

Strandhøj Tidende

November 2025



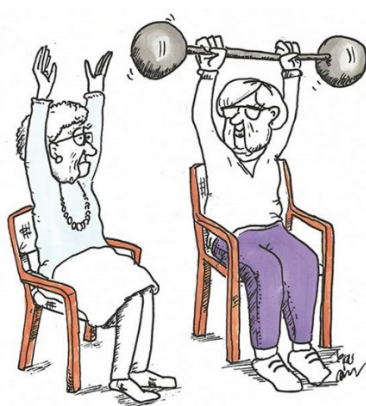


Indholdsfortegnelse	Side
Aktiviteter	3
Selvtræning og kontakt	4
Strandhøj koret	5
Musikcafé oktober	6
Klassisk musikgruppe november	7
Naturgruppen på tur	8-9
Tøjsalg 20. november	10
Reporto.dk kommer på besøg med sko	11
Gurre Slotsruin skal restaureres for 40 millioner	12-13
Søren Hermansen 'Det er utroligt, at du er dig..'	14
Nordkystens artikel om Strandhøj	15
Storm P	16
En cykelpilots bekendelser!	17
Gourmethyggeaften i A stuen	18
Juletræsfest på Strandhøj	19
Efterårs banko for fulde huse	20-21
Goplerier	22
Hyggelige små indslag fra huset	23
Fødselsdage og krydsord	24-26
Menuplan	27

Aktiviteter

Aktivitetskalender november 2025 - alle er velkomne

Torsdag	6. november	Kl. 10:45-12:30	Banko i dagcentret
Tirsdag	11. november	Kl. 11:00-11:45	S. Hermansen 'Den forunderlige historie om os'
Torsdag	13. november	Kl. 13:30-14:00	Gudstjeneste v/ Egebækvang Kirke
Mandag	17. november	Kl. 10:45-12:30	Banko i dagcentret
Torsdag	20. november	Kl. 10:00-16:00	Manolya tøj i caféen
Lørdag	29. november	Kl. 10:30-13:30	Juletræsfest



Faste aktiviteter Strandhøj

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
For alle					
Kl. 10:15-11:00	Sang i Dagcentret	Sang i Dagcentret	Sang i Dagcentret	Sang i Dagcentret	Sang i Dagcentret
Kl. 10:30-11:00					Strandhøj koret
Kl. 11:00-12:15		Kreativt værksted	Kreativt værksted	Kreativt værksted	
For beboere					
Kl. 09:45-10:45	Udendørs gå- hold v/ Gy og Line				
Kl. 11:00-11:45			Cykelhold m/ Julie ved Dagcentret		
Kl. 11:00-11:45			Stolegymnastik m/ Line i træningssalen		
Kl. 11:00-12:00	Naturgruppen v/Gy og Line				

Kontakt gerne personalet hvis du vil høre mere om træningstilbuddene og finde et hold, der passer dig

Selvtræning

Vi tilbyder selvtræning på følgende tidspunkter:

Mandag til fredag kl. 8.00-9.00 og 15.00-18.00

Lørdag og søndag kl. 8:00-15:00



Pris

Gældende takst for selvtrænere er 105,50 kr. pr. måned i 2025.

Selvtrænere skal henvende sig på kontoret for at blive tilmeldt.

Du kan starte med at træne, når du har været igennem introduktion med vores fysioterapeut.

Kontakt



Hovednummer **49281300**

Telefontid

Mandag-torsdag 8:00-14:00

Fredag 8:00-12:00

Mail strandhoej@helsingor.dk

Dagcenteret **49281386**

Telefontid:

Mandag-fredag 8.00-11.00

Mandag-fredag 14.00-15.00

Plejehjemsleder

Peter Stuhaug **25311405**

Teamleder Enhed A + B

Michelle Öblom Larsen **25311590**

Teamleder Lille Strandhøj

Berit Bagger **25311580**

Strandhøj Koret

Har du lyst til at bruge din stemme og synge sammen med andre, så er du velkommen i vores Strandhøj kor.

Hold dig ikke tilbage. Det handler ikke om at synge smukt, men om at være med og have det sjovt.



Alle er velkomne-Beboer, pårørende og gæster udefra.

Dag og tid: Fredag kl.10.30-11.00

Sted: Cafeen Strandhøj.

