

# Beboerbladet

## ÆBLE-INFO

december 2024 og januar 2025



# Nyt fra Centerleder Maria



Kære Beboere og pårørende

**Dette blad gælder både for december og januar måned, da der er juleferie i redaktionen**  
😊

**December er lig med julehygge og traditioner.** Dette skal vi selvfølgelig også nyde godt af i Æblehaven. Aktivitetsenheden har sørget for at der vil være julebanko, juledekorationer, julebar, julekoncert og Lucia for os i Æblehaven. Køkkenet har selvfølgelig også sørget for forkælelse med julefrokost i alle huse onsdag den 4. december.

## **Indretning af vores huse**

Vi er så heldige, at vi rundt i alle husenes køkken og stue vil få nye spiseborde, nye gardiner, og noget pæn udsmykning på vores udgangsdøre, som også er med til at øge sikkerheden. Derudover vil der blive opsat elektroniske tavler med menuplaner og aktiviteter, så I alle dagligt kan holde jer informeret via tavlerne.

Det vil betyde at der løbende kommer håndværkere rundt i husene de næste måneder.

**Tak for året 2024 og alle de hyggelige stunder vi har haft rundt i Æblehaven.**

**Jeg ønsker jer alle en glædelige jul og et lykkebringende nytår.**

**Og jeg ser frem til 2025 sammen med jer alle her i Æblehaven.**

Mange jule hilsner  
*Maria Rosenqvist*  
Centerleder



# Særlige datoer i Æblehaven



## Tillykke i december til:

1. december	Rene	hus 10
2. december	Lizzi	hus 3
4. december	Kurt	hus 14
7. december	Inge	hus 12
8. december	Anton	hus 2
13. december	Helle	hus 4
16. december	Birgit	hus 16
31. december	Ingrid	hus 5

## Tillykke i januar til:

5. januar	Grethe	hus 6
17. januar	Kjeld	hus 6
18. januar	Bjørn	hus 7
20. januar	Helen	hus 9
21. januar	Hans-Jørgen	hus 6
28. januar	Gurli	hus 4
29. januar	Inge	hus 8
31. januar	Knud	hus 5



## Velkommen til Æblehaven

Lizzi og hendes mand Hans hus 4

## Et sidste farvel

Svend	hus 12
Hanne	hus 5



## Børn til gymnastik

Børn i alderen 3-5 år fra børnehaven 'Himmel og Hav' var med til gymnastik alle mandage i oktober. Voksne og børn legede med hinanden til børnesange, som alle kunne synge: "Tornerose var et vakkert barn", "Save, save brænde", "Så går vi rundt om en enebærbusk", "På vejen lå et hus" osv.

Viskestykker, balloner og stænger blev brugt til stor begejstring for alle. De voksne sad i rundkreds og børnene stod i midten og var klar på at lave sjov og ballade. Med viskestykkerne tegnedes der cykler i luften, og med stængerne lavede vi flotte mønstre, så folk næsten kunne deltage til OL i rytmisk gymnastik. Vi sluttede af med afslappende massage og vores kendte fællessang "Jeg ved en lærkerede". Så takkede vi pænt farvel til børnene og håbede, at de ville komme igen!



# Erindringsdans

Torsdag den 23. oktober blev danseskoene atter kridtet, for nu var det tid til en omgang erindringsdans. Der blev danset til gode rytmer og sange fra 50'erne.



Vi elsker at få en svingom med jer og glæder os til at danse med jer igen i næste år. Grundet møde for personalet, er Erindringsdans aflyst den 21. nov. Men glæd jer til den 23. januar 2025. Der danser vi igen.



# Spil dansk uge



Spil Dansk Ugen er en årlig tilbagevendende fejring af dansk musik, som hvert år er i uge 44. Det fik vi også fejret her i Æblehaven!

Alle huse fik besøg af aktivitetsdamerne, som havde sanghæfte og klaver med. Danske efterårssange så som "Nu falmer skoven trindt om land", "Regnvejrsdag i november" og andre gode danske sange blev sunget. Fællessang skaber bare noget helt magisk og åbner op for nogle gode snakke og minder.

Vi siger tak for en god omgang fællessang. Men bare rolig – vi synger ikke kun, når der er spil dansk uge. Vi synger igen, meget snart 😊



# Syng sammen

I forbindelse med Spil Dansk Ugen fik vi besøg af de dejlige musikalske frivillige fra "syng sammen" gruppen, som kom og spillede og sang under fællessang i aulaen.



