

Friplejehjemmet Helene Marie ☺ Egetrolden 2 ☺ 3200 Helsingør
Tlf.: 30 32 33 02 ☺ e-mail: helene@mariehjem.dk

TroldeNyt

Juni 2026

Plejhjemsleder: Denice Jensen ☺ dej@mariehjem.dk

TroldeNyts redaktion: Rita ☺ riba@mariehjem.dk

Layout: Linda Fejsø

Velkommen til:



Anne Harving, Kurrebro
Bøge Sonnichsen, Kurrebro
Erna Lund Jørgensen, Troldemosen
Gerd Kelstrup, Ådyssen
Inger Sauer, Kurrebro
Kirsten Ulla Jensen, Stavnshøj

Farvel til:

Ernestine Margarete Groes, Mønge



Beboernes fødselsdage:

02/06 Lis G Vilmun, Troldemosen
04/06 Doris Sørensen, Ådyssen
08/06 Lis Andersen, Klodal
10/06 Anne Harving, Kurrebro
15/06 Preben Willeberg, Klodal
16/06 Lola Hollesen, Ådyssen
18/06 Lita Ulla Rosenlund, Kurrebro
20/06 Inge Andersen, Troldemosen
25/06 Anny Lorenzen, Mønge
28/06 Elly Jacobsen, Troldemosen



Telefonnumre til Helene Marie:

Vores hovednummer:

30 32 33 02

Giver følgende muligheder:

- 1: Nattevagt efter kl. 23
- 2: Administrationen
- 3: Sygeplejen
- 4: Troldemosen
- 5: Klodal
- 6: Stavnshøj
- 7: Mønge
- 8: Ådyssen
- 9: Kurrebro

Aktivitetstelefonen:

24 97 55 28

Varetages af aktivitetskoordinator Rita

Administrativ

koordinator:

24 47 37 72

Mandag-fredag kl 9-14

Køkkenet:

21 25 66 19

Henvendelse vedr. madbestilling skal ske til køkkenet dagen før inden kl. 12.00

Sygeplejersker:

51 84 26 49

24 47 37 14

Nattevagter:

29 16 36 96

29 16 47 61

Afdelinger, stueetagen:

Troldemosen:

40 12 08 68

Klodal:

40 25 76 58

Ådyssen:

24 97 53 41

Afdelinger, 1. sal:

Stavnshøj:

40 12 04 12

Mønge:

40 12 04 45

Kurrebro:

24 25 70 20



Aktiviteter i Caféen i juni

Dato	Ugedag	Tidspunkt	Plan
1.	Mandag	14:00	Rita kommer rundt på afdelingerne på 1. sal 
2.	Tirsdag	14:00	Petanquebanen åbner
3.	Onsdag	14:00	Rita kommer rundt på afdelingerne i stue etagen 
4.	Torsdag	14:30	Torsdagshygge
5.	Fredag		Grundlovsdag & Fars dag 
8.	Mandag		Aktiviteter på afdelingerne
9.	Tirsdag	14:30	Fælleskor 
10.	Onsdag	11:00	Petanquebanen åbner 
11.	Torsdag	11:00	Gåtur eller andet sjovt
		14:30	Gudstjeneste 
12.	Fredag	10:45	Fælles leg 
		14:30	Fredagshygge
15.	Mandag		Aktiviteter på afdelingerne 
16.	Tirsdag		Aktiviteter på afdelingerne 
17.	Onsdag		Aktiviteter på afdelingerne
18.	Torsdag		Aktiviteter på afdelingerne 
19.	Fredag	10:45	Fælles leg 
		14:30	Fredagshygge
22.	Mandag	11:00	Petanquebanen åbner
23.	Tirsdag	14:30	Fælleskor 
			Sankt Hans aften 
24.	Onsdag	11:00	Gåtur eller andet sjovt
25.	Torsdag	11:00	Udendørs aktivitet 
26.	Fredag	10:45	Fælles leg 
		14:30	Fredagshygge 
29.	Mandag	11:00	Petanquebanen åbner
		15:30	Pårørende Kaffe & Kage hygge til kl 17:30
30.	Tirsdag	11:00	Udendørs aktivitet 

OBS: Rita er på kursus: 8.-9. juni og 15.-18. juni (så er det også slut med alt det kursus)

Om denne måned

Juni er måneden, hvor Danmark for alvor begynder at dufte af sommer. Haverne står frodige og grønne, hyldeblomsterne springer ud, og de lyse aftener inviterer til en ekstra kop kaffe på terrassen eller en lille aftenur i den lune luft.