Hvem er jeg:

Jeg hedder Mette Groth Madsen, jeg er Sosu assistent på Strandhøj og har derudover sunget hele mit liv. Jeg har optrådt med forskellige bands. Lige nu synger jeg i et rockband.



Jeg har længe ønsket at have lige netop det her kor. Nu er muligheden der og det er en kæmpe fornøjelse hver gang.

Bedste hilsner Mette 

Musikcafé oktober

Den 3. oktober blev der afholdt musikcafe for Strandhøjs beboere.

**Der blev serveret kaffe og te og spillet klassisk musik.
Denne gang var det Vivaldis 'De fire årstider',
der blev lyttet til og talt om.**

Alle er velkommen i musikcaféen—se opslag på næste side.



Klassisk musikgruppe

Kom og vær med til en hyggelig eftermiddag i musikkens tegn. Vi mødes, lytter til klassisk musik og taler sammen om det, vi hører.

Fredag d. 7. november kl. 13.30-14.30

Dagens komponist: Schubert

Piano Trio no. 2

Lachen und Weinen

Der Erlkönig

Fredag d. 21. november kl. 13.30-14.30

Dagens komponist: Strauss

Die Fledermaus

An der schönen, blauen donau

Eine Nacht in Venedig

Wiener Blut

Künstlerleben

Annen-Polka

Vi mødes på 1. sal. Der bydes på kaffe og te.

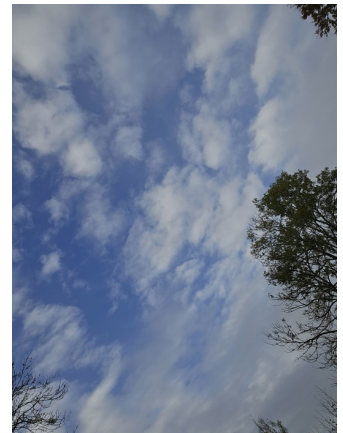
Gruppen er planlagt af Peter Bidstrup

Arrangementet afholdes for beboere på Strandhøj – tag nysgerrigheden og musikglæden med.



Naturgruppen på tur

Naturgruppen har haft mange dejlige ture i skoven i løbet af oktober hvor vi har nydt efterårets smukke farver og det omskiftelige vejr. Vi glæder os allerede til novembers ture i lidt mere kulde, og vi er klar med vinterjakker og vanter.



Torsdag den 7. oktober var Naturgruppen på bustur til Hornbæk. Det regnede meget, og vi besluttede at tage en tur forbi Jettes gamle hus på Toftemosevej som hun købte af en hattemager fra København. Det var sjovt at se de buskbom og rododendron som Jette i sin tid havde plantet. Efterfølgende gjorde vi holdt på en parkeringsplads ved Strandvejen og drak varm kakao. Vi fik også en lille blomst med hjem.

Naturgruppen siger: 'Det har været hyggeligt og dejligt at se Hornbæk. De farver der er i skoven lige nu er simpelthen så flotte. Vandet var utrolig roligt at kigge på. Det var dejligt med kakao som man fik som barn.'

Hilsen Jette, Birgit, Lis, Gerda, Inger, Gy og Line



Tøjsalg den 20. november



Kære beboere og personale

Jeg kommer på besøg **torsdag den 20. november** med et bredt udvalg af behageligt, flot og praktisk tøj til både damer og herrer.

Der vil være masser af nye efterårsvarer, bløde kvaliteter og gode priser.

 Tidspunkt: **kl. 10.00-16.00**

 Sted: **Plejehjemmet Strandhøj**

Du kan betale med **kontanter, MobilePay og dankort.**

Manolya Tøj by Feride Cekin

BEBOER INFO



REPORTO.DK KOMMER PÅ BESØG MED SKO

SUNDE SKO TIL JOB & FRITID

KÆRE BEBOERE, BRUGERE OG PÅRØRENDE.

TRÆNGER DU TIL NYE SKO?

- ✓ Vi gør det nemt og bekvemt.
- ✓ Besøg "skomanden" og få råd og vejledning.
- ✓ Vi finder de rigtige sko til dine fødder.

SÅ NEMT ER DET.

- ✓ Du prøver skoene på dagen. Efterfølgende sender vi den samlede bestilling direkte til stedet fra vores lager.
- ✓ Skoene kan betales med VISA og MASTERCARD, Mobilepay, Kontant på beløbet eller på faktura. Betaling via faktura koster 25 kroner i håndteringsgebyr.

