

HornbækhaveNyt

Nyt og nyttigt for dig, der bor på
plejehjemmet Hornbækhave



Marts 2026

Så kom vi endelig til den første forårmåned! Selvom sneen stadig ligger tykt i skrivende stund.

Marts måned er opkaldt efter Mars, romersk krigsgud. Det ældre danske navn er Thors måned eller tordmåned, som kan henvise til guden Thor eller til ordet tord, som betyder gødning, idet marts er den måned, hvor sneen smelter og markerne bliver tørre, så der kan køres gødning ud.

Forsidebilledet er en fin forening af nogle af årets første forårsbebudere.

Humblebidronninger, som er de eneste i kolonien der overvintrer, kommer frem fra deres hi, når solen begynder at varme. De første dronninger er ofte trætte og ses kravlende på jorden, mens de leder efter nektar, og et nyt sted at bygge årets bo. De mest almindelige forårsblomster for dem, er krokus.



Den elskede krokus er for mange et af de første sikre tegn på, at foråret er kommet. Det spreder en helt særlig glæde, når hele tæpper af krokus i forskellige farver pludselig dukker op efter en lang vinter. Det er en staude, der ofte betragtes som en løgplante, selv om dens overvintringsorgan egentlig er en knold. Slægten er udbredt med flere end 30 arter i Europa, Mellemøsten og Nordafrika. De fleste krokus bliver 10-20 cm høje, og de findes i mange farver fra hvide og gullige til lilla og blå. Blomstringstidspunktet er afhængigt af sorten, men falder for det meste fra sidst i februar til ind i april eller – for de efterårsblomstrede typer – fra september til ind i november.



Menu-plan for uge 10

Dato	Frokost	Aftensmad
Mandag 02. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Leverpostej med asier • Tunsalat med kapers 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin med jordskok & gulerod • Lammecurry – indisk karryret serveres med ris, fladbrød & grønt drys
Tirsdag 03. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Oksebryst med peberrodscreme • Frikadeller m. rødkål • Æggesalat med purløg & karse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetar lasagne serveres med tomatsalat & flute • Blomme trifli
Onsdag 04. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Hj. Lavet rullepølse med grønmayo & syltet rødløg • Peberpøte m. syltede asier • Makrelsalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker med en forret og en hovedret
Torsdag 05. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Ål-røget skinke med italiensk salat & tomat • Kipers med mayo & rå løg • Hønsesalat med champaignon 	<ul style="list-style-type: none"> • Æggekage med tomat & bacon serveres med smurt hjemme bagt rugbrød • Rødgrød med fløde
Fredag 06. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Brunch fra kl. 08-11 kl. 12 • Anderilette • Koldrøget laks m. æggestand 	<ul style="list-style-type: none"> • Paneret svinekoteletter med stuvet hvidkål, kartofler & surt • Smuldre kage med æbler hertil cremefraiche
Lørdag 07. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Biksemad med ketchup & hp-sauce • Spejlæg & smurt hjemmebagt rugbrød 	<ul style="list-style-type: none"> • Cg au vin serveres med gratineret bagt kartoffelmos & drueagurker • Chokolade budding med blåbær
Søndag 08. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Varmtrøget laks serveret med grønne asparges & dild creme • Hakkebøf i kryddere tomatsovs 	<ul style="list-style-type: none"> • Langtids stegt kalkuncuvette serveret m. flødekartofler & kidneybønne salsa • Citronfromage med flødeskum

