

ASTERSPPOSTEN

Maj 2018



Seniorhøjskolen.

42. årgang

Hjemmeside: astersvej.roskilde.dk

Mail: astersvej@roskilde.dk

SENIORHØJSKOLEN - ASTERSVEJ 9

TLF. 46 31 61 34

Telefontid alle hverdage mellem kl. 8.00 - 15.00

Leder:

Træffes på hverdage og efter aftale
Centerleder Gitte W. Limkilde, tlf. 46 31 61 10
Afdelingsleder Julie Flink Brandt, tlf. 46 31 61 33
Afdelingsleder Anders Christensen, tlf. 46 31 61 12



Frisør:

Åben mandage, tirsdage & onsdage i ulige uger fra kl. 9.30
– ring evt. for øvrige tider ..
Karina Munk, tlf. 22 78 50 21



Fodterapeut:

Åben hver onsdag fra kl. 9.00
Dorte Amstrup, tlf. 25 39 82 22

Gudstjeneste:

Den 3. tirsdag i hver måned
kl. 13.15 - 14.15 i salen, bagefter er der kaffebord.
Til jul, påske og høst fejres gudstjenesten i Jakobskirken.

Bruger/pårørenderåd:

Lizzi Pedersen (formand).....tlf. 27 63 51 32	Frit Valgte
Jørgen Jeppesen (næstformand).....tlf. 22 38 67 95	
Anette Olsen tlf 26 33 60 22	
Bodil Hansen, Afd. 3.....tlf. 46 13 81 34	
Ulla Kjergaard.....tlf. 23 34 58 92	Frit Valgte
Jytte Nielsen.....tlf. 46 35 96 48	Frit Valgte
Kaj Nielsen.....tlf. 61 85 11 76	
Jytte Jensen (suppleant)..... tlf. 21 73 41 43	
Marianne Lund.....	Ældrerådets kontaktperson
Gitte Limkilde.....tlf. 46 31 61 10	Centerleder



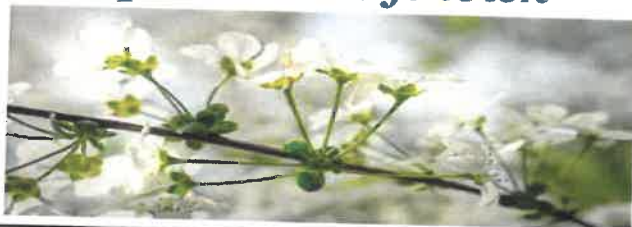
REDAKTIONSUDVALGET:

Gitte W. Limkilde, Merete Sigen.

Aktiviteter for alle på Seniorhøjskolen

*

Maj 2018

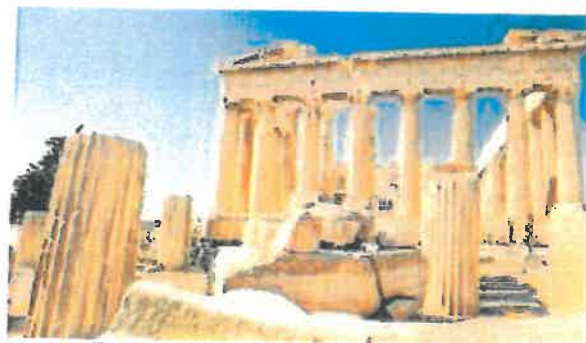


Dag	Dato	Formiddagsaktiviteter	Eftermiddagsaktiviteter
Tirsdag	1.	10.00	Hygge 13.00
Onsdag	2.	10.00	Bus tur 13.30
Torsdag	3.	10.00	Sang med Johannes 13.30
Fredag	4.		Gåtur
Lørdag	5.		Weekend
Søndag	6.		Weekend
Mandag	7.	10.00	Temadag
Tirsdag	8.	10.00	Temadag
Onsdag	9.	10.00	Temadag
Torsdag	10.		Kr. himmelfartsdag
Fredag	11.	11.00	Gymnastik 13.30
Lørdag	12.		Weekend
Søndag	13.		Weekend
Mandag	14.	10-12.	Dans mvs Thomas 13.00
Tirsdag	15.	10.00	Gåtur 13.00
Onsdag	16.	10.30	Wellnes 13.00
Torsdag	17.	10.00	Bus tur
Fredag	18.	10-12.	Mirakelpriser 13.00
Lørdag	19.		Weekend
Søndag	20.		Weekend
Mandag	21.		2. pinsedag
Tirsdag	22.	10.30	Gå tur 13.30
Onsdag	23.	10.30	Højtlesning
Torsdag	24.	10.00	I kirken
Fredag	25.		Gå tur
Lørdag	26.		Weekend
Søndag	27.		Weekend
Mandag	28.		Gå tur 13.00
Tirsdag	29.		Hygge 13.30
Onsdag	30.	10-12.	Bus tur
Torsdag	31.	10.30	Wellnes 13.30



Grækenland

Uge 20 er teamet Grækenland, der vil blive serveret græsk inspireret mad.



