

Strandhøj Tidende

Oktober 2025

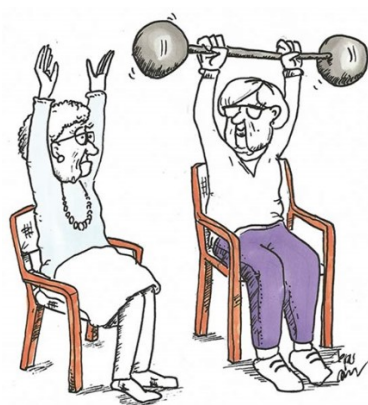




Indholdsfortegnelse	Side
Aktiviteter	3
Selvtræning og kontakt	4
Strandhøj koret	5
Hønsebesøg på Lille Strandhøj	6
Goplerier	7
Strandhøj koret	8-9
Dagcentret på tur til Egebæksvang Skov	10
Foredrag om Storm P.	11
Stemningsbilleder fra en dejlig tur med bussen	12-13
Sammenkomst på Gylfesvej	14
Lidt at grine af	15
På tur med den rullende bänk	16-17
Naturgruppen på tur	18-19
På æblerov	20
Strandhøjs egen avl	21
Klassisk musikgruppe	22
Træning i dagcentret	23
Strandhøjs fødselsdag	24-27
Fødselsdage og krydsord	28-30
Menuplan	31

Aktiviteter

Onsdag	8. oktober	Kl. 10:45-12:30	Banko i dagcentret
Torsdag	9. oktober	Kl. 13:30-14:00	Gudstjeneste v/ Mørdrup Kirke
Mandag	20. oktober	Kl.10:45-12:30	Banko i dagcentret
Torsdag	23. oktober	Kl. 11:00-11:45	Foredrag om Storm P.



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.

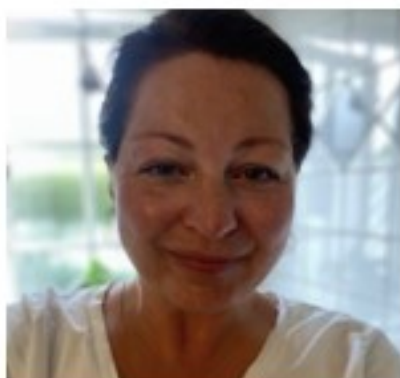
Dag og tid: Fredag kl.10.30-11.00

Sted: Cafeen Strandhøj.

Koret er aflyst 10/10-25

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.

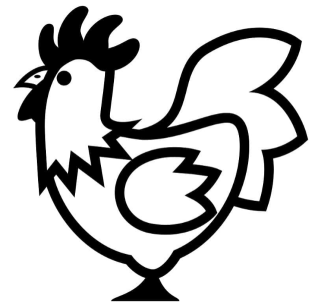


Jeg har længe ønsket at have lige netop det her kor. Nu er muligheden der og det er en kæmpe fornøjelse hver gang.

Bedste hilsner Mette 

Hønsesbesøg på Lille Strandhøj

I den første weekend i september kom vores høns på besøg, imens Gerhard og Karin var ude i opholdsstuen.



