

HornbækhaveNyt

Nyt og nyttigt for dig, der bor på plejehjemmet
Hornbækhave



Februar 2025



Februar måned var årets sidste i den romerske kalender.

Måneden er opkaldt efter **Februus**, etruskernes gud for underverdenen og for renselse.

Februar er navnet på en stor rensesfest, man afholdt i det gamle Rom, før det nye år begyndte i marts. I den gamle danske kalender kaldte man februar måned for blidemåned. Det betyder den hvide måned med sne og tåge.

Køkkenet serverer:

Uge 6

Dato	Frokost	Aftensmad
Mandag 03. februar	<ul style="list-style-type: none">• Køkkenet overrasker• Æg med benfri sild• Krebsehale salat	<ul style="list-style-type: none">• Stegt kalvelever med løgsovs, kartofler og syltet drueagurker• Solbærgrød med fløde
Tirsdag 04. februar	<ul style="list-style-type: none">• 3 * spegepølse med remoulade & ristet løg• Pate med surt• Æggesalat	<ul style="list-style-type: none">• Dampet torsk med karrydressing toppet m. ristet bacon & flute• Vegetar lasagne serveret med spidskålsalat
Onsdag 05. februar	<ul style="list-style-type: none">• Roastbeef med pickles & høvlet peberrod• Æg med rejer• Wienersalat	<ul style="list-style-type: none">• Mannagrød med smør & kanel• Dolmer med muskatsovs, kartofler, hakket persille & rødbeder
Torsdag 06. februar	<ul style="list-style-type: none">• Skinke med italiensksalat• Kylling pate med surt• Hønsesalat	<ul style="list-style-type: none">• Gule ærter med sprængt nakkefilet og Dijon sennep• Pandekager med bær marmelade
Fredag 07. februar	<ul style="list-style-type: none">• Køkkenet overrasker• Æg med tomat• Makrelsalat• Hjemmelavede fastelavnsboller	<ul style="list-style-type: none">• Laksepate´ serveret på babyspinat blade med sauce verte• Krebinetter med kartofler, stuede ærter/gulerødder & grønt drys
Lørdag 08. februar	<ul style="list-style-type: none">• Hj. Lavet rullepølse med persille og stegte svampe• Kartoffel/pore suppe	<ul style="list-style-type: none">• Chili con carne med ris• Ymerfromage med revet chokolade
Søndag 09. februar	<ul style="list-style-type: none">• Frugtsalat serveret med smurt toast• Franske hotdog	<ul style="list-style-type: none">• Skinkeschnitzel med brasede kartofler, sauce bearnaise & dampede ærter  

- Hj. Lavet chokoladeis med flødeskum
- **fødselsdag st. 33**
- *ændringer kan forekomme*



Uge 7

Dato	Frokost	Aftensmad
Mandag 10. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Tomat med karrymayo • Alaskasalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Biksemad med rødbede & spejlæg • Risengrød med smørklat & kanel sukker
Tirsdag 11. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Oksebryst med peberrods creme • Kartoffel med mayo & ristet løg • Sennepssild med porre & æbletern 	<ul style="list-style-type: none"> • Sellerisuppe med flute • Dagens friske fisk fra torvet
Onsdag 12. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Kalkunbryst med karrymayo & syltet rødløg • Tomat med mayo & porre toppe • Russisksalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Forlorenhare serveres som vildt med surt & kartofler • Rødgrød med fløde
Torsdag 13. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Sønderjysk spegepølse med remo & agurkesalat • Kartoffel med bacon & mayo • Pølsesalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Dampet laks vendt i en let rørt karrydressing • Millionbøf med kartoffelmos rørt med frisk høvlet peberrod & hj. Syltet rødbede
Fredag 14. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Tomat med friteret løg • Rygeost salat 	<ul style="list-style-type: none"> • Aspargessuppe med kødboller • Sprængt oksebryst m. kogte urter, peberrodssovs & kartofler



