

Strandhøj Tidende

September 2025



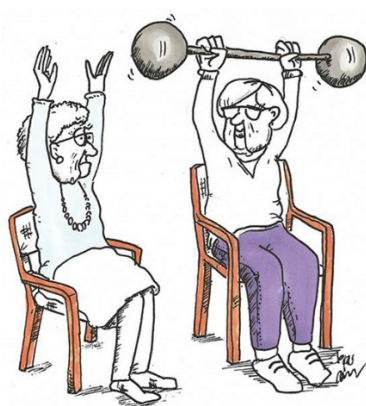


Indholdsfortegnelse	Side
Aktiviteter	3
Selvtræning og kontakt	4
Strandhøj koret	5
Velkommen til Malene	6
Strandhøjs fødselsdag	7
Johns historie	8-9
Alle kan nyde en sommerdag	10
Stenkunst i haven	11
Dagcentret på tur til Esrum kloster	12-13
Pizzaaften i A stuen	14
Sommerhygge i A første og B første	15
25 års jubilæum	16
Goplerier	17
Dagcentret på tur til Rungsted Havn	18-19
Tour de Strandhøj	20
Dåbsgave til skibenes gudmødre	21
Dagcentret på tur til Multiparken	22-23
Fødselsdage og krydsord	24-26
Menuplan	27

Aktiviteter

Aktivitetskalender september 2025 - alle er velkomne

Torsdag	11. september	Kl. 10:45-12:30	Banko i dagcentret
Torsdag	11. september	Kl. 13:30-14:00	Gudstjeneste v/ Mørdrup Kirke
Tirsdag	23. september	Kl.10:45-12:30	Banko i dagcentret



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. 10:00-11:00	Udendørs gå-hold v/ Gy og Line				
Kl. 11:00-11:45	Stolegymnastik m/ Line i træningssalen		Cykelhold m/ Julie ved Dagcentret		
Kl. 11:00-11:45			Stolegymnastik m/ Line i træningssalen		
Kl. 13:00-14:00				Udendørs gå-hold 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.



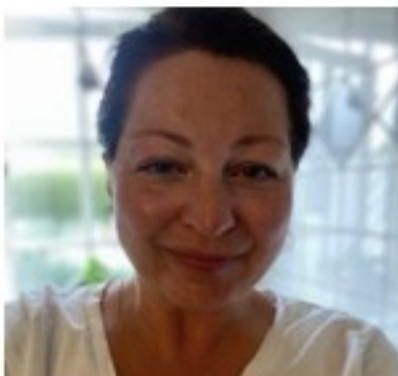
Alle er velkomne-Beboer, pårørende og gæster udefra.

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 



Mit navn er Malene og jeg starter som kontorelev d. 2 september. Jeg er 32 år gammel og bor i Trørød med min kæreste og vores datter på 2 år.

Som en bonus information om mig selv, kan jeg fortælle at jeg har lært mig selv at strikke og det er jeg blev meget god til.

Jeg glæder mig meget til at starte og til at møde jer alle.



Malene får fast plads sammen med Julie på kontoret, så I kommer til at møde hende på mail, i telefonen og rundt i hele huset.

Malene skal være kontorelev på Strandhøj frem til sommer 2026, men skal også være på skole i perioder.





Vi fejrer

**Strandhøjs fødselsdag
fredag den 26. september
kl. 13-14.30**

**Vi serverer kaffe og lagkage i caféen
Fat Pack kommer og underholder
Vi glæder os til en festlig og fornøjelig
eftermiddag**

**Hilsen
Strandhøjs Venner**

**Beboere og dagens dagcentergæster er automatisk tilmeldt –
pårørende og medlemmer af Strandhøjs Venner skal tilmelde sig
på mail til strandhoej@helsingor.dk senest den 19. september.**

Johns historie

Jeg er født på Amager, hvor mine forældre også kom fra. Specielt min far talte såkaldt Dragørdialekt, som man før i tiden talte langs hele Øresund hos den oprindelig befolkning. Min far var politibetjent, men havde tidligere sejlet.