Gøplerier

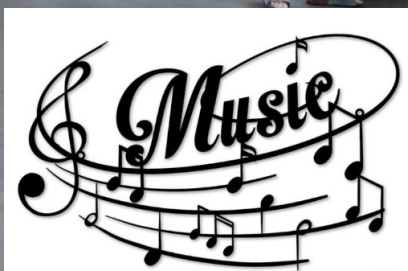


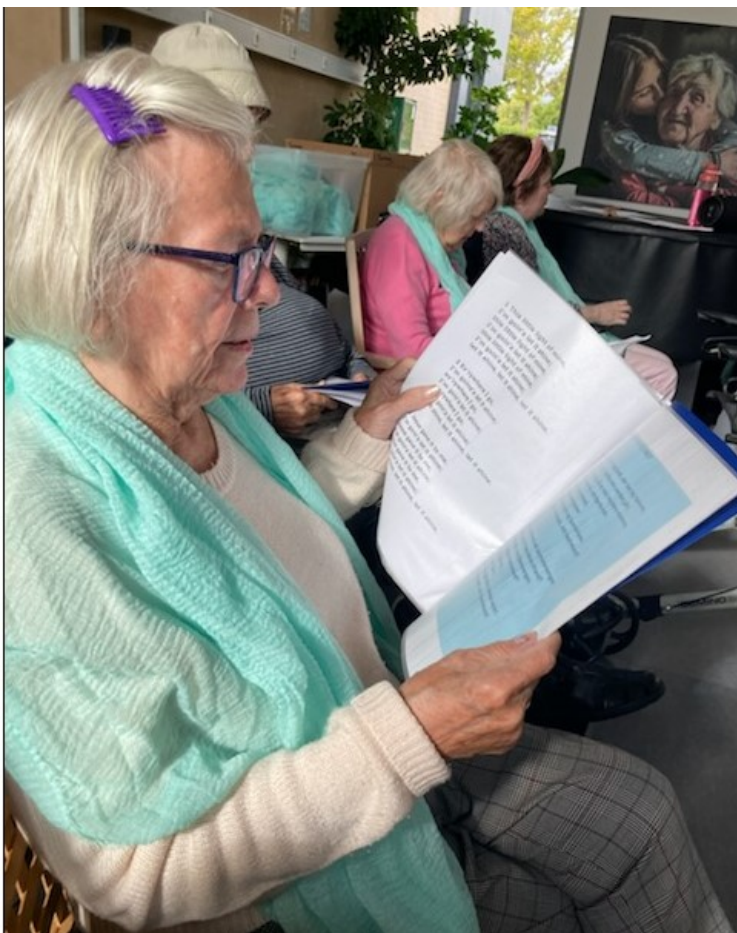
Charterturisme

Udsigten kan man ikke klage over, men manglen på benplads trækker ned i bedømmelsen.

Strandhøj koret

Hver fredag synger beboere og dagcentergæster med Mette. Det spreder stor glæde for alle deltagere og dem, der sniger sig til at lytte og observere koret får også en dejlig oplevelse.

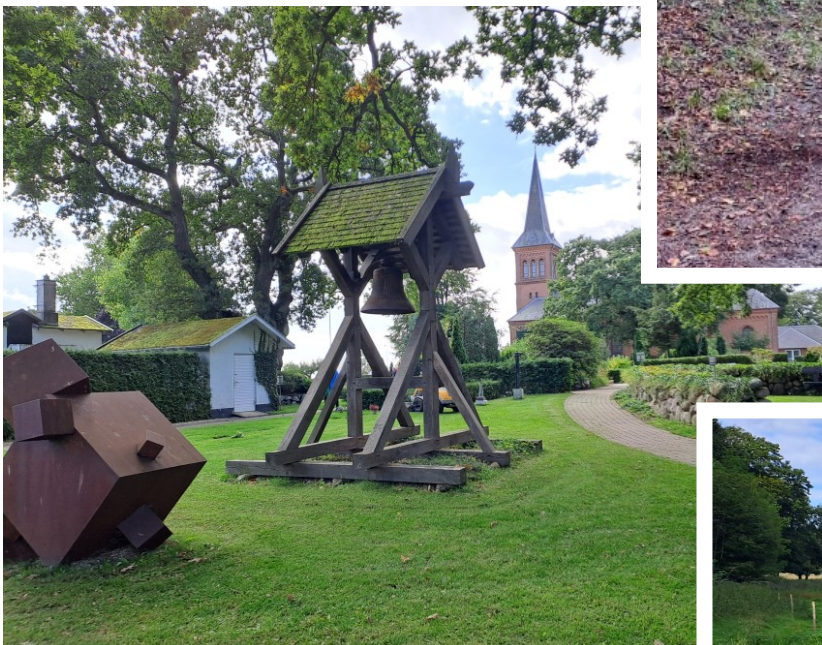




Dagcentret på tur til Egebæksvang Skov



Det er altid dejligt med en travetur i Egebæksvang Skov, når vejret tillader det—her er både skøn natur, en smuk kirke og dyr at kigge på.



