

Nyhedsbrev

Godt Nytår	1
Mit liv med musik	2
Styrkeløft.....	3
Min og min mors rejse til Tyskland.....	4
Julehygge i HovedHuset...	6
Ledsagkort/ordning	8
Anmeldelse af Hotel og Re- staurant Frederiksminde...	9
Mit ophold på Rønshoved Højskole.....	10
IPAD Gruppen	12
Julefrokost i HovedHuset 2014	13
Nye medlemmer.....	15
Runde fødselsdage	16

Godt Nytår !

Af Henriette Rasmussen

Det er koldt derude, og vi har indtil videre kunnet nyde lidt sne denne vinter. I HovedHuset holder vi varmen med et rart og socialt arbejdsfællesskab samt flere lækre frokostsupper og andre lune retter, som dagligt tilberedes af Maj-Britt og resten af køkkenholdet.



I dette Nyhedsbrev får du en populær opskrift fra HovedHusets køkken, og du kan læse en anmeldelse af Hotel og Restaurant Frederiksminde, skrevet af Per.

Lene har været på ferie i den smukke sydtyske by Mosel, som hun har skrevet om.

Derudover kan du blive inspireret af Thorbjørns passionerede hobby om rock- og bluesmusik samt Lones begejstring for fysisk træning med vægte.

Julen er veloverstået, også i HovedHuset, men du skal ikke gå glip af en lille fotoreportage med billeder fra de to traditionelle julearrangementer, som blev afholdt i HovedHuset sidste år. Tak til Svend-Erik for billederne, også af de nye medlemmer, som kan ses sidst i bladet.

Nu er vi godt på vej ind i det nye år 2015.

Alle læsere ønskes et godt nytår med mange berigende oplevelser, glæde og nærvær.



Mit liv med musik

Af Thorbjørn Ancker

Jeg hedder Thorbjørn Ancker og er 52 år. Mens jeg gik i skole, begyndte jeg at spille guitar, da jeg var 13 år. De første par år spillede jeg på en klassisk guitar, men efter et par år begyndte jeg at spille el-guitar.

Efter at være færdig med skolen og gymnasiet, flyttede jeg til København, og begyndte på Universitet, hvor jeg studerede historie. Om eftermiddagen kørte jeg hjem til min lejlighed, læste og spillede lidt guitar.

Efter et stykke tid i København mødte jeg en fyr, der hed Henrik Olsen. Han spillede også guitar, og var med i et band i Lyngby, hvor de manglede en, der også kunne spille guitar.

Jeg sagde, at det kunne jeg da godt tænke mig, og kort tid efter mødtes vi i Lyngby, hvor vi begyndte at spille. Øvelokalet lå bagved en bager, så vores band kom ret hurtigt til at hedde Bakers Behind.

Vi spillede noget rockmusik – dansk, engelsk og amerikansk – og det var dengang jeg begyndte at høre bluesrock. Jeg prøvede at spille guitar, som de gjorde på de CD'er, vi havde, og en af dem jeg virkelig kunne lide var den amerikanske guitarist Stephen Ray Vaughan (SRV).

Stephen Ray Vaughan døde desværre den 27. august 1990 efter et helikopter styrt, men hans musik kan høres på CD eller via DVD. Når jeg spiller guitar derhjemme, tager jeg en gang imellem en CD med Stephen Ray Vaughan og spiller med til den. Det er svært at spille, som han gjorde, men en gang imellem lyder det, som det skal.



Guitarist Stephen Ray Vaughan

Jeg spiller også guitar med nogle tidligere kolleger fra Trafikstyrelsen. For et par år siden lavede vi vores eget band, der hedder "Luftens Helte", og vi spiller sammen en gang om ugen. Det er hyggeligt at spille med tidligere kolleger, og når vi holder en pause i at spille og synge, sidder vi og taler om, hvordan det går i Trafikstyrelsen, og finder ud af, om vi skal spille nogle andre numre, end dem vi har øvet.

En gang imellem er vi også ude og spille til en fest. I midten af juli måned i 2014, var vi ude og spille for Transportstyrelsen, da de holdt en fest inden sommerferien. Det er hyggeligt, at spille med de gamle kollegaer...



