

# Lysglimt



**Vi har været så heldig at få julekort, kortene står på flygel i hall'en som man er velkommen til at læse. Ligeledes blev der dækket nytårsbord.**

**Himmelev gl. Præstegård**

**15. Årgang — nr. 01 — januar 2024**

## 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.

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



### Gudstjeneste:

Ons. d. 10. jan. kl. 14<sup>30</sup>

*i Oase og Restaurant  
v, pastor .....  
(der har overtaget sidste del af Mille Bangs barselsorlov)*

Hvem præsten bliver, afgøres få dage før gudstjenesten.

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

### TIL EFTERTANKE: Hvad med det nye år?

*"Lær os at holde tal på vore dage, så vi får visdom i hjertet."*

Salmernes Bog 90, 12

>Han var nået op i en høj alder <. >Hun døde træt og mæt af dage<. Sådanne udmeldinger er en genklang af ganske hyppige vendinger, der klæber sig til kendte skikkelser i Det Gamle Testamente. Grundløse er disse ord ikke. Om Abraham hedder det for eksempel: "Han døde i en høj alder, gammel og mæt af dage, og gik til sin slægt." (5. Mos. 25, 8).

Døden afdækker på en måde, hvem disse mennesker var. De

gamles liv var ofte præget af slid og strabadser, men velsignelsen havde også fulgt dem. Deres gerning og livsmål afdækkes tit gennem særlige bevidnelser. Vi kan også høre dem gentaget i dag

Den gamle gudsmand Moses siger i en bøn til Gud: "Lær os at holde tal på vore dage, så vi får visdom i hjertet."

Erkendelsen af livets korthed skærper os på flere måder. Vi får visdom til at bedømme, evaluere og vurdere. Vi lærer at skelne mellem det, der har værdi, og det værdiløse.

## Susannes side

**Vi ønsker jer alle et rigtig godt nytår med tak for det gamle. vi glæder os til mange stjerne stunder i 2024 sammen med jer.**

**Det var en hyggelig juleaften med skøn julemad, vin og hygge. Og nytårsaften gik heller ikke stille for sig. Vi er i skreven stund i gang med at rydde op efter festlighederne.**

**Vi holder nytårskur med bestyrelsesformanden Poul Erik Christiansen d. 5. januar kl. 14.00. I er velkomne.**

**d. 14. januar træder Dronningen af og vores kommende konge træder ind. Vi vil fejre dette på Himmelev gl Præstegård, hvor vi vil følge med på storskærm i pejse- og kaminstuerne. Beboerne er i gang med at planlægge dagen.**

**Vi havde uanmeldt SAMSKABTTILSYN fra Roskilde kommune d. 12.december 2023 og rapporten kommer og bliver præsenteret for kvalitetsrådet d. 24. januar 2024. derefter bliver den offentliggjort. Vi tror og håber på at den er lige så flot som de øvrige år.**

**21. og 22. marts holder vi påskefrokost for beboere og de er velkomne til at inviterer 1 pårørende med. Hvilke stræder som holder på hvilke dag oplyses senere.**