Menuplan for uge 11



Dato	Frokost	Aftensmad
Mandag 09. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Medisterpølse m. semmesmayo & løgspire • Køkkenets grove skinkesalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Asiatic rejcocktail med mango, avocado, rødløg & koriander • boller i karry serveret med ris & chutney
Tirsdag 10. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Kyllingebryst med estragoncreme • Kødpløse med sem & ristet løg • Oldemors sildesalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Forlorenhare serveret som vildt med surt & kartofler • Hasselnød tærte toppet med kaffe/chokolade creme
Onsdag 11. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Saltkød med peberrodscreme • Kartoffel med mayo & puruløg • Bornholmersalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Marineret kalkunbryst, serveret m. paprikasovs, ris bagte tomater & grønrutesalat • Budding serveret med bærsovs
Torsdag 12. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Sønderjysk spegepølse med semmesmayo & syltet fennikel • Leverpostej m. rødbeede • Rygeostsalat med radiser & agurk 	<ul style="list-style-type: none"> • Nordisk cæcarsalat med varmt røget makrel  • Hvidvins dampet laksefilet serveret med bagt blomkål, kartofler & sauce hollandaise Fødselsdag bolig. 20
Fredag 13. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Farsbrød med surt • Torskerogns salat med kapers 	<ul style="list-style-type: none"> • Scaloppine ala gorgonzola serveret med kartoffel/persillerods mos (kalvefilet i strimler med løg & hvidløg i gorgonzola sovs) • Solbægrød med fløde
Lørdag 14. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Kryddersild med løg & dild • Okse frikadeller med hj. Lavet rødkål 	<ul style="list-style-type: none"> • Hakkebøf med stegte kartofler, ærter & champignonsovs  • Vaniljeis m. knas og jordbærkompot Fødselsdag bolig. 37
Søndag 15. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Porre/dild sild • Lun kartoffelgratin med tomat & bacon 	<ul style="list-style-type: none"> • Marineret skinke culotte serveret med grønne bønner, stegte rodfrugter & cremet tomatsovs • Smuldre Kage med rabarber & creme fraiche 38%

ændringer kan forekomme

Menuplan for uge 12

Dato	Frokost	Aftensmad
Mandag 16. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Æg med rejer • Fuglekvidder 	<ul style="list-style-type: none"> • Kold dampet hvid fisk serveret på grøn bund med dild dressing • Wienerpølser kogt i let eddikelage, serveret med varm kartoffelsalat og et drys purløg
Tirsdag 17. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Roastbeef m. peberrodscreme • Medister med sennepsmayo • Karrysalat med suppehorn, æbler & bladselleri 	<ul style="list-style-type: none"> • Rødbede frikadeller med stegte kartofler, sennepssovs & kålsalat • Brownie med hjemmelavet vaniljeis
Onsdag 18. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Flæskesteg med rødkål • Leverpostej m. rødbedespire & sky • Alaskasalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker med en hovedret & dessert
Torsdag 19. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Skinke med italiensk salat • kylling pate med syltet asier • Torskesalat med kapers & løg 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatsuppe m. suppehorn, grøn olie & flute • Græskfarsbrød serveret med ris, tzatziki & græsk grøn salat
Fredag 20. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Æg m. benfri sild & mayo • jægersalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarteletter m. rejer, fiskeboller & grønne asparges • Paneret nakke koteletter m. stegte rosenkål, persillerod, paprikasovs & kartofler
Lørdag 21. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Hvide sild m. løg & kapers • Klar suppe med mel & kødboller 	<ul style="list-style-type: none"> • Paprikagryde m. ris • Pandekager m. hj. Lavet nougatis
Søndag 22. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Gravad laks med rævesovs • Lun tærte med tomat, løg & feta 	<ul style="list-style-type: none"> • Hel stegt svinenakke serveret med stegte rosmarin kartofler, dampet broccoli & skysovs • Chokolade panna cotta, ala, orange