Månedens navn juni stammer fra den romerske gudinde Juno, som var gudinde for ægteskab, kvinder og familie. Måske derfor føles juni også som en måned fuld af liv, fællesskab og gode stunder.

Juni er årets måned

Helene Marie hjemmet holder sommerfest en gang til august, med telt på forpladsen der kan indeholde alle de tilmeldte beboere og pårørende.

Eftersigende skulle der være helstegt pattegris, pølser, veggipølser, salat og kartofler, og is til dessert.

Der vil være musik, men redaktionen har endnu ikke fået tilbagemelding på om det bliver livemusik eller

med nogle af de længste dage og korteste nætter. Omkring sommersolhverv den 21. juni har vi årets længste dag – og næsten svært ved at få mørke nok til at opdage, at det faktisk er sengetid.

Mange forbinder juni med: danske jordbær, duften af hyldeblomst, Sankt Hans bål, midsommer, masser af studenter, fester, de første forsigtige dukkerter i havet, Is på havnen / i haven.

Vejrmæssigt ligger juni ofte lunt og behageligt, typisk med dagtempe-

raturer omkring 18–22 grader.

Gamle danske traditioner knytter juni tæt til midsommer. Sankt Hans aften den 23. juni markeres mange steder med bål, fællessang og hygge – en tradition, der går langt tilbage og hænger sammen med forestillinger om at holde onde kræfter væk på årets lyseste tid.



Juni er kort sagt måneden, hvor sommeren føles fuld af løfter.

Sommerfesten

soundbox. Vi er dog sikre på at stemningen vil være skøn uanset hvad dét ender med.

Nogen vil stå for en lidt underholdende aktivitet - så har vi ikke afsløret for meget.

Det forlyder at der endda vil være chips, øl og rosé - der er vist lagt op til en rigtig god fest.

Vi ønsker i hvert fald alle en rigtig dejlig sommerfest præmiere. Der bliver udover per-

sonalet også gjort brug af frivillige, så husk at bære over med hinanden og bare nyd at dagen ser helt anderledes ud end alle andre dage.

Følg med via mails og opslag i huset for nærmere information.



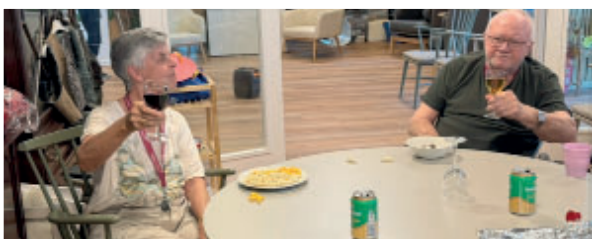
Vi ønsker jer en god fest.

Skønne stunder i maj

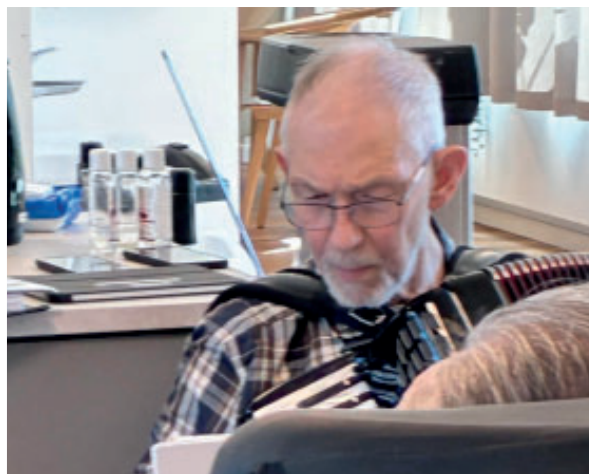
en dejlig stund at sidde og lytte til ham.



1. maj og der varmes op med gymnastik der både er godt for krop og sjæl og smilebånd. Så føles fredagshyggen på en måde også lidt mere velfortjent.



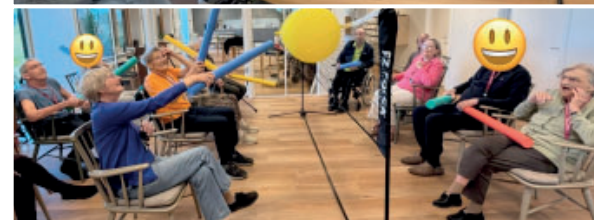
På **Stavnshøj** havde man fornøjelse af at høre Villy på harmonika d. 5. maj, og det var



Morgen gåturs holdet - friske og klar til at få lidt frisk luft og bruge benene 8. maj



Fælles leg om fredagen er noget vi virkelig synes godt om, det ses vist også meget godt på billederne her!