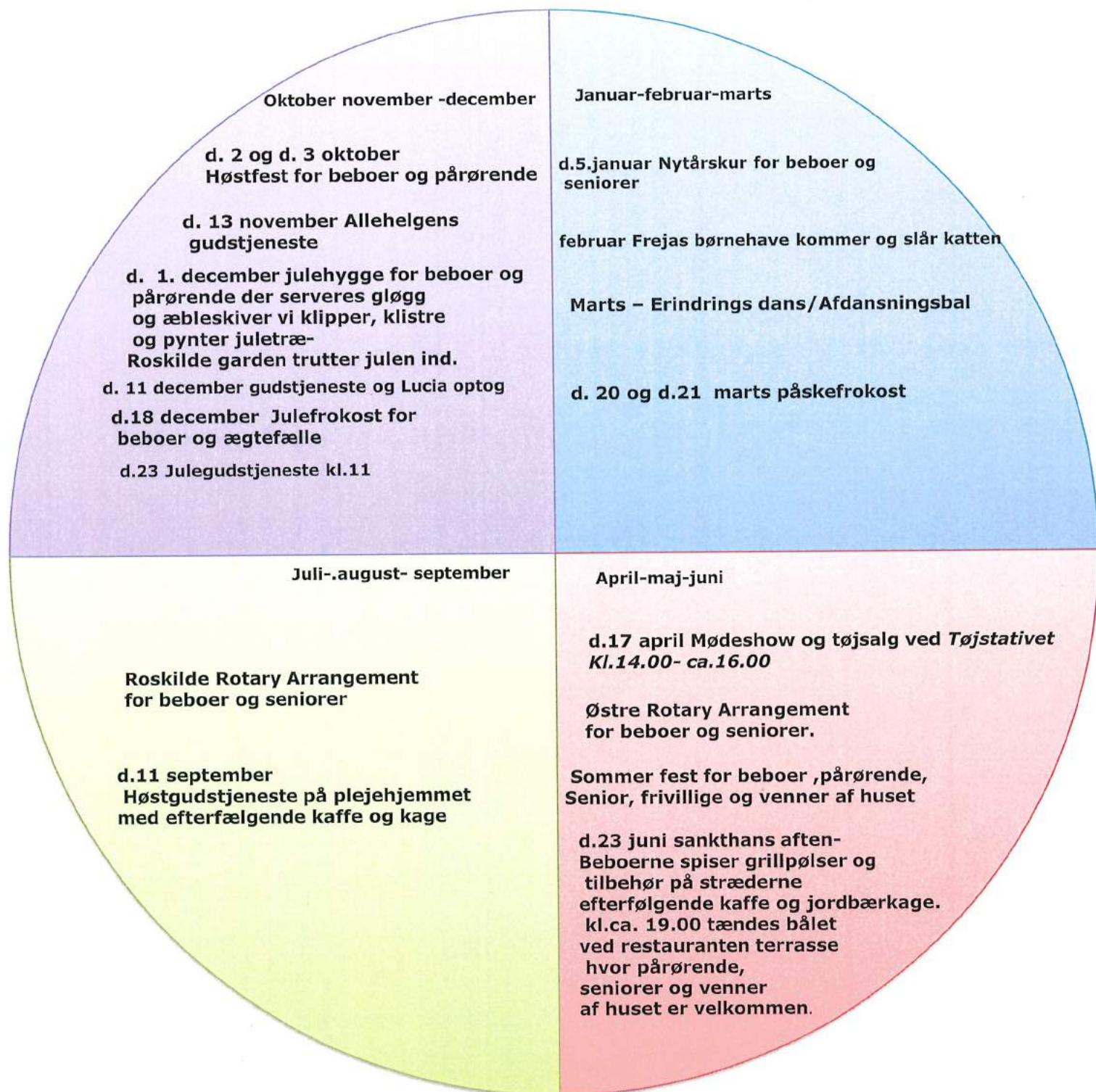
**Vi glæder os til at dele stjernestunder med alle jer i 2024.**

**Vi har indkøbt sko/støvlerensere som står ved hovedindgangen og ved indgangen på Olivenstræde /seniorboligerne som I meget gerne må benytte, så vi kan passe på vores gulve 😊**



# ÅRSHJUL 2024

## FOR STØRRE ARRANGEMENTER



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

Forbehold for ændringer

## Nytårskur

fredag d.5. januar 2024 kl.13.00

Beboer på HGP, seniorer i PGH og medarbejder mødes i restauranten og ønsker hinanden et godt nytår.

Der serveres bobler og kransekage.



**Erindringsdans d. 23. januar kl.14.00**

**i Oasen/Restauranten**



**Så er det tid til at få pudset danseskoene.  
Vi danser til musik ved HC og Sven**



***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. Alle er velkomne!***



# B i o

Tors. den 25. jan.  
kl. 14

## "Arvingen"

Komedie. 1½ time, god gammel sort-hvid film fra vor ungdom, fra 1954, med nogle af den tids allerbedste skuespillere.

