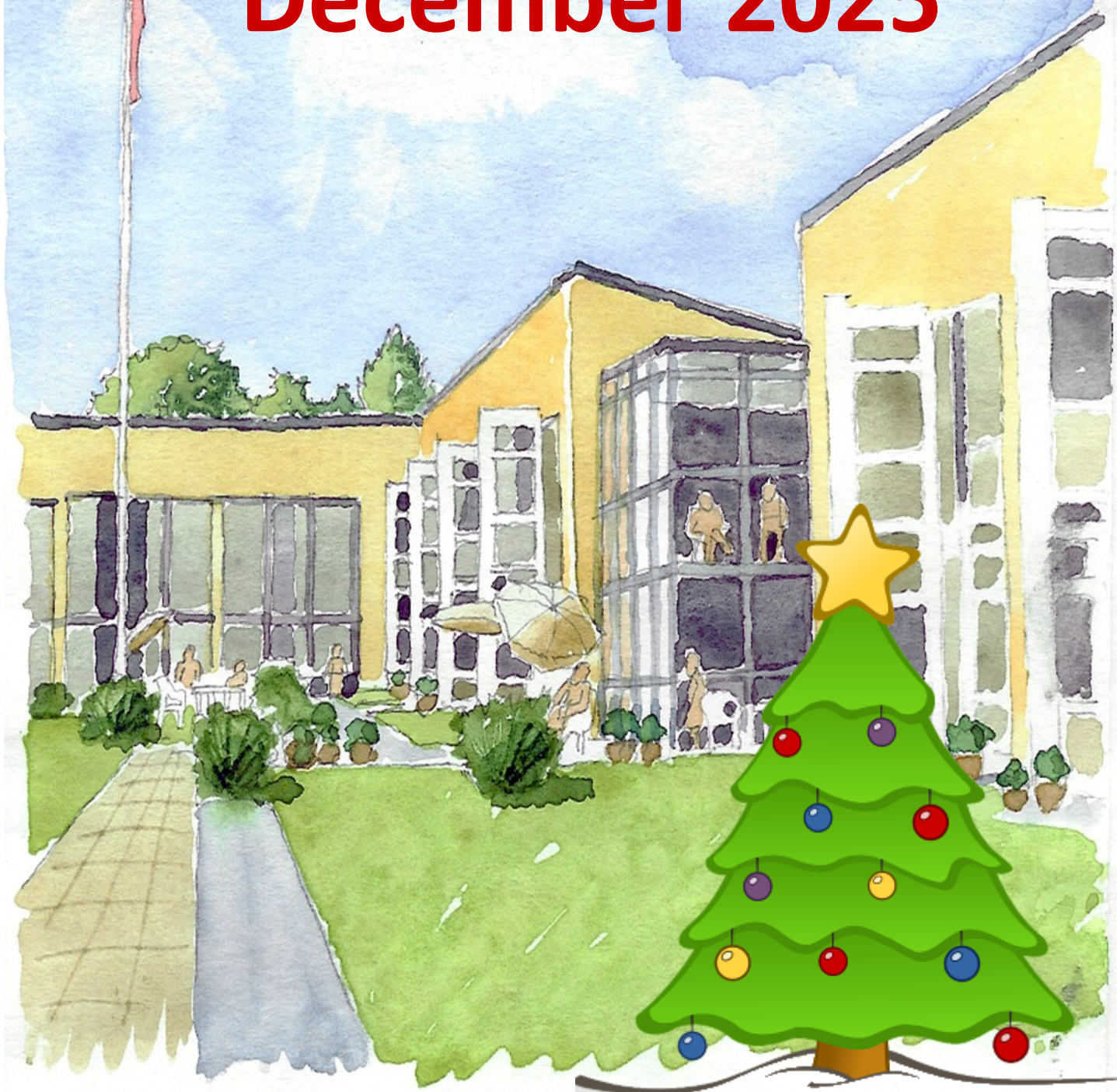


Strandhøj Tidende

December 2025



Indholdsfortegnelse



Side

Aktiviteter	3
Selvtræning og kontakt	4
Strandhøj koret	5
Hverdagsglimt fra Lille Strandhøj	6
Stolegymnastik	7
Halloween	8
Julefrokost i enhederne	9
Syslerier i B stuen	10
Et lille smugkig...	11
Tur til Plantorama	12-13
Den rullende bænk	14
Hellebæk - et fantastisk udflugtssted	15
Julehilsen fra slyngelbordet i caféen	16
Besøg af Søren Hermansen	17
Klassisk musikgruppe	18-19
Da Kirsten kunne tage hjelmen af	20-21
Børnecitater om Jesus, Gud og religion	22-23
Esrum Kloster	24
Træningstur til Espergærde Havn	25
Takststigninger	26
Goplerier	27
Fødselsdage	28
Krydsord	29-30
Menuplan	31