Der blev sunget en masse fællessange og guitarspilleren havde udvalgt mange gode sange fra den danske sangkiste. Der var også latter, da sangen "Alle sømænd er glade for piger", havde fået en lille "twist", som nu var en sømand, som ikke kunne finde ud af navnene på de mange kvindelige hjemmehjælpere:

## En lille omsorgssang...

Mel.: Alle sømand er glade for piger...

1. Alle sømænd går hen og bli'r trætte  
går i land - og bli'r gamle en dag.  
og nu drømmer jeg kun om den rette,  
lille hjemmehjælp, som jeg vil ha'.

*Så kommer Susanne, Birgitte og Hanne  
og Tove og Anne og Lizzie og Kiss  
foruden Agnete, Elisa og Grethe  
og Anne-Merete - og Molly og Lis.*

2. Det er skønt, man bli'r passet og  
plejet  
jeg er sådan set med på ideen, -Men  
alligevel bli'r det for meget  
det var bedst, hvis de kun sendte en.

*De sender Anita, Sulejma og Vita  
og Fatma og Rita Og Gudrun Og Siv  
foruden Carina, Ramona og Tina  
Malou og Pauline - og Majbrit og Liv.*

3. Det kan godt være lidt af en plage,  
at de piger konstant skiftes ud,  
jeg har også tit tænkt på at klage,  
men så sender de sikkert - en KNUD

*så hell' re Bolette, Charlotte og Mette  
og Ragnhild og Jette og Ulla og Beth  
foruden Leonora og Birgit og Dora  
og Inge og Thyra - og Gry og Jeanet*



# Nisseruten

Det er jul – Find nissen!



Tag turen rundt i Æblehaven og find de 8 nisser.

Alle nisserne står indenfor på gangene.

Svar på spørgsmålene, som afleveres til aktivitetssenheden og vinderen bliver udtrukket d. 19. december til julebaren i Aulaen.

God nisse jagt til alle.

Hilsen fra Aktivitetssenheden.



# Glædelig jul

Vi kommer rundt og ønsker alle glædelig jul

**Mandag d. 23/12. fra kl.10.00**

Vi giver julegodter og en lille en 😊



# Godt nytår

Vi kommer rundt og ønsker alle et godt nytår,

**Mandag d. 30/12. fra kl.10.00**

Vi giver en lille en og kransekage til alle

Godt nytår fra Aktivitetsenheden.



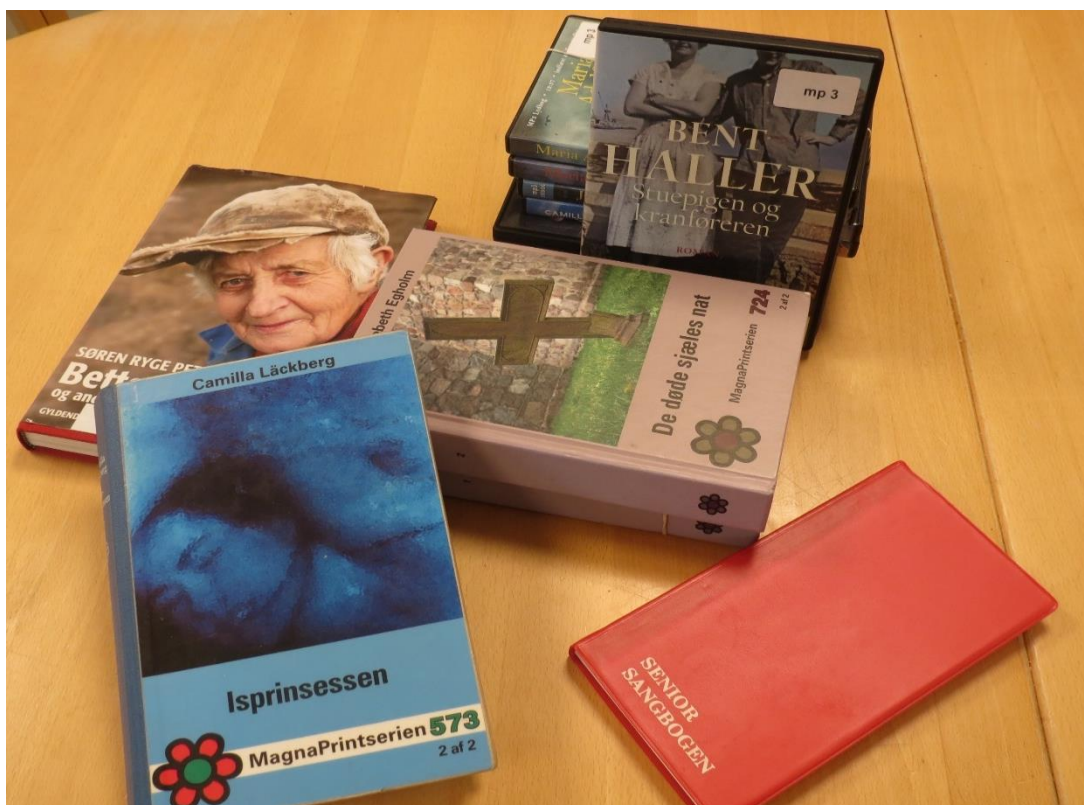
# Bøger, bøger, bøger.