Jeg kom i lære hos F.L. Smidth som klejnsmed, senere arbejdede jeg som skibsbygger hos B&W. Da det trak op til arbejdsløshed, fik jeg uddannelse hos politiet, hvor jeg efter mere uddannelse endte der, hvor jeg ville være: kriminalteknisk afdeling i Rigspolitiet. Vi blev tilkaldt til assistance ved sager om drab, voldtægter, brandstiftelser, katastrofer etc. for at lave tekniske undersøgelser. I den forbindelse arbejdede vi tæt sammen med retsmedicinere og tandlæger. Jeg var bla. med til at identificere ofre fra et norsk flystyrt i Nordsøen samt ofre for tsunamien i Thailand, hvor vi arbejdede på skift i perioder.

Efter et kursus i Julebæk, hvor jeg lærte Nordsjælland at kende, besluttede min daværende hustru og jeg at flytte fra Amager til Sørup. Fra gode dage i Sørup flyttede jeg til Djursland, efter vi blev skilt, hvor jeg købte en dejlig landejendom som hed 'Øens Lyst'. Landejendommen lå i en skov uden naboer i det udtørrede Kolindsund. Her byggede jeg, med gode venners hjælp, hundegårde til mine hunde af racen Alaskan Huskies, hvor jeg kunne træne hjemmefra på i alt 60 km grusveje på en træningsvogn med hydrauliske bremses, som jeg kunne spænde op mod 14 hunde for.



Her trænede jeg med henblik på slædehundekonkurrencer i vintersportsstederne i Schweiz, Frankrig, Italien og Østrig, hvor der også var pengepræmier på højkant. Publikum kunne betale for at komme ud i startområdet og se vores udstyr og vores hunde (og købe øl og pølser). Pga. mine vagtordninger kunne jeg afspadsere op til et par måneder og alligevel holde sommerferie med familien.

Efter jeg blev skilt, lærte jeg en anden kvinde fra Aalborg at kende, og da var jeg stoppet med slædehundene. Jeg flyttede til Aalborg og lejede mit hus ud. Med min nye kvinde rejste jeg til Kirkenes i Nordnorge, hvor hun havde fået job. Der boede jeg i to år, hvor jeg fik lov til at fiske i Pasvikelven, som var grænseelv mod Rusland, selvom det ellers var en aftale med russerne, at kun nordmænd måtte fiske i elven.

I Pasvikelven findes Norges største bestand af bjørne, og jeg så ofte spor/ afføring efter dem. Jeg havde også lært, at man skal 'støje', når man færdedes, så bjørnene, der er meget sky, kunne nå at komme væk. Der lå en bjørneforskningsstation i Svanvik i dalen, og der afleverede jeg den indsamlede bjørneafføring – og de var glade for den, så de gav kaffe og kage!!

Om vinteren var der mørkt i to måneder – her lærte jeg de lokale at forhindre vinterdepression: motionér! Så det var ud på langrendsløjpen med flomlys (projektører) og løbe 10-15 km. – og så ind på biblioteket og få varm chokolade (på norsk: sjokolade) med en bolle til!

Og nu er jeg via Kalundborg – Roskilde Fjord – Liseleje – ankommet til Espergærde!!

Da Munkholm ZOO på Djursland fik en ulveunge kontaktede de mig. De havde fået anbefalet af amerikanske kollegaer, at hvis ulveungen skulle 'lære' at være ulv, skulle dyreparken finde en slædehund, som kunne hjælpe med at opdrage ulveungen. Jeg havde en egnet hanhund til formålet, og han blev udlånt som 'adpotivfar' til ulveungen, bl.a. fordi han altid lod de små spise først af sin madskål.