Styrkeløft

Af Lone Thor Larsen

En af mine store interesser er Styrkeløft. Det er en meget mandsdomineret verden. Vi er ikke ret mange piger, der dyrker dette. Jeg går til det 2-3 gange om ugen.

Jeg dyrker det kun på hyggeplan, men mine venner og mand dyrker det konkurrencemæssigt, dvs. at træningen bliver temmelig hård, især når de nærmer sig en konkurrence.



Når de andre er ude til konkurrence, deltager jeg som regel som assistent til dommerbordet. Her sørger jeg for, at alle pointene bliver skrevet ind på de rette personer. Min mand løfter 175 kg i dødløft og squat. Han er danmarksmester og har været det 2 gange.

Min veninde Pia, deltager også i konkurrencerne, hun er også Danmarksmester.

Ved konkurrencerne deltager verdens ældste styrkeløfter også. Han er 92 år og han løfter stadig 125 kg.

Jeg løfter ca. 30 – 50 kg, hvilket ikke er ret meget i den verden. Det er dog meget for mig.

At styrkeløfte giver mig både fysisk og psykisk velvære.

Det er temmelig hårdt, men det giver også en dejlig fornemmelse i hele kroppen.





Min og min mors rejse til Tyskland

Af Lene Cramer Nielsen

Så var vores rejse i gang. Vi valgte at køre med Taxa som stoppede ved vores hoveddør. Og stoppede ved Sjælør Station. Hele rejsen varede 5 dage med bus. Selve turen sydpå varede 14 timer.

Vi var heldige med udrejsen. Vejret var det bedst mulige. Solen skinnede fra en skyfri himmel. Hertil kommer, at bussen var helt ny med flotte vinduer. Vi kørte turen i et hug og nåede destinationen Mosel, efter det var blevet mørkt. Vi var godt trætte, så det der fangede vores opmærksomhed, var vores værelse. Det var et dejligt værelse med Mosel lige udenfor. Vores guide Marianne sørgede for, at vi fik lidt at spise, før vi tørnede ind. Den følgende dag var busfri, til gengæld gik vi alle en tur ovre på den anden side af Mosel.

1.dag

Mor kunne ikke følge de andres tempo, så vi satte tempoet ned. Vi nåede ikke over broen, men måtte vende op. På vejen hjem stødte vi på en bager. Her indtog vi vores frokost - og derefter en lur.

M.h.t. aftensmaden og morgenmad sad vi ved siden af de samme. I bussen sad vi tilfældigvis ved siden af en mand, som mor snakkede en del med. Det viste sig, at han havde kræft.

2.dag

Her kørte vi med bussen til druerne, som der var mange af. Jeg har en kusine Sarah, som bor i det nordlige Østrig sammen med sin mand, som er vinbonde. Mens vi nu kiggede på druerne, snakkede vi om, hvordan Sarah havde det. Pludselig gjorde vi holdt ved et hus med børnelegetøj og druer. Her fortalte en kompetent "vinbonde" om, hvordan vin høsten var forløbet. Samtidig blev der uddelt smagsprøver, som smagte uforligneligt. Desværre var der ikke nok vin til, at alle kunne købe en prøve. Herefter gik det nedad igen, til frokost. Det var desværre en skuffelse, at man ikke kunne vælge sin mad selv. Herefter kørte vi med bussen, som satte os af på den anden side af Mosel. Det var noget der passede min mor og mig, da vi ikke havde været på denne side før. Det var en meget køn gågade, hvor vi fandt en dejlig taske til mig. Da vi havde set det, vi ville, gik vi tilbage til vores hotel, hvor vi tog en lille slapper.



HovedHuset – Et clubhouse



3. dag

Nu nærmede vi os den sidste dag. Her skulle vi en tur med bussen, hvor vi først skulle til en meget naturskøn ældre by. Her fejrede vi den skønne by med en skøn kage. Da turen var slut, skulle vi en tur med færgen. Vi mødte op i god tid. Vi havde en god sejltur, som sluttede tæt ved vores hotel.

4. dag - Sidste dag

Vi kørte med bussen, hvor vi blev sat af ved et busstoppested. Vi skulle selv finde tilbage igen. Vi havde ingen problemer med at følge med de andre. Efter at vi havde studeret byen, fandt vi en dejlig restaurant.