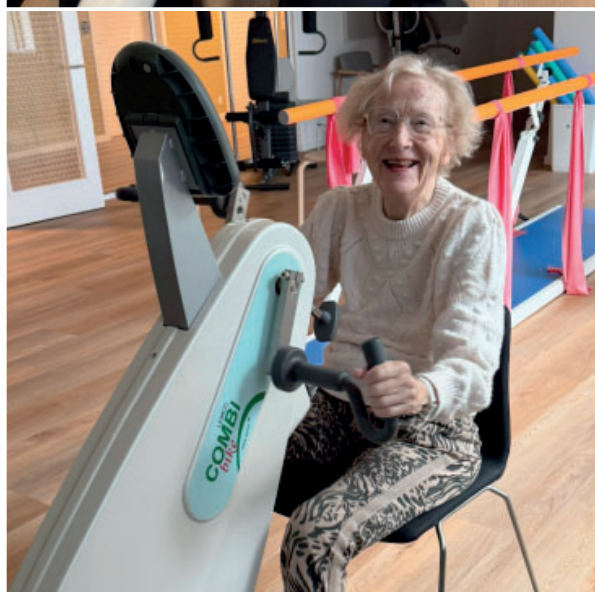


Skønne stunder i maj -fortsat

Ikke alle morgen **gåture** byder på lige varmt vejr, men så er det heldigt at humøret er lunt.

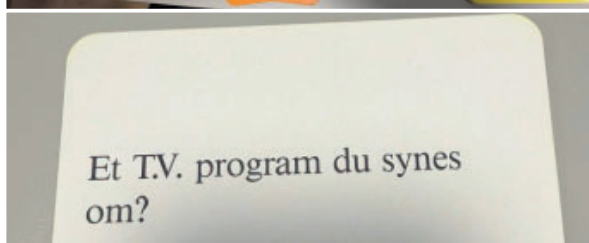


Skulle gåturen ikke have været benyttet, så er **træningslokalet** til gengæld klar i stedet.



"Levende udsigt" på væg

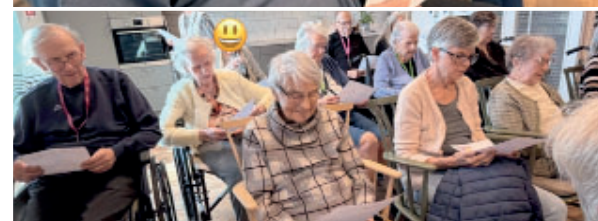
De meget omtalte **Samtalekort** bliver brugt og samtalerne kommer vidt omkring



-og hvilket minde kan du huske fra din konfirmations forberedelse? Beskriv uden ord hvad du har lavet mest af med havearbejde, og mange flere.



Fælles kor ♥ Vi elsker at synge sammen, og vi prøver ihærdigt at holde fast i at mødes om netop dét hvre 14. dag.



At sidde og synge med mens solen varmer ind ad vinduet er bare skønt.

Skønne stunder i maj -fortsat

Aftentur er også herligt, her er en håndfuld beboere fra Ådyssen taget ud for at få lidt frisk luft sammen.



Forberedelserne til næste dags store begivenhed:



Tid til at fejre 65 års bryllupsdag, kaldet **krondiamantbryllup**.

Det blev fejret 13/5 med hjemmelavet lagkager, kaffe, the, øl og sodavand. Det blev nydt imens Jan spillede og underholdte med musik hit. Kæmpe stort tillykke skal der lyde til Grethe og Heinrich. Tak fordi vi måtte være med til at fejre jer.



14/5 spredte duften af vaffler sig på afdelingen. Mums hvor de smagte godt og tilmed var de hjemmelavet. Vi havde nemlig fornøjelse af at få hjælp fra Katrienes (Mønge) datter Melissa som kom forbi for at holde øje med os. Vi elsker når børn er med på arbejde.



Pårørende kaffe og kage hygge blev i maj holdt lidt tidligere end normalt, da Pinsen kom i vejen for den. Det var som altid rigtig hyggeligt.

Skønne stunder i maj -fortsat

Aktivitet er vidunderligt, og kun endnu mere når det foregår i godt humør.



Ude som inde.