John Kenneth Pedersen,
Dagcentret

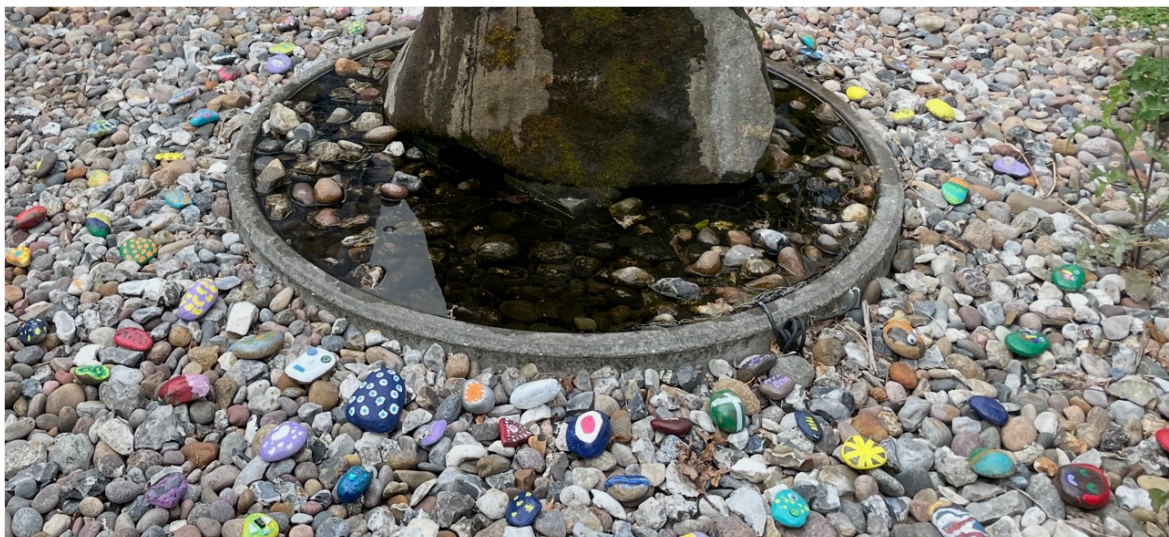
Alle kan nyde en sommerdag



**Alle kan nyde en sommerdag
—her er det Inger i A stuen, der har haft besøg af sit oldebarn**

Stenkunst i haven

**Dagcentret har været kreative med at male på sten
—du kan se de flotte resultater i haven**



Dagcentret på tur til Esrum Kloster

Dagcentret var på en dejlig bustur med Strandhøjs bus ind over land forbi bugnede marker og dyr, der græssede. Vi kørte forbi Esrum Sø og videre til Esrum Kloster, hvor vi trådte ind i en verden af dufte og farver i den gamle klosterhave. Vi fik et hvil midt i Klostergården med de toppe-de brosten og nød de gamle bygninger fyldt med historie.





Et farverigt plantehav
Klosterhaven ved Esrum Kloster er en moderne udgave af middelalderens haver. Alle planterne i haven er lægeurter, krydderurter eller grøntsager, som munkene har dyrket i Esrum, og en stor del er planter, som munkene havde med sig, da de flyttede hertil fra Sydeuropa.

Haven er et plantehav af dufte, farver og sanseindtryk. Der er over 150 forskellige arter i haven. En del er velkendte krydderurter og stauder, som mange af os dyrker hjemme i haven, men der vil også være mere sjældne planter, især lægeurter.

Haven er altid åben og kan opleves døgnet rundt. Slå dig ned i det smukke uderum med udsigt ud over engene, hvor fårene græsser om sommeren. Sæt dig på en bæk eller gå rundt mellem de mange bede, oplev de enkelte planter og læs deres historier.

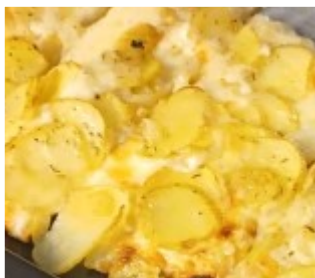


Pizzaaften i A stuen

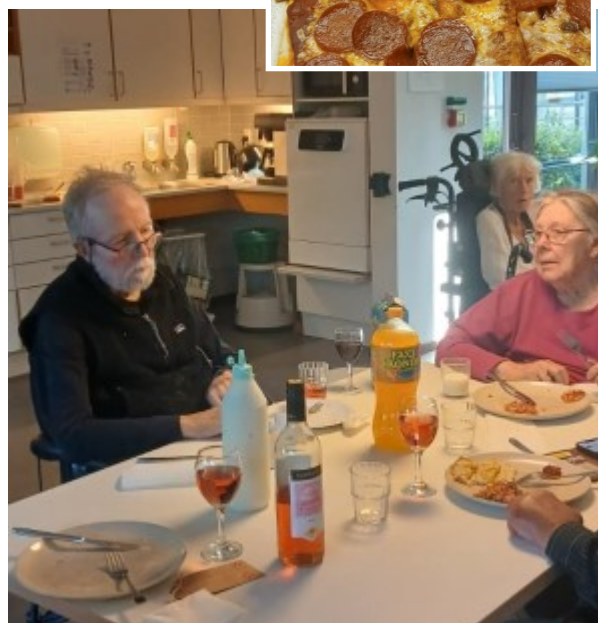
Feride og Viktor stod for arrangementet. Menuen var Ferides lækre, hjemmelavede pizzaer, 4 forskellige slags: skinkestrimler og champignon, kartoffel, pepperoni, og kebab. Sodavand og rødvin på bordet.

