

Lysglimt



Der blev skålet i
champagne og set OL
finale på storskærm i
biografen

Himmelev gl. Præstegård

15. Årgang — nr. 09 — september 2024

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

Redaktion. — Gudstjeneste. — Til eftertanke.

Redaktionsudvalg: Susan Salomonsen, Oasen, er ansvarshavende redaktør; (fra plejehjemsbeboere:) Anny Højbjerg Juhl, Dorthe Emilie Røssell, Johannes Juhl Larsen, Christian Nørgård; (fra seniorboligerne) Jørgen Harboe, Himmlev Sognevej 126^{1.tv.}, Anker Axelsen 126^{st.mf.}.

Redaktionens medlemmer modtager gerne stof til bladet, og gerne med fotos. Deadline er 2 uger før udgivelsen. Bladet kommer ved hver måneds begyndelse.



Høstguds- tjeneste:

**Onsdag den 11. sept.
kl. 14³⁰ i Bio og Restau-
rant ved sognepræst
Ingrid Salinas.**

Indbydelsen gælder også
beboere fra plejehjem-
mets seniorboliger.



Efter gudstjenesten er der fælles kaffebord for deltagerne.

Til eftertanke:



Susannes side

Så er sommerferien overstået og alle har holdt deres velfortjente ferie. Det er gået godt med dækning af afløsere gennem sommeren. Vi nyder stadig sensommeren på terrasserne med hyggeligt samvær og sang.

Høstfesten er nu planlagt og vi fester i 2 dage. d. 2. oktober er det for Oliven/Kirsebærs beboere og pårørende. d. 3. oktober er det for Lotus/Viols beboere og pårørende. Information om festen kan du læse længere inde i bladet.

Der er nogle som bekymrer sig unødigt om Oskars velbefindende, hvilke har påvirket nogle af vores beboere. Oskar bliver tilset af dyrlæge/passers jævnligt, som fortæller os at Oskar har det godt og at han stortrives. Har du nogle spørgsmål vedrørende Oskar kan du henvende dig til Susan eller Susanne. Og ikke til beboerne. Så er vores nye Rickshaw som er specielt bygget til at cykle med

transportkørestol endelig kommet i hus. Vi modtog den i mandags til stor glæde for os. Nu har vi tre cykler og er der pårørende som ønsker at lære at cykle på disse, skal du henvende dig til Susan i Oasen.

Sang og musik er startet til stor glæde for beboere og seniorerne. Og det er som vanligt hver tirsdag kl. 14:00.

**Loppemarked lørdag d. 15. september
kl. 10:00-14:00.**

Skynd dig at læse opslaget inde i bladet.
Der er også kinesisk lotteri med masser af skønne gevinster.



Bedste efterårshilsner Susanne Palmblad.

ÅRSHJUL 2024

FOR STØRRE ARRANGEMENTER

Oktober november -december

d. 2 og d. 3 oktober
Høstfest for beboer og pårørende

d. 13 november Allehelgens
gudstjeneste

d. 1. december julehygge for beboer og pårørende der serveres gløgg og æbleskiver vi klipper, klistre og pynter juletræ- Vi forventer at Roskilde garden trutter julen ind.

d. 11 december gudstjeneste og Lucia optog

d. 16. december Roskilde Rotary arrangement for beboer og seniorer

d. 18 december Julefrokost for beboer

d.23 december Julegudstjeneste kl.11

Januar-februar-marts

d.5.januar Nytårskur for beboer og seniorer

d. 12 februar Frejas børnehave kommer og slår katten af tønden

d.19 marts fra kl.10.00 Rotary uddeler blomster og påkehilsen til beboer og seniorer

d. 20 marts Påskefrokost for Oliven og Kirsebærstræde

d.21 marts påskefrokost for Lotus og Violstræde

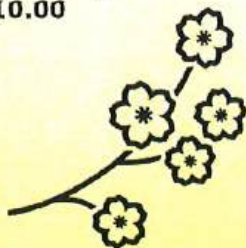
Juli-.august- september

d.11 september
Høstgudstjeneste på plejehjemmet med efterfølgende kaffe og kage alle er velkomne.

d. 15. september kl.10.00-14-00
Loppemarked-se opslag

d.19 september Mødeshow og tøjsalg ved Tøjstativet
Kl.14.00- ca.16.00 alle er velkommen.

d. 25 september skosalg ved Newfeet kl.10.00



April-maj-juni

d.17 april Mødeshow og tøjsalg ved Tøjstativet
Kl.14.00- ca.16.00 alle er velkommen.

d. 2 maj skosalg ved Newfeet kl.10.00
d. 15 maj salg af herretøj – tøjeksperten alle er velkommen

d.16 maj kl.14.00 underholdning ved Judith Glodsted. For beboer på HGP og seniorer i PGH

d.22 maj kl.14.00 Østre Rotary arrangement, underholdning med Mormors duo for beboer på HGP og seniorer i PGH.

d. 6 juni Sommer fest for beboer ,pårørende, Senior, frivillige og venner af huset

d.23 juni sankthans aften- Beboerne spiser grillpølser og tilbehør på stræderne efterfølgende kaffe og jordbærkage. kl.ca. 19.00 tændes bålet ved restauranten terrasse hvor pårørende, seniorer og venner af huset er velkommen.

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

Forbehold for ændringer

Nyt fra Pårørenderådet

Vi byder velkommen til Jørgen Christensen som har ønsket at være med pårørenderådet, vi er rigtig glad for Jørgen kommer ind i rådet.

Vi siger farvel til Inge Vaaben som har valgt at stoppe i pårørenderådet. Inge har været med i pårørenderådet siden 2021, tak for din store indsat som formand for rådet.

I løbet af efterår kommer der nogle eftermiddages hygge i restaurant i weekenden, hvor både beboerne og pårørende kan deltage. Det kunne være at synge, fortælle historie eller bare være social sammen.

Arbejdet i Beboer-pårørende rådet er frivilligt og vi ønsker at arbejde med emner, der vedkommer os alle.

Pårørenderåd består af:

Helle Gotthardt Larsen, Henning Skovhøj, Gitte Harrill Holmström, Viola Klarskov Jensen, Jørgen Christensen

Vi i Rådet kan kontaktes på mail: himmelevgp@yahoo.com

Helle kan kontaktes: helle.gotthardt@gmail.com og mobil 2682 4679.

Henning kan kontaktes: henning.skovhoej@gmail.com og mobil 4044 8119.

Gitte kan kontaktes: gitte.holmstrom@gmail.com og mobil 2277 3252

Viola kan kontaktes: Mobil: 4127 2651, der kan lægges besked.

Jørgen Christensen: jorgenfin@gmail.com, mobil 2142 2568

Der vil være kinesisk lotteri. Vind flotte præmier som vi er så heldige at få doneret.



For besøgende vil det være muligt at købe kaffe og kage

Vi trækker indenfor, hvis, det regner 😊

På Plejehjemmet
Himmelev Gl. Præstegård

Himmelev sognevej 124, 4000 Roskilde

d. 15. september kl.10.00-14.00

Vil du være med til at støtte med køb af en loppestand og få vores ønske opfyldt med en gyngesæde for Kørestolsbruger.

For kørestols bruger er det vigtigt at få stimuleret balancen, vestibulær sansen og her er en kørestolsgyngesæde rigtig god. Samtidig er der plads til flere, så den fungerer som et samlingssted for socialt sammenværd. Når man gynger, følger gulvet med for dem der sidder på bænken, så det føles rart, og venepumperne stimuleres.



Book en loppestand på vores skønne plejehjem til

150,-kr. inkl. en kop kaffe eller te og kage til.

Det er muligt at sætte din loppestand op fra kl. 8.00 med egne borde til din stand.

Tilmelding skal ske senest d. 11. september til: susanlp@ok-fonden.dk

Betaling: Mobilepay eller kontant på dagen.

Vi glæder os til at se dig/jer, tag venner og naboer under armen - kom og få en hyggelig dag sammen med os.

Vi glæder os til at se beboer og pårørende på HGP til årets Høstfest 2024

Dato: d.2. oktober for
Oliven/Kirsebærstræde

Dato: d.3. oktober for
Lotus/Violstræde

Tidspunkt: 17.30- ca.21.30
Dørene åbner kl.17.00

Pårørende pris: 250,- kr. inkl. 1
genstand. Børn under 14 år er halv
pris.

Tilmelding for pårørende: Ved
Oasen i dagtimerne på hverdage eller
på mail susanlp@ok-fonden.dk

Tilmelding for beboer: Personalet
kommer rundt på stræderne med
tilmeldingslister og invitere til fest.

Beboer kan invitere: 2 gæster.
Børn i alle aldre gælder også for en
gæst- obs se tilmelding for
pårørende.

Sidste tilmelding: d. 26. september.

Betaling skal ske til: Bank overførelse Jyske bank: Reg. nr. 7854
konto nr. 0006001310 eller mobil pay 54207. - skriv Høstfest, bolig
nr. og antal

Der vil blive spillet op til dans –
ved spillemand Tommy Jo -*Hvide
sokker-*

Vi glæder os til at se dig/jer til en
festlig aften

Menu:

Forret

Græskarsuppe med drys
af bacontern og
kuvertbrød.

Hovedret

Stifado, græsk gryderet
med oksekød, knuste
kartofler og syltede
grønne tomater.

Dessert

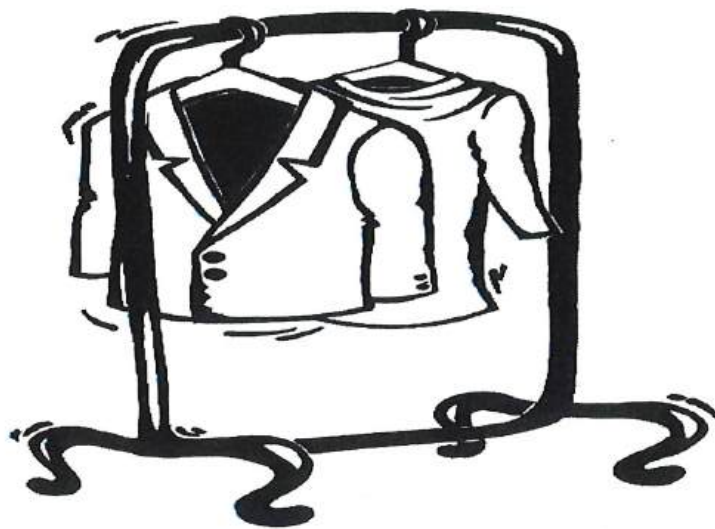
Græskar tærte med
cremefraiche og
kaffe/te.

Der er mulighed for at
bestille vegetar ret ved
tilmelding.

Drikkevarer kan købes i
baren



Tøjstativet



tøjstativet@hotmail.com tlf. 31156520

DEN 19/9-24 FRA 14.00-16.00

GLÆDER JEG MIG TIL AT KOMME MED HERRE OG
DAMETØJ TIL JER.

GOD KVALITET OG RIGTIG GODE PRISER, SÅ ALLE
KAN VÆRE MED.

DER KAN BETALES MED VISA DANKORT,
OVERFØRSEL,

KONTANT ELLER MOBILPAY

HÅBER AT SE JER!!!

Demodag – skosalg

25. September 2024 kl. 10-12



På demodagen vil der være mulighed for at købe sko, strømper og cremer til fødderne. Se alle produkter i webshoppen på www.omhu.dk.

Betaling: Kontant/MobilePay/Regning



**Anny Rytter i præstegårdshaven
ØNSKES STORT TILLYKKE MED DE 90 år
d. 3. september 2024**



Foto: Per Folkver

Udkast fra artiklen: ÅRETS FUND - POLITIKKEN den 27. dec. 2013 af Journalist Rasmus Bech Læs hele artiklen på

<https://politiken.dk/aaretsfund/art5491707/%C3%85rets-fund-1950-Husassistenten-fra-Fyn->

[var-landets-hurtigste?srsltid=AfmBOopo8y73jxD4nt1sUuPBdgW9S](https://politiken.dk/aaretsfund/art5491707/%C3%85rets-fund-1950-Husassistenten-fra-Fyn-)
[BdGITIXgrP9bDZ0y7 T0a910yqt](https://politiken.dk/aaretsfund/art5491707/%C3%85rets-fund-1950-Husassistenten-fra-Fyn-)

Årets fund 1950: fra Fyn var landets hurtigste.

Anny Rytter fra Egense/Svendborg var 15 år, da hun vandt de danske sprinterdistancer.

Og hvordan blev hun 'Årets Fund'?

Det hele begyndte hjemme på vejen hos morfar i Svendborg. Anny legede med de lokale unger, og da de så skulle til DUI-træning (De Unges Idræt) på Høje Bøge Stadion, spurgte de, om ikke Anny ville med »Og

det ville jeg godt. Jeg var jo nysgerrig«, fortæller Anny »Det viste sig, at jeg havde et vist talent for løb, og på et eller andet tidspunkt kom det så på tale, at jeg skulle meldes ind i atletikklubben«.

Anny Rytter havde ikke nogen egentlig træner, og der var heller ikke andre jævnaldrende piger, hun kunne konkurrere med. Så hun trænede sammen med drengene og mændene.



Fra Wikipedia, den frie encyklopædi:

Anni Rytter

Født 3. september 1934

Egense, Svendborg

Anny Rytter er en tidligere dansk atlet. Hun var medlem af Svendborg Gymnastikforening. Årets fund i dansk idræt 1950 efter at hun inden hun fyldte 16 år havde vundet DM på både 100 og 200 meter.

Danske mesterskaber:

Guld 1952 200 meter 27.0

Guld 1951 100 meter 12.4

Guld 1950 100 meter 12.8

Guld 1950 200 meter 27.1

»Jeg kan huske, at da jeg for første gang skulle deltage i de fynske mesterskaber, sendte klubben mig 30 kroner, så jeg kunne få dækket mine omkostninger. Men der var ingen, der tog med mig, jeg måtte selv ordne det hele«. En bange, nervøs pige

Det skulle vise sig, at den 15-årige Anny Rytter, som var gået ud af skolen efter 7.-klasse og nu arbejdede som husassistent i en skibsprovianteringshandel og boede oppe under taget, var en lokal sensation, der spændte fra alt og alle. Hun blev fynsk mester på 60, 100 og 200 meter, og derfor skulle hun selvfølgelig også med til de danske mesterskaber på Østerbro Stadion.

»Jeg var jo ikke andet end en pige, meget genert, og vel også både bange og nervøs for alt det, der skete. Og som ikke var særlig stolt ved at rejse alene rundt til de forskellige stævner. Og alligevel var jeg noget af en drømmer, og jeg kan huske, at jeg om sommeren satte mig ud på en bænk i hovedgaden i min frokostpause og kiggede på turisterne. Og drømte, at det var mig, der skulle rejse langt væk«.

Hun deltog ved det danske mesterskaber på Østerbro Stadion, Annys første store stævne. Og hu hej hvor det går for den fynske pige. Hun bliver tredobbelt dansk mester, 60, 100 og 200 meter, rydder hele medaljebordet og mavelander dagen efter på avisernes sportssider.

»Jeg var åbenbart en komet, og der blev skrevet de mest sindssyge ting om mit store talent«, fortæller hun.

Anny ser på mig, inden hun svarer. »Jeg har altid været et beskedent menneske, så jeg havde lidt svært ved at forholde mig til alt det, der skete. Men jeg trivedes godt med det, må jeg indrømme«, smilede hun.



Og med bedriften på Østerbro Stadion var Anny Rytter pludselig blevet en verdensberømt på Fyn.

»Det kunne jeg høre, når jeg gik på gaden. »Der går Anny Rytter«, hørte jeg folk sige. Men jeg var altså bare stadig en pige på 15 år, der ikke vidste noget om ret mange ting, men som havde et medfødt talent for at løbe, og som derfor nok kom lidt for let til tingene«.

Ekstra Bladet skrev om Anny Rytter, at »hun kan blive et stort olympisk håb« – og i pressen blev den 15-årige pige også kaldt 'Fyens Fanny Blankers-Koen', og der blev trukket dristige tråde til den hollandske superkvinde, der havde vundet fire guldmedaljer ved OL i London '48. »Hun var mit store idol«.



Det overraskende mesterskabsgennembrud for den næsten ukendte fynske pige gjorde, at hun blev stemt ind som 'Årets Fund' i et tæt kapløb med den fynske bokser Ebbe Kops. Og som synligt bevis på titlen fik Anny en pokal, som den dansk-amerikanske Hollywoodskuespiller, Jean Hersholt, havde indstiftet.

Pokalen blev overrakt før en håndboldkamp i hallen i Svendborg. »Der kom nogle høje herrer med redaktør Carl Ettrup i spidsen og sagde tillykke, og bagefter var der middag på Wandalls Hotel. Jeg var både ydmyg og stolt, og bagefter

sendte jeg et takkebrev til Jean Hersholt i USA, og han kvitterede med et smukt, personligt brev og et signeret billede«, fortæller Anny Rytter. Og viser mig fotoet af den dengang så kendte danske filmskuespiller.

Højskoleophold ændrede alt

Efter kåringen modtog Anny Rytter et brev fra Svend Aage Thomsen, der var forstander på Den Jyske Idrætshøjskole i Vejle. Han inviterede den nu 16-årige løber til tre måneders gratis ophold på skolen. Og det blev nærmest en åbenbaring i hendes unge liv. »Jeg blev grebet af højskolebevægelsen, det var fantastisk at møde så mange spændende mennesker og få så store



oplevelser, og jeg har været på mange højskolekurser siden«.

Anny Rytter blev også dansk mester på 60 og 100 meter i '51, men året efter var hun 1/10 sekunder fra at kvalificere sig til OL i Helsinki. »Derefter var det som om, atletikken gled lidt i baggrunden. Jeg havde ingen træner, der kunne tage mig i nakken og holde mig i gang, og jeg brugte mere tid på håndboldholdet i Svendborg, hvor jeg var med til at vinde det fynske mesterskab«

Kærligheden overtog atletikken da hun mødte sin mand Eggerth i svendborg. (Eggerth gik desværre bort her i foråret)
Anny blev udlært blomsterbinder og arbejde i forskellige blomsterbutikker og Eggerth arbejdede med salg af hårdttræ til bl.a. møbelindustrien.

De flyttede sammen til Lyngby og København, hvor de arbejdede. Anny ventede på Eggerths da han var i USA 1 år, efterfølgende flyttede de til Roskilde på Strandgårdsvej, hvor de byggede hus og fik 2 børn. De havde båd i Veddelev og sejlede i det danske farvand fra havn til havn om sommeren og om vinteren var det ski i Norge der var deres store passion.



Anny underviste i 35 år i kreative fag på bl.a. AOF Roskilde i fagene Keramik, blomsterbinding og batik og elskede at have med mennesker at gøre og arbejde med det kreativ

Vibeke Rytter- datter til Anny

En tak for høsten

Af Christian i nr. 17



Som forkarl på min fars gård, sad jeg i 1946, 21 år gammel, på selvbinderen og høstede hvede. - Mejetærskeren, var noget man vidste blev brugt i Amerika, og efter krigen rykkede den med Marschallhjælpen fra USA, også ind hos os i 1949.

Der bliver høstet korn og plukket frugter i disse dage! — Høstsæsonen har altid haft en særlig betydning for os mennesker.

Tanken bag vor ydmyge taknemmelighed over årets høst-udbytte er vel, at vi skal holde os gode venner med Gud, hvis vi også fortsat vil have opfyldt vort behov for at have mad på bordet.

I de katolske lande var (og er) det for eksempel tradition, at præsten skal stænke vievand på marken i løbet af vækstsæsonen og på

høstredskaberne, når høsten nærmede sig. Ja, man velsignede ikke blot vækster og redskaber, men både køer og får, så de kunne og i dag kan give megen mælk og uld.

Den nuværende skik i folkekirken med at bære en smule af høsten ind i kirken er en naturlig videreudvikling af denne tanke-

gang, hvor vi fremviser og takker for at have fået Guds gode gaver, så vi kan overleve vinteren endnu en gang.



Ved høstgudstjenesten på foranstående billede ses som eksempler på årets afgrøder: hvede, majs, æbler, andre frugter og grøntsager.

I min barn- og ungdomstid gik menigheden ved **høstgudstjenesten** under den første salme efter prædikenen den ene bæk efter den anden i en lang kø op til kirkeens alter og lagde deres "høstoffer" (mønt eller seddel) ned i en "offerskål", der var sat på alteret.

Høstofferet blev så sendt til den eller til de hjælpeorganisationer, som præst og menighedsråd i forvejen havde aftalt.