VI GLÆDER OS TIL AT SE JER



Gurre Slotsruin skal restaureres for 40 millioner

Helt konkret skal der laves en 'gennemgribende' restaurering af slotsruinen. For hvis der ikke bliver gjort noget, kommer ruinen til at falde sammen. Det fortæller Per Kølster, bestyrelsesformand i Nationalpark Kongernes Nordsjælland. Ruinen er over årene blevet behandlet med metoder, man ikke bruger i dag, og som faktisk er med til at nedbryde ruinen i stedet for at bevare den.

Gurre Slot var i middelalderen en betydningsfuld kongeborg, som havde sin storhedstid 13-1400-tallet, hvor den var et yndet opholdssted for regenterne Valdemar Atterdag, dronning Margrete den 1. og Erik af Pommern. Valdemar Atterdag døde på Gurre i 1375.

Borgen var omgivet af sø- og moseområder, og man kom dertil fra vestsiden ad en dæmning med en brolagt vej. I 1430'erne etablerede Erik af Pommern et møntværksted på borgen.

Borgen fungerede frem til begyndelsen af 1500-tallet. Da administrationen af slotslenet blev lagt under Krogen Slot (Kronborg), fik Gurre lov til at forfalde og blev efterhånden brugt som stenbrud. Murstenene blev blandt andet anvendt til opførelsen af Kronborg.

Borgens historie og de mange sagn og spøgelseshistorier, der kan spores helt tilbage til 1500-tallet, har gennem tiden inspireret store danske digtere og kunstnere. Dette har gjort Gurre til et populært udflugtsmål, som er kendt langt ud over Danmarks grænser.



Sagnet om Valdemar og hans udsagn "Lad blot Gud beholde sit Himmerige, hvis jeg kan beholde Gurre" har nok sit udspring i kongens død på slottet. Det siges, at når uret i Tikøb kirketårn slår tolv, kan man se kongen komme jagende gennem skovene på en kulsort hest. Bagefter sig har han en flok glubske hunde med tunger, der hænger som ild ud af halsen.



De mest kendte myter og sagn om Gurre Slot involverer kong Valdemar Atterdag og hans elskerinde Tovelille.

Et berømt sagn fortæller, at kongen var så vild med Gurre, at han sagde, han ville opgive Himmeriget for at beholde det, hvilket i sagnet resulterede i en straf, hvor han evigt må ride rundt med sit jagtselskab.

Tovelille-sagnet handler om hendes grusomme død og kongens sorg, selvom sagnene ofte blander historiske personer sammen.



**'Det er utroligt, at du er dig - og jeg er mig.
Den forunderlige historie om os'
fortalt af Søren Hermansen**

**Tirsdag den 11. november
kl. 11 i caféen på Strandhøj**



**Dagens varme ret er
andebryst med rødkål
og skysauce til 62 kr.
– husk at bestille mad på
strandhoej@helsingor.dk**

**Tilmelding til foredraget er
ikke nødvendig**

**Søren Hermansen er tidligere sognepræst
i Sorgenfri Kirke igennem næsten 30 år.**

**Han har gennem sit over 40 år lange virke i
Folkekirken været foredragsholder udi mange
emner.**

**Søren er i dag bosat i Espergærde
og holdt båletalen ved
Sankt Hansfesten på Strandhøj i 2025.**

Boligselskabet Nordkysten har skrevet en lille artikel om Strandhøj, som er sendt ud til alle afdelingsbestyrelserne i Nordkysten.

Vidste du at....

....en af afdelingerne i Boligselskabet Nordkysten er et af Danmarks mest attraktive plejehjem? Ikke alene ligger det helt fantastisk lige ud til Øresund, det er også et plejehjem med sansehaver, sanserum, terrasser, masser af kunst og der er rigtig mange aktiviteter for beboerne. I alt at der 38 plejeboliger for plejekrævende ældre og handicappede, og så er der 12 plejeboliger i en skærmet enhed for demente.

Hver uge omfatter de faste aktiviteter fællessang, gå-hold, kreative værksteder og cykelhold og fællessangen har medført et reelt ”Strandhøj Kor”, der virkelig skaber glæde og for mange demente også minder, da musik sammen med dufte er ting, der får os til at huske.