Aktiviteter

Aktivitetskalender december 2025 - alle er velkomne

Tirsdag	2. december	Kl. 10:45-12:30	Banko i dagcentret
Torsdag	11. december	Kl. 13:30-14:00	Gudstjeneste v/ Egebæksvang Kirke
Fredag	12. december	kl. 10:30-11:00	Luciabørn fra Espergærdeskolen
Tirsdag	16. december	kl. 12:00	Julefrokost i enhederne
Onsdag	17. december	Kl. 10:45-12:30	Banko i dagcentret
Tirsdag	23. december	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. 09:45-10:45	Udendørs gåhold 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 

Hverdagsglimt fra Lille Strandhøj



**Jonna fodrer hønsene
med havregryn.
Hønsene ved, at Jonna
kommer med mad
så de står klar!**



Stolegymnastik

Her er lidt billeder fra stolegymnastik.
Vi mødes hver onsdag og træner både krop
og hoved ☺☺

Der er altid godt fremmøde på holdet, og vi
hygger os med både nye
og velkendte øvelser.

Hilsen Inger, Kirsten, Grethe, Jette, Birthe,
Eva, Svend og Line



Halloween

Så fik Strandhøj besøg af tre farlige drenge!

Drengene havde dog tænkt over, at maskerne kunne være for skræmmende til beboerne, så de viste i stedet deres smukke ansigter. De blev vel mødt af Hanne og Jørgen med en skræmmende stor skål slik.

Drengene var nemlig slet ikke farlige, for det var aftenvagten Tinas barnebarn og hans to kammerater. der dog havde lovet Hanne at vise hans maske



**Tak for
(u)hyggeligt
besøg på
B stuen
af Carl og
hans to
kammerater.**





Kære pårørende

**Så nåede vi til at invitere til julefrokost i enhederne
tirsdag den 16. december 2024 kl. 12.**

**Det er muligt at bestille en juleplatte med
karrysild, æg og rejer, fiskefilet, flæskesteg,
frikadelle og risalamande samt en øl/vand og
snaps.**

**Pris for pårørende er 150 kr.
Beboernes juleplatte er betalt via servicepakken.**

**Tilmelding til kontoret på mail
strandhoej@helsingor.dk senest den 10. december**

**Julehilsener fra
Strandhøj og Lille Strandhøj**

Syslerier i B stuen

Her hygger Gerda ,Hanne og signe sig med at dele gl. minder som både fik smil på læben, grin og et glimt i øjet.



Det er så dejligt, at Gerda hjælper med opvasken, så alt bliver skyllet godt af, inden det kommer i opvaskemaskinen.

Når det er mørkt og koldt hygger Lis, Jørgen og Hanne med at se film fra Netflix.



Et lille smugkig...

...ned over Manolya tøjsalg og Réporto sko, der begge var på besøg torsdag den 20. november. Der blev shoppet ivrigt af både beboere, dagcentergæster og personale.



RÉPORTO.DK KOMMER PÅ BESØG MED SKO
SINCE SKO TIL JOBS FRITID

Manolya Tøj
by Fendi Celine

Tur til Plantorama

Torsdag d. 6. november var vi en tur til Plantorama i Hillerød. Vi så en masse dejlige ting og vi vil allerede gerne afsted igen. Det var svært at begrænse sig og bussen var godt fyldt op med juleting og planter på hjemturen.

På vej hjem holdt vi ind ved Sørup hvor vi nød vores sandwich fra køkkenet. Vi blev overraskede med fyldte chokolader.

Mange hilsener
fra Inger, Er-
ling, Kir-
sten, Jette,
Marianne,
Christina, Gy
og Line





Den rullende bæk

Stemningsbilleder fra Niels og co. og den rullende bæk. Det har været en god aktivitet og samvær af den fineste 'skuffe' for Strandhøjs beboere og dagcenter gæster. Tak for det. Vi har været op og ned langs strandvejen, ind i skov og langs strand, bl.a. en tur til Flynderupgaard med sang fra højskole-sangbogen, lytte, fløjte og tale om fuglestemmer, og så en lille lakrids likør.