En sådan "offergang" praktiseres vist intetsteds mere, men er afløst af, at præsten nævner et **MobilePay** nummer, og kirkegængerene sender sin gave hertil eller lægger den i kirkebøssen ved udgangen.

Hvis du har et overskud og gerne vil yde en gave eller et "høstoffer", kan beløbet f.eks. via MobilePay sendes til:

**Folkekirkens Nødhjælp
88 00 77 (til Ukraine),**

for her er der rigtig mange krigslidende, der trænger til hjælp.

Ud over de her nævnte kirkelige høsttraditioner havde (og har) man

rundt om på gårde og i landsbyer også mange andre traditioner for, hvordan høsten afsluttedes, f.eks. når det sidste neg skulle bringes hjem, om kørsler med høstvogn, om høstgilder i stuerne eller i forsamlingshuset, på loen eller ude i naturen, nogle skikke har vel rødder

mere end tusinde år tilbage i tiden.

En af vore allerbedste høsttakkesalmer er den mere end 200 år gamle: "**Vi pløjede og vi så'de**", hvor det i tredje vers hedder:

*Ja, tak du kære Fader,
så mild, så rig, så rund,
for korn i hæs og lader,
for godt i allen stund!*

*Vi kan jo intet give,
som nogeting er værd,
men tag vort stakkels hjerte,
så ringe, som det er!*

*Alle gode gaver
de kommer oven ned,
så tak da Gud, ja pris da Gud
for al hans kærlighed.*



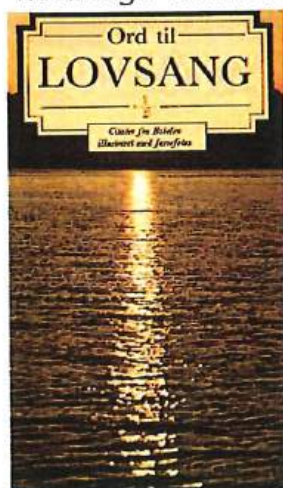
De to mindre fotos er fra en af plejehjemmets høstgudstjenester oppe i Himmelev kirke.

Ord til TAK Ord til TRØST Ord til LOVSANG

Vi har tidligere delt tanker om ORD, brugen af ord og ordenes betydning.

I min reol står tre små bøger med ovennævnte titler, de er udgivet af Bibelselskabet i 1980, og alle teksterne er hentet som citater fra Bibelen.

I århundreder har Bibelens ord været en kilde til trøst og glæde, til inspiration og opbyggelse. Gennem tiderne har de givet utallige mennesker tro og håb. I den enkelte lille bog er der brugt uddrag fra de gammeltestamentlige salmer grupperet omkring et



Forside på en af bøgerne.

bestemt tema. Citaterne er hentet fra Davids Salmer i nutids oversættelsen fra 1977, så de kan tale direkte til nutidsmenneskers håb og frygt. Bøgerne er illustreret med fotos, der afspejler citaternes indhold og stemning.

Her følger et citat fra bogen:

GUD ER EVIGT DEN SAMME.

Mine dage er som skyggen, der hælder; jeg visner som græs.

Men du, Herre, er konge for evigt, og dit navn påkaldes fra slægt til slægt.

Jeg siger:

Min gud, ryk mig ikke op midt i mit liv. Dine år varer fra slægt til slægt. I ældgamle dage grundlagde du jorden, himlen er dine hænders værk. De går til grunde, men du består;

De slides som et stykke tøj, du skifter dem ud som klæder. De skiftes ud, men du er den samme, dine år er aldrig til ende. Dine tjeneres børn skal bo i tryghed, og deres efterkommere skal bestå hos dig.

Fra salme 102.



Solen bag tørt, svedent græs.

ooooo OOOOO ooooo

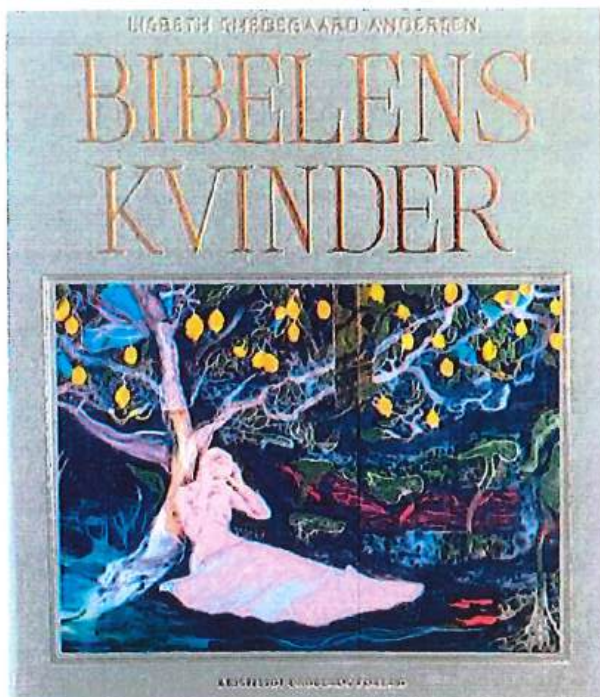


Vi er på vej ind i efteråret, lidt surt efter en våd sommer. Men så har vi brug for at hjælpe hinanden, og så kan en pille hjælpe på humøret.