Her kunne vi sidde lidt hævet over byen og studere bylivet.

Og uhm den mad smagte godt. Italiensk med forskelligt grønt. Bagefter fandt vi tilbage til vores hotel igen. Nu måtte vi sande, at vores ferie var slut. Desværre alt for tidligt.

Vi lagde os til at sove med vækkeuret tændt, men det var svært at sove. Så vi pakkede vores kuffert. Der var morgenmad kl. 5, og derefter startede turen hjem igen. Det tog ca. 20 timer, før vi var hjemme igen.

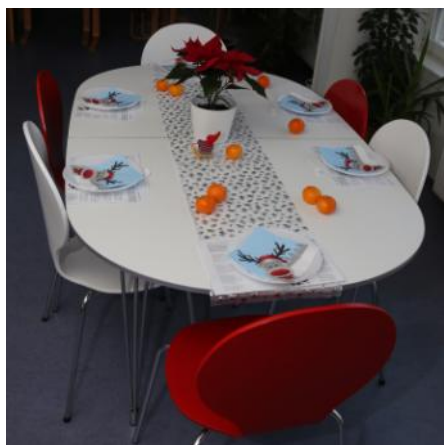
Efter at vi var kommet hjem igen, snakkede vi om, at vi næste gang ville flyve til vores rejsemål.

HovedHuset – Et clubhouse

Julehygge i HovedHuset

Af Lone Thor Larsen / Svend Erik Beier (foto)

Tirsdag den 2. december blev der holdt julehygge i HovedHuset. Vi startede traditionen tro med at drikke gløgg og spise æbleskiver. Derefter lavede vi vores pakkeleg. Alle havde en gave med til 20 kr og der blev raflet og kæmpet om gaverne. Vi rundede af med kaffe/the og snakkede om løst og fast. Som det kan ses på billederne havde vi en rigtig hyggelig eftermiddag.



Bordene var flotte og hyggeligt dækket op

Der var tid til en snak om bl.a. julen



Ulla holder tale



Så bliver der serveret gløgg



Hyggesnak

HovedHuset – Et clubhouse



Vi hygger os

Hvad mon der er i pakkerne?



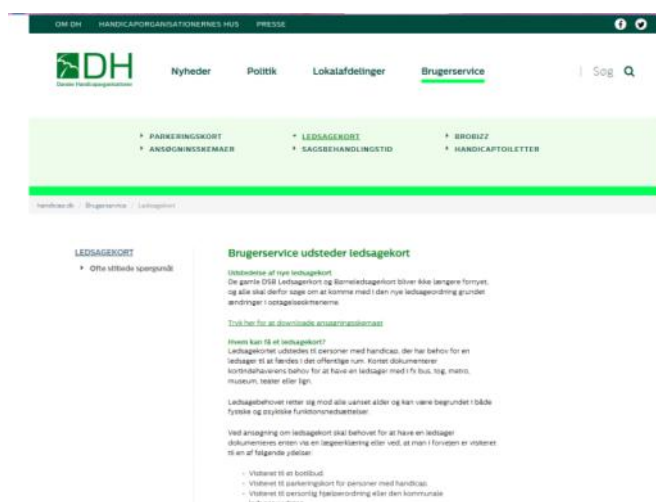
Et sjovt og lærerigt spil. Gave fra Anette.

HovedHuset – Et clubhouse



Ledsagekort/ordning

Af Svend Erik Beier



Ledsagekortet er en prægtig opfindelse og en af de få fordele man som handicappet kan prale af. Ordningen indebærer, at man som handicappet kan medtage en gæst til danske kulturinstitutioner og arrangementer. Listen over muligheder er meget lang og varieret – ikke kun finkulturelle oplevelser

Ordningen giver adgang til følgende hovedområder:

- Museer m.m. (alfabetisk)
- Kulturministeriets institutioner i postnummerorden
- Det Kongelige Teater og Kapel
- Biografer der godtager Ledsagekortet
- Institutioner uden for Kulturministeriets regi (efter postnummer):
- Institutioner, der har ledsageordning:
- Kulturinstitutioner med ledsageordning

Prisen er 200 kr for 2 år – det er dog allerede tjent ind ved første besøg/arrangement. En ulempe er, at billetter skal bestilles telefonisk med reference til kortet.