Lørdag 15. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Stegte sild i eddike & løg • Porre tærte med bacon & hytteost 	<ul style="list-style-type: none"> • Paprikagryde med cocktailpølser, ris & asier • Chokolade budding med flødeskum
Søndag 16. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Roastbeef med pickles & høvlet peberrod • Hønsesalat med bacon 	<ul style="list-style-type: none"> • Marineret kalkun cuvette med stegte kartofler, paprikasovs & smørstegte gulerødder • Romfromage med makroner <p><i>ændringer kan forekomme</i></p>

Uge 8

Dato	Frokost	Aftensmad
Mandag 17. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Peber pate m. asier • Køkkenets grove skinkesalat med løg & persille 	<ul style="list-style-type: none"> • Frikadeller med brun sovs, surt og kartofler • Frugtsalat med chantilly creme
Tirsdag 18. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Hj. Lavet rullepølse med sky & løg • Æg med forårsløg & mayo • Karrysalat med æbler, løg & suppehorn 	<ul style="list-style-type: none"> • Cremet jordskoksuppe med flute • Gratineret porre i kokos/karry sovs serveret med stegte ris
Onsdag 19. februar	<ul style="list-style-type: none"> • Flæskesteg med rødkål • Kyllingepate med syltet fennikel • Torskesalat med løg & kapers 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjerter i flødesovs med hj. Syltet rødbeder & mos • Brombærgrød med fløde

<p>Torsdag 20. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oksepegepølse med sky & løg • Æg med benfri sild • Fuglekvidder 	<ul style="list-style-type: none"> • Flæsksteg m. kartofler, sovs & rødkål   • Fromage m. syltet frugt cocktail fødselsdag st. 3
<p>Fredag 21. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Røget medister m. remo & ristet løg • Wienersalat med porretoppe & rødløg 	<ul style="list-style-type: none"> • Croissant med krebsehalesalat • Kartoffelgratin med skinke & porre, serveres med kålsalat
<p>Lørdag 22. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Marineret sild med rødløg • Tarteletter med stuvet skinke med ærter 	<ul style="list-style-type: none"> • Enebærgryde med kartoffelmos & surt • Jordbær trifli
<p>Søndag 23. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatsuppe med kødboller • Bagt laks med karrydressing 	<ul style="list-style-type: none"> • Langtids stegt oksesteg med stegte kartofler, perleløg & sovs • Æblegrød med fløde <p><i>ændringer kan forekomme</i></p>

Uge 9

Dato	Frokost	Aftensmad
<p>Mandag 24. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Æg med rejer • Hønsesalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Maskeret blomkål med rejer • Koteletter i fad serveret med ris <p>fødselsdag st. 14  </p>

<p>Tirsdag 25. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburgryg med mayo & asparges • Frikadeller med surt • Russisksalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Brunkål med kogt medister, rødbeder & sennep • Blommegrød med flødeskum
<p>Onsdag 26. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spegepølse med senneps mayo & syltet fennikel • Æg med bacon • Alaskasalat rørt med rød dressing 	<ul style="list-style-type: none"> • Fyldte paneret rødspættefilet, dampet broccoli, kartofler & persille sovs • Pandekager med hj. Lavet chokoladeis
<p>Torsdag 27. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Roastbeef med remoulade & ristet løg • Torskerogn med remoulade • Wienersalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Blomkålssuppe med grønlolie & æbletern • Amerikansk farsbrød med stegte kartofler & cremet tomatsovs
<p>Fredag 28. februar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brunch fra kl. 08-11 kl. 12 • Anderilette • Koldrøget laks m. æggestand 	<ul style="list-style-type: none"> • Stegt kylling m. bulgursalat, stegte kartofler & kold sauce verte • Is m. belgiske vafler
<p>Lørdag 01. marts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rygeost creme rørt med frisk dansk stenbiderrogn & krydderurter serveret med blinis • medister med agurkesalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Oksegryde i øl med urter, perleløg serveres med kartoffelmos & surt • Gammeldags æblekage
<p>Søndag 02. marts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Varmt røget lakserilette serveret med vafler • Lammefrikadeller med syltede rødløg & fennikel 	<ul style="list-style-type: none"> • Skinke m. aspargessovs, dampede gulerødder og kartofler • Panna cotta

ændringer kan forekomme

Månedens opskrifter.

Februar og de sidste kræfter fra kong vinter.