Når en præst skal have hjælp, så ansættes en hjælpepræst, eller en pastor emeritus træder til. Sådan her gik det en emeritus der var flyttet til sin barnheds egn, hvor han prædikede i den stedlige kirke. En af tilhørerne blev så begejstret for ham, at han også var at finde i nabokirken, hvor præsten skulle prædike senere på dagen. Præsten holdt den samme prædiken, og manden kunne ikke skjule sin skuffelse over for præsten. Men præsten replicerede: "De tror da vel ikke, at jeg er af den slags, der siger ét om formiddagen og noget andet om eftermiddagen"!



En sensommer hilsen til
alle læsere fra
Anker i nr. 126.



I første Mosebog det femte kapitel finder vi Adams slægtsbog, hvor der står: "Da Adam havde levet 130 år, fik han en søn, der lignede ham. Ham kaldte han Set. Efter at Adam havde fået Set, levede han i 800 år og fik sønner og døtre. Adam levede i alt 930 år, så døde han. Set levede i alt 912 år og fik sønner og døtre, så døde han. Blandt Sets efterkommere var også Metusalem og Noa. Metusalem levede i alt 969 år. Da Noa var 500 år, fik han Sem, Kam og Jafet.

"Den store vandflod"

Herren så, at menneskenes ondskab var stor på jorden, og at alt, hvad de ville kun var ondt.



Da fortrød Herren, at han havde skabt menneskene på jorden. Han var bedrøvet og sagde: "Menneskene, som jeg skabte, vil jeg udlette, både mennesker og dyr, for jeg fortryder, at jeg skabte dem."

Men Noa fandt nåde for Herrens øjne.

Noa var en retfærdig mand, udadledig blandt sine samtidige, og han vandrede med Gud. Så Gud sagde til Noa: "Lav en ark af gofer-træ; du skal indrette den med rum, og du skal tjære den indvendig og udvendig. Den skal være 300 alen lang, halvtreds alen bred og tredive alen høj. Du skal lægge tag på arken, og tagrygningen skal du hæve en alen. Du skal sætte dør i arkens side og du skal indrette den med et nederste dæk, et mellemste og et øverste dæk". Jeg bringer nu vandfloden over jorden for at ødelægge alle under himlen, der har livsånde. Alle skal omkomme.



Gud sagde da til Noa: "Men med dig vil jeg oprette min pagt. Du skal gå ind i arken sammen med dine sønner, din kone og dine svigerdøtre, og af alle levende væsener skal



du bringe et par ind i arken, for at de kan overleve sammen med dig; de skal være han og hun, og du skal tage noget af alt, der kan spises, det skal du og de have til føde".

Da alle var i sikkerhed, lukkede Noa arken, Gud åbnede for himlens sluser og lod det regne i 40 dage og 40 nætter, og arken flød på vandene.

Om små 40 dage vender vi i næste nr. af Lysglimt tilbage til Noas ark.

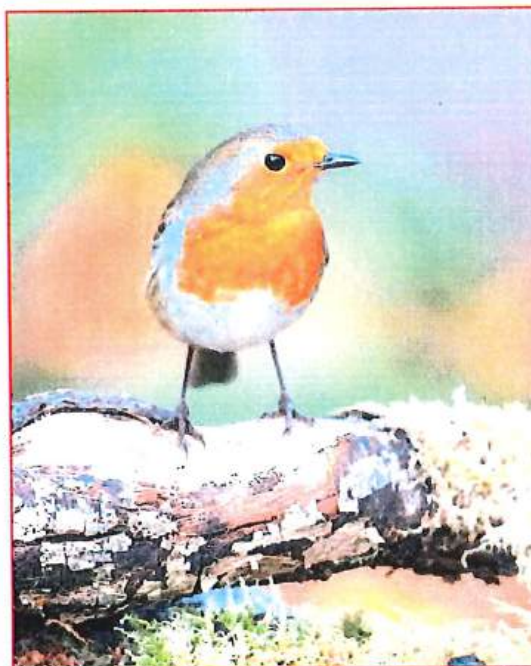
Hilsen fra Anker i nr. 126.

NATUR-HJØRNET

Rødhalsen forstummer ej

Snart forstummer de fleste fuglestemmer, men ikke rødhalsens. Mange rødhalse er trækfugle, men i takt med de mildere vintre vælger mange – særligt hannerne – at blive i Danmark. Så er de nemlig de første på pletten til de gode territorier, når foråret atter melder sin ankomst.

Rødhalsens sang kan høres både dag og aften – endda også efter mørkets frembrud. Det hænger sammen med, at den året rundt forsvare sit territorium mod "ubudne gæster".



Hver vinter gæstes Danmark af en del rødhalse fra vores nordlige nabolande – og den høje og tydelige sang markerer, at territoriet optaget.

Både hanner og hunner opretter territorier, som de forsvare, og der er meget sjældent mere end et enkelt rødhalse-par i en have.

Skulle en anden rødhals driste sig ind på optaget område, vil den forsvarende rødhals bruge sit rødbrune bryst til at imponere. Den puster sig op og ser "farlig ud". Det får ofte den besøgende til at søge videre.

Hvor? I haver og parker landet over.

Hvornår? Hele året rundt.