Udlån af "Bogen kommer" fra Brøndbyernes bibliotek.

Du har mulighed for at låne bøger, lydbøger, musik osv. Det bliver leveret hver 2. måned til aktivitetssenheden. Vi sørger for levering og afhentning, af udlån hos dig.

Du er velkommen til at kontakte os på telefon:

24 66 23 44 eller 24 94 11 23



Så kommer vi forbi og får en snak om, hvad du ønsker at låne!

# Aktiviteter i 2025

Hvad skal jeg lave?



2025 banker på døren og aktivitetsenheden har planlagt en masse spændende aktiviteter for året.

Som noget nyt vil der være ugentlige faste rullende aktiviteter, så ugens forløb og aktiviteter forhåbentligt bliver mere genkendelig for beboerne, pårørende og personale. Ud over de faste aktiviteter vil der også være større begivenheder, fester, tøjsalg, babysalmesang, gudstjeneste etc. som så vil erstatte ugens "faste" aktivitet. Dette vil fremgår i vores ugeplan, som kommer i hver afdeling hver uge. Vores ugeskema kommer til at se således ud:

Mandag xx.xx	Tirsdag xx.xx	Onsdag xx.xx.	Torsdag xx.xx.	Fredag xx.xx.
<p>Kl 10-11 <b>Stående gymnastik</b> Aulaen</p> <p>Kl 11-12 <b>Stolegymnastik</b> Aulaen</p> 	<p>Kl 10.30-12.00 <b>Æble-koret</b> Modelokale 1</p> 	<p>Kl 10-12 <b>Husaktivitet</b> I afd. 2 <i>For alle i hus xxx</i></p> 	<p>Kl 10-12 <b>Husaktivitet</b> I afd. 4 <i>For alle i hus xxx</i></p> 	<p>Kl 10-11 <b>Stående gymnastik</b> Aulaen</p> <p>Kl 11-12 <b>Stolegymnastik</b> Aulaen</p> 
<b>FROKOST</b> kl. 12.30	<b>FROKOST</b> kl. 12.30	<b>FROKOST</b> kl. 12.30	<b>FROKOST</b> kl. 12.30	<b>FROKOST</b> kl. 12.30
<p>Kl 14-16 <b>Husaktivitet</b> I afd. 2 <i>For alle i hus xxx</i></p> 	<p>Kl 14-16 <b>Hyggestund</b> Aulaen</p> 	<p>Kl 14-16 <b>Husaktivitet</b> I afd. 3 <i>For alle i hus xxx</i></p> 	<p>Kl 14-16 <b>Banko</b> Aulaen</p> 	

Eksempel på et ugeskema

Månedsplnen vil stadig være at finde i vores Æble-Info, men det er ugeplanen man skal tage udgangspunkt i, fordi der kan være ændringer i planen.

## Gymnastik

Gymnastikken vil forsat være mandage og fredage. Klokken 10-11 vil der være "Stående gymnastik" for alle dem, der kan stå med eller uden en rollator. Stolegymnastik er kl. 11-12, hvor alle er velkommen.

## Husaktivitet

Én gang om ugen kommer aktivitetsdamerne forbi hver afdeling og laver aktiviteter sammen med beboerne. F.eks. onsdage kl. 14.00-16.00 vil der være aktivitet i afdeling 3 for beboerne i hus 1, 3 og 5. Det vil fremgå på ugeskemaet i hvilket hus, aktiviteten finder sted.

## Æble-koret

Hver tirsdag kl. 10.30-12.00 kan man være med i vores demens-kor "Æble koret". Her er der intet krav om du kan synge eller har erfaring med at synge i kor. Eneste krav er at du kan lide at synge sammen med andre.

Korets fokus vil være fælleskab, musik og sang. Opvarmning er også en stor del af koroplevelsen, så vi skal nok få løsnet ømme kæber.

## Hyggestund i Aulaen

Vi forsætter med vores sociale gruppe, som nu vil hedde hyggestund. Tirsdage kl. 14-16 er beboerne velkommen i Aulaen, hvor der vil være forskellige temaer/aktiviteter per. gang.

## Torsdag kl. 14-16: Banko, Bar og Erindringsbar

Torsdage vil banko, bar og Erindringsdans være på skift hver måned.

**Banko** er den 2. torsdag i måneden og koster 25. kr. at deltage. Der er 2 plader + øl/sodavand er med i prisen. Det er muligt at købe et banko klippekort for 250 kr. for 11 bankospil. Pårørende er velkommen med som hjælp.

**Bar** er den 3. torsdag i måneden. Der har beboerne mulighed for at købe en genstand for 10 kr. eller købe Bar klippekort for 100 kr. hvor man får en genstand gratis ved køb af kortet.

**Erindringsdans** vil finde sted sidste torsdag i måneden – undtaget i sommer- og juleperioden. Pårørende er velkomne med.

Alt dette vil også fremgå i vores ugeskema,  
så man behøver ikke at huske det hele 😊

Vi skal have det SJOVT!



# Aktiviteter i december

Uge 49	Klokken:	Hvad?	Hvor?	For hvem?
<b>Mandag</b> <b>02.12</b>	Kl. 10.00-11.00	Stående gymnastik	Aulaen	For dem der kan stå
	Kl. 11.00-12.00	Stolegymnastik	Aulaen	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Social gruppe – julequiz	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Tirsdag</b> <b>03.12</b>	Kl. 10.00-12.00	Juledekorationer	I husene	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Julebal – danser om juletræet	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Onsdag</b> <b>04.12</b>	Kl. 10.00-12.00	Juledekorationer	I husene	Alle er velkommen
	Kl. 12.30	Julefrokost	I alle huse	Beboerne og personale
<b>Torsdag</b> <b>05.12</b>	Kl. 10.00-16.00	Juledekorationer	I husene	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Julebanko	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Fredag</b> <b>06.12</b>	Kl. 10.00-11.00	Stående gymnastik	Aulaen	For dem der kan stå
	Kl. 11.00-12.00	Stolegymnastik	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Uge 50</b>				
<b>Mandag</b> <b>09.12</b>	Kl. 10.00-11.00	Stående Gymnastik	Aulaen	For dem der kan stå
	Kl. 11.00-12.00	Stolegymnastik	Aulaen	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Social gruppe - fællessang	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Tirsdag</b> <b>10.12</b>	Kl. 10.00-12.00	Social aktivitet	I husene	For tilmeldte
	Kl. 14.00-16.00	Julegudstjeneste i kirken	Kirken	
<b>Onsdag</b> <b>11.12</b>	Kl. 10.00-12.00	Babysalmesang	Mødelokale1	Alle er velkommen
	Kl. 15.00-16.30	Luciaoptog	Hele huset	Alle er velkommen
<b>Torsdag</b> <b>12.12</b>	Kl. 10-12	Social aktivitet	I husene	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Julefilm	Aulaen	
<b>Fredag</b> <b>13.12</b>	Kl. 11-12	Gå tur på gangene	Gangene	Alle er velkommen
<b>Mandag</b> <b>16.12</b>	Kl. 10.00-11.00	Gå tur på gangene	Gangene	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Social gruppe - julehyg	Mødelokale1	Alle er velkommen

<b>Tirsdag 17.12</b>	Kl. 10.00-12.00 Kl. 14.30-17.00	Social aktivitet Julesang/koncert	I husene Aulaen	Alle er velkommen
<b>Onsdag 18.12</b>	Kl. 14.00-16.00	Afskedsreception for Ninna	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Torsdag 19.12</b>	Kl. 10.00-12.00 Kl. 14.00-16.00	Social aktivitet Julebar m. Allen Steen	I husene Aulaen	Alle er velkommen
<b>Fredag 20.12</b>	Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00	Stående gymnastik Stolegymnastik	Aulaen Aulaen	For dem, der kan stå Alle er velkommen
<b>Uge 52</b>				
<b>Mandag 23.12</b>	Fra kl. 10.00	Kommer rundt i husene og ønsker <b>Glædelig Jul</b>	Aulaen Aulaen	For dem, der kan stå Alle er velkommen
<b>Fredag 27.12</b>	Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00	Stående gymnastik Stolegymnastik	Aulaen Aulaen	For dem, der kan stå Alle er velkommen
<b>Uge 1</b>				
<b>Mandag 30.12</b>	Fra kl. 10.00	Kommer rundt i husene og ønsker <b>GODT NYTÅR</b>	Rundt i husene	Alle er velkommen