På en af vore smukke, store herregårde, "Borchholmgaard" (reelt: godset Torbenfeldt i Nordvestsjælland) bor godsejer Claus Borch (Gunnar Lauring). Han er enkemand og barnløs, officielt i hvert fald.

Mens han er på rejse, ankommer Anders Jansen (Poul Reichhardt) til gården. — Det var

hans tidligt afdøde mors sidste ønske, at Anders skulle opsøge sin far og vise ham et gammelt kærestebrev, der beviser, at han er Claus Borchs søn.

Da den unge landbrugsuddannede Anders Jansen ankommer, bliver han i godsejerens fravær af den flinke godsinspektør Henriksen ansat i en netop ledig stilling som underforvalter.

Det er til stor irritation for overforvalteren Ingolf Petersen (Villiam Rosenberg).

Husassistenten Lise er varm på Anders, det samme er datteren af en af godsejerens ferierende gæster, så det er ikke let, at være den unge underforvalter (og arving), der skal vælge.



Ib Schønberg og Gunnar Lauring i 1954.

A decorative border consisting of a repeating pattern of stylized arrows pointing upwards and to the right, arranged in a circular path around the text.

# GODT NYTÅR 2024

Godt nytår til jer alle fra  
pårørenderådet

Nu byder vi 2024 velkommen


Vi glæder os til at arbejde videre med  
Kvalitetsrådet i det kommende år.

Pårørenderådet vil gerne invitere flere  
pårørende til at være med til at løfte  
opgaven med at afholde forskellige  
arrangementer.

Vi kunne forestille os, at vi har nogle  
hyggearrangementer på stræderne af  
forskellige slags både for beboerne og  
pårørende.



## Mød Helle!



Alle i Himmelev Gl. Præstegård kender Helle, eller har set hende. Den lille spinkle kvinde er tit den første man møder på vej ind til plejehjemmet.



Helle er nemlig gartner og passer og plejer vores blomster og grønne områder, men hun har altid tid til en god snak med præstegårdens beboere, ansatte og besøgende.

Forleden (i begyndelsen af december) gik hun forbi mig ude i kulden med sin røde trillebør.

I sne står urt og busk i skjul, men de skal passes alligevel!

I alt fald hvis det står til Helle.



### Fik fast job

Helle arbejdede i 17 år på Roskildes Østre Kirkegård før hun i oktober 2022 kom i virksomhedspraktik hos os.

Vores chef, Susanne Palmblad, må have set, at vi og hun passede sammen, for Susanne sørgede for et flexjob, så Helle kunne blive hos os med ni timers fast lønnet arbejde hver uge.

Den nedsatte arbejdstid passede godt til Helle og hendes helbred.

Derfor kan vi også fremover møde Helle hver mandag, onsdag og fredag i næsten al slags vejr, når hun passer vores stauder ved flagstangen og ved Peter Brandes' krukke.

Eller når hun tager sig tid til en god gartnersnak med os, der bor eller arbejder i den gamle præstegård.







Både her og når vi mødes, hilser vi hinanden **Glædeligt nytår!**

Til det nye år hører også "nytårsforsætter", og hvad betyder så det?

Et nytårsforsæt er en beslutning man tager i forbindelse med overgangen til et nyt år om at handle eller leve på en bestemt måde, for eks. mere sundt.

Jeg kunne vælge et nytårsforsæt, at lave 20 mavebøjninger og rygbøjninger og løbe én gang i weekenden og 2 gange til hverdag. Men det umuliggør mit skred i ryggen, så jeg vil nøjes med de piller jeg kan tåle, humørpillerne, og dem vil jeg dele ud af.