Aktivitets kalender september

Forbehold for ændringer

Uge 36	Tidspunkt	aktivitet	Lokation
Mandag d.02.	<u>Kl:10.45</u>	Stole gymnastik	Oasen
	<u>Kl:14.00</u>	Quiz, remisens og fællessang, der serveres kaffe og kage	Bio
Tirsdag d.03.	<u>Kl:9.30</u>	Fys træning efter aftale	Oasen
	<u>Kl:14.00</u>	Sang og musik ved HC og Sven, der serveres kaffe og kage	Restauranten
Onsdag d.04.		Manicure efter aftale	I egen bolig/Wellness 1.sal
Torsdag d.05. Cantemus koret øver i Biografen kl:19.00	<u>Kl:9.30</u>	Fys. træning efter aftale	Oasen
	<u>Kl:14.30</u>	Billard, der spilles billard med frivillige Jesper, Johnny og Keld, alle er velkommen. Der serveres kolde drikke og snacks	Olivenstræde
Fredag d. 06.	<u>KL:10.45</u>	Stole gymnastik	Oasen

Cykelpiloter tilbyder cykeltur ud i det blå med husets duocykel som udgangspunkt mandag kl:16.00 og torsdag kl:14.00, der laves aftale med Oasen, hvis man ønsker at cykle.

Aktivitets kalender september

Forbehold for ændringer

Uge 37	Tidspunkt	aktivitet	Lokation
Mandag d.09		Stole gymnastik	Oasen
Tirsdag d.10. Loge koret øver kl. 19.00	<u>Kl:9.30</u>	Fys træning efter aftale	Oasen
	<u>Kl:14.00</u>	Sang og musik ved HC og Sven, der serveres kaffe og kage	Restaurant
Onsdag d.11.	<u>Kl:10.30</u>	Beboermøde	Restaurant
	<u>Kl:14.30</u>	Høstgudstjeneste	Restaurant/Bio
Torsdag d.12. Cantemus koret øver i Biografen kl:19.00	<u>Kl:9.30</u>	Fys. træning efter aftale	Oasen
	<u>Kl:14.00</u>	Dameklubben: Damerne i huset mødes til kaffe og socialt samvær, værter er frivillige damer.	Bio
Fredag d. 13. seniorer danser kl:15.00	<u>Kl:10.45</u>	Stole gymnastik	Oasen
Søndag d. 15.	<u>10.00-14.00</u>	Loppemarked- se opslag i Lysglimt	Gårdspladsen ved hovedindgangen

Cykelpiloter tilbyder cykeltur ud i det blå med husets duocyclet som udgangspunkt mandag kl:16.00 og torsdag kl:14.00, der laves aftale med Oasen, hvis man ønsker at cykle.

Aktivitets kalender september

Forbehold for ændringer

Uge 38	Tidspunkt	aktivitet	Lokation
<u>Mandag</u> <u>d.16.</u>	<u>Kl.10.45</u>	Stole gymnastik	Oasen
<u>Tirsdag</u> <u>d.17.</u>	<u>Kl.9.30</u>	Fys træning efter aftale	Oasen
	<u>Kl.14.00</u>	Sang og musik ved HC og Sven, der serveres kaffe og kage	Restauranten
<u>Onsdag</u> <u>d.18.</u>	<u>Kl.13.00</u>	Manicure efter aftale	I egen bolig/Wellness
	<u>KL11.00</u>	Lysglimt redaktionen mødes	Restauranten
<u>Torsdag</u> <u>d.19.</u>	<u>Kl:9.30</u>	Fys. træning efter aftale	Oasen
	<u>Kl:14.00-16.00</u>	Modeshow og Tøjsalg, der serveres kaffe og kage	Hall/Restauranten
<u>Fredag</u> <u>d. 20.</u>	<u>KL:10.45</u>	Stole gymnastik	Oasen

Cykelpiloter tilbyder cykeltur ud i det blå med husets duocyclet som udgangspunkt mandag kl:16.00 og torsdag kl:14.00, der laves aftale med Oasen, hvis man ønsker at cykle.

Aktivitets kalender september

Forbehold for ændringer


uge 39	Tidspunkt	Aktivitet	lokation
Mandag d.23	<u>Kl.10.45</u>	Stole gymnastik	Oasen
	<u>Kl:14.00</u>	Banko, der spilles 3 spil efterfølgende kaffe og kage.	I Restaurant og Bio
		<i>Oasen henter biblioteksbøger</i>	
Tirsdag d.24 <i>Logekoret øver i Bio</i>	<u>Kl:9.30</u>	Fys. træning efter aftale	Oasen
	<u>Kl.14.00</u>	Sang og musik ved HC og Sven, der serveres kaffe og kage	Restauranten
		<i>Oasen udleverer biblioteksbøger</i>	
Onsdag d.25	<u>10.00 - 12.00</u>	New Feet sko salg	Hall
	<u>Kl:13.00</u>	Manicure efter aftale	I egen bolig/Wellness
Torsdag d.26	<u>Kl:9.30</u>	Fys. træning efter aftale	Oasen
	<u>Kl:12.00</u>	Herreklubben: Herrerne i huset mødes til frokost. Værter frivillige herre	Restauranten
	<u>Kl:14.00</u>	Mini udflugt ud i det blå med bussen- efter aftale med Oasen	Mødes i Hall
Fredag d.27	<u>Kl.10.45</u>	Stole gymnastik	Oasen