Vinteren er så småt ved at slippe sit tag, sne og is smelter, og masser af spirer stikker frem fra den kolde jord... og med udgangen af denne korte måned starter foråret jo.

Så for mig sker der lige så langsomt, en overgang fra smovsemad til lidt lettere retter.

Alle opskrifter er til 4 personer, velbekomme!

Kyllingefrikadeller med masser af smag.

- 1. 500g hakket kylling frikadeller**
- 2. 2 hele æg**
- 3. 2dl sødmælk**
- 4. 2-4 spsk. Mel**
- 5. 1 løg**
- 6. 2 hele peberfrugt**
- 7. 2 spsk. Citronsaft**
- 8. 3 spsk. Soltørret tomater**
- 9. 1 dusk persille**
- 10. salt og peber**

Rør farsen sej med salt i ca. 5 min, hak løg, persille, peberfrugt og soltørret tomater imens. Tilsæt mælk, citronsaft og æg rør det godt sammen til en ens masse. Tilsæt alt grønt og smag til med salt og peber, hvis man ikke vil smage på den rå fars, kan man stege en lille skefuld og smage på den. Dæk skålen til med film, og stil den i køleskabet i min. 30 minutter, så farsen kan smagstrække.

Varm en pande op, hæld lidt olie på og en god portion smør. Lad smørret bruse op, og skru ned til middel varme. Form nu frikadellerne med en spiseske, og steg dem i 3-4 minutter på hver side. Frikadellerne skal have en kerne temperatur 75c, så er de færdige.

Bagt spidskål med persillepesto.

1. 2 hele spidskål
2. 200g smør
3. 1 god håndfuld persille
4. 200g revet vesterhavsost (parmesan kan også bruges)
5. 100g valnødder
6. 1 spsk æbleeddike
7. 1 dl olivenolie
8. salt og peber

Skær så tyndt som muligt af i bunden af spidskålen, skyl dem godt og skær dem derefter i kvarte. Ligge dem i et fad med bagepapir og kom nu 25g smør på hver af de kvarte stykker spidskål. Tænd ovnen på 150 grader på varmluft, når ovnen er varm sæt spidskålen over. De skal ca. bage i 25-30 minutter, eller til de er møre. Imens skal vi lave pesto. Skyld persillen godt i koldt vand, rist valnødderne på en tør pande indtil de tager farve. Hæld olie, persille, æbleeddiken og osten op i en blender. Blend det hele sammen til du opnår en temperatur på min. 45 grader. Det tager ca. 5 minutter og larmer lidt, men det er virkelig det hele værd. Tilsæt nødderne og lidt salt og peber, blend det hele sammen til en ens masse.

Når spidskålen har fået 30 minutter, tag dem ud og hæld pestoen over. Giv dem lige 5-8 minutter på 200 grader i ovnen, og så er de klar til at spise sammen med frikadellerne.

Kold mynte dressing.

1. 10 stilke frisk mynte
2. 2 håndfulde frisk koriander
3. 4 dl. Græsk yoghurt
4. 1 tsk stødt spidskommen
5. 2 limefrugter
6. ½ dl olivenolie
7. salt og peber

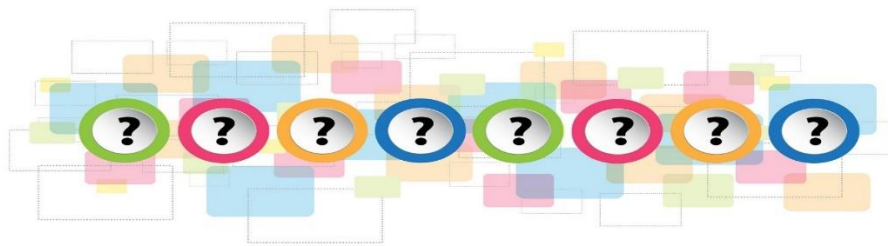
hak mynte og koriander i en blender, sammen med halvdelen af yoghurten. Tilsæt spidskommen, skal fra en lime og saft fra begge lime. Rør nu forsigtigt den blendet masse sammen med resten af yoghurten og olivenolien, til en cremet masse. Smag til med salt og peber, eventuelt lidt mere yoghurt, hvis den ikke helt bliver cremet nok.