Venskabsforeningen Strandhøjs Venner arrangerer også hvert år et meget populært fælles arrangement for både beboere og pårørende. Sidste år var det Susse Wold, der læste op af H.C. Andersens eventyr, hvilket var en stor succes. Der er mange forskellige afdelinger i Nordkysten.



Storm P

Den 23. oktober hørte vi et skønt foredrag med Poul Kragelund om Storm P. i caféen. Den tidligere skolelærer fortalte levende og spændende om bl.a. Storms betagelse af klovne



- En englænder vil give 900 pund Sterling for en dug, som Picasso har spildt kaffe på.
- Jeg kan skaffe ham en helt ren for en krone.

**Tegningen er fra bogen
'Storm P.s vidunderlige verden'
venligst udlånt af Jørgen Hovgaard**

En cykelpilots bekendelser!

Jeg hedder Michael, jeg er 69 år og jeg er stolt cykelpilot!

Da jeg stoppede med at arbejde for penge som økonomichef havde jeg behov for at beskæftige mig med noget som gav mening og som var noget andet end at se verden gennem et regneark. Og da jeg er ivrig motionscykelist, faldt det naturligt at vælge at blive cykelpilot.

Og hvad er en cykelpilot? Ja cykelpiloten giver ældre medborgere vind i håret ved at cykle en tur med dem i en slags Christiania el-cykel med plads til en eller 2 ældre borgere.

Så nu cykler jeg 1-2 gange om ugen for henholdsvis Strandhøj i Espergærde og Øresundshjemmet i Humlebæk. Og som det fremgår af billedet er det ikke alene vind i håret men også velvære og glade oplevelser, både for borgeren og for mig som pilot.

Jeg oplever altid at borgeren giver udtryk for at det har været en god oplevelse og at de udtrykker deres taknemmelighed overfor mig. Jeg har endda oplevet at få chokolade som tak.

Og jeg får også gode oplevelser på turen – rigtig mange mennesker hilser på os når vi kommer cyklende og siger at det ser rigtig hyggeligt ud og vi får måske en lille sludder.

Og det er da også rigtig hyggeligt, måske særligt når vi møder hundeluftere der lader deres hunde hilse på mine passagerer, når vi dufter til lavendel buske på stengærdet eller sniger os til lidt æblerov når æblerne hænger ud over hækken.

Så som cykelpilot får man både gode og hyggelige oplevelser på turen, men også taknemmelighed og anerkendelse fra de man møder på vejen og fra personale og pårørende man møder. Jeg må indrømme at den anerkendelse man møder og den følelse af at man faktisk gør noget godt for andre er rigtig givende og har betydning for mit eget velvære.

Jeg kan kun opfordre andre til at prøve, det er indsatsen værd – både for dig og for den ældre borger



Gourmethyggeaften i A stuen

A stuen holdt deres helt egen gometaften med dejlig mad, hygge og god musik.

Menuen var to blødkogte æg med salt, ristet rugbrød i trekanten, ristet kalkun-bacon og Ferides lækre broccolisalat.

Ferides broccolisalat består af broccoli-stykker, rørt op i cremefraiche og mayonnaise, med peanuts, rødløg og tranebær, tilsat salt og peber.

Musikunderholdningen blev leveret af Peter, der fik hjælp af YouTube på mobilen og en højttaler.



Det blev et fint event, som straks satte tanker i gang om næste gourmethyggeaften. Det blev aftalt, at det finder sted, når belejligt.

Menuen til næste gourmet-aften er allerede bestemt:

Brasekartofler og løg, godt brunede i smør og let karamelliserede med spejlæg og waldorfsalat



Hilsen Peter og Feride





Juletræsfest på Strandhøj

Traditionen tro holder vi juletræsfest for beboere med familie og venner, dagcentergæster og cafégæster

**Lørdag den 29. november
kl. 10.30 – 13.30**

Pigegarden kommer og spiller, og vi skal klippe julepynt til juletræet i caféen.

Vi serverer gløgg, juice og æbleskiver.

Pris for voksne: 50 kr.

Pris for børn: 25 kr.

Beboere har betalt via servicepakken

Tilmelding for pårørende,
dagcentergæster og cafégæster
senest den
20. november på mail til
strandhoej@helsingor.dk



Efterårs banko for fulde huse

Hvor var det dejligt med så mange deltagere og hjælpende hænder til sidste banko - tak for besøget og den rigtig gode stemning I var med til at skabe. Vi spiller 1-2-og 3 rækker tre gange, i alt ni spil og ca. ni gevinster pr. gang. Se kommende bankodatoer i Aktivitetsoversigten.