Menuplan for uge 13

Dato	Frokost	Aftensmad
Mandag 23. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Leverpostej med rødbeder • Karrysild med æg 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalvefrikasse m. ærter/gulerødder, kartofler & grønt drys  • Syltede pære m. råcreme <p>Fødselsdag bolig. 43</p>
Tirsdag 24. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Hj. Lavet rullepølse med sky & løg • Æg med pynt • Skinkesalat rørt med ramsløg & tomat 	<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho (kold tomatsuppe med masser krydderurter) serveres m. flute • Kylling bryst i fad serveret med stegte ris, ærter & forårsløg
Onsdag 25. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Sprængt oksebryst med pickles & høvlet peberrod • Pate med asier • Makrelsalat rørt med frisk dild 	<ul style="list-style-type: none"> • Stegt lever m. blødeløg, sovs, kartofler & hj. Syltede rødbeder • Mannagrød m. frisk skåret æbler, pære & banan
Torsdag 26. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Roastbeef m. peberrodscreme & rødbedespire • Kryddersild m. rødæg & karse • Bornholmersalat m. radiser & puriløg 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti m. millionbøf, frisk revet parmesan & grøn salat  • æblekage med flødeskum <p>fødselsdag bolig. 32</p>
Fredag 27. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Leverpostej m. bacon • Russisksalat • Brunch fra kl. 08-11 	<ul style="list-style-type: none"> • Skagenssalat serveret m. blinis • Skinkestang m. rørt flødeost & krydderurter, grønsalat
Lørdag 28. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Sennepssild m. hårdkogt sild • Lammerullepølse serveres med løgspire & sky 	<ul style="list-style-type: none"> • Bouf bourguignon serveret med mos & grønt drys • Rødgrød med fløde
Søndag 29. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Varmt røget laksekulette • Aspargessuppe serveret med kødboller & flute 	<ul style="list-style-type: none"> • Hel stegt svinemørbrad med champignonsovs, kogte kartofler & et grønt drys • Citronfromage med flødeskum

Menuplan for uge 14

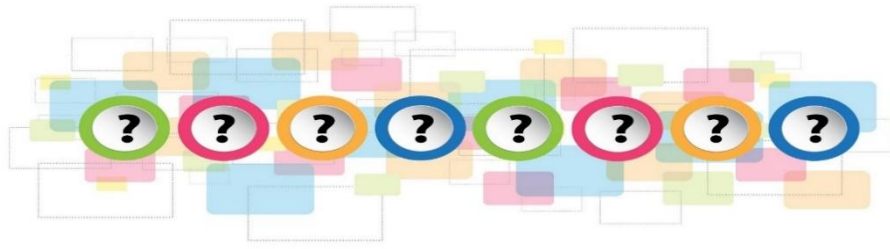
Dato	Frokost	Aftensmad
Mandag 30. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker • Røget medister m. rem & ristet løg • Hvidesild vendt i ramsløgs creme 	<ul style="list-style-type: none"> • Rygeostcreme rørt med rejer & friske krydderurter • Hakkebøf med blødeløg, sovs, kartofler & asier
Tirsdag 31. marts	<ul style="list-style-type: none"> • Åløget skinke med grønne asparges • Æg med caviar & citron • Tunsalat rørt med friske krydderurter 	<ul style="list-style-type: none"> • paneret flæsk serveret med persillesovs, kartofler & syltet rødbede • Chokolade budding med flødeskum
Onsdag 01. april	<ul style="list-style-type: none"> • Peberspegepølse m. rem & ristet løg • Bønnepasta med syltet rødløg • Bornholmersalat med radiser & purløg 	<ul style="list-style-type: none"> • Køkkenet overrasker med en forret & en hovedret
Skærtorsdag 03. april	<ul style="list-style-type: none"> • Sandwich trekanter vælg mellem • Rejesalat m. dild & purløg • Kalkunbryst m. karrydressing & bacon • Skinke & havarti m. sennepscreme 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagt laks med grøn salat & kold dild dressing • Grydesteg af lammetykkam m. kartofler, stegte rosenkål & skysovs
Langfredag 04. april	<ul style="list-style-type: none"> • Gravedlaks m. rævesovs • Aspargessuppe m. kødboller & flute 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagt marineret kyllingbryst serveret med grøn kartoffelsalat og kold sennepsdressing • Solbægrød med fløde
Lørdag 05. april	<ul style="list-style-type: none"> • Krebsehalesalat serveret i hjertesalat blade • Lun gratin med blomkål og skinke 	<ul style="list-style-type: none"> • Hønseskål m. gulerødder & ærter, serveres m. kartofler et drys af persille • Rabarber crumble serveret med citron-is
Påskeøndag 06. april	<ul style="list-style-type: none"> • Stegte sild med løg • Bagte grønne asparges serveret med rejer og sauce hollandaise 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalkuncuvette med stegte kartofler, grønne bønner og rosmarinsauce • Jordbær trifli

Fødselsdage i marts



12.03.	Grethe Marie S. Schau	Bolig 20
14.03.	Ann-Laureen Runge	Bolig 37
23.03.	Jens-Erik Petersen	Bolig 43
26.03.	Anders Peter Drachmann	Bolig 32

Stort tillykke!



