

Strandhøj Tidende

Januar 2026



065-03

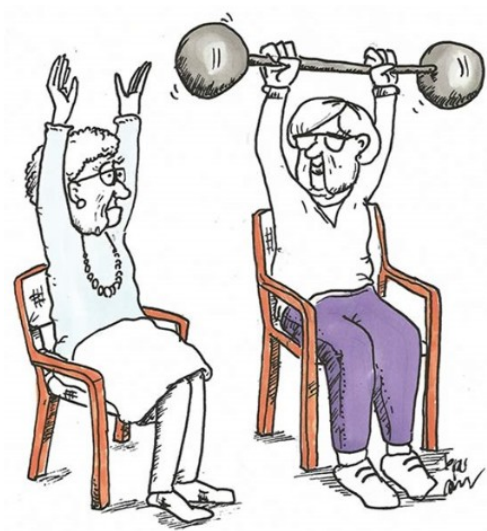
Indholdsfortegnelse



Side

Aktiviteter	3
Selvtræning og kontakt	4
Strandhøj koret	5
Hyggelig julestemning på B stuen	6
Julegaver fra Strandhøjs Venner	7
Dejlig tur med beboere fra B stuen	8
Forflytningskursus	9
Vi hjælper hinanden!	10
Juleklip på B første	11
Shoppetur	12
Julepyntning i bolig 7	13
Nytårskur	14
Sheltertur	15
Juletræsfest	16-17
Hyggestunder i B stuen	18
Julefrokost i afdelingerne	19
Lucia	20
Månedens grin	21
Julefrokost i dagcenteret	22-24
Gudstjeneste	25
Takststigninger	26
Goplerier	27
Fødselsdage	28
Krydsord	29-30
Menuplan	31

Aktiviteter



Aktivitetskalender januar 2026 for beboere og dagcentergæster

Torsdag	8. januar	kl. 13:30-14:30	Gudstjeneste i caféen
Fredag	9. januar	kl. 10:30	Nytårskur i caféen (pårørende og Strandhøjs venner er også velkommen)
Onsdag	14. januar	kl. 10:45-12:30	Banko i dagcentret
Fredag	30. januar	kl. 10:45-12:30	Banko i dagcentret

Faste aktiviteter Strandhøj

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
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 

Hyggelig julestemning på B stuen

Juleaften fik vi dejlig julemad

deltagerne var Hanne, Lis og Gerda

Hanne var den heldige der fandt mandlen og fik chokolade
i mandelgave



Julegaver fra Strandhøjs Venner

Traditionen tro delte Strandhøjs Venner julegaver ud til alle beboere. Formand Lillian Mathiesen og kasserer Vibeke Munch fordelte de lækre Anthon Berg chokolade æsker til alle uge før jul.



Dejlig tur med beboer fra B stuen og nyde naturen



Forflytningskursus

Vores dygtige afløsere har været på forflytningskursus for at blive klædt endnu bedre på til at give den bedst mulige hjælp til beboerne. Forflytningsvejlederne siger tak for nogle lærerige og hyggelige timer.



Vi hjælper hinanden!

**På Strandhøj hjælper alle til, når der sygdom og travlhed
—her er det plejehjemsleder Peter, der tager opvasken for at
hjælpe køkkenpersonalet på en travl dag**



Juleklip på B første

Inges familie kom og hyggede med juleklip med beboere til B første



Shoppetur

Torsdag den 4. december var vi en flok, der tog på juleindkøbstur til Lyngby Storcenter. Det startede ikke så godt, for bussen var for stor til P-kælderen, så vi måtte vende om på slisken. Det var ikke så godt - men det gik.

Inde i centeret var der rigtig julepyntet med sløjfer og kugler og meget fristede. Vi fik købt en masse lækre julegaver....og ting til os selv. Der var en hel butik kun med julepynt.

Da vi blev trætte kørte vi til Fortunen ved Dyrehaven. Her spiste vi vores medbragte sandwich og chokolade, som vi havde fået med fra køkkenet.

Turen gik tilbage ned gennem Taarbæk og ud langs Strandvejen. Gennem Vedbæk, Rungsted mm. Tak for en hyggelig tur!

Hilsen Grethe, Jette, Kirsten, Line og Gy



Jule pyntning i bolig 7

Der er blevet pyntet smukt op i boligen, og stemningen er fyldt med julehygge og små detaljer som skaber glæde i hverdagen.