Nogle damer på Klodal havde lyst til at benytte sig af muligheden for **skønhedspleje** og få en dejlig ansigtsmaske på og eller få farvet bryn. Vi siger hjertelig tak til **Troldeklip & Trolde-skøn** for donationer af farve til bryn.

Og en tak Lene for at komme med ansigtsmasker og for at hjælpe, imens blev der serveret eftermiddags kaffe og kage.

Holdtræning om formiddagen, for de forskellige afdelinger alt efter ugedag.

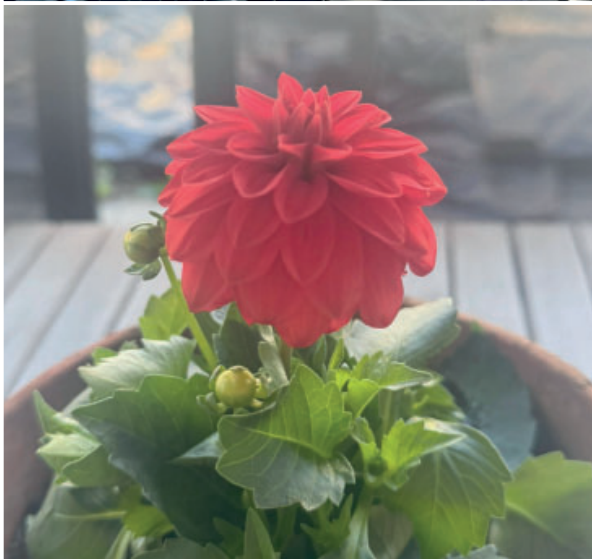


Ja, man skal jo holde sig i form uanset alder.



Skønne stunder i maj -fortsat

Plante tid



60 års bryllupsdag: Diamantbryllup

Vi ønsker Elly og Flemming et kæmpe stort **tillykke**. 21. maj 2026. Brudeparret havde valgt at holde festen for familie og venner med brunch her på Helene Marie.



Maden havde vores køkkenpersonale stået for.



Ved 60-års bryllupsdag får man brev fra selveste kongen.



Den rullende **fredagsbarvogn**, denne fredag med musik ombord.



Skønne stunder i maj -fortsat

Det var **en lun aften** den 22. maj, og på Kurrebros altan blev både aftensolen og Villys harmonika spil nydt



Vi samler spil og det er ren underholdning, -måske sjover end selve spillet er?



Det må om ikke andet være god træning.



Forkælelse på en lørdag med **Lumumba**



Skønne stunder i maj -fortsat

Smukke blomster leveret af Ole Christian, til stor glæde for vores beboere og ansatte.



Flere smukke blomster fandt vej til huset, da Nilima tog Lasse med ud på en hyggelig tur for at plukke blomster til Stavnshøj og snakke om lidt af hvert imens.



Apropos blomster og den slags, så er atriumgården nu ved at falde på plads.



Gudstjeneste den 27. maj med Hans



Vi havde den største fornøjelse af at få besøg af Musikterapeut Poul. Der blev grinet, sunget, danset slået på trommer og raslet med æg.



Poul Ilsøe kan træffes på mobil nr. 2244 1765

Opslagstavlen

Vi siger 1000 tak for alt den tid og hjælp vi har fået af Linda Fejsø med at lave TroldeNyt. Vi har nydt at du har været der hver gang Rita har skrevet eller ringet og sagt hjælp. Vi håber at du kigger forbi en dag du er på vejen ♥



Datoer for de kommende gudstjenester på Helene Marie:

- Torsdag 20. august, v/Fritze
- Torsdag 17. september, v/Hans
- Torsdag 22. oktober, v/Fritze
- Torsdag 19. november, v/Fritze
- Torsdag 10. december, v/Hans

Tak for buketten Rita og Denice.

Tak til alle dem jeg har været i kontakt med for at nå i mål med udgivelsen af alle de 12 numre af TroldeNyt vi har lavet sammen. Jeg håber at nogen vil tage over og bære det gode initiativ videre sammen med Rita - det har været en fornøjelse.

Og tak til alle der passede på min mormor mens hun var hos jer.

Kærlig hilsen Linda



TroldeNyt
holder sommerferie i
Juli og august



Vi ses igen til september

Opskrift på Rabarbermuffins

Tid i alt: 45 min.
Arbejdstid: 20 min.
Holdbarhed: 2 dage
Kan de fryses: Ja da
Antal: 12 stk.