Anden information

Vi har ændret åbningstider på hoveddøren ved boligindgangen, så den fremadrettet er åben i tidsrummet kl. 8-15, alle ugens dage. Uden for åbningstid, kan du benytte din nøglebrik eller ringe på. Ved indflytning er der udleveret to nøglebrikker og flere kan fås, ved at henvende dig i receptionen. Depositum pr. ekstra nøgle er 50 kr.

Tombola



Hvis I måtte ligge inde med nye/ubrugte ting, som vi kan bruge til vores Tombola i juni måned, er vi meget taknemmelige for at modtage disse ting.

Måske I har fået en gave, der ikke lige faldt i jeres smag, eller bare har nogle små, pæne, brugbare ting.

Der vil blive 300 gevinster i år til Venneforeningens Sommerarrangement.

Det er mange gevinster at skulle indsamle, så derfor beder vi om denne hjælp.

SMS eller ring til Tina Stevns på tlf. nr. 23 89 68 76

På forhånd tak

Medlemskab koster bare 100,- og bor du selv på Hornbækhave koster det bare 50,-. Kontingent kan betales på konto i Danske Bank: Reg. nr. 1551 kontonr. 7692668. Eller på MobilePay 49435.

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


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 og pårørende kan frit vælge egen udbyder.

FRISØR	
	<p>Frisør Majann kommer ca. hver <u>sidste torsdag</u> i måneden.</p> <p>Betaling kan ske enten via MobilePay 80 30 76 eller kontant afregning.</p> <p>Tilmelding og prisliste er tilgængelig via en medarbejder.</p> <p>Frisør Majann kommer også gerne til personlig aftale, hvis der skal sættes hår ved særlige lejligheder.</p>

TANDLÆGE	
	<p>Tandlæge Stine og hendes assistent har en lille "klinik" på Hornbækhave, hvor vores beboer kan få omsorgs tandpleje.</p> <p>Vær opmærksom på, at tilmelding/visitering alene sker via afdelingslederen, som også kan oplyse om kriterierne for tilmelding til omsorgstandplejen.</p> <p>Når omsorgstandplejen har modtaget tilmeldingen, er det dem som planlægger, hvornår man får en tid.</p> <p>Betaling trækkes direkte fra pensionen af Helsingør Kommune.</p>

FODTERAPEUT	
	<p>Fodterapeut Trine kommer hertil huset cirka hvert kvartal, eller efter aftale.</p> <p>Tilmelding kan kun ske via personalet, oplysningskema skal udfyldes før tilmelding</p> <p>Betaling foregår via mobile pay eller bankoverførsel</p>

Husets kalender

- | | |
|--------------|--|
| D. 3. marts | Sansetime kl. 13:30 |
| D. 4. marts | Babysalme sang i café kl. 10:30 |
| D. 6. marts | Fredagsaktivitet kl. 13:30 |
| D. 8. marts | Generalforsamling v/venneforeningen kl. 14 |
| D. 11. marts | Sansetime kl. 13:30 |
| D. 13. marts | Koncert med Spirekoret i caféen kl. 13:30 |
| D. 18. marts | Tandlægen er i huset |
| D. 20. marts | Koncert med Kvartet Njord kl. 13:30 i caféen
v/Sanne Grøn |
| D. 23. marts | Frisøren er i huset |
| D. 24. marts | Påskefrokost på i caféen kl. 12 |
| D. 25. marts | Sansetime kl. 13:30 |
| D. 27. marts | Brunch kl. 8-10:30 |
| D. 27. marts | Fredagsaktivitet kl. 13:30 |

Siden sidst

Fastelavn er mit navn...



Der er stor koncentration når fastelavnstønden skal pyntes



Så kom børnene fra Klatretræet i fuld udklædning og slog katten af tøndens sammen med beboerne







En sjov og hyggelig formiddag for både beboerne, børnene og personalet!