Uge 40	Tidspunkt	aktivitet	Lokation
Mandag d.30.	<u>Kl:9.30</u>	Stole gymnastik	Oasen
	<u>Kl.13.00</u>	Mini udflugt ud i det blå med bussen- efter aftale med Oasen	Mødes i Hall

Cykelpiloter tilbyder cykeltur ud i det det blå med husets duocykel som udgangspunkt mandag kl:16.00 og torsdag kl:14.00, der laves aftale med Oasen, hvis man ønsker at

Himmelev Gamle Præstegård

sep-24

	Hovedret	Biret
Søndag 1	Marineret svinekam m. flødekartofler og ærter	Syltede blommer m. ymercreme
Mandag 2	Sejkrebineetter m. hollandaisesauce, kartofler og råkost	Jordbærkoldskål m. kammerjunker
Tirsdag 3	Forloren hare m. sauce, kartofler og syltet grønne tomater	Rødgrød m. fløde
Onsdag 4	Bøf stroganoff m. mos, drueagurk og blomkålsblanding	Nougatis m. vafler
Torsdag 5	Marineret skinke m. kartoffelsouflee og grønsager	Pandekager m. syltetøj
Fredag 6	Kinesisk risret m. hvedekerner og majsblanding	Blandet frugtsalat
Lørdag 7	Hjemmelavet gulerødsuppe m. boller	Osteanretning m. kiks
Søndag 8	Flæskesteg m. sauce, kartofler og rødkål	Rømfromage
Mandag 9	Fiskefrikadeller m. remoulade, citron, kartofler og salat	Æblegrød m. mælk
Tirsdag 10	Krebineetter champignonsauce, kartofler og romaneskoblanding	Exotisk frugtkoldskål m. kammerjunker
Onsdag 11	Stegt lever m. bløde løg, kartofler og surt	Fersken m. makronflødeskum
Torsdag 12	Skipperlabskovs m. persille og rødbeder	Is m. vafler
Fredag 13	Græsk farsbrød m. peberfrugtsauce, kartofler samt græsksalat	Fløderand m. kirsebærsauce
Lørdag 14	Millionbøf m. kartoffelmos og surt	Kold hindbær/jordbærsuppe m. flødeskum
Søndag 15	Oksesteg m. rødvinssauce, kartofler og bagt rodfrugter	Ananasfromage
Mandag 16	September torsk m. kartofler, sennepsauce og grønsager	Alliancegrød m. mælk
Tirsdag 17	Boller i karry m. ris og grønsager	Pære Belle Helene
Onsdag 18	Aspargessuppe m. kødboller og flutes	Osteanretning m. kiks
Torsdag 19	Sortgryde m. rodfrugtmos og broccoli	Vaniljebudding m. saftsauce
Fredag 20	 Karbonader m. stuvet ærter/ gulerødder, kartofler og grønsager	Islagkage
Lørdag 21	Hamburgerryg m. stuvet spinat og brunede kartofler	Hjertevafler m. brombærsyltetøj
Søndag 22	Gammeldags kyllingesteg m. persille skysauce, kartofler og agurkesalat	Svesketrifli
Mandag 23	Alaska pollock m. Appelsinsauce, kartofler og grønsager	Pandekager m. syltetøj
Tirsdag 24	Frikadeller m. sauce, kartofler og grønsager	Is m. karamelsauce
Onsdag 25	Menu: Guleærter m. flæsk, medister sennep rødbeder samt rugbrød	
Torsdag 26	Oksekødsstasagne m. flutes og salat	Frugtgrød m. mælk
Fredag 27	Tarteletter m. høns i asparges	Risengrød m. smør, kanel/sukker samt saftvand
Lørdag 28	Pølse m. varm kartoffelsalat samt, sennep og ketchup	æbler i youghurt creme
Søndag 29	Bankekød m. bage kartofler i hvidløgssmør samt grønsager	Citronfromage
Mandag 30	Fiskefilet m. pomme frit, remoulade, citron samt råkost	Ananas m. makronflødeskum

Nyttige telefonnumre/mai

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

Læs mere på:

ok-fonden.dk/hgp

Chef Susanne Palmblad

Tlf. 46 30 23 33

mail:

spa@ok-fonden.dk

Kontor:

Trine Ravn Christensen

Tlf. 46 30 23 33

mail:

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

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

Sygeplejerske:

mail: 130.sygeplejersker@ok-fonden.dk

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

Mobil: 40 43 15 86

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

fonden.dk

Køkkenet

Tlf. 46 30 23 60

køkkenleder Hanie

Mounadim

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

ok-fonden.dk

Souschef Ulla

Nørregård

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

ok-fonden.dk

Pedel, HGP. Brian

Dyring

Tlf. 20 94 48 15

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

Ok-fonden.dk

Pedel, PGH: John

Pedersen

Tlf. 40752077

Beboer- pårørende

rådet: Helle Larsen

Tlf: 26824679

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

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

Fodterapeut Linda

Reuber

Telefontid hverdage

8.00-16.00

Tlf. 50 58 56 45

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

fodenslinik.dk

Bandagist Lars

Falkenman

Åbent efter aftale

Tlf. 31 22 86 94

mail:

lars@flexbrace.dk