Her kommer den første

### Humørpille

En lidt ældre præst mødte nogle spasmagere i en togkupe, de ville spille kort og have præsten med som fjerde mand, men mente ikke præsten kunne tillade sig at spille kort i al offentlighed, men han lod sig ikke drille. Han indbød dem der imod til at komme i kirke næste søndag, så ville han i sin

prædiken nævne alle kortspillet kulører, og selv om spasmagerne ikke mente det lod sig gøre, så mødte de nysgerrige op. I sin prædiken citerede præsten fra Første Peters brev 5. kapitel vers 7-8 "*stå Djævelen imod. Vær årvågne og på vagt! Jeres modstander Djævelen går omkring som en brølende løve*" og så fortsatte han: "*Hvis djævelen kom ind af disse ruder og ville slå kløerne i jeres hjerter, så ville I råbe spar mig!*"

oooooOOOOOooooo



Nu er det vinter, men snart kommer disse forårsbebudere, lad os glæde os til dem.

oooooOOOOOooooo

Som i begyndelsen så også i slutningen:

**Glædeligt nytår til alle læsere fra Anker i nr. 126.**

## David og snemanden i Jerusalem

I 1967-68 boede jeg i næsten et år i Jerusalem. Byen ligger nær Middelhavet, men øverst på en højderyg, så det kan være koldt om vinteren som I kan se på billedet.

Billedet er taget foran Christ Church, er køn anglikansk kirke med et lille hotel indenfor Jaffa-porten i Jerusalems gamle bydel.

I få dage i januar 1968 havde vi sne i Jerusalem og den vinter frøs vi forfærdeligt! Jeg byggede en snemand foran kirken og poserede med den ved siden af David, der var portner i Christ Church.

### Det næste tomme hotel

Der var meget få gæster i hotellet dengang for ca. 55 år siden. Israel havde erobret det arabiske Østjerusalem og Den gamle bydel under Seksdageskrigen i juni 1967 og næsten alle turister og pilgrimme holdt sig væk. Ingen vidste jo, om krigen var helt forbi.

Fra det år husker jeg kun to andre betalende gæster: Robin Watt, en yngre skotsk teolog, der læste på det hebraiske universitet. Han havde en boblende humor og spillede lystigt violin, selv om han var tunghør og næsten blind.

Den anden var den amerikanske Doris Peel, der skrev digte og breve og lærte mig op som journalist.

Vi spiste vores måltider sammen med pastor Arthur Johnson og hans kone, der havde ansvar for kirken og hotellet. Vi var alle fremmede, også for hinanden, men for mig blev mine husfæller lidt familie i den periode, der blev skelsættende for alle os i Jerusalem.

I senere artikler fortæller jeg lidt mere om de mennesker, jeg fik tæt ind på livet i Christ Church.

Jørgen Harboe PGH .126



دوريس بيل  
رسالة تذكيرية  
1968



# Barndomsminder, Hvide sande.

Da jeg var 4.år, fik jeg lov at komme med på fisketur med far og Marinus fiskekuttermågen på vesterhavet, turen varede to dage, de fangede fladfisk som nok, blev solgt i Hvide sande, vi var i hvert fald derinde.

Når de fiskede med trawl, anvendte de en jernfidus som sad fast i dækket, når den var ledig, blev jeg tøjret til den med en lang selev med en karabinhage, når de fiskede med trawl, blev jeg lukket under dæk i kabysen.

Kabysen havde køjer, et lille rundt komfur med et ildsted og en primus. Det gik ikke i dag.

Det blev desværre kun til den ene tur for efter 1942. Forbød tyskerne som besatte Danmark fra 1940. Til 45.al sejlads på havet, så far solgte sin andel af mågen og vi flyttede fra Struer til Hjerl hede.

På Hjerl hede havde vi en charabanc hestevogn, i den kørte vi, forspændt Ulla og Peter, den lange vej til hvide sande så mine forældre må have sat pris på stedet.

Da jeg desværre ikke har nogen fotos fra dengang, er fotografierne af kutter og vogn lånt fra nettet.



fiskekutter fra omkring 1940'erne



Charebanc hestevogn

Anny bolig 36.

## Hvem var Lucia?

Sankta Lucia eller Den hellige Lucia (ca. 283-304) var en kristen jomfru, der døde som martyr under kejser Diocletians kristenforfølgelser i Rom. Hun er anerkendt som helgen. Netop i år er det 1700 år siden, at Lucia blev henrettet på Sicilien.

Lucia var ud af en meget rig familie og hjalp de forfulgte kristne der skjulte sig i katakomberne. Om natten bar hun en krans med lys på hovedet, når hun besøgte dem.