Nytårskur 2026

Strandhøjs venner inviterer til nytårskur for beboere, pårørende, dagscentergæster, cafegæster og medlemmer af Strandhøjs Venner

**Fredag den 9. januar kl. 10.30 i
caféen**

Vi serverer kransekage og 'boble vand'
Musikalsk underholdning af Strandhøj koret

Tilmelding er ikke nødvendig

Sheltertur

I slutningen af november havde vi en skøn sheltertur med en gruppe naturglade beboere. Vi tog til shelteren ved Nyruphus hvor vi grillede pølser og brød over bål og varmede os på varm kakao med flødeskum.

Efterfølgende kørte vi en tur forbi Kronborg. Tak til alle for en dejlig dag - vi glæder os allerede til næste tur i det nye år.

**Hilsen Svend, Erling, John, Jette,
Marianne, Merethe, Charlotte, Gy og Line**



Juletræsfest

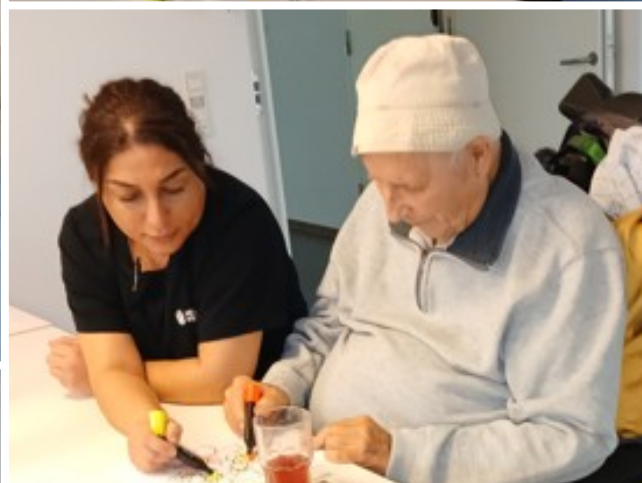
Juletræsfesten bød på musikalsk underholdning af Helsingør pigegarde, klippe-klistre hygge og kreative stunder. Mette sang julen ind med smukke toner, der fyldte rummet med varme. Beboere og personale deltog i årets guirlande konkurrence med stor entusiasme. Der blev grinet, snakket og skabt fine minder undervejs. En dag fyldt med fællesskab, glæde og ægte december stemning.





Hyggestunder i B stuen

I december måned har der været flere dejlige stunder, hvor der er blevet hygget med beboerne med både kortspil og tegninger med roligt musik kørende i baggrunden.



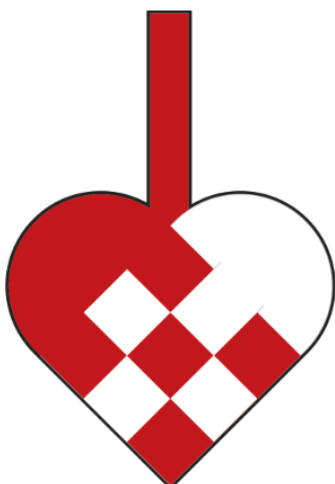
Julefrokost i afdelingerne

Den 16. december var der julefrokost i afdelingerne, hvor beboerne og deres pårørende blev forkælet med dejlige juleplatter og risalamande. Der blev hygget med julemusik og fokus var på nærvær og det gode fællesskab. Inden julefrokosten begyndte, var beboerne med til at pynte juletræerne på afdelingerne.



Lucia

Den 13. december var der traditionen tro Luciaoptog på Strandhøj. 50 glade og fine børn fra Espergærde Skole sang den velkendte sang og delte hjemmelavede julehjerter ud.



Månedens grin

Hvordan får man politiet til at komme, når man har brug for dem?

Preben fra Rødovre var ved at gå i seng, da hans søde kone Kristina fortalte, at han havde glemt at slukke lyset i skuret i haven, som hun kunne se fra vinduet.

Preben åbnede terrassedøren i stuen for at gå ud til skuret og slukke lyset, men så så han, at der var et par unge fyre, der var i gang med at stjæle ting derinde.

Han ringede til politiet, som spurgte, om de var kommet ind i huset? 'Nej!' Svarede han. Politiet sagde så, at alle deres politibiler var optagede og rådede ham til at låse alle dørene, så skulle de sende en bil, når der blev en ledig. Preben sagde: 'Okay' og lagde røret på – og så talte han til 30. Så ringede han til politiet igen.

'Hej, det var mig, der ringede lige før, fordi der var nogle inde i mit skur i haven i færd med at stjæle. Nu behøver I ikke komme, for jeg har lige skudt dem', hvorefter han afbrød samtalen.