Se mere på:

// www.handicap.dk/brugerservice/ledsagekort/





Anmeldelse af Hotel og Restaurant Frederiksminde

Af Per Rasmussen

"De gamle" og mig tog ned på Hotel Frederiksminde for at spise på restauranten og overnatte.

Hotel Frederiksminde ligger idyllisk og diskret afskærmet af naturens favntag, kun 50 meter fra strandkanten ved Præstø Fjord.

Restauranten byder på et køkken med råvarer af bedste kvalitet - havets friske udbud, sæsonens vildt og lækkerier fra små, lokale producenter.

Jeg tog en 6-retters menu med vine til og fik ost til dessert. "De gamle" tog 6-retters menu og en vin. Vi fik 4 starters bl.a. svineører - de smagte som flæskesvær. Efter middagen fik vi kaffe og Armagnac.

Vi havde booket værelser og spiste morgenmad næste dag.

Både middagen og værelserne var til ***** så behøver jeg ikke sige mere ☺





Mit ophold på Rønshoved Højskole

Af Anne Dulong

Jeg tilbragte jul og nytår på Rønshoved Højskole, som ligger ved Kruså.

Højskolen ligger et dejligt sted med masser af smuk natur. Man kan f.eks. gå en tur ad Gendarmstien, som er 37 km lang og går langs med vandet. Man kan også gå ad en anden sti gennem skoven.

Der var 80 deltagere på højskolen og jeg fik selvfølgelig ikke talt med dem alle sammen, men havde kontakt med ca. 20 personer. Ved måltiderne var det aftalt, at vi havde faste pladser og jeg sad inderst og havde derfor kun en person på den ene side. Det var en stor fordel for mig, så det var nemmere at lære nogle at kende i ro og mag. Jeg talte meget med en keramiker fra Tinglev, som hedder Christian.

Det er alt for omfattende at komme ind på alt, hvad der var på højskolen - for der var rigtig meget, men for en kunstelsker som jeg var det ideelt, fordi både musik (med koncerter og foredrag), billedkunst, skuespil, litteratur og historie var repræsenteret.

Jeg vil her give et par eksempler på noget af det, jeg oplevede.

Musik: En eftermiddag var temaet Mozarts rekviem, hvor vi fik en introduktion til, hvad vi særligt skulle bemærke i musikken. Efterfølgende hørte vi Mozarts Rekviem og så filmen Amadeus og blev alle meget berørte af begge dele. En anden musikoplevelse var med koncertpianisten Mogens Dalsgaard - en pragtfuld koncert, som varede i hele 3 timer.



HovedHuset – Et clubhouse



Skuespilkunst med uddrag af Herman Bangs roman *Tine* fortalt af en skuespiller og med et oplæg, som skuespilleren selv havde lavet.

Litteratur: bl.a. om russiske forfattere Sjmelijov "De dødes sol", som er blevet oversat til 12 sprog og gjorde et dybt indtryk på os.

Billedkunst: foredrag om sønderjyske malere og tur til søfartsbyen Aabenraa med besøg på det historiske sted Folkehjem. Der var bl.a. udstillet billeder af Eckersberg og Francisca Clausen (billedet af Dronning Margrethe).

Historie: En cocktail af jødiske kærlighedssange og fortællinger ved fortæller Sofia Kupermann, om hvordan hun havde gennemlevet Holocaust og havde konverteret til en anden tro.

Efter de forskellige oplevelser var det ofte vi mødtes i pejsestuen for at tale om det, vi havde oplevet eller andre ting. Juleaften kørte vi sydpå til Flensborg og var med til gudstjeneste hos det danske mindretal i Helligåndskirken.



Hvis jeg skal runde af med et af de mange højdepunkter ved dette højskoleophold, så var særligt nytårsaften en mindeværdig aften. Vi var alle med til at pynte op i spisesalen og i foredragssalen, der blev omdannet til nytårscafé. Vi fik champagne til dronningens nytårstale. Derefter var der festmiddag og underholdning bl.a. med 90-års fødselsdagen på storskærm. Kl. 24.00 samledes vi oppe i højskolens tårn, hvor vi havde en fantastisk udsigt ud over Flensborg og Lücksborg og selve Aabenraa. Ubeskrivelig smukt og bevægende med denne udsigt.