Lucias mor blev imidlertid syg af en dødelig og uhelbredelig sygdom. Lucia bad til gud om helbredelse, som hun fik. Hun lovede derfor at vie sit liv til gud og aldrig gifte sig. Hun dog var lovet bort til en rig families søn, der blev så fortørnet over at blive vraget, at han anmeldte hende som kristen. Efter at være blevet tortureret, forsøgt brændt og udsat for alkens pinsler blev hun dræbt med et sværd gennem halsen. En legende siger at hun er god at påkalde ved halsproblemer.

Traditionen kom til Danmark fra Sverige efter krigen. Melodien der synges under optøget, er den samme i Danmark som i Sverige.



Lucia koret -HGP 2023

Jørgen Christensen - ægtefælle til Lizzi bolig 37

## **Et ukendt år ligger foran os! Hvordan vil Verden se ud, når 2024 slutter?**

1 Dejlige er jorden!  
Prægtig er Guds Himmell!  
Skøn er sjælenes pilgrimsgang!  
Gennem de favre  
riger på jorden  
gå vi til Paradis med sang.

**2 Tider skal komme,  
tider skal henrulle,  
slægt skal følge slægters gang;  
aldrig forstummer  
tonen fra Himlen  
i sjælens glade pilgrimssang.**

3 Englene sang den  
først for markens hyrder;  
skønt fra sjæl til sjæl det lød:  
Fred over jorden!  
Menneske, fryd dig,  
os er en evig frelser fød!

B.S. Ingemann, 1850

Denne kendte salme har vi vel alle sunget eller nynet med på her i julen. Jeg holder meget af den, og her ved nytårstide er det da især det midterste vers jeg sætter aller-mest pris på.

Som tiderne går, udskiftes generationer, den ene slægt efter den anden; men noget bestandigt bliver ved at følge os på vor "pilgrimsgang": nemlig "tonen fra Himlen", som kom til jorden ved Jesu fødsel (se vers 3: Der er født os en evig frelser, en der følger os slægt, efter slægt, og gennem nu 2000 år.

At Gud er det eneste faste og solide i den flygtige verden, siges intet sted tydeligere end i vedstående 200 år gamle salme (t.h.).

Christian i nr. 27

1 Jeg ved, på hvem jeg bygger,  
jeg ved, hvad fast består,  
når denne verdens skygger  
som røg og støv forgår;  
jeg ved, hvad ej kan svinde,  
hvad aldrig vakle vil,  
når vismand går i blinde  
og vorder dårskabs spil.

2 Det er den demantklippe,  
der trodser magt og list,  
den hånd, der ej vil slippe,  
det er min Herre Krist;  
hans Ånd er livets kerne,  
hans ord kan aldrig dø,  
han er den faste stjerne  
på tankens vilde sø

3 Han, som med dødens klæde  
kun blev i graven lagt  
for atter frem at træde,  
til herlighed opvakt,  
han har min synd forsonet,  
hans død mig gjorde fro,  
hans nåde har mig kronet,  
han skænkede mig sin tro.

4 Jeg ved, på hvem jeg bygger,  
jeg ved, hvad fast består,  
når denne verdens skygger  
som røg og støv forgår;  
selv i min dødningskjorte  
det kan mig røves ej,  
højt over Himlens porte.  
det smykke skal min vej.

Skrevet af tysk digter, E.M. Arndt, i 1819. let ændret af tysk præst, A. Knapp 1837, til dansk ved digteren Carsten Hauch i 1840. Egen melodi af H.O.C. Zinck 1801, men synges også som "Befal du dine veje".