Foredrag om Storm P.

Torsdag den 23. oktober kl. 11.00-11.45
holder Poul Kragelund foredrag om Storm P. i cafeen.

Før foredraget er der fællessang ledet af
Strandhøj Korets korleder, Mette.



Danmarks store humorist Robert Storm Petersen er kendt af de fleste for sine vagabondtegninger og "Fluer". Men Storm var også maler, forfatter, film- og kabaretskuespiller. Hans store passion var cirkusverdenen med al dens gøgl, klovneri, poesi og farver. Vi skal stifte bekendtskab med væsentlige sider af Storms fascinerende univers. Foredraget taler både til lattermusklerne og eftertanken.

Gratis adgang – ingen tilmelding.

Dagens menu er sej i ferskensauce med ris til 65 kr.
Tilmelding til mad senest mandag 20. oktober på mail til
strandhoej@helsingor.dk.

Om Poul Kragelund

Poul Kragelund, født 1944.
Lærereksamen fra Jonstrup
Statsseminarium, 1967. Arbejdede i
den danske folkeskole i 38 år, senest
på Humlebæk Skole.

Har siden arbejdet som guide,
foredragsholder og forfatter. Har
skrevet erindringsbøger fra Vangede
og Nørrebro, foruden bøger om
livspoesi, humor og satire. Seneste
bog, "Storm P. - Klovner i livets cirkus",
er udgivet på forlaget Hovedland, 2023.



Stemningsbilleder fra en dejlig tur med Strandhøjbussen

Det giver så meget glæde at komme på tur med bussen, så det er en fornøjelse at være med på træning, kultur, eller sightseeingtur rundt i det Nordsjællandske efter "kendte og gemte skatte".



Sletten Havn

Havnen blev bygget i 1879 som en forbedring for fiskerne, der før måtte hale deres både op på land fra en åben strand. Den nye havn skabte en ny base for byens centrum, og selvom den medførte flytning af huse ved Humlebækkens udløb, muliggjorde den en udvikling af fiskerlejet.

Havnen, der i dag er omkranset af mange gamle fiskerhuse, har været et vigtigt samlingssted og center for det lokale erhverv og kulturliv.



Lidt historie om Sletten

I de ældste skatteprotokoller fra 1588 fremgår det, at der i Humlebæk boede syv fiskere, der betalte $\frac{1}{2}$ tønde torsk i afgift, mens der tilsvarende boede 9 familier i Sletten.

Neden for strandbakken var der mellem to vandløb ryddet plads til huse med tilhørende kålhaver og bygjord. Der blev drevet fiskeri, når redskaber og både kunne skaffes.



Fiskerne skulle ikke blot levere fisk til de kongelige fadebure på Hirschholm og Kronborg, men også lejlighedsvis være behjælpelige med at få ilandsat byggematerialer, som blev beordret hertil for anvendelse ved opførelsen af de kongelige slotte. Murstenene blev så transporteret ad Dageløkkevej ind i landet.

Ifølge matriklen af 1682 bestod "Dagelykke Slette" af 5 huse med jord og 2 huse uden jord. Det samlede dyrkede areal udgjorde 1,5 tønder

land skyldsat til 0,53 tønder hartkorn.^[2]

I 1700-tallet voksede det lille bysamfund gradvist.

I 1879 blev Sletten Havn udvidet til sin nuværende form, hvilket blev bekostet af godsejer Johannes Hage fra Nivågård. Det var en betydelig forbedring for fiskerne.



Sammenkomst på Gylfesvej

Der var trængsel på fortovet foran Strandhøj da Herreholdet med Jens, Gert, John og Svend var ude på den ugentlige tur. Her mødte vi Lis og Anna, der også var ude at nyde efterårsvejret.



Lidt at grine af

Læreren: 'Den der kan svare på de spørgsmål, jeg stiller, får fri mandag.

Hvor mange sandkorn er der i Sahara?'