Kirsten gav en god rosévin, og Peter stod for musikken leveret af YouTube og en højttaler. På programmet var bl.a. Helsingør Shan-tykor, Gustav Winkler, Micheal Wiehe og Händels smukke Lascia Chio pianca.

Det blev en rigtig fin aften.

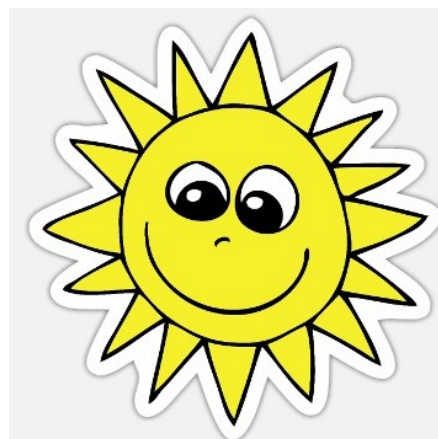


Peter, bolig 1.



Sommerhygge med A1. og B 1.

En sommerdag i solen med quiz og masser af saftevand



En gåtur i det gode vejr med Jette, Jan og hunden Chica

25 års jubilæum



Mads startede på det gamle Daghem på Poppelgården i Snekkersten.

Daghemmet blev slået sammen med Montebellos dagcenter, og kom til at hedde Strandhøj dagcenter.

Dagcentret flyttede ind på Strandhøj en uge før plejehjemsbeboerne i juli 2002.

Mads er og har altid været en fantastisk hjælp i dagcentret og har varetaget mange forskellige opgaver i løbet af de mange år. Mads er altid positiv og han er en vellidt medarbejder som dagcentergæster og kollegaer sætter stor pris på.

Dagcentret varetager træning og aktiviteter for hjemmeboende borgere, der besøger dagcentret mellem kl. 9 og 15 hver dag. Gæsterne er visiteret til et forskelligt antal, og de kommer selv hertil, eller bliver kørt med Flextrafik.

Stort tillykke Mads.
Vi glæder os
til de næste 25 år!



Gøplerier



Dj - 16

Hvorfor bekymre sig?

Set i bakspejlet er fremtiden jo bare noget, der allerede er overstået.

Diego Bang – Peter Bidstrup

Dagcentret på tur til Rungsted Havn

Dagcentret var på en skøn tur til Rungsted havn for at vandre langs molen og sidde på en bænk nede på molen.

Der er altid blevet fisket i Rungsted. Navnet kendes helt tilbage fra 1346, hvor det lød Runæstigh. Angiveligt henviser Runæ til de specielle små bølger, som Øresund er kendt for.

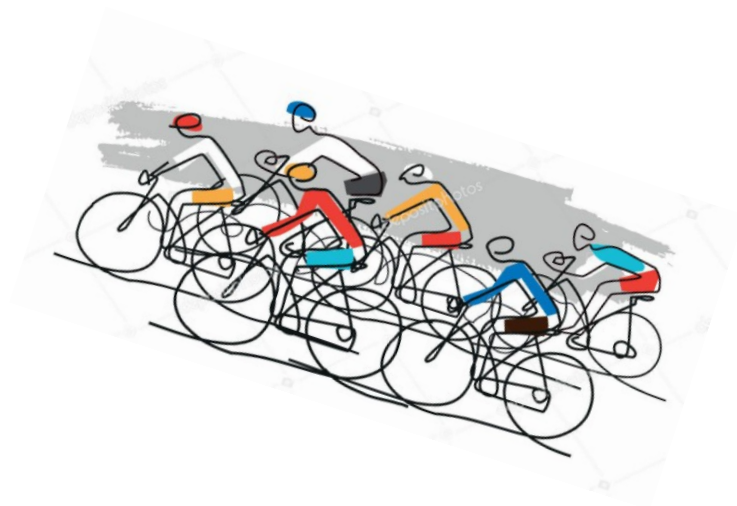
Rungsted Kro kendes siden starten af 1500 tallet, og i 1613 vides det, at Runstie Krogh blev drevet af en Willum Carram. I 1624 var der endda postkontor, idet posten fra København mødtes med posten fra Helsingør på Rungsted Kro for at udveksle breve.