Inden for ganske få minutter kom der seks politibiler, et AKS-team, en helikopter, en brandbil og to ambulancer til Rødovrevej. De pågreb indbrudstyvene på fersk gerning.

En af politibetjentene sagde til Preben: 'Jeg synes du sagde, at du havde skudt dem?' Hvortil Preben svarede: 'Jeg synes I sagde, at I ikke havde nogen ledige biler?!'

Gule ærter

For mange år siden, var der en glarmester i Hørsholm der hed Guhle - i dag hedder det Guhles Eftf. En dag for mange år siden ringede et ældre ægtepar til den lokale glarmester, at en rude skulle udskiftes.

Det ringede på døren, konen lukkede op og råbte ned til manden i kælderen 'Guhle er der'. Manden råbte glad tilbage: 'Det er også længe siden vi har fået det!' Ruden blev udskiftet, og manden fik en anden dag gule ærter med hvad dertil hører.



Julefrokost i dagcenteret

Dagcentrets julefrokost strakte sig over to dage, så flest muligt kunne nå at være med. Køkkenet havde lavet lækre juleplatter, og vi fik sunget og danset omkring juletræet.





**Plejehjemsleder Peter
holdt tale og ønskede alle
en glædelig jul**





Gudstjeneste

Præsterne i Egebæksvang Kirke holder gudstjeneste på Strandhøj den anden torsdag i måneden.

Vi ses den 15. januar!



Sognepræst Marlene Maria Marcussen



Vikarpræst Ronald Boelskifte

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



Dy - 17

Undervandsmetafysik

Set i fiskeperspektiv er tørvejr ikke af denne verden.

Stort tillykke til alle fødselarerne i januar

Dagcentergæster

1/1 Hanne

2/1 Jørgen J

29/1 Martin

Beboere

3/1 Birthe

6/1 Britta

12/1 Kirsten

23/1 Edith

27/1 Jens

29/1 Nelly

31/1 Eva

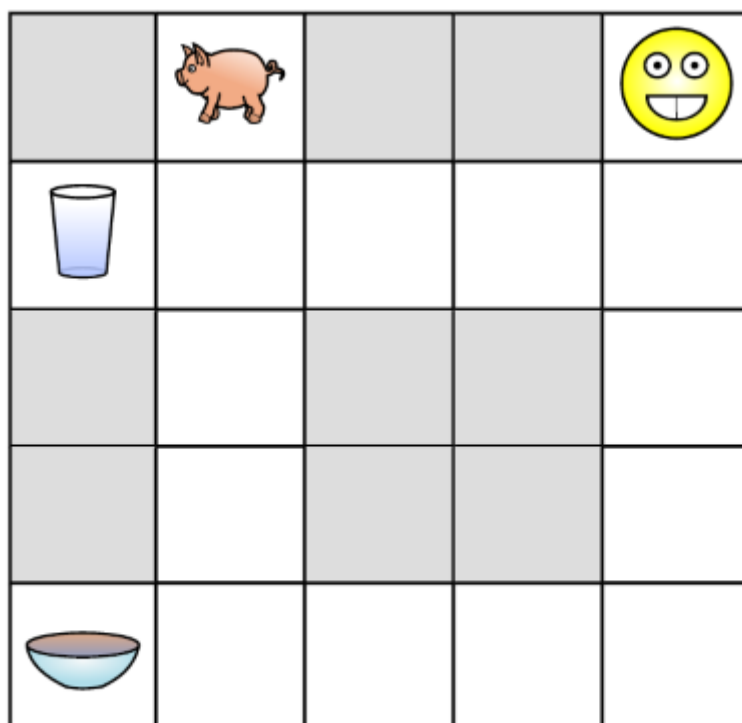
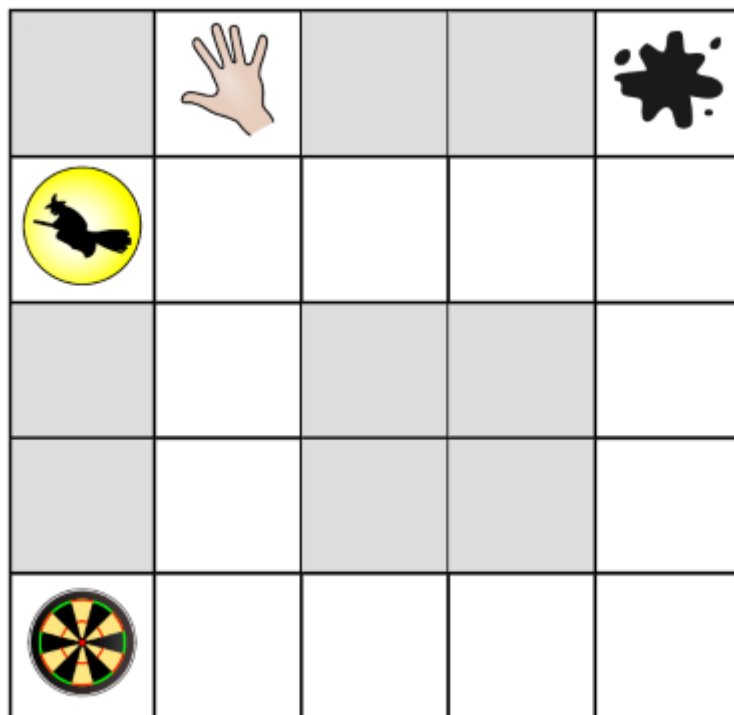
31/1 Lis