Ingredienser:

150 gr. Smør, blødt
150 gr. Marcipan
160 gr. Sukker
1 tsk. Vaniljesukker
3 stk. Æg
180 gr. Hvedemel
2 tsk. Bagepulver
1 knsp. Salt
125 gr. Rabarber

Pynt:

150 gr. Smør, blødt
175 gr. Flormelis
150 gr. Flødeost, neutral
1 knsp. Farvepasta

Fremgangsmåde:

1. Pisk smør, revet marcipan, sukker og vaniljesukker sammen, til det er luftigt.
2. Pisk et æg i ad gangen til dejen er ensartet.
3. Rør hvedemel, bagepulver og salt sammen og vend de fint skåret rabarberstykker i blandingen. Rør det i dejen.
4. Fyld dejen i muffinformer.
5. Bag kagerne i en forvarmet ovn ved:

**175 grader varmluft
i 18-20 minutter**

- til de er gennembagte i midten.

www.valdemarsro.dk

Frosting & pynt:

Pisk smør og flormelis, til det er hvidt og luftigt. Kom farvepasta i og rør derefter flødeosten i. Fyld frostingen i en sprøjtepose med f.eks. en stor stjernetylle på og pynt kagerne.



Vil du spise med?



S/I Helene Mariehjemmet



MobilePay nr. 887369

Morgenmad: 25,-
Varm frokost: 50,- *
Aftensmad: 40,- *
Te/Kaffe: 10,-
Kande te/kaffe: 25,-
Kage: 15,-
Lagkage til 12: 175,-

* **bestilles 3 dage før** hos Det Muntre Køkken på telefon 21 25 66 19 eller via e-mail helenekoekken@mariehjem.dk



Pårørende Kaffe & Kage hygge

Kom og vær med til et par timers hyggeligt samvær mellem beboer og pårørende.

Vi kan udover at drikke kaffe og spise kage også spille forskellige spil og snakke om alt

mellem himmel og jord.



Prisen er fortsat kun 25,- kr. for pårørende. Vi glæder os til at byde jer velkommen igen:

Mandag d. 29/06

mellem klokken
15:30 og 17:30.

Det Muntre Køkkens frokostmenu i juni

Uge 23

- Mandag 1/6 Lasagne med grøn salat
Tirsdag 2/6 Kyllingegryde med paprika, ris og broccoli
Onsdag 3/6 Laks med kartoffelmos og dampede grøntsager
Torsdag 4/6 Boller i karry med æbletern, ris
Fredag 5/6 Hakkebøf med bløde løg, skysauce og ovnbagte grøntsager
Lørdag 6/6 Kold kartoffelsalat med frikadeller og grøn salat
Søndag 7/6 Svensk pølseret med brød og rødbeder



Uge 24

- Mandag 8/6 Kyllingebryst m/sursød sauce, ris/kartofler og tomatsalat m/feta
Tirsdag 9/6 Jægergryde med svampe og bacon
Onsdag 10/6 Krebinetter med stuvet gulerødder og ærter
Torsdag 11/6 Tomatsuppe med hjemmebagt brød og smør
Fredag 12/6 Græsk farsbrød med urtedressing, ovnkartofler og salat
Lørdag 13/6 Hamburgerryg med flødestuvet kartofler, ovnbagte grøntsager
Søndag 14/6 Tarteletter med høns i asparges



Uge 25

- Mandag 15/6 Asiatisk kyllingegryde med kartoffelmos
Tirsdag 16/6 Mørbradbøf med bløde løg, agurkesalat og kartofler
Onsdag 17/6 Stegt fiskefilet med remoulade, citron og kartofler, råkost
Torsdag 18/6 Forloren hare med surt og sødt, skysauce og kartofler
Fredag 19/6 Fiskefrikadeller m/kold tartar dressing, ovnkartofler og grøntsager
Lørdag 20/6 Æggekage med bacon, rugbrød og tomater
Søndag 21/6 Mørbradgryde med champignon og kartoffelmos



Uge 26

- Mandag 22/6 Frikadeller med persillesovs og kartofler
Tirsdag 23/6 Sankt Hans: Glaseret skinke med flødekartofler og salat
Onsdag 24/6 Kødsovs med kartoffelmos
Torsdag 25/6 Kyllingefrikassé med ris/kartofler og persille
Fredag 26/6 Nakkefilet med rødkål, skysauce, kartofler
Lørdag 27/6 Kyllingegryde m/karry, ananas, ris/kartofler, mango chutney
Søndag 28/6 Rødspættefilet med ovn kartofler, råkost, remoulade