Der har været en slags anløbssted siden 1577; Ifølge Cancelliets brevbøger beordrede Kongen allerede 2.3.1577 en last tømmer til Hørsholm til landing i Runesti. Fra tidernes morgen har fiskerne fisket fra stranden i Rungsted. Efter en stormflod i 1824 blev der dog på amtets bekostning anlagt to beskyttelsesbroer.





Tour de Strandhøj



Der bliver trænet flittigt på motionscyklerne.

På skærmen cyklede cykelholdet i Nord Italien og efterfølgende rundt om Kronborg.



Dåbsgave til skibenes gudmødre

Cafégæst ved stambordet, Jørgen Hovgaard, er flink til at fodre Strandhøj Tidendes redaktion med spændende historier om Helsingør. Tak for inspirationen, Jørgen!

Dåbsgave til skibenes gudmødre

Når skibene på værftet skulle døbes, var det tradition, at rederierne stillede op med en gudmor - og det blev belønnet med en fin dåbsgave.

Borgerjournalist Jørgen Hovgaard

Ved hver stabelafsløbning på Helsingør Værft fik skibets gudmor en dåbsgave af værftet. Det var normalt, at rederierne selv stillede op med en gudmor. Det kunne for eksempel være en af rederiets skibsinspektørers fruer, eller en befragters.

Fru Ruth Kongsted, som var gift med den tekniske underdirektør på værftet Torkild Kongsted, fik dette flotte graverede guldanker som dåbsgave, da hun døbte en af de flotte hvide Skou-både - M/S Helle Skou fra 1962 - nybygning 355. Rederiet Ove Skou, som var Danmarks tredjestørste på det tids-



Dåbsgave som fru direktør Ruth Kongsted fik, da hun døbte M/S Helle Skou i 1962. Foto: Privat

punkt, fik bygget 21 skibe på værftet.

En af de fire døtre som, T. Kongsted fik med fru Ruth, har arvet armbåndet og bærer det med stolthed ved passende lejligheder. Billedet af armbåndet vil blive overdraget Værftsmuseet, hvor over 18 frivillige tidligere ansatte på værftet holder dampen oppe - snart på 10. år.

FAKTA

BORGERJOURNALISTER I HELSINGØR DAGBLAD

Denne artikel er skrevet af en borgerjournalist - det vil sige en borger, som stiller talent, viden, øjne og ører til rådighed og skriver artikler til dagbladet om ting, de oplever eller som optager dem.

Har du lyst til at blive borgerjournalist? Send os en mail på redaktionen@hdnet.d for at høre mere.