De stolte kattekonger og kattedronninger blev kåret



Vi siger 1000 tak til Klatretræet for at gøre denne dag ekstra god, ved at holde fast i en gammel, sjov tradition

Vi oplevede den smukkeste vintermorgen med 15 frostgrader!



John Christian Anker bolig 23

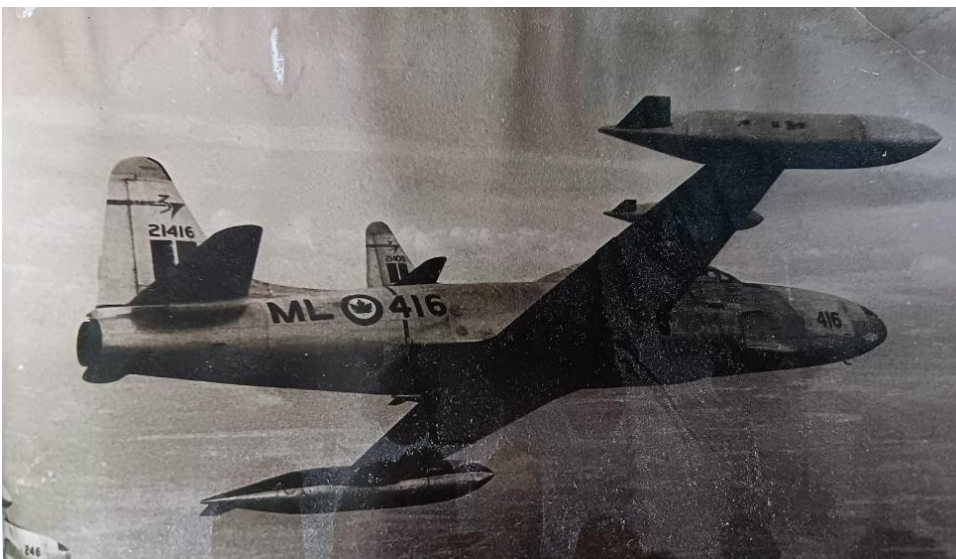


John er født i Lyngby i 1935.

Her på sine gamle dage har han fået lidt svært ved at udtrykke sig verbalt. Derimod fejler hans hukommelse ikke noget, særligt når det gælder at huske, hvilke flytyper, han fløj som ung, da han var pilot.

I en periode var John i Canada, hvor han arbejdede i NATO. Da fløj han North American T-6 Texan/Harvard samt jettflyet T-33 Shooting Star. Hjemme i Danmark, i Flyvevåbnet, fløj John det danskbyggede KZ VII.

Republic F-84 Thunderjet.



John i aktion

Foruden at flyve, har John også sejlet meget sammen med sin familie. Han har haft flere store sejlbåde.

John og hans hustru Hanna, som nu er gået bort, fik to børn, Gitte og Michael.

På nuværende tidspunkt er der kommet et barnebarn samt tre oldebørn til. En del af familien bor i Ebeltoft, en anden i København.

Under interviewet til HornbækhaveNyt giver John udtryk for, at der godt kunne opstå vanskelige og farlige situationer, når han fløj. Begge dele har John oplevet.

Dog kan han ikke beskrive disse situationer nærmere, da han har glemt mange detaljer.

Da vi spurgte John, om han i sin tjenestetid havde deltaget i incidentberedskabet og afvist f.eks. østeuropæiske fly fra dansk luftrum, fik vi et svar, som vi kun kan tolke som et, -ja.

John oplevede ingen større havarier under sin tjenestetid.

Da han sluttede i Flyvevåbnet, havde han rang af løjtnant.

Så fulgte et kapitel i Johns liv, hvor han havde sit eget firma, som solgte møbler samt belysningsløsninger.

I 2023 flyttede John ind på Hornbækhave.

Vi takker John for hans beretning fra et spændende liv.

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, ma-ons-fre	Tlf. 33 29 71 11

Indlæg til HornbækhaveNyt apriludgaven afleveres til redaktør Ulla i afdeling stuen eller sendes til ulros@ok-fonden.dk inden d. 24/3
Ansvarshavende redaktør: Lene Ullmann