Fødselsdage i februar



D. 1. februar	Gerd Vinding Thouggaard	Bolig 41
D. 9. februar	Jetha Mirchandani	Bolig 33
D. 20. februar	Jonna Troienborg	Bolig 3
D. 24. februar	Nanna Læssøe Pedersen	Bolig 14

Stort tillykke til jer alle!



Anden information

Oftestiller vi os spørgsmålet her på Hornbækhave:

Hvem er mennesket bag det demente ydre? De, som ikke er demente, har nemmere ved at præsentere sig. Det kan de f.eks. gøre her i HornbækhaveNyt under rubrikken Månedens beboer, hvor de interviewes og selv fortæller deres historie, eller bare selv fortælle og være social i det daglige.

Den demente er overladt til pårørende, der kender vedkommende til at fortælle deres historie.

Vi tror, at pårørende, der fortæller deres historie om den demente, bidrager til en mere nuanceret opfattelse af et enestående menneske, til glæde for alle.

Derfor vil vi opfordre pårørende, der har kendt deres kære det meste af livet, til at dele tanker, historier, sjove oplevelser med os.

Bidrag kan sendes til redaktør Ulla på ulros@ok-fonden.dk, vedlæg gerne fotos.

Den kolde tid er over os og mange beboere vælger at sove med sokker på om natten. Da gulvene er glatte, er det risikofyldt at stå op og gå på toilettet på strømpesokker uden sko - og det gør mange. Vi opfordrer derfor til at alle der sover med sokker og står op om natten, får skridsikre sokker med gummidutter. Vi håber at pårørende vil være behjælpelige med at indkøbe det til de beboere, hvor det er relevant.



Nye genoplivningsregler.

Der er kommet nye genoplivningsregler fra d 15. januar 2025. Det er nu muligt for borgere over 60 år at fravælge genoplivningsforsøg.

Vi har desværre ikke information til udlevering, men du kan læse mere om det på internettet <https://stps.dk/aktuelle-indsatser/fravalg-af-genoplivning>

Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at rette henvendelse til din sygeplejefaglige kontaktperson i afdelingen.

Nyt fra køkkenchefen

Fra januar måned vil der her i bladet blive lagt nogle af årstidens opskrifter ud til fælles mundvand og fornøjelse. Der er måske en ret, der får ekstra ros, som man gerne vil dele med andre. Kom gerne med forslag til retter som der ønskes opskrifter på. God fornøjelse!

Aktiviteter og kontingent.

I servicepakken kan I alle tilmelde jer aktiviteter på Hornbækhaven, for 136 kr. pr. måned.

Aktiviteter er både fællesaktiviteter, som fx musik arrangementer, frokoster og meget mere. Aktiviteter foregår også i dagligdagen, som pop-up aktiviteter fx biograf, fællessang, udeliv, fredagsbar, gåture, højtlesning, kreative indslag, kagebagning til jul, samtaler med huskekasser og meget mere. Hvis man fravælger ydelsen, deltager man ikke i disse aktiviteter.

Vi opfordrer til at I alle, så vidt muligt, er med til aktiviteter, da man ved, at socialt samvær og oplevelser giver mere glæde og livskvalitet i hverdagen.

Hvis du ikke allerede er tilmeldt, gøres dette nemt ved at henvende sig til Heidi i administrationen.

Foreningen **Hornbækhaves Venner**

Foreningen består af en masse skønne frivillige venner, som bl.a. holder banko, dejlige fester, arrangerer ture med mere for beboerne på Hornbækhaven.

Medlemskab koster bare 100,- og bor du selv på Hornbækhaven koster det bare 50,-. Kontingent kan betales på konto i Danske Bank

Reg. nr. 1551 kontonr. 7692668

Abonner på **Nyhedsbrevet Seniorliv**

Helsingør Kommunes nyhedsbrev Seniorliv bringer interviews og reportager for målgruppen +65 og sætter fokus på kommunens mange tilbud til seniorer.

