

**Dagcentrets åbningstid :**

Mandag-torsdag kl. 09.00 - 15.30

fredag kl. 09.00 - 13.00

Tlf. 98 45 59 18

**Cafeteriets åbningstid :**

Mandag - torsdag kl. 10.00 - