rådet: Inge Vaaben

**Tlf: 40 28 66 53**

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

[yahoo.com](http://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@](mailto:marianneibr@ok-fonden.dk)

[ok-fonden.dk](http://ok-fonden.dk)

### Fodterapeut Linda

#### Reuber

Telefontid hverdage

8.00-16.00

**Tlf. 50 58 56 45**

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

[fodenslinik.dk](http://fodenslinik.dk)

### Bandagist Lars

#### Falkenman

Åbent efter aftale

**Tlf. 31 22 86 94**

**mail:**

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