Vinderen af december måneds krydsord:
Anna, bolig 3

Tillykke!
Gevinsten kan hentes på kontoret

Den lette krydsord januar 2026

Afleveres på kontoret senest d. 28/1 2026



Navn: _____

Den svære krydsord januar 2026

Afleveres på kontoret senest d. 28/1 2026

1						2					
											
	REGN-SKÆRM	FOR-NAVN	ØSTRIG	NUMMER	RUDE	JEG	2	KILO	ÆGGE-RET	BYG-NING	DYR
1											
KÆR-TEGNE			NEDBØR ØNSKER					TONE-ART FOR-NAVN			
UD-BYTTE				PAD-LEDE PÅLÆG						GIGA ANTAL	
PARTI-BOGST.		PAR-TIKEL 3 ENS				GRIS ENG. TALORD					BÅD
HÅRLAG					SMØRE MÅLER						
RED-SKAB			FISK SVOVL				GIK OP VOLT				
GRUPPE				FORE-STIL-LING					KIGGE		

Navn: _____



Cafe Strandhøj

Gylfesvej 17, 3060 Espergærde Tlf. 25 31 14 94

Menuplan for januar 2026

		Hovedret	Dessert	Arrangementer/ fødselsdage
Tors	1.	Kylling i karry m/ ris		
Fre	2.	Hamburgerryg m/ flødespinat		
Lør	3.	Oksegyde m/ champignon & mos	Fromage	Birthe B st.
Søn	4.	Æggekage m/ bacon	Æblekage	
Man	5.	Millionbøf m/ kartoffelmos		
Tirs	6.	Hakkebøf m/ ærter & skysauce	Islagkage	Britta A st.
Ons	7.	Kylling lasagne	Rabarbergrød	
Tors	8.	Boller i karry m/ris		
Fre	9.	Gullasch suppe & madbrød		Nytårskur kl. 10:30-12:00
Lør	10.	Ribbensteg sandwich byg selv	Jordbærgrød	
Søn	11.	Kyllingefrikasse m/ kartofler	Is & vafler	
Man	12.	Kalvelever m/ mos		
Tirs	13.	Nakkesteg stegt som vildt		
Ons	14.	Pariserbøf m/ tilbehør	Chokolademousse	
Tors	15.	Krebnet m/ ærter-gulerod		
Fre	16.	Fiskefrikadelle m/ ærtepuré		
Lør	17.	Pasta bolognese	Jordbærtrifli	
Søn	18.	Høsekødssuppe & madbrød	Citronfromage	
Man	19.	Kylling i paprikasauce & ris		
Tirs	20.	Frikadeller m/ kartofler & rødkål		
Ons	21.	Revelsben m/ mos & skysauce	Hindbærmousse	
Tors	22.	Hakkebøf m/ bløde løg & spejlæg		
Fre	23.	Forloren hare	Is	Edith A st.
Lør	24.	Hjerter i flødesauce m/ mos	Frugtsalat	
Søn	25.	Kalkunbryst m/ sennepssauce & ris	Is	
Man	26.	Nakkekotelet i fad m/ mos		
Tirs	27.	Andebryst m/ rødkål	Chokolademousse	Jens LS
Ons	28.	Helstegt mørbrad tomatsauce m/ris	Vafler	
tors	29.	Pasta carbonara		
Fre	30.	Chili con vege		
Lør	31.	Dampet fisk m/ persillesauce & kartofler	Abemad	

Deadline for aflevering af
materiale til næste
Strandhøj Tidende
er den 28. januar