Jeg har tidligere holdt jul og nytår med mine pårørende. Jeg havde valgt at tage på højskole i julen og nytåret denne gang, fordi jeg altid gerne har ville opleve højtiden i en Grundtvigdiansk ånd og fordi jeg gerne ville genopleve Sønderjyllands historie og smukke landskab i en højtid.



HovedHuset – Et clubhouse



IPAD/Tablet Gruppe

Af Bente Jensen

Vi har oprettet en IPAD/Tablet gruppe her i HovedHuset. Efterhånden er vi flere, der har fået en IPAD (eller en tablet) og der er jo mange muligheder i den, så vi regner med, at vi kan inspirere og lære lidt af hinanden.

Vi har fået trådløst netværk her i HovedHuset, så nu kan vi alle bruge vores IPADs eller Tablets herinde.



Vi var ca. 8 personer, der havde meldt sig, og vi startede med at klarlægge vores behov, og hvor vi står rent brugermæssigt. Vi fandt ud af, at vi alle var ret fortrolige med at bruge IPAD/Tablet. Et par stykker mente, at de kunne lære fra sig til os andre.

Vi skal i gang med at udforske alle de mange apps, man kan downloade. Nogle er endda beregnet til personer som os med hjerneska-
de. Problemet er bare at gennemskue, hvad de står for, for vi har jo mange forskellige ska-
der at tage hensyn til.

Jeg er selv storbruger af Word Few, som jeg konstant har et par spil i gang med. Jeg har nogle, som jeg spiller med hele tiden. Det er en god og sjov måde at bruge sine hjernecel-
ler på. Det er en form for krydsord, hvor man laver ord og scorer point på det.





Julefrokost i HovedHuset 2014

Af Erik Hansen

En traditionel, men alligevel fantastisk julefrokost fandt sted i HovedHuset tirsdag d. 16. december. Et større fremmøde deltog i frokosten, som var opdelt i tre afdelinger med traditionelle frokostretter.



Zita og Birgit i gang med tilberedningen af den smukke appelsin-salat med mynte og granatæblekerner



Lisbeths berømte julesild

Første servering: Julesild, æg og Lisbeths gode stegte sild,

der nu er blevet en fast tradition.

Anden servering var et par lune retter og nogle dejlige salater.

Tredje servering var ris à la mande med kirsebærsovs, og med mandelgave til den heldige, doneret af Ann

Det var en dejlig frokost begået af et af vores teams, der er grundpilleren i vores hus. Vi er et Clubhouse, hvor samarbejde i grupper er fundamentet, der giver medlemmerne en meningsfuld dagligdag og stimulerer de behov, hvert enkelt medlem har.



Maj-Britt præsenterer dagens menu.

HovedHuset – Et clubhouse



Stor tak til personalet, køkkenholdet og medlemmerne, der gjorde julefrokosten til en begivenhedsrig indgang til julen og det nye år, som venter os i HovedHuset.

Strategien for huset behøver vi ikke ændre på i det nye år. Huset er en daglig inspiration og udfordring for alle os, der bruger huset. God jul og godt nytår



Der slås mave!



Lene fik mandelgaven.

Her er resultatet af den smukke appelsin-salat

Appelsin salat til 4 personer

Ingredienser:

- 4 appelsiner
- 2 granatæbler
- 1 bdt mynte

Fremgangsmåde:

- Pil appelsinerne for skind og kerner.
- Skær appelsinerne i skiver og læg dem i et fad.
- Udhul granatæblerne og fordel dem på appelsinerne.
- Granatæblesaften hældes over.
- Drys med frisk mynte.



HovedHuset – Et clubhouse



NYE MEDLEMMER



Zita Elmegaard



Annette Pedini



**Parynia Prabnok
Ståhle**



Mai-Britt Wamberg

Velkommen

HovedHuset – Et clubhouse



Runde fødselsdage



Svend Erik – fylder 60 år d. 7. februar.



Michael – fylder 50 år den 1. april.



Holger – fylder 60 år d. 8. februar.