Hellebæk - et fantastisk udflugtssted

Turen rundt om søen er ikke ret lang, men utrolig idyllisk og med bænke til flere hvil undervejs.



Hamtermøllen

Hamtermøllen er en gammel vandmølle der ligger i Hellebæk i Nordsjælland. Hamtermøllen er i dag et omdrejningspunkt for at bevare og formidle kulturhistorien, der knytter sig til egnen. Hamtermøllen var oprindeligt en del af det store fabrikskompleks Kronborg Geværfabrik, som bestod af otte vandmøller, alle drevet af Hellebækken.



Julehilsen fra slyngelbordet i caféen

God jul og godt nytår ønskes alle på Strandhøj.

For år tilbage spillede Julens Venner (Humlens venner) sig hvert år igennem Helsingørs gader og stræder med glade juletoner—og med stop ud for mange forretninger som alle udskænkede et eller andet varmende, så 'instrumenterne' ikke frøs til.

Jørgen startede Humlens Venner i 1971 med 10 musikere fra hjemmeværnets musikkorps. Wibroe var en meget passende sponsor for dem. De har underholdt i Espergærde Centret, spillet til vejfest på Sløjfen i mange år for Karl Ove Nilsson/ Ove Hedegaard, skovfest ved Egebæksvang kirke m.m.



Besøg af Søren Hermansen

Den 11. november havde vi besøg af tidligere sognepræst Søren Hermansen. Søren talte over emnet 'Det er utroligt at du er dig og jeg er mig—den forunderlige historie om os'. Her er et par billeder fra den sjove og tankevækkende optræden



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. 5. december kl. 13.30-14.30

Dagens komponist: Dvorak

Symfoni nr. 9. "Aus der Neuen Welt"

Moon Song

Fredag d. 19. december kl. 13.30-14.30

Bach: Joy of Man's Desiring

Mozart: Laudate Dominum

Katharine Kennicutt Davies: Little Drummer Boy

Nöel Regney & Gloria Shayne: Do you hear what I hear

- og andre Chritmas Carols

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.



December...

... måneds programmer i den klassiske musikgruppe ser sådan ud

Fredag d. 5. december, kl. 13.30-14.30

Dagens komponist: Dvorak

Symfoni nr. 9. "Aus der neuen Welt"

Sangen til månen

Antonin Dvorak er en af de komponister, jeg først fik en egentlig fornemmelse af, da jeg efter indflytningen på Strandhøj og tabet af min kone for alvor begyndte at gå på opdagelse i musikkens verden. Nu ved jeg, at der her er oplevelser at hente, og det vil jeg benytte mig af fremover.

Dvorak er født i 1841 i det daværende Tjekkosllovakiet og har ifølge Wikipedia skabt mesterværker inden for alle den klassiske musiks genrer. Han er kendt for i vid udstrækning af havde anvendt den lokale musiktradition i sine værker. Med det i baghovedet fornemmer jeg også hans brug af folkemusikken i den 9. symfoni, der er komponeret under et ophold i USA. Der er passager i musikken, der bringer mig ud på præriens åbne vidder i selskab med John Ford's lonely cowboy.

"Sangen til månen" er fra en opera ved navn Rusalka, som jeg helt bestemt vil søge nærmere bekendtskab med ved lejlighed.

Fredag d. 19. december, kl. 13.30-14.30

Bach: *Joy of Man's Deciring*

Mozart: *Laudate Dominum*

Katharine Kennicutt Davies: *Little Drummer Boy*

Noël Regney & Gloria Shayne: *Do you hear what I hear*

- og andre Christmas Carols

Med kun 5 dage til juleaften er det klart, at dagens program er viet højtiden. Julen har selvfølgelig inspireret adskillige af de klassiske komponister til at præstere smukke værker, og jeg har valgt to af de smukkeste, jeg kender.

En genre, der så udpræget hører julen til, er de engelske Christmas Carols. Jeg forestillede mig, at de fleste havde en ukendt oprindelse i fortidens tåger, men mange af dem er i virkeligheden slet ikke så gamle. "Little Drummer Boy" er fra 1941, skabt på baggrund af en middagslur, der gik skævt, og "Do you hear what I hear" blev til efter Cubakrisen i 1963 som et opråb til Verdens ledere om at skabe fred.

Da Kirsten kunne tage hjelmen af

Den 1. november fik Kirsten i A stuen en opbringning fra Rigshospitalet med besked om, at den seneste skanning af hovedet havde været fin, og at hun ikke behøvede at gå til kontrol længe.

Dermed sluttede endeligt et tiårigt behandlingsforløb med operationer og genoperationer efter en blodprop i hjernen og en efterfølgende hjerneblødning. Det skulle fejres!





**Og det blev fejret!
Beboerne skillingede sammen til et
lækkert tapas-bord fra osthandler-
ren i Espergærdecentret og nød det**



Børnecitater og Jesus, Gud og religion



"Gud kommer egentlig fra Gudhjem." (Lars Henrik 5 år)

"Gud er en blød mand. Han er næsten gennemsigtig." (Kate 6 år)

"Det er Gud der ejer Solen. Han slår den fra om natten for at spare på strømmen" (Nicole 5 år)

"Guds mor hedder Gudmor. Hun er mor til alle hans børnebørn: Moses, Jesus og Julemanden." (Henrik André 7 år)

"Drenge ligner ikke engle. Ikke engang når de smiler." (Cornelia 7 år)

"I Paradiset bruger de nogle grønne duske i stedet for underbukser." (Therese 7 år)

"Jeg tror, det var én, der hed Mogens, som lavede de ti bud." (Karianne 7 år)

"Jesus gik bare forbi et kors, og så blev han pludselig slået med en kæp og naglet fast imod sin vilje. Så korsede han sig." (Halvor 6 år)

"Nogle kastede sten på hans grav. Derfor stod Jesus op og blev jøde. Og så blev der stor opstandelse." (Sofie 9 år)

"Præsten klæder sig ofte i Adams pragt. Han læser fra Bibelen og synger ære være Gud i øjet." (Jenny Kristine 9 år)





"En discipel er en slags æsel." (Rune 6 år)

"Jeg har spist en discipel engang, men den smagte ikke særlig godt." (Sophie 7 år)

"Menigheden er dem, der holder med præsten." (Mie 8 år)

"Hvis man lægger sig på knæ oppe ved hegnet ind til præsten, får man hundekiks." (Frida 6 år)

"De børn, der skal døbes, skal have en lang kjole på, selv om de er drenge. De er for små til at grine af det." (Johnny 5 år)

"Præster skal bl.a. være med til fødsel og dåb og konspiration og begravelse." (Christoffer 8 år)

"Hvis man ikke vil være gift længere, fordi manden måske var dummere end man troede, så kan man skilles som venner." (Silja Marie 7 år)

"Og der findes to slags engle: Almindelige engle og skytsengle. Skytsengle er skudt ud af kanoner. Dem er der lidt mere fart på. Og så er de ofte lidt mere stive i håret." (Anne Sophie 6 år)

"I Danmark er det hvedebrødsdage hver dag med wienerbrød til morgenmad." (Morten 7 år)

"En dame, jeg kender, er så kristen, at det hedder religiøs. Hun er lige så from som en kat." (Anne 8 år)

"Reeza tror ikke på Gud, han tror på Alan." (Kate 6 år)

"Man kan blive frelst eller totalfrelst; det kommer an på hvad man gider." (Ingrid Marie 8 år)



Esrum Kloster

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

Vi så Såne får på vejen langs Esrum Sø.

De sorte får fra bredden af Esrum Sø har fået navnet Såne, fordi avlen startede i Såne nær Tikøb ved Esrum sø. Såne får avledes fra 1971, som krydsning mellem Shropshire og Karakul. Denne krydsning betinger den sorte farve, som er karakteristisk for Såne får. Lidt senere blev den oprindelige krydsning tilført Rygja, hvilket øgede vomkapasiteten og forbedrede uldkvaliteten. Såne får er avlet med specielt henblik på landskabspleje, men avlsarbejdet har også været præget af tanken om både god uld og god kødkvalitet.



Træningstur til Espergærde Havn

Stemningsfotos fra træningsholdets tur til havnen, hvor vi også fik udøvet lidt hjerne gymnastik. På Espergærde havn er der en 'vidensdelingsbænk' kaldet Universitetet Nord- perfekt til rigtig gode snakke.



Takststigninger fra 1. januar 2026

Servicepakken for beboere på Strandhøj

Alle priser er pr. mdr.

Morgenmad	945,-
Måltid kl. 12	2.010,-
Måltid kl. 18	1.155,-
Drikkevarer/ mellemmåltider	330,-
Fuld kost pr. mdr.	4.440,-
Tøjvask	259,-
Leje af linned	381,-
Toiletartikler	124,-
Rengøringsartikler	151,50
Aktiviteter	139,-
Forsikring	10,-
Pris pr. mdr. i alt	5.504,50

Taksterne er vedtaget af Helsingør Byråd



Gøplerier



17

Tynd luft

Opdrift uden jordforbindelse er helt hen i vejret.