December er en travl måned, også for seniorerne omkring Himmelev gl. Præstegård, derfor blev vi kun 16 omkring bordene onsdag den 6. december. Det var en skam, for de gik glip af Grethes julehistorie og besøget af H.C. Andersen, der hoppede af postdillechansen her i Himmelev, da han i en anden seniorsamling



havde hørt, at et kært fruentimmer forlystede os og så fortalte han, at han selv havde skrevet et fruentimmer "Der var en kone på landet, hun blandt andet." Den blev serveret på festlig vis. 2024 byder på flere spændende, sjove og LYSGLIMT, når Grethe inviterer, og tag tid til at mere omkring bordene.



med hans eventyr, lille digt om et havde en høne Nu er ønsket at festlige aftener. Følg med i være med. Vi kan godt være 16

Tænk positivt, det holder dig ung.  
Jeg væltede ned af trappen idag  
og tænkte, WOW, så hurtigt har jeg  
ikke bevæget mig i flere år



# NATUR-HJØRNET

## Vintersvampe.

Er januar mild dukker mange spændende vintersvampe op. Det gælder både den spiselige østershat, fløjlsfod og judasøre. Judasøre minder faktisk lidt om et øre. Judasøre kan bl.a. findes på birk og hyldetræer. Ifølge overleveringen hængte forræderen Judas sig fra en hylde. Svampen kan spises bl.a. som strimler i suppe, men er ikke nogen stor smagsoplevelse.



*Svampen ligner faktisk et øre.*

## Venus lyser på aftenhimlen.

I morgentimerne lyser planeten Venus på himlen mod syd. Den er næsten ikke til at undgå at se da den står som den klareste "stjerne" af alle. Venus er opkaldt efter den romerske kærlighedsgudinde, hvilket måske ikke er så velvalgt, da forholdene på Venus's overflade nok er det tætteste man kommer helvedet. Planetens overfladetemperatur er på ca. 480 grader.










januar Uge 01	Mandag <u>d.01</u> Nytårsdag	Tirsdag <u>d.02</u>	Onsdag <u>d.03</u>	Torsdag <u>d.04</u>	Fredag <u>d.05</u>
<b>Forbehold for ændringer</b>  Seniordans øver i Oasen fredag kl.15.30		<u><b>Kl:9.30</b></u> Fys. træning efter aftale  <u><b>Kl:14.00</b></u> Sang og musik ved HC og Sven i kaminstuen , der serveres kaffe og kage	<u><b>Kl:14.00</b></u> Manicure efter aftale	<u><b>Kl:9.30</b></u> Fys. træning efter aftale  <u><b>Kl:14.30</b></u> Billard i slyngelstuen ved frivillig Johnny og Jesper, der serveres kolde drikke og snacks. Alle er velkomne	<u><b>Kl:10.45</b></u> Stole gymnastik i Oasen <u><b>Kl:13.00</b></u> Nytårskur for beboer på HGP og seniorer i PGH. Der serveres bobler og kransekage  <u><b>Kl:14.00</b></u> Manicure efter aftale

januar Uge 02	Mandag <u>d.08.</u>	Tirsdag <u>d.09</u>	Onsdag <u>d.10</u>	Torsdag <u>d.11</u>	Fredag <u>d.12</u>
<b>Forbehold for ændringer</b>	<u><b>Kl:10.45</b></u> Stole gymnastik i Oasen  <u><b>Kl:14.00</b></u> Sang og quiz på stor skærm, der serveres kaffe og kage.	<u><b>Kl:9.00</b></u> Fys. træning efter aftale  <u><b>Kl:14.00</b></u> Sang og musik ved HC og Sven i kaminstuen , der serveres kaffe og kage	<u><b>Kl:10.30</b></u> Beboermøde i restauranten  <u><b>Kl:14.30</b></u> Gudstjeneste i restauranten /Bio Efterfølgende vil fælleskaffebord i restauranten.	<u><b>Kl:9.00</b></u> Fys. træning efter aftale  <u><b>Kl:14.00</b></u> Sang og quiz - på stor skærm, der serveres kaffe og kage.	<u><b>Kl:10.45</b></u> Stole gymnastik i Oasen  <u><b>Kl:14.00</b></u> Manicure efter aftale