Det udkommer en gang om måneden og er i udgangspunktet elektronisk. Det kan dog også findes i en printet version på kommunens biblioteker og plejehjem.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet elektronisk på www.helsingor.dk/seniorliv

Lån bøger fra **biblioteket**

Det er muligt at låne biblioteks- eller lydbøger og musik på cd.

For at blive låner skal du oprettes.

Henvendelse til din kontaktperson i afdelingen eller ergoterapeut Mette Lund. Materialet kommer i en bogkasse én gang månedlig.

Indsamling til bussen

Det tager rundt regnet 10 år at samle ind til en ny – brugt – bus. Vores gode, gamle bus har vi haft siden 2014, så derfor er vi til stadighed i gang med at samle ind til vedligehold og til at skifte bussen ud, når den engang er mæt af dage.

Har du lyst til at yde et bidrag til busindsamlingen, kan det ske på kontonummer: 9570 11669654

Frimærker

Vi samler frimærker til foreningen Verdens Børn.

Foreningen støtter projekter i områder, hvor børn og unge, som er ramt af krig, sygdom eller fattigdom, får hjælp til uddannelse.

Brugte frimærker kan afleveres i receptionen.

Aviser og blade

Er du interesseret i at modtage:

Kirkebladet for Hornbæk Kirke, som udkommer hvert kvartal, kan det bestilles i administrationen.

Helsingør Dagblad står i receptionen og kan læses her.

Nedenstående er servicetilbud på Hornbækhave.

Beboere & pårørende kan frit vælge egen udbyder.

FRISØR



Frisør Majann kommer ca. hver sidste torsdag i måneden.

Betaling kan ske enten via MobilePay 80 30 76 eller kontant afregning.

Tilmelding og prisliste er tilgængelig via en medarbejder.

Frisør Majann kommer også gerne til personlig aftale, hvis der skal sættes hår ved særlige lejligheder.

TANDLÆGE



Tandlæge Stine og hendes assistent har en lille "klinik" på Hornbækhave, hvor vores beboere kan få omsorgs tandpleje.

Vær opmærksom på, at tilmelding/visitering alene sker via afdelingslederen, som også kan oplyse om kriterierne for tilmelding til omsorgsstandplejen.

Når omsorgsstandplejen har modtaget tilmeldingen, er det dem som planlægger, hvornår man får en tid.

Betaling trækkes direkte fra pensionen af Helsingør Kommune.

FODTERAPEUT



Fodterapeut Trine kommer hertil huset cirka hvert kvartal, eller efter aftale.

Tilmelding kan kun ske via personalet, oplysningskema skal udfyldes før tilmelding

Betaling foregår via mobile pay eller bankoverførsel



Savner du
at komme ud
og nyde
efteråret?

Gratis ledsageordning til synshandicappede over 67 år

Er du **pårørende** til en synshandicappet
over 67 år – eller er du selv **blind eller stærkt
svagsynet** og fyldt 67 år – så se her!

DET FÅR DU:

- **15 timers ledsagelse** pr. måned med mulighed for opsparing
- Du kan selv vælge din ledsager eller få hjælp af DUOS
- Du vælger selv, hvilke aktiviteter du har brug for ledsager til

OM ORDNINGEN:

Ordningsen om ledsagere til ældre over 67 år med synshandicap er finansieret gennem finansloven med Socialstyrelsen som tilsynsmyndighed. Dansk Blindesamfund visiterer til ordningen, og **DUOS**, der er en af landets største leverandører af velfærdsydelser, herunder ledsagelse, forestår alle opgaver i forbindelse med selve ledsagelsen.

GRATIS TILBUD
TIL DIG, DER ER:

- fyldt 67 år
- er blind eller stærkt svagsynet med max 10 % synsrest

SÅDAN KOMMER DU MED I ORDNINGEN

Ring til Dansk Blindesamfunds visitationsmedarbejdere på telefon 69 16 16 58 mandag til fredag mellem kl. 9-15 eller send en mail til: medlemsservice@blind.dk

Glæd dig til...