Stort tillykke til alle fødselarerne i december

Dagcentergæster

1/12 Jane
10/12 Ove
21/12 Birgit G.

Beboere

7/12 Marianne S.H.
10/12 Marianne F.
29/12 Anita
31/12 Inge A.



Vinderen af november måneds krydsord:

Angelika Schjerner, Dagcentret

Tillykke!

Gevinsten kan hentes på kontoret

Den lette krydsord december 2025

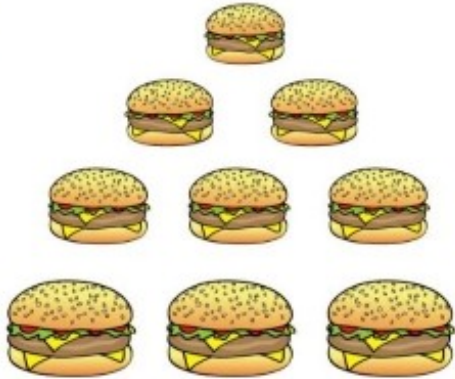
Afleveres på kontoret senest d. 19/12 2025



Navn: _____

Den svære krydsord december 2025

Afleveres på kontoret senest d. 19/12 2025

1 						2 					
	1	FUGL	GIGA	TIL	VAN-DRET	FOS	LØBER	LIGA-TUR	2	KORT	TOV
CYKEL-DEL											
MÅLER			KANY-LER HUL					KNOKLE GENIER			
BILDEL				ANLÆG-GET SILDIG						BIT ILD-STED	
GRAM		PÅLÆG BAGE-MIDDEL				MARKER LEDIG					GR. BOGST.
DAMPE					REDDE ANNO						
STONE			IND-HENTER ILT				LEV-NING VEST				
SANGER				RED-SKAB					GUD		

Navn: _____



Cafe Strandhøj

Gylfesvej 17

3060 Espergærde

Tlf. 25 31 14 94

menuplan for
December 2025

		Hovedret	Dessert	Fødselsdage
Man	1.	Ribbensteg med rødkål & skysauce		
Tirs	2.	Fiskefrikadelle & persillesauce		
Ons	3.	Frikadelle m/ stuede ærter-gulerod	Citronfromage	
Tors	4.	Hakkebøf bearnaise		
Fre	5.	Sprængt kalkunbryst m/ ærtepure		
Lør	6.	Laksetærte m/ spinat og champignon	Ris a la mande hindbær	
Søn	7.	Hamburgerryg m/ grønsager	Is m/ vafler	Marianne B 1
Man	8.	Boller i karri		
Tirs	9.	Kylling i champignon m/ pasta		
Ons	10.	Laks m/ hollandaisesauce og bønner	is	Marianne A 1
Tors	11.	Wienergryde m/ mos		
Fre	12.	Nasi Goreng (stegt ris og oksekød)		
Lør	13.	Hvidkålssuppe m/ kødboller	Jordbærgrød	
Søn	14.	Svensk pølseret (kylling)	Appelsinfromage	
Man	15.	Rullesteg m/ svesker og skysauce		
Tirs	16.	Kylling ratatouille og ris	Juleplatter til afdelingerne	
Ons	17.	Gullasch og mos	Chokolademousse	
Tors	18.	Nakkekotelet m/ stuet hvidkål		
Fre	19.	Lasagne m/ oksekød		
Lør	20.	Medister flødespinat og kartofler	Hindbærmousse	
Søn	21.	Millionbøf m/ mos	Is	
Man	22.	Kalkunschnitzel m/ ovnkartofler		
Tirs	23.	Køftes i tomat sauce m/ ris		
Ons	24.	Julemad til aften	Ris a la mande	
Tors	25.	Skinke og flødekartofler		
Fre	26.	Boller i karri m/ ris		
Lør	27.	Tarteletter m/ høns i asparges	Æblekage	
Søn	28.	Fiskefilet og ovnbagt kartofler		
Man	29.	Flæskesteg m/ rødkål	risengrød	Anita A 1
Tirs	30.	Gule ærter m/ flæsk		
Ons	31.	Nytårsmenu om aftenen	citronfromage	

Deadline for aflevering af
materiale til næste
Strandhøj Tidende
er den 19. december