<b>januar</b> <b>Uge 03</b>	<b>Mandag</b> <b>d.15</b>	<b>Tirsdag</b> <b>d.16</b>	<b>Onsdag</b> <b>d.17</b>	<b>Torsdag</b> <b>d.18</b>	<b>Fredag</b> <b>d.19</b>
<b>Forbehold for ændringer</b>  Seniordans øver i Oasen fredage kl.15.30	<u><b>Kl:10.45</b></u> Stole gymnastik i Oasen  <u><b>Kl:14.00</b></u> Dameklubben, damerne i huset mødes til socialt sammenværd, værter er frivillige damer, der serveres kaffe og kage.	<u><b>Kl:9.00</b></u> Fys. træning efter aftale  <u><b>Kl:14.00</b></u> Sang og musik ved HC og Sven i kaminstuen, der serveres kaffe og kage	     <u><b>Kl:14.00</b></u> Manicure efter aftale	<u><b>Kl:9.00</b></u> Fys. træning efter aftale  <u><b>Kl:14.00</b></u> Herreklubben, herrerne i huset mødes til frokost og socialt sammenværd, værter frivillige herre,	<u><b>Kl:10.45</b></u> Stole gymnastik i Oasen  <u><b>Kl:14.00</b></u> Manicure efter aftale
<b>januar</b> <b>Uge 04</b>	<b>Mandag</b> <b>d.22</b>	<b>Tirsdag</b> <b>d.23</b>	<b>Onsdag</b> <b>d.24</b>	<b>Torsdag</b> <b>d.25</b>	<b>Fredag</b> <b>d.26</b>
<b>Forbehold for ændringer</b>	<u><b>Kl:10.45</b></u> Stole gymnastik i Oasen <u><b>Kl:14.00</b></u> Bankospil i restauranten og Oasen - 4. spil efterfølgende kaffe og kage	<u><b>Kl:9.00</b></u> Fys. træning efter aftale  <u><b>Kl:14.00</b></u> Erindrings-dans ved HC og Sven i restauranten	<u><b>Kl:11.00</b></u> Lysglimt redaktionen mødes i restauranten /Oasen <u><b>Kl:14.00</b></u> Manicure efter aftale	<u><b>Kl:9.00</b></u> Fys. træning efter aftale <u><b>Kl:14.00</b></u> Film i biografen: <i>Arvingen</i> Læs om filmen inde i bladet, der serveres kolde drikke og snacks	<u><b>Kl:10.45</b></u> Stole gymnastik i Oasen  <u><b>Kl:14.00</b></u> Manicure efter aftale
	<u><b>Kl:10.45</b></u> Stole gymnastik i Oasen <u><b>Kl:14.00</b></u> Sang og quiz - på stor skærm, der serveres kaffe og kage.	<u><b>Kl:9.00</b></u> Fys. træning efter aftale <u><b>Kl:14.00</b></u> Sang og musik ved HC og Sven i kaminstuen, der serveres kaffe og kage	<u><b>Kl:14.00</b></u> Manicure efter aftale		