Eleverne: 'Det ved vi ikke.'

Læreren: 'Hvor mange dråber vand er der så i Atlanterhavet?'

Eleverne: 'Hvor skulle vi vide det fra?'

Da blev det spisefrikvarter, kastede Jens en remoulademad op på tavlen.

Læreren: 'HVEM VAR DET?'

Jens: 'Det var mig—vi ses på tirsdag!'

To køer står på en mark, pludselig siger den ene 'Muh!'

Skuffet svarer den anden 'Øv, det skulle jeg lige til at sige'

Det ringede på døren, og manden gik ud og åbnede.

'Hej! Det er så mig—din nye sanglærer'

'Ja, men jeg har altså ikke bestilt sådan én', svarede manden
'Nej nej, det har din nabo'

Hvordan man får 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 er 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'. 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?'

På tur med den rullende bæk



I løbet af september har vi været heldige at stifte bekendtskab med Niels som er chauffør og manden bag Den Rullende Bæk.





Vi har haft flere dejlige ture til Egebæksvang skov, Flynderupgård og Espergærde havn. Det har bragt stor glæde og mange gode snakke med sig. Niels har budt på kaffe, en lille skarp og kanelgifler, når vi har holdt stop i det fri. Vi glæder os til mange flere ture.

Kontakt gerne Gy eller Line hvis du vil med på en tur.



Naturgruppen på tur

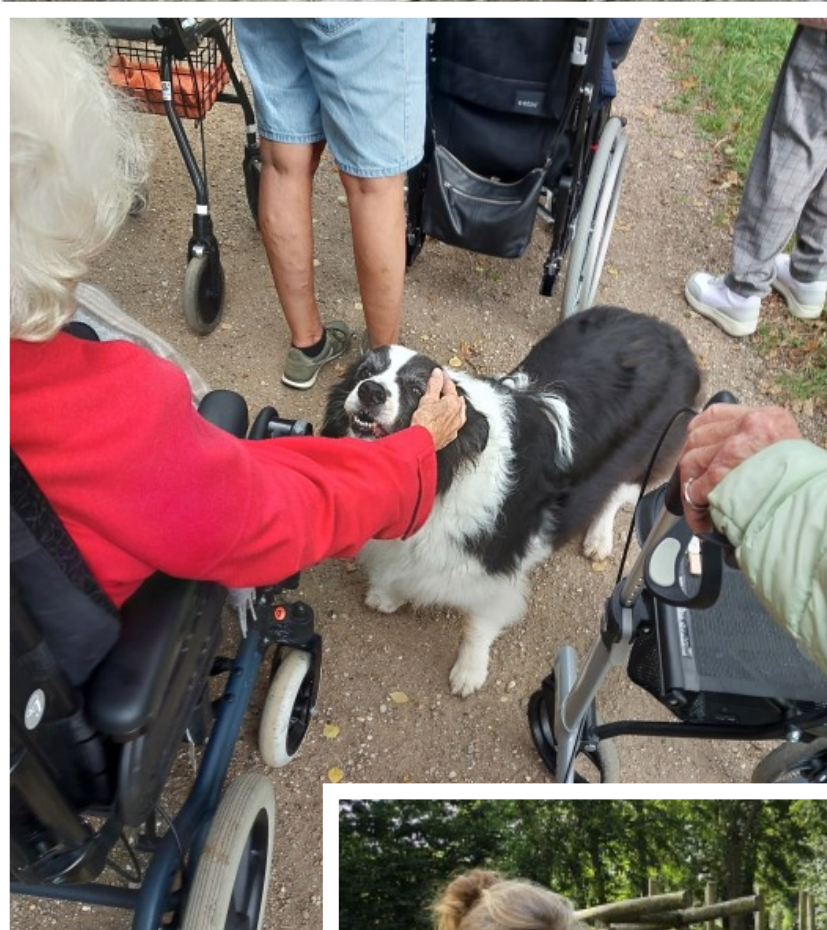
I starten af september havde vi den første tur med Naturgruppen. Vi kørte med bussen fra Strandhøj til Egebæksvang Skov, hvor vi gik tur og drak varm kakao.