Der tages forbehold for ændringer

# Aktiviteter i januar

Uge 1	Klokken:	Hvad?	Hvor?	For hvem?
<b>Torsdag 02.01</b>	Hele dagen	Julepynt tages ned	Hele huset	Alle er velkommen
<b>Fredag 03.01</b>	Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00	Stående gymnastik Stolegymnastik	Aulaen Aulaen	For dem der kan stå Alle er velkommen
<b>Uge 2</b>				
<b>Mandag 06.01</b>	Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00 Kl. 14.00-16.00	Stående Gymnastik Stolegymnastik Husaktivitet	Aulaen Aulaen Afdeling 2	For dem der kan stå Alle er velkommen Beboere i hus 8 og 10
<b>Tirsdag 07.01</b>	Kl. 10.30-12.00 Kl. 14.00-16.00	Æblekoret Vi synger året ind	Mødelokale 1 Aulaen	Alle er velkommen Alle er velkommen
<b>Onsdag 08.01</b>	Kl. 10.00-12.00 Kl. 14.00-16.00	Husaktivitet Husaktivitet	Afdeling 2 Afdeling 3	Beboere i hus 12, 14, og 16 Beboere i hus 1, 3 og 5
<b>Torsdag 09.01</b>	Kl. 10.00-12.00 Kl. 14.00-16.00	Husaktivitet Nytårsbanko	Afdeling 4 Aulaen	Beboere i hus 2, 4 og 9 Alle er velkommen
<b>Fredag 10.01</b>	Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00	Stående gymnastik Stolegymnastik	Aulaen Aulaen	For dem der kan stå Alle er velkommen
<b>Uge 3</b>				
<b>Mandag 13.01</b>	Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00	Stående Gymnastik Stolegymnastik	Aulaen Aulaen	For dem der kan stå Alle er velkommen
<b>Tirsdag 14.01</b>	Kl. 10.30-12.00 Kl. 14.00-16.00	Æblekoret Kostrådsmøde	Mødelokale 1 Aulaen	For tilmeldte Alle er velkommen
<b>Onsdag 15.01</b>	Kl. 10.00-12.00 Kl. 14.00-16.00	Husaktivitet Husaktivitet	Afdeling 2 Afdeling 3	Beboere i hus 12, 14, og 16 Beboere i hus 1, 3 og 5
<b>Torsdag 16.01</b>	Kl. 10.00-12.00 Kl. 14.00-16.00	Husaktivitet Nytårsbar	Afdeling 4 Aulaen	Beboere 2, 4 og 9 Alle er velkommen
<b>Fredag 17.01</b>	Kl. 10.00-11.00 Kl. 11.00-12.00	Stående gymnastik Stolegymnastik	Aulaen Aulaen	For dem der kan stå Alle er velkommen

# Aktiviteter i januar

Uge 4	Klokken:	Hvad?	Hvor?	For hvem?
<b>Mandag</b> <b>20.01</b>	Kl. 10.00-11.00	Stående Gymnastik	Aulaen	For dem der kan stå
	Kl. 11.00-12.00	Stolegymnastik	Aulaen	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Husaktivitet	I afdeling 2	Beboere i hus 8 og 10
<b>Tirsdag</b> <b>21.01</b>	Kl. 10.30-12.00	Æblekoret	Mødelokale 1	For tilmeldte
	Kl. 14.00-16.00	Hyggestund	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Onsdag</b> <b>22.01</b>	Kl. 10.00-12.00	Husaktivitet	Afdeling 2	Beboere i hus 12, 14, og 16
	Kl. 14.00-16.00	Husaktivitet	Afdeling 3	Beboere i hus 1, 3 og 5
<b>Torsdag</b> <b>23.01</b>	KL. 10.00- 12.00	Husaktivitet	Afdeling 4	Beboere i hus 2, 4 og 9
	Kl. 14.00-16.00	Wienercafé m. musik	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Fredag</b> <b>24.01</b>	Kl. 10.00-11.00	Stående gymnastik	Aulaen	For dem, der kan stå
	Kl. 11.00-12.00	Stolegymnastik	Aulaen	Alle er velkommen
<b>Uge 5</b>				
<b>Mandag</b> <b>27.01</b>	Kl. 10.00-11.00	Stående Gymnastik	Aulaen	For dem der kan stå
	Kl. 11.00-12.00	Stolegymnastik	Aulaen	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Husaktivitet	Afdeling 2	Beboere i hus 8 og 10
<b>Tirsdag</b> <b>28.01</b>	Kl. 10.30-12.00	Æblekoret	Mødelokale 1	For tilmeldte
	Kl. 14.00-16.00	Gudstjeneste	Mødelokale 1	Alle er velkommen
<b>Onsdag</b> <b>29.01</b>	Kl. 10.00-12.00	Husaktivitet	Afdeling 2	Beboere i hus 12,14, og 16
	Kl. 14.00-16.00	Husaktivitet	Afdeling 3	Beboere i hus 1 ,3 og 5
<b>Torsdag</b> <b>30.01</b>	Kl. 10.00-12.00	Husaktivitet	Afdeling 4	Alle er velkommen
	Kl. 14.00-16.00	Erindringsdans		
<b>Fredag</b> <b>31.01</b>	Kl. 10.00-11.00	Stående gymnastik	Aulaen	For dem der kan stå
	Kl. 11.00-12.00	Stolegymnastik	Aulaen	Alle er velkommen

