

ASTERSPPOSTEN

SENIORHØJSKOLEN

Marts 2020



Hjemmeside: www.astersvej.roskilde.dk
mail: astersvej@roskilde.dk

Plejecenter Astersvej 9

TLF.: 46 31 61 00

Telefontid alle hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00

Seniorhøjskolen: 46 31 61 34

Ledelse: Træffes på hverdage og efter aftale

Centerleder Gitte W. Limkilde, tlf. 46 31 61 10

Afdelingsleder Anders Christensen, tlf. 46 31 61 12

**Frisør: Åben mandage, tirsdage og onsdage i ulige uger
fra kl. 9.30**

- ring evt. for øvrige tider

Karina Munk, tlf. 22 78 50 21

Fodterapeut: Kommer i huset 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 efterfulgt af kaffebord

**Til jul, påske og høst fejres gudstjenesten i
Jakobs kirken.**



Aktivitetsliste for Seniorhøjskolen – marts 2020

<i>Dag</i>	<i>Dato</i>	<i>Formiddag aktiviteter</i>	<i>Eftermiddag aktiviteter</i>
Mandag	2.	Quizz	Serie - mandag
Tirsdag	3.	Malergruppe/ eringdringskasse	Sang m/Johannes kl. 13.00
Onsdag	4.	Wellness	Spil og sport
Torsdag	5.	Spil v/bordene	Gymnastik
Fredag	6.	Motion og bevægelse	Film
Lørdag	7.		
Søndag	8.		
Mandag	9.	Quizz	Serie - mandag
Tirsdag	10	Malergruppe	Gudstjeneste i salen kl. 13.15
Onsdag	11.	Spil v/bordene	Gymnasstik
Torsdag	12.	Quizz	Stort banko kl. 13.15 15,- kr.
Fredag	13.	Motion og bevægelse	Kagebord
Lørdag	14.		
Søndag	15.		
Mandag	16.	Wellness	Serie - mandag
Tirsdag	17.	Malergruppe/gåtur	Film
Onsdag	18.	Hygge	Lille Banko kl. 13.15 10,- kr.
Torsdag	19.	Musikcafé i salen kl. 10.30	Gymnastik
Fredag	20.	Motion og bevægelse	Sang
Lørdag	21.		
Søndag	22.		
Mandag	23.	Hygge	Serie - mandag
Tirsdag	24.	Quizz	Søren spiller i salen kl. 13.00
Onsdag	25.	Neglepleje	Kaffesmagning
Torsdag	26.	Spil v/bordene	Gymnastik
Fredag	27.	Motion og bevægelse	Fredagsbar
Lørdag	28.		
Søndag	29.		
Mandag	30.	Gåtur	Serie - mandag
Tirsdag	31.	Wellness	Højtlesning



Kagebord - fredag, den 13. marts 2020



Musikcafé - torsdag, den 19. marts 2020



Gudstjeneste

I salen på Asterscentret

Tirsdag, den 10. marts 2020

Kl. 13.15 - 14.15



MADPLAN - marts 2020

Der tages forbehold for ændringer i planen

Mandag	2.	Tomatsuppe m/creme fraise og frisk timian Kogt kalv m/champignonsovs og bagte gulerødder
Tirsdag	3.	Grønkålssuppe m/flæsk, pølse og sennep Æbleskiver m/jordbærsyltetøj
Onsdag	4.	Hj.røget hellefisk m/citron og dressing Frikadeller m/stuvet ærter og gulerødder, surt
Torsdag	5.	Kogt torsk m/sennepssovs, æg, rødbeder og bacon i tern Kirsebærgrød m/fløde
Fredag	6.	Pølser m/varm kartoffelsalat, sennep og ketchup Chokoladeparfait m/hindbærcoulis
Mandag	9.	Millionbøf m/kartoffelmos og rødbeder Pandekager m/is og brombærsyltetøj
Tirsdag	10.	Risengrød m/kannelsukker og smør Æbleflæsk m/rugbrød og sennep
Onsdag	11.	Tartelet m/skinke, ærter og gulerødder Chili-laks m/hollandaise, citron og råkost
Torsdag	12.	Kartoffelsuppe m7bacontern Stegt kylling m/skysovs, og hvidløgsbagte gulerødder
Fredag	13.	Medister m/stuvet hvidkål, rødbeder og sennep Æblegrød m7fløde
Mandag	16.	Gulerodssuppe m/linser og topping af yoghurt Biksemad m/rugbrød og rødbeder
Tirsdag	17.	Stegt flæsk m/persillesovs og rødbeder Vanilleis m/jordbærsovs
Onsdag	18.	Oksekødsuppe m/urter og boller Kogt oksekød m/flødepeberrodsovs og bønner
Torsdag	19.	Boller i karry m/løse ris og dampede ærter Blommegrød m/fløde
Fredag	20.	Mannagrød m/kannelsukker Fiskefrikadeller m/kaperssovs, citron og coleslaw

Mandag	23.	Paneret kotelet m/paprikasovs og karamelliserede rosenkål Alliancegrød m/fløde
Tirsdag	24.	Rødfrugtsuppe m/æbler og græsk yoghurt Forloren hare m/skysovs, tyttebærskum og drueagurker
Onsdag	25.	Hønsesalat på bund af ananas m/flutes Stegt kalvelever m/skysovs, bløde løg og asier
Torsdag	26.	Pærevælling Fisk i fad m/æble, hvidvinsovs, citron og ærter
Fredag	27.	Irsk stuvning m/rugbrød og rødbeder Fersken m/makronflødeskum
Mandag	30.	Lasagne, hvidkålssalat m/kikærter Solbærsuppe m/tvebakker
Tirsdag	31.	Sprængt nakke m/grønlangkål og dampede gulerødder Rødgrød m7fløde

ET SAMARBEJDE MELLEM SENIORHØJSKOLEN
ASTERSHJEMMET OG JAKOBSKIRKEN

GUDSTJENESTER FOR ÆLDRE
JANUAR-JUNI 2020



TIRSDAG 21. JANUAR KL. 13.15 – 14.15

gudstjeneste på Astershjemmet med kaffebord v/ Mogens Ohm Jensen

TIRSDAG 18. FEBRUAR KL. 13.15 – 14.15

gudstjeneste på Astershjemmet med kaffebord v/ Marianne Pedersen

TIRSDAG 10. MARTS KL. 13.15 – 14.15

gudstjeneste på Astershjemmet med kaffebord v/ Mogens Ohm Jensen

ONSDAG 1. APRIL KL. 13.00 – 14.15

påskegudstjeneste for ældre i Jakobskirken, med kaffebord og fællessang
v/ Marianne Pedersen

TIRSDAG 19. MAJ KL. 13.15 – 14.15

gudstjeneste på Astershjemmet med kaffebord v/ Marianne Pedersen

TIRSDAG 16. JUNI KL. 13.15 – 14.15

gudstjeneste på Astershjemmet med kaffebord v/ Mogens Ohm Jensen

JAKOBSKIRKEN