Alle beboere og dagcentergæster er velkommen til at spille med.

Det er ganske gratis at spille med, da vi er så heldige at Strandhøjs venner sponsorerer gaverne. Tusinde tak for det til 'Vennerne'.

Stort tillykke til de heldige bankovindere!



Det er ik` kun for sjov, selvom vi altid har det sjovt!

At spille banko kan styrke kognitiv funktion ved at træne opmærksomhed og hukommelse gennem systematiske øvelser med at holde styr på numre og lytte efter kaldte tal.

Selvom banko ikke er en form for struktureret, kognitiv terapi i sig selv, er det en legende aktivitet, der stimulerer hjernen.

Social interaktion og samtale er desuden en god måde at stimulere hjernen på.

Bankos kognitive fordele:

- **Koncentration og opmærksomhed:** Du skal være opmærksom for at høre numrene og koncentrere dig om at finde dem på dit kort.
- **Talfunktion:** Spillet træner en grundlæggende forståelse for tal og evnen til at genkende dem hurtigt.
- **Social interaktion:** Som et fælles socialt spil stimulerer banko samvær og kommunikation med andre, hvilket er en velkendt faktor for at beskytte hjernen.



Gøplerier



14-14

Ret og vrang

Overdreven retsfølelse fører ofte til en lavtsiddende smertetilstand.

Hyggelige små indslag fra huset



En afløser på B 1. fandt sin kreative side frem og lavede en smuk krans af efterårsblade

I B stuen starter vi indimellem dagen med ægte spastemning: blid og beroligende musik, agurkeskiver til øjnene, agurkevand og duft lys



Stort tillykke til alle fødselarerne i november

Dagcentergæster

18/11 **John P**
26/11 **Peter N**
26/11 **Søren J**
30/11 **Angelika**

Beboere

5/11 **Monica**



Vinderen af oktober måneds krydsord:

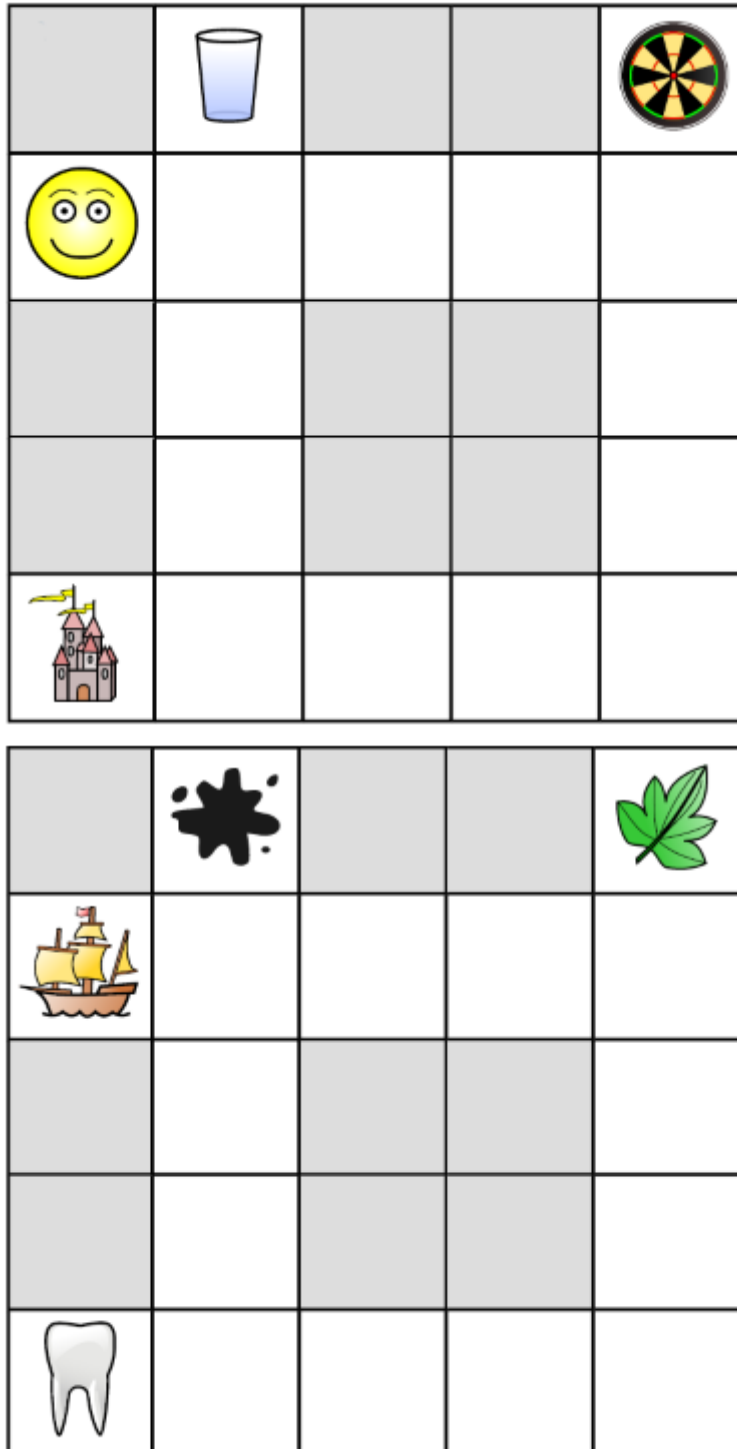
Marianne F, bolig 18

Tillykke!

Gevinsten kan hentes på kontoret

Den lette krydsord november 2025

Afleveres på kontoret senest d. 24/11 2025



Navn: _____

Den svære krydsord november 2025

Afleveres på kontoret senest d. 24/11 2025

	NOTE- RES	ENG. TALORD	RØG	MOTOR- SKIB	EUROPA- VEJ	FAIR	NOBEL	GRUM- SET	GRAM	BAG- VÆRK	SOLO
1											
SLIK					FOR- NAVN GODS				BIORD HASTE		
GALOP- PEREDE				SØDE FOR- NAVN							
STED- ORD		FIGUR FUGL					FUGL NUSSES				DÆKSEL
2						FLADE INSEKT					
FINDES			TOVET GIGA						VANDRE NORGE		
EVEN- TYR					SORBET			BUNDT			

Navn: _____



Café Strandhøj

Gylfesvej 17

3060 Espergærde

Tlf. 25 31 14 94

menuplan for
november 2025

		Hovedret	Dessert	Fødselsdage
Lør	1.	Boller i tomat med pasta	Jordbærgrød	
Søn	2.	Tartelet med høns i asparges	Nougat is	
Man	3.	Glaseret skinke & fløde kartofler		
Tirs	4.	Brændende kærlighed		
Ons	5.	Hakkebøf m/ bløde løg	Hindbær mousse	Bolig 5 A st
Tors	6.	Biksemad m/ æg		
Fre	7.	Grøn chili m/ ris og brød		
Lør	8.	Stegte pølser m/ kartoffelmos	Æblegrød	
Søn	9.	Pestokylling m/ ovn kartofler	Frugtsalat	
Man	10.	Forloren hare m/ skysauce		
Tirs	11.	Andebryst m/ rødkål		
Ons	12.	Pasta bolognese	Chokolade mousse	
Tors	13.	Frikadelle m/ stuvet hvidkål		
Fre	14.	Mørbrad a la creme		
Lør	15.	Æggekage m/ bacon	Stikkelsbærgrød	
Søn	16.	Kåldolmer m/ skysauce	Is	
Man	17.	Spidsbryst m/ peberrodssauce		
Tirs	18.	Nakkekotelet i paprika & mos		
Ons	19.	Kylling m/ rabarberkompot	Fersken med skum	
Tors	20.	Boller i karri m/ ris		
Fre	21.	Fiskefilet m/ persillesauce		
Lør	22.	Tomatsuppe m/ kødboller og brød	Islagkage	
Søn	23.	Forårsrulle m/ ris og soyasauce	Appelsinfromage	
Man	24.	Millionbøf m/ mos & rødbeder		
Tirs	25.	Pasta m/ laks, spinat i cremesauce		
Ons	26.	Kyllingefrikadelle m/tomatsauce	Æblekage	
Tors	27.	Krebinet m/ stuede ærter-gulerod		
Fre	28.	Risret m/ kylling og grønt		
Lør	29.	Porre-/ skinketærte	Rabarberggrød	
Søn	30.	Forloren skildpadde m/ æg	Romfromage	
	31.			

Deadline for aflevering af
materiale til næste
Strandhøj Tidende
er den 24. november