Der tages forbehold for ændringer



# Gudstjenester vinter 2024

Tirsdag d.10. december julegudstjeneste I Kirken. Præst Michael.



Husk, at hvis du har lyst til en fortrolig samtale med en af præsterne, kan du altid ringe eller bede personalet om at hjælpe dig med at gøre det. Nogle gange har man bare brug for at der er en der lytter, til de ting i livet der kan være svære at tale om.

Elisabeth Krarup de Medeiros	Tlf.: 4373 0037 / 6116 0037
<b>Sognepræst:</b> Michael Hald Jacobsen Tlf.: 2941 4035	<b>Træffetid:</b> tirsdag og torsdag kl. 17.00 – 18.00 Onsdag og fredag kl. 10.00 – 11.00
<b>Sognepræst:</b> Peter Sander Tlf.: 2941 4247	<b>Træffetid:</b> tirsdag og torsdag kl. 10.00 – 12.00

# Gudstjenester 2025

- Tirsdag d.27.januar i Æblehaven.
- Tirsdag d.18. februar i Æblehaven.
- Tirsdag d. 18.marts i Æblehaven
- Tirsdag d.29. april efter påske i Kirken.
- Tirsdag d.27. maj i Æblehaven.
- Tirsdag d.24. juni i Æblehaven.
- **Ingen tjeneste i juli (pga. sommerferie)**
- Tirsdag d.26. august i Æblehaven.
- Tirsdag d.30. september i Æblehaven.
- Tirsdag d.28.oktober i Æblehaven.
- Tirsdag d.25. november i Æblehaven.
- Tirsdag d.10. december julegudstjeneste  
I Kirken.



# December kostplan for beboerne

Søndag	1	Flæskesteg m/ skysovs, kartofler, rødkål	Citronfromage m/ pynt
Mandag	2	Grøntsags frikadeller m/ stuvet porre, gulerod, kartofler	Stikkelsbærgrød m/ fløde
Tirsdag	3	Krydret kødsovs m/ låg af bagt kartoffelmos, asier	Lun hybensuppe m/ tvebakker
Onsdag	4	Julefrokost i husene og daghjem Vogne hentes 12.15	Aften: Kartoffel- porresuppe m/ bacon, flutes
Torsdag	5	Kødboller i karrysovs m/ løse ris, ærter	Rabarbergrød m/ fløde
Fredag	6	Kotelet i fad m/ champignonsovs, kartofler	Grønkålssuppe m/ gulerod
Lørdag	7	Kylling m/ krydret tomatsovs, ris, bønner	Vaniljeis m/ jordbærssovs
Søndag advent	8	Skinke m/ flødekartofler, braiseret rosenkål	Mokkafromage m/ flødeskum
Mandag	9	Kødsovs m/ pasta, broccoli	Skovbærgrød m/ fløde
Tirsdag	10	Gryderet m/ pastinak, karry, kartofler, spidskålsråkost	Chokoladebudding m/ flødeskum
Onsdag	11	Dampet fisk m/ sennepssovs, kartofler, ægge- rødbede topping	Syltede blommer m/ râcreme
Torsdag	12	Hjerter i karrysovs m/ grønkål, kartoffelmos	Tomatsuppe m/ nudler
Fredag	13	Brunkål m/ koge bacon, medister, rugbrød, rødbede, sennep	Lun rabarbersuppe m/ vaniljecreme
Lørdag	14	Helstegt mørbrad m/ champignon a la creme, kartofler, surt	Kage m/ æble, flødeskum
Søndag advent	15	Stegt kyllingebryst m/ skysauce, kartofler, blomkål/gulerod	Tiramisu