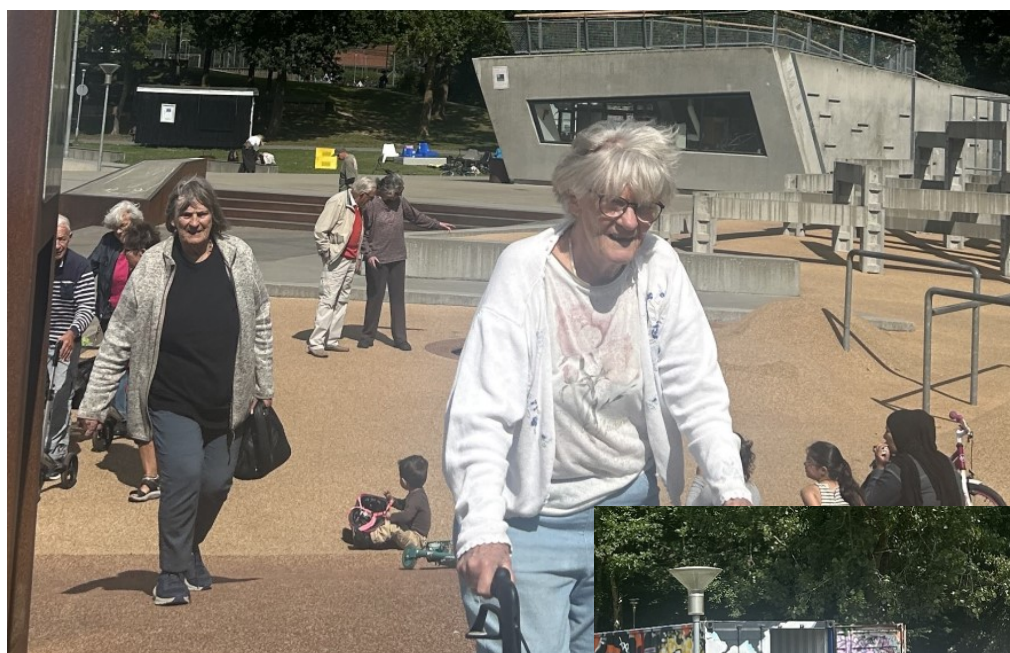
HELSINGØR DAGBLAD 3/10 2020

Dagcentret på tur til Multiparken

Dagcentret var på en dejlig tur til skaterparken. Her er det træningsholdet, som var ude på både gummibelagte bakker, forhindrengsbane, den lange og skrå gangbro, masser af trapper - og de seje, som Finn, prøvede sine armkræfter af i "det hårde" træningsområde.

Hilsen Finn, Angelika, Hanne, Adolf, Birgit, Anny, Sule og Dorte.

Det kan stadig kun anbefales at tage turen ud og mingle med de skønne unge mennesker, eller bare nyde området selv. Der er smil, glæde og erindringer.





MP:H - Multiparken i Helsingør er en 10.000 m2 stor aktivitetspark, som danner ramme om en række populære uorganiserede sports aktiviteter.



Stort tillykke til alle fødselarerne i september

Dagcentergæster

2/9 Birgit F V
5/9 Aase Ø J
5/9 Ragnhild S
11/9 Niels R J

Beboere

8/9 Bodil
9/9 Hanne
13/9 Inger
22/9 Gerhard
29/9 Jan



Vinderen af august måneds krydsord:

Erling, bolig 5 Lille Strandhøj

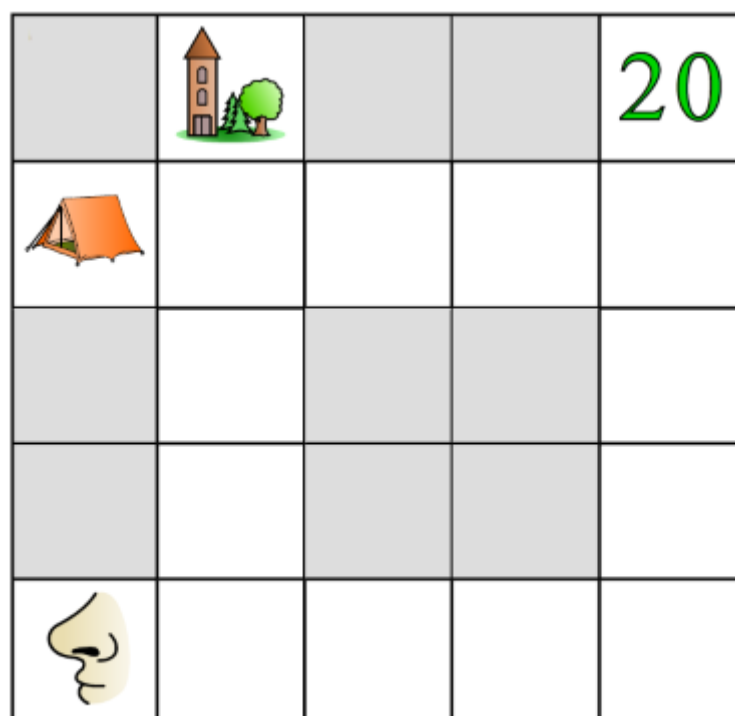
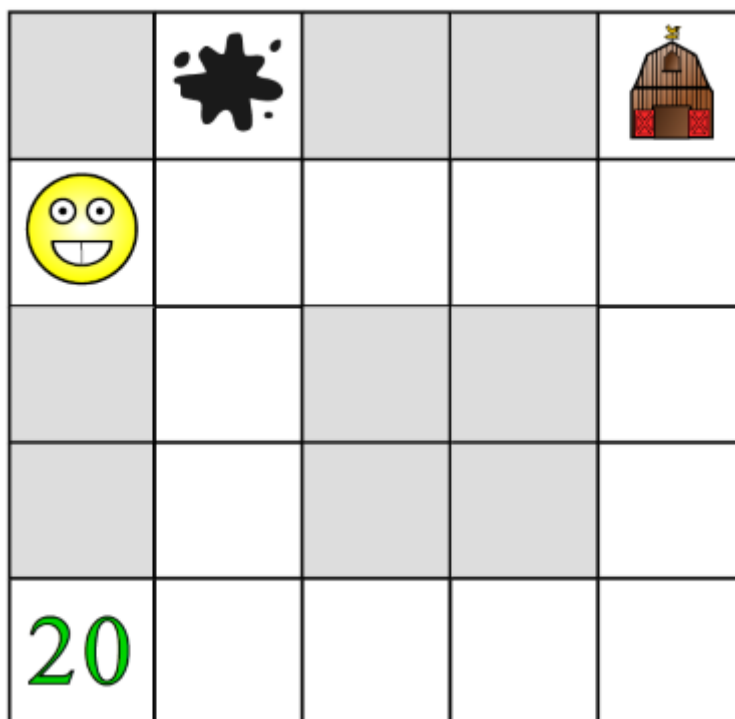
Tillykke!