Uge 27

- Mandag 29/6 Oksegryde med rodfrugter og kartoffelmos
Tirsdag 30/6 Kylling m/barbecue, ovn kartofler, dampet grøntsager



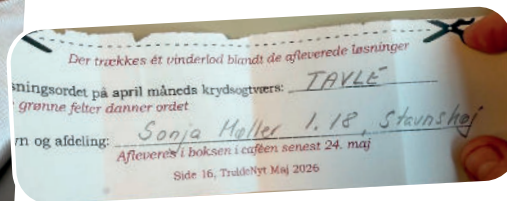
Vitaminer til hovedet

	★	SKUE-SPILLER	DYRET	AVIS	EN	FOR-NAVN	TAKST	KORT	FOR-NAVN	LEVER	KEND.-BOGST.	STED-NAVN	STJAL	MÆRKE	SOLO	50	KURS	RAMME	SKIMTE	POLITI-FOLK
		FIRMA																		
		TYPE			ØRKEN-LUNDE-DRIK						BEDEN-KØRE-TØJER						SKIK			
					KLUB			NØD-RÅB		KILDE										LI-GE
★	DISNEY-FIGUR	SØLV	VEJ	ØSTRIG	SAGN-KONGE	REM TRÆ			SEJL-BAR MINUS			STRØM FOR-TRYDE			KON-CERN AR					FRELSE
GRUND-LÆG-GENDE						TALORD			HIMMEL-SYN FOR-NAVN		AVIS FOR-NAVN			1550 VELHAV-ENDE					TONE UNDER-LIGT	
HEN-SIGT				JEG BEKENDT				DYR KERNE-SYRE		FILTER RØVER		SMA SLAG LØFTER							BJÆL-KEN UNION	
1000		FOR-NAVN PATINA				SKRYDET SAMT					FÆST-NING IDET			RET-NING MÅLER					SPIST FÆRDIG	
INSEKT			BAL-LADEN					NARRER											ÅG ANB.	
PLANTE					MUNTRE				GÅR							ØDSLE				★

Krydsogtværs er fra krydsord.dk og sudoku er fra www.gratisskole.dk



Sidste måneds vinder med løsningen "Tavle" blev: Sonja, Stavnshøj.



	8				3		7	6
	1	3		9		2	4	5
5		7	4			1		
1			3	4	9		2	7
3		8	2			4		
		9	8		1	6	5	3
	3		1	8	2	5		9
8	6	5	9			7	1	
9	2		6		7	3	8	4

Udfyld alle de tomme felter med tal fra 1 til 9, så hvert tal kun optræder én gang i hver række, hver kolonne og hver 3x3 boks.



Der trækkes ét vinderlod blandt de afleverede løsninger



Løsningsordet på juni måneds krydsogtværs: _____
-de grønne felter danner ordet

Navn og afdeling: _____

Afleveres i boksen i caféen senest 23. august

Den sjove side

Hvad kalder man noget,
der er let at komme ind i,
men svært at komme ud af?
Problemer.

Hvad kalder man en ko,
der spiller et musikinstrument?
En muuhsiker.

Hvad kalder man en boomerang,
der ikke kommer tilbage?
En pind.

Hvorfor tabte blondinen
brystsvømnings konkurrencen?
Fordi de andre brugte armene.

Hvorfor sad æblet og bananen
alene i et mørkt rum?
Fordi pæren var gået.

Sygeplejersken:
Hvordan fik du de hudafskrabninger?

Den fulde Patient:
Jeg faldt ned af brandbilen.

Sygeplejersken: Og bulen i panden?

Den fulde Patient:
Ja, jeg blev ramt af en svane.

Sygeplejersken: jamen dog, hvordan kan det
være at du har fået revet hår ud?

Den fulde Patient: Jeg hang fast i en UFO.

Sygeplejersken: Hvad skete der så bagefter?
Patienten: Så blev karusellen slukket.

Konkurrence

Der har været en god snak om at genindføre kioskvognen
og talt om hvad den skulle indeholde.

Vi kan i øvrigt oplyse, at sortimentet vil justeres
efterhånden som efterspørgslen giver et godt praj om det.

Men

den skal have et navn og det er her vores kære læsere
på Helene Marie hjemmet kommer ind i billedet;



Hvad skal kioskvognen hedde?



Der er en præmie på højkant til en heldig vinder

Forslag til kioskvognens kælenavn: _____

Navn og afdeling: _____

Afleveres i boksen i caféen / direkte til Rita senest 20. juni