## Himmelev Gamle Præstegård

jan-24

	Hovedret	
	<b>Biret</b>	
<b>Mandag 1</b>	Sejkrabinetter m, limonsauce, kartofler og råkost	Jordbærgrød m. mælk
<b>Tirsdag 2</b>	Millionbøf m. kartoffelmos og rødbeder	Fløderand m. chokoladesauce
<b>Onsdag 3</b>	Husarsteg m. kartofler, sauce og karotter	Vafler m. syltetøj
<b>Torsdag 4</b>	Kålrouletter m. muskatsauce, kartofler og surt	Ferskner m. flødeskum
<b>Fredag 5</b>	Æggekage m. bacon, tomat og purløg	Is m. vafler
<b>Lørdag 6</b>	Tarteletter m. høns i asparges	Tunmousse m. rejer, dressing og flutes
<b>Søndag 7</b>	Bøf stroganoff m. kartoffelmos og asier	Chokolademousse
<b>Mandag 8</b> 	Kalvesteg m. sauce, kartofler og grønsager	Romfromage m. syltede frugter
<b>Tirsdag 9</b>	Frikadeller m. stuvet blomkål og kartofler samt rødbeder	Stikkelsbærgrød m. mælk
<b>Onsdag 10</b>	Vintergryde m. kartofler og grønsager	Forloren spejlæg
<b>Torsdag 11</b> 	Flæskesteg m. rødkål, kartofler samt sauce	Gammeldags æblekage m. flødeskum
<b>Fredag 12</b> 	Frikadeller m. stuvet hvidkål og kartofler	Chokolademousse m. flødetop
<b>Lørdag 13</b>	Pølse n. varm kartoffelsalat samt sennep og ketchup	Nougatis m. vafler
<b>Søndag 14</b> 	Bankekød m. kartoffelmos, grønsager samt tyttebær	Sherryfromage
<b>Mandag 15</b>	Marineret sejfilet m. kartofler appelsinsauce samt grønsager	Ananas m. makronflødeskum
<b>Tirsdag 16</b>	Forloren hare m. kartofler, sauce og rødkål	Pandekager m. syltetøj
<b>Onsdag 17</b>	Kalvefrikasse m. kartofler og persilledrys	Abrikosgrød m. mælk
<b>Torsdag 18</b>	Kalvekødsuppe m. kødboller, melboller	Osteanretning m. gulerødsboller
<b>Fredag 19</b>	Stegt lever m. bløde løg, champignonsauce, kartofler samt grønsager	Hindbær/blåbærssuppe m. flødeskum
<b>Lørdag 20</b>	Boller i karry m. kartofler, ½ rugbrød og rødbeder	Vanilje budding m. kirsebærsauce
<b>Søndag 21</b>	Koteletter i fad m. kartofler og broccoli	Sherry fromage m. flødetop
<b>Mandag 22</b>	Lakselasagne m. salat og flutes	Æbler i yoghurtcreme
<b>Tirsdag 23</b>	Kalkunfrikadeller m. sauce, kartofler samt tzatziki og grønt	Vaniljeis m. vafler
<b>Onsdag 24</b>	Brændende kærlighed m. rødbeder	Blomkålssuppe m. brød
<b>Torsdag 25</b>	Stegt flæsk m. persillesauce, kartofler og grønsager	Ananas m. makronflødeskum
<b>Fredag 26</b> 	Amerikansk farsbrød m. kartofler, sauce og grønsager	Islagkage
<b>Lørdag 27</b>	Chili con carne m. ris og surt	Frisk frugtsalat m. råcreme
<b>Søndag 28</b>	Gl. dags kyllingesteg m. persille, kartofler skysauce samt agurkesalat	Citronfromage m. flødetop
<b>Mandag 29</b>	Dampet laks m. hollandaisesauce, kartofler samt grønne asparges	Frugtgrød m. mælk
<b>Tirsdag 30</b>	Spaghetti m. kødsauce, ost og rødbeder	Vafler m. syltetøj
<b>Onsdag 31</b>	Januargryde m. kartoffelmos og grønsager	Tomatsuppe m. kødboller og suppehorn

## 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](mailto:ok-fonden.dk)

**Læs mere på:**

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

#### 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)

#### 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)

#### 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](mailto:ok-fonden.dk)

### Sygeplejerske:

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

[ok-fonden.dk](mailto: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

**Mobil:40 43 15 86**

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

[fonden.dk](mailto:fonden.dk)

### Køkkenet

**Tlf. 46 30 23 60**

#### køkkenleder Hanie

#### Mounadim

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

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

#### Souschef Ulla

#### Nørregård

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

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

#### Pedel,HGP.Brian

#### Dyring

**Tlf. 20 94 48 15**

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

[Ok-fonden.dk](mailto:Ok-fonden.dk)

#### Pedel, PGH: John

#### Pedersen

**Tlf.40752077**

### Bestyrelsesformand

#### ok-fonden- HGP Poul

#### Erik Christiansen

**Mail:** [pecpec@mail.dk](mailto:pecpec@mail.dk)

#### Formand for Beboer-

#### pårørende rådet: Inge

#### Vaaben

**Tlf: 40 28 66 53**

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

[yahoo.com](mailto: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](mailto: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](mailto:fodenslinik.dk)

#### Bandagist Lars

#### Falkenman

Åbent efter aftale

**Tlf. 31 22 86 94**

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