- D. 2. februar** Kyndelmisse v. Hornbæk spejderne. De starter på p-pladsen kl. 16.45 og går rundt om Hornbækhave
- D. 6. februar** Fællessang med præsten kl.13.30 i caféen
- D. 14. februar** Fredagsbar
- D. 18. februar** Fælleskaffe kl. 11 med præsten i caféen
- D. 21. februar** Koncert med Spirekoret kl.15 i caféen v/venneforeningen
- D. 25. februar** Børnehaven Klatretræet pynter fastelavnstønder
- D. 26. februar** Tandlægen er i huset
- D. 27. februar** Frisøren er i huset
- D. 28. februar** Fastelavnsfest kl.10.30 med børnehaven Klatretræet

Der er løbende pop-up aktiviteter med spil, sang, quiz og hvad der er lyst og energi til. Når vejret tillader det, afholder vi Udeliv hver tirsdag med aktiviteter, gåture og afslapning.

Siden sidst...

Nytåret blev fejret på hyggelig og festlig vis i huset.



Flot borddækning













I ønskes alle et rigtig godt nytår, tak for mange gode stunder i det gamle!

Vi havde hyggeligt besøg af lille Peanut, som spredte stor glæde





Der har skam også været mulighed for at lave en snemand!



Lars har fejret sin fødselsdag



Meget festligt musikalsk western indslag i huset



Flemming i bolig 19 fejrede sin fødselsdag med et brag af en koncert i John Mogensens ånd



Og der blev danset!



Månedens beboer

Birthe Jørgensen bolig 8

Kvarteret omkring Nørrebrogade i København, Blågårdsgade, Fælledvej og Assistens Kirkegård var Birthe Jørgensens hjemområde som barn. Hun var den ældste af fem søskende. Fire piger og en dreng.

Faren var kedelpasser og sejlede. Moren gjorde rent og gik med morgenaviser.

Birthe, som er fra 1938, oplevede besættelsen på nært hold. Hun husker tydeligt nogle store eksplosioner og andre voldsomme begivenheder på Nørrebro.

Heldigvis fik ingen i hendes familie mén af krigen. Birthe kom tidligt ud af skolen og begyndte at arbejde. F.eks. vejede hun sukker af på Irmas lager i Ravnsborggade.

Da Birthe var 17 år, flyttede familien til Valby.

Senere, da hun var blevet gift, flyttede hun og hendes mand til en tre-værelses lejlighed på Vesterbro.

Her fik de en søn og en datter.

I 1999 havde Birthe og hendes mand fået nok af stenbroen og flyttede til Helsingør.

Birthes mand døde i 2016.

Men alle Birthes søskende lever i dag. Og der er kommet to børnebørn til.

Birthe kommunikerer med sin familie på FaceTime.

Det skal også nævnes, at Birthe har stået for madlavningen i en børnehave i hele 25 år.

Selvom hun var selvlært, fandt hun på mange nye retter, som børnene godt kunne lide.

Senere ville børnene have forældrene til at lave de samme retter hjemme, og Birthe delte gerne ud af sine opskrifter til forældrene.

Birthe Jørgensen flyttede ind her på Hornbækhave i august 2024, og hun er meget tilfreds med at bo her.

Hun er vellidt, aktiv og i godt humør, og er altid klar til at hjælpe de andre.





Kontakt



Følg os på Facebook "OK-Fonden Hornbækhave"

Plejehjemmet Hornbækhave
Halfdan Rasmussens Vej 1-3
3100 Hornbæk

Hovednummer	Tlf. 33 29 71 00
Plejhjemsleder Lene Ullmann	Tlf. 33 29 71 03
Sekretær Heidi Gordon	Tlf. 33 29 71 01
Afdelingsleder Lise Møllerup, stuen	Tlf. 33 29 71 05
Afdelingsleder Christina Ekstrand Olsen, 1. sal	Tlf. 33 29 71 06
Afdeling stuen	Tlf. 33 29 71 20
Afdeling 1. sal	Tlf. 33 29 71 40
Køkken	Tlf. 33 29 71 15
Teknisk service	Tlf. 33 29 71 10

Indlæg til HornbækhaveNyt marts udgaven afleveres til redaktør Ulla i afdeling stuen eller sendes til ulos@ok-fonden.dk inden d. 26. februar

Ansvarshavende redaktør: Lene Ullmann