Menuen.

Mandag 7/5 : Musaka til dessert græsk is

Tirsdag 8/5 : Stifado

til dessert frisk frugt med græsk yougurt

Onsdag 9/5 : Græske kødboller med tomatsalat og ris
og sportskage til dessert

Til kaffen serveres småkager



Maj måneds menu-kort

TIR	Stegt flæsk	Hjemmerøget laks
1	Med persillesovs og rødbeder	Med peberrodscreme og salat
ONS	Kalvekødboller	Gul sago suppe
2	Med krydret tomatsovs og spidskålssalat	Med svesker
TOR	Farseret kalkunbryst	Hindbærkoldskål
3	Med skysovs og bagte gulerødder	Med kammerjunker
FRE	Hvid fisk	Alliancegrød
4	Med persilletapenade ,hvidvinssovs og gulerodsråkost	Med fløde
LØR	Lasagne	Fløderand
5	Med sprød forårssalat	Med jordbærsovs
SØN	Hamburgerryg	Bondepige
6	Med stuede spinat og gulerødder	Med slør (æbledessert)
MAN	GRÆSKEDAGE	
7		
TIR	GRÆSKEDAGE	
8		
ONS	GRÆSKEDAGE	
9		
TOR	Porchetta	Rabarbertrifli
10	Med stegte kartofler, skysovs, bagte løg og rysteribs	Med pynt
FRE	Stegt kylling	Forårsløgsuppe
11	Skysovs, rabarberchutney, grøn salat, flødedressing	Med radise/agurke kompot
LØR	Paprikagryde	Nougat is
12	Med svinekød, bacon, cocktailpølser og agurkesalat	Med vanille vafler
SØN	Skinkeschnitzel	Panna cotta
13	Med skysovs, brasede kartofler og fine ærter	Med hjemmelavet rabarbersirup
MAN	Pølser	Grønærtesuppe
14	Varm kartoffelsalat, sennep, ketchup og grønt drys	Med creme fraiche og bacon crisp
TIR	Stegt hornfisk	Solbær/ ribsgrød
15	Med smørsovs, citron og radisesalat med purløg	Med fløde
ONS	Hønsfrikasse	Rabarber kage
16	Med persilledrys og agurkesalat	Med ristet havregryn
TOR	Grøntsagsgratin	Aspargessuppe
17	Med skinke, rugbrød og smør	Med friske grønne asparges
FRE	Frikadeller	Hønsesalat
18	Med stuet spidskål og rødbeder	På bund af ananas med flute
LØR	Sprængt kam	Rombudding
19	Med peberrodssovs og forårsgrønt vendt i smør	Med kirsebærsovs
SØN	Mørbradgryde	Appelsinfromage
20	Med dildkartofler og agurkesalat	Med flødeskum og chokolade
MAN	Flæskesteg	Vanilleis
21	Med skysovs, broccoli og smørdampede gulerødder	Med chokoladesovs og vafler
TIR	Hakkebøf	Rabarbersuppe (lun)
22	Med brasede kartofler, bearnaise og fine ærter	Med frossen flødetop
ONS	Laksefrikadeller	Hindbærgrød
23	Med kaperssovs, citron og grøn salat	Med fløde

Maj måneds menu-kort

TOR 24	Skinkefarsbrød Med fransk sennepssovs og gulerødder	Tomatsuppe Med forårsløg
FRE 25	Stegt kylling Med skysovs, dildkartofler, gulerødder og agurkesalat	Snitte med hellefisk Æggestand og grønt drys
LØR 26	Kalvefrikasse Med forårsgrønt og surt	Kærnemælksfromage Pyntet med flødeskum og appelsin
SØN 27	Nakkesteg Med bacon, tyttebærskum og broccoli	Chokolademousse Med flødeskum
MAN 28	Stjernesked Med stegt og dampet fisk, rejer, citron og pynt	Koldskål Med kammerjunker
TIR 29	Stegt medister Flødestuvet spinat og smørdampede gulerødder	Abrikostrifli Med flødeskum
ONS 30	Forårgryde Med blomkål, forårsløg, gulerødder og fine ærter	Rødgrød Med fløde
TOR 31	Levertimbale Med bacon, skysovs, dild kartofler og agurkesalat	Tarteletter Med skinke, ærter og gulerødder



Gudstjeneste I salen



tirsdag den 15. maj kl. 13.15-14.15
Kaffe og kage