Vi talte undervejs om det flotte efterårsvejr og de gamle træer. På vejen mødte vi flere søde hunde, der gerne ville klappes.

Da vi drak kakao fik vi besøg af en lille bille. Er der nogen der ved hvilken type bille det er, er vi meget interesserede i at høre fra jer

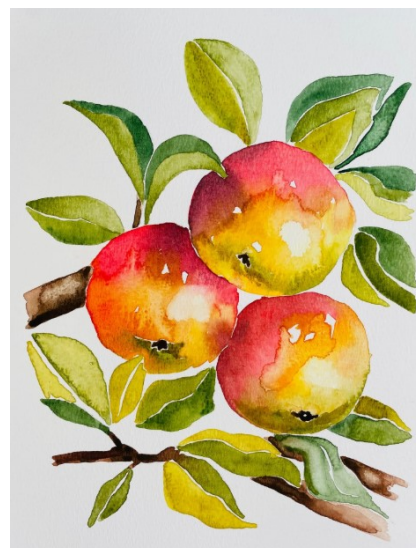
Efterårshilsener fra Birgit, Lis, Jette, Inger K., Jonna, Gy og Line





På æblerov

En hemmelig fotograf har her fanget demenskoordinator Gy på æblerov sammen med John på Lille Strandhøj



Strandhøjs egen avl



På Strandhøj og Lille Strandhøj arbejder vi hele tiden på at forskønne vores udeområder med blomster, krydderurter, frugter og andre planter til gode for vores beboere.

I år har vi igen vores egen lille krydderurtehave, som vores beboere har været med til at holde. Beboerne får duften og smagen af det, vi producerer og derudover opstår der nogle gode dialoger med beboerne om deres egne erfaringer med at dyrke egne krydderurter, blomster og planter hjemme.

Det betyder meget for beboerne, at de på den måde kan fortælle om deres levede liv med deres børn og ægtefæller og deres egne interesser. Det skaber mange smil på læberne og det kalder vi på Strandhøj for **stjernestunder**.

Vores frivillige; Yvonne, Birgit og Freddy har været med til at holde liv i planterne gennem hele sommeren. Deres hjælp er så fantastisk og det er grunden til, at vi har tomater, salvie, oregano, purløg m.m. at smage på.



Vi håber på sigt at få etableret højbede i haven, så vi kan dyrke endnu

flere spændende grøntsager og krydderurter. Det kræver dels penge, som vi håber at kunne skaffe via fonde og donationer. Derudover har vi brug for flere frivillige, der har lyst til at passe dem. Hvis nogen er jer er interesseret eller kender nogen, så sig endelig til. Så kan vi forberede foråret i god tid.



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. 3. oktober kl. 14-15

Dagens komponist: Vivaldi

De fire årstider

Fredag d. 24. oktober kl. 14-15

Dagens komponist: Ravel

Pavane for en afdød prinsesse

Bolero

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

Gruppen er planlagt af Peter Bidstrup

Arrangementet afholdes i første omgang kun for beboere på Strandhøj – tag nysgerrigheden og musikglæden med.



Træning med dagcentret

Der er altid basis for at gå en tur ud i vores smukke omgivelser omkring Strandhøj. Turen ned til Espergærde strand og ud på badebroen er altid et dejligt frisk pust—og så er det en dejlig måde at bevæge sig på. Der er desuden træning hver dag i vores skønne træningslokaler på Strandhøj. På billederne er det Dagcenteret der er i fuld sving.



De bedste
hilsener
Dorte



Strandhøjs fødselsdag

Fredag den 26. september fejrede vi Strandhøjs 23 års fødselsdag med kaffe, lagkage og god musik. Strandhøjs venner havde dækket op til fest—og Fat Pack kom og sang gode gamle slagere, som alle kunne synge med på.

Vi havde en festlig og hyggelig dag, med mange folk på dansegulvet.