Gevinsten kan hentes på kontoret

Den lette krydsord

september 2025

Afleveres på kontoret senest d. 25/9 2025



Navn: _____

Den svære krydsord september 2025

Afleveres på kontoret senest d. 25/9 2025

1 						2 					
	1	FOR- NAVN	TARA	DRIK	OVRE	POR- TUGAL	FOR- NAVN	FOR- FADER	UBE- KENDT	TON	SKAT
2											
UDBRUD			TALORD RESI- DERER			FOR- NAVN SPRÆK- KE				LITER FOR- NAVN	
BINDE- MIDDEL				BÆR REJSE					KORT TUS		
ØSTRIG		ROBÅD 3 ENS						BÆRME 3 ENS			
NATION					KRUKKE IKKE					ENERGI GRISE- LYD	
RED- SKAB			PUR NORGE				NARRE- DE NEWTON				
MØNT- ENHED				FOR- NAVN					VÆSEN		

Navn: _____



Cafe Strandhøj

Gylfesvej 17

3060 Espergærde

Tlf. 25 31 14 94

menuplan for
september 2025

		Hovedret	Dessert	Fødselsdage
Man	1.	Pasta carbonara		
Tirs	2.	Baconbøf m/ bearnaise & rodfrugter		
Ons	3.	Hjerter i flødesauce m/ mos	Panna cotta	
Tors	4.	Paella m/ kylling & rejer		
Fre	5.	Boller i curry m/ ris		
Lør	6.	Stegte pølse m/ kold kartoffelsalat	Fersken m/ hindbærsovs	
Søn	7.	Æggekage m/ bacon	Islagkage	
Man	8.	Beef stroganoff m/ mos	Nøddetærte	Bodil A1
Tirs	9.	Flæskesteg M/ rødkål, kartofler	Gammeldaws æblekage	Hanne B st
Ons	10.	Risotto m/ oksekød	Koldskål	
Tors	11.	Græsk frikadelle & kartoffelbåde		
Fre	12.	Nakkekotelet i sennepssauce m/ ris		
Lør	13.	Laks m/ hollandaise	Forret; salat m/ rejer	Inger B st
Søn	14.	Kartoffel-porre suppe m/ bacon	Jordbærgrød	
Man	15.	Kylling stroganoff m/ mos		
Tirs	16.	Fiskefilet m/ remouladesauce		
Ons	17.	Millionbøf m/ mos & rødbede	Jordbær trifli	
Tors	18.	Krebinet m/ stuvede ærter		
Fre	19.	Kalkun m/ peberrod sauce, kartofler		
Lør	20.	Tærte m/ røget laks & porre	Frugtsalat	
Søn	21.	Pølser & kold kartoffelsalat	Hindbærmousse	
Man	22.	Forloren hare m/ skysauce	chokolademousse	Gerhard Lille Str.
Tirs	23.	Medister og stuvet sommerkål		
Ons	24.	Fisk på spinatbund	Is og vaffer	
Tors	25.	Gule ærter	Rødgrød med fløde	Birgit B 1
Fre	26.	Kylling i ferskensauce m/ ris		
Lør	27.	Tomatsuppe m/ kødboller og brød	Appelsin fromage	
Søn	28.	Chili con carne	Ananas m/ skum	
Man	29.	Hakkebøf m/ bløde løg	Islagkage	Jan B 1
Tirs	30.	Kyllingefrikasse		
	31.			

Deadline for aflevering af
materiale til næste
Strandhøj Tidende
er den 25. september