# December kostplan for beboerne

Mandag	16	Irsk stuvning m/ persilledrys, rugbrød, rødbeder	Jordbærgrød m/ fløde
Tirsdag	17	Grøntsags bolognese m/ kartoffelmos, asier	Hyldebærsuppe m/ æbler, tvebakker
Onsdag	18	Fiskefrikadelle m/ citronsovs, kartofler, gulerodsråkost	Scones m/ chokolade
Torsdag	19	Gryderet m/ gris, karry, æble, løse ris	Kartoffel-ærtesuppe m/ chorizomix
Fredag	20	Stegt lever m/ bløde løg, skysovs, kartofler, rødbeder	Kage m/ frugt, vaniljecreme
Lørdag	21	Ribbensteg m/ skysovs, kartofler, rødkål	Pandekage m/ is, jordbærsyltetøj
Søndag advent	22	Marineret kalkuncuvette m/ skysovs, kartofler, broccolisalat	Rabarbertrifli m/ flødeskum
Mandag	23	Stegt medister m/ stuvet spinat, kartofler	Blommegrød med fløde
Tirsdag Juleaften	24	Andebryst & flæskesteg m/ skysovs, hvide & brunede kartofler, rødkål Halve æbler m/ gele                      Vin/øl/sodavand	Ris a la mande m/ kirsebærsovs
Onsdag	25	Glaseret hamburgerryg, flødekartofler m/ porre, gulerod    Vin/øl/sodavand	Islagkage
Torsdag	26	Julefrokost i husene Øl/sodavand	Aften: Aspargessuppe m/ kødboller-Ostemad
Fredag	27	Gule ærter med sprængt nakke & kogt medister, kartofler, sennep, rødbede	Æbleskiver m/ syltetøj
Lørdag	28	Bøf stroganoff med kartoffelmos, asier	Chokolade og vanilje is m/ vafler
Søndag	29	Marineret nakkesteg m/ skysovs, kartofler, bagt blomkål	Gammel dags æblekage m/ flødeskum
Mandag	30	Wienerpølser m/ varm kartoffelsalat, sennep & ketchup	Sveskegrød m/ fløde
Tirsdag Nytårsaften	31	Jordskokke suppe m/ ristet bacon, flutes Aften: Højtbelagte snitter & ostefad m/ kiks	Sen aften: Chips, kranskage, verdi

# Januar kostplan for beboerne

Med forbehold for ændringer

onsdag	1	Gullach m/ kartoffelmos, rødbeder	Fragiliteroulade m/ hindbær
torsdag	2	Chili con carne m/ ris, creme fraiche	Solbær-hindbærgrød med fløde
fredag	3	Hvidkålsrouletter m/ muskatsovs, kartofler, rødbeder	Gulerodssuppe m/ flutes
lørdag	4	Skinkeschnitzel m/ bearnaisesovs, kartofler, ærter	Rombudding m/ pynt
søndag	5	Hamburgerryg med stuvet grønkål, brunede kartofler	Othelloagkage
mandag	6	Hakkebøf med bløde løg, skysovs, kartofler, rødbeder	Abrikosgrød m/ fløde
tirsdag	7	Grøntsagsbolognese med kartoffelmos, asier	Bananasplit med flødeskum
onsdag	8	Stegt fisk m/ citronsovs, kartofler, gulerodsråkost	Blomkålssuppe m/ persille
torsdag	9	Butterchicken, ris, broccoli	Yoghurtdessert med hindbær, flødeskum
fredag	10	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler, rødbeder	Solbær-æblegrød m/ fløde
lørdag	11	Sprængt kam m/ peberrodssovs, kartofler, bønner, gulerod	Kage m/ rabarber, vaniljecreme
søndag	12	Flæskesteg m/ skysovs, kartofler, rødkål	Citronfromage med flødeskum
mandag	13	Grøntsags frikadelle m/ stuvet porre, gulerod, kartofler	Stikkelsbærgrød m/ fløde
tirsdag	14	Krydret kødsovs m/ låg af bagt kartoffelmos, asier	Lun hybensuppe m/ tvebakker
onsdag	15	Stegt fisk m/ persillesovs, kartofler, gulerodsråkost	Tyttebærris
torsdag	16	Kødboller i karrysovs m/ løse ris, ærter	Rabarbergørød m/ fløde