Husk at følge os på Facebook—der kan du se videoer fra den festlige dag





Strandhøjs fødselsdag

Strandhøjs venner havde taget en gave med—det var et gavekort på 25.000 kr. som et tilskud til hjul. Peter havde sendt en ønskeliste, hvoraf det fremgik, at vi ønsker os en ny bus og en ekstra kørestol, og det honorerede Strandhøj på flotteste vis!





Stort tillykke til alle fødselarerne i oktober

Dagcentergæster

7/10 Finn S
8/10 Lars W
18/10 Lizzie O
22/10 Geert
31/10 Jørgen

Beboere

3/10 Signe
9/10 Tove
24/10 Ida
27/10 Jeppe



Vinderen af september måneds krydsord:

Tommy, bolig 21

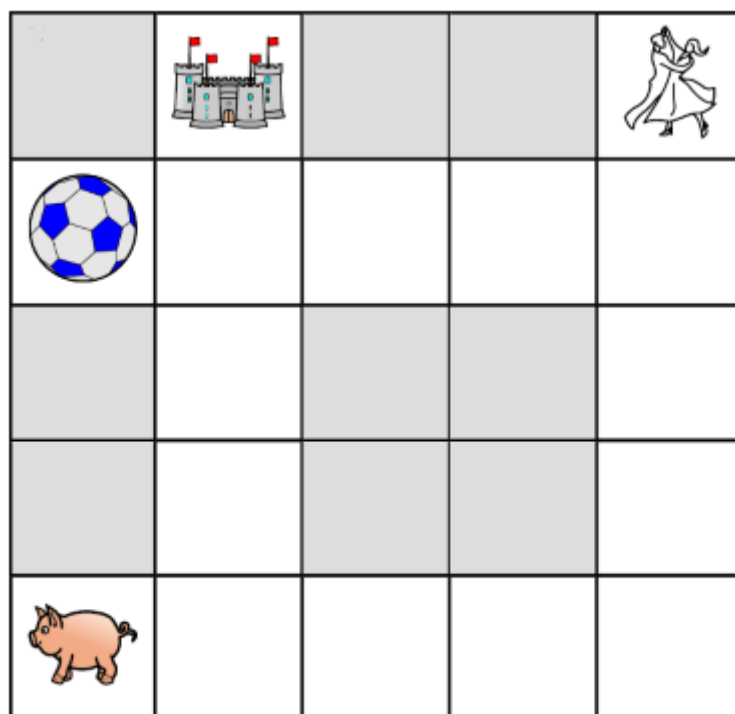
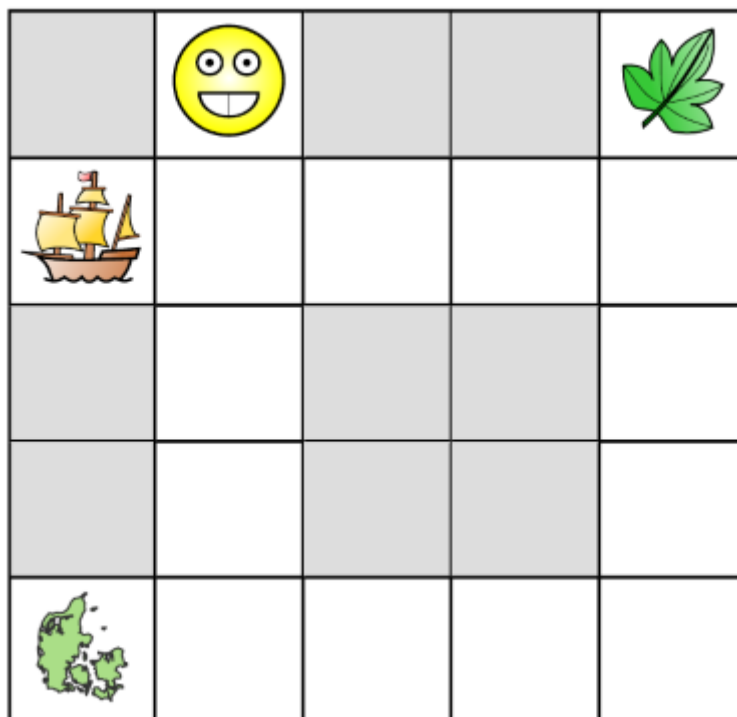
Tillykke!

Gevinsten kan hentes på kontoret

Den lette krydsord

oktober 2025

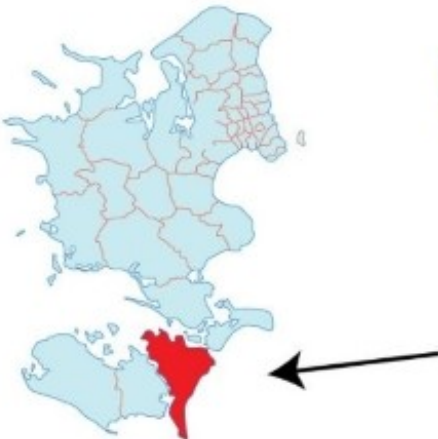
Afleveres på kontoret senest d. 24/10 2025



Navn: _____

Den svære krydsord oktober 2025

Afleveres på kontoret senest d. 24/10 2025

 1					 2						
	1	INSTRU- MENT	OP- FØRTE	ILT	KEND.- BOGST.	LEV- NING	NUSSET	BEHOL- DER	STED- ORD	GANGE	BEDE
BILLE- DER											
DYR				FAIR KORT					JAP. DRAMA KRITIK		
BYG- NINGEN					BEGYN- DE VOKSE						
SVOVL		VERS FRANSK GADE					ENG. TITEL FUGL				BILDEL
KORT						RED- SKABER 2 ENS					
FOR- BUND			2						GUD AMPERE		
BO					TALORD			SLAGS			

Navn: _____



Café Strandhøj

Gylfesvej 17

3060 Espergærde

Tlf. 25 31 14 94

menuplan for
oktober 2025

		Hovedret	Dessert	Fødselsdage
Ons	1.	Wienergryde med ris	Rabarbergrod	
Tors	2.	Kalvelever, bløde løg, kartoffelmos		
Fre	3.	Frikadelle og stuvede kål		Signe B.st
Lør	4.	Blomkål gratin hjemmebakket brød	Jordbærrod	
Søn	5.	Stjernesud	Islagkage	
Man	6.	Flæskesteg hj.lavet rødkål skysauce		
Tirs	7.	Kylling I sursød sauce & grønsager		
Ons	8.	Kalkun m/ sennepssovs	Pannacotta	
Tors	9.	Baconbøf bearnaise ovn kartofler		
Fre	10.	Høsekødsuppe hjemmebakket brød		
Lør	11.	Svensk pølseret m/kylling pølser	Fersken med skum	
søn	12.	Andebryst rødkål & skysauce	Appelsin fromage	
Man	13.	Broccoli tærte og brød		
Tirs	14.	Ribbensteg coleslaw		
Ons	15.	Kylling lever i rødvin sauce, mos	Rubinstein kage	
Tors	16.	Beef stroganoff med ris		
Fre	17.	Kylling frikasse		
Lør	18.	Hamburgerryg stuvede hvidkål	Æblekage	
søn	19.	Pariserbøf med det hele	Frugtsalat	
Man	20.	Hjerter I flødesovs med mos		
Tirs	21.	Frikadeller med rødkål		
Ons	22.	Kylling Paprika med ovn kartofler	Citronfromage	
Tors	23.	Sej i ferskensauce med ris		
Fre	24.	Kylling Lasagne med spinat		Ida A.1
Lør	25.	Æggekage med bacon og brød	Skovbærrod	
Søn	26.	Brunkål med skinke	Hindbær mousse	
Man	27.	Krebinet m/ stuvede ærter/gulerod	Is	Vibeke V Lille Strand
Tirs	28.	Gule ærter		
Ons	29.	Medister grønlankål, brunede kart	Ris a la mande	
Tors	30.	Hakkebøf med bløde løg, rødbede		
Fre	31.	Kylling i karry med grøntsager, ris		

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