# Januar kostplan for beboerne

Med forbehold for ændringer

fredag	17	Kotelet i fad m/ champignonsovs, kartofler, drueagurk	Grønkålssuppe m/ gulerod
lørdag	18	Kylling m/ krydret tomatsovs, ris, bønner	Vaniljeis m/ jordbærsovs
søndag	19	Skinke m/ flødekartofler, braiseret rosenkål	Mokkafromage m/ flødeskum
mandag	20	Kødsovs m/ pasta, broccoli	Skovbærgrød m/ fløde
tirsdag	21	Gryderet m/ pastinak, karry, kartofler, spidskålsråkost	Chokoladebudding m/ flødeskum
onsdag	22	Dampet fisk m/ sennepssovs, kartofler, ægge- rødbede topping	Syltede blommer m/ râcreme
torsdag	23	Hjerter i karrysovs m/ grønkål, kartoffelmos	Tomatsuppe m/ nudler
fredag	24	Brunkål m/ koge bacon, medister, rugbrød, rødbede, sennep	Lun rabarbersuppe m/ vaniljecreme
lørdag	25	Helstegt mørbrad m/ champignon a la creme, kartofler, surt	Kage m/ æble, flødeskum
søndag	26	Stegt kyllingebryst m/ skysauce, kartofler, blomkål	Tiramisu
mandag	27	Irsk stuvning m/ persilledrys, rugbrød, rødbeder	Jordbærgrød m/ fløde
tirsdag	28	Grøntsagsbolognese m/ kartoffelmos, asier	Hyldebærsuppe m/ æble, tvebakker
onsdag	29	Fiskefrikadelle m/ citronsovs, kartofler, gulerodsråkost	Yoghurtdessert m/ solbær, flødeskum
torsdag	30	Gryderet m/ gris, karry, æble, løse ris, ærter	Kartoffel-porresuppe m/ chorizomix
Fredag	31	Stegt lever m/ bløde løg, skysovs, kartofler, rødbede	Kage m/ hindbær, vaniljecreme

# Prisstigning af fjernvarme

Nedenstående tekst er et uddrag fra Brøndby fjernvarmes hjemmeside

”Vi er desværre nødt til at hæve fjernvarmeprisen

Prisen på fjernvarmen stiger fra 2025. Det er dog stadig billigere at have fjernvarme i Brøndby end landsgennemsnittet.

Fra 1. januar 2025 stiger fjernvarmeprisen i Brøndby desværre med 19,5 procent.

Heldigvis har vi i dag en lav varmepris i Brøndby, som ligger et godt stykke under landsgennemsnittet – og det vil den fortsætte med på trods af stigningen.

Det betyder derfor, at den reelle prisstigning i kroner og øre bliver overkommelig.

For et standardhus på 130 m<sup>2</sup>, der har et årligt forbrug på 18,1 MWh udgør stigningen 199 kr. pr. måned. For en standardlejlighed på 75 m<sup>2</sup> med et årsforbrug på 15 MWh udgør stigningen 153 kr. pr. måned.

Derfor stiger prisen

At prisen stiger skyldes primært, at vores varmeleverandører i VEKS har hævet priserne på fjernvarme på grund af stigende brændselspriser og faldende indtægter fra salg af el.

Vi er selvfølgelig ærgerlige over, at vi er nødt til at melde en prisstigning på fjernvarmen ud – men til gengæld glæder vi os over, at fjernvarmen i Brøndby stadig er driftssikker og en del billigere end landsgennemsnittet.”

Hvis du vil læse mere, kan du gå ind på Brøndby fjernvarmes hjemmeside [www.brondbyfjernvarme.dk](http://www.brondbyfjernvarme.dk)

# Telefonliste

<b>Centerleder</b> Maria Rosenquist	61 13 32 54
--	-------------

<b>Afdeling 2</b>	
Afdelingsleder Sindie	20 12 05 79
Hus 8	24 65 57 33
Hus 10	24 65 73 86
Hus 12	24 65 84 08
Hus 14	24 65 90 51
Hus 16	24 65 95 52

<b>Afdeling 3</b>	
Afdelingsleder Penille	21 20 80 12
Hus 1	24 65 44 86
Hus 3	24 65 45 81
Hus 5	24 65 52 37
Nat	24 66 09 84

<b>Afdeling 4</b>	
Afdelingsleder Loui	29 40 09 93
Hus 2	24 65 45 56
Hus 4	24 65 47 25
Hus 9	24 65 63 68

<b>Afdeling 5</b> ( Køkken, rengøring og vaskeri)	
Afdelingsleder Emil	24 85 40 43
<b>Aktivitetsenheden</b>	
Afdelingsleder Nanna	40 14 91 24

<b>Teknisk service</b>	
Claus	20 44 23 31
Karsten	21 49 96 72
Brian	20 49 76 52
Træffes i bygning 7 ved siden af administrationen eller på telefon. Tidspunkt for udlevering af nøgler aftales med ovennævnte.	

<b>Administrationen</b>	
Hovednummer	43 28 27 09
Træffes i bygning 7. Administrationen er åben: Mandag: 10-12 Onsdag: 10-14 Fredag: 10-12 Her er der også åbent for beboerudbetalinger.	

## Demenskonsulenten

Jane 29 29 96 23

Træffes bedst mellem 8.00 – 9.00 eller på mail

[jmi@brondby.dk](mailto:jmi@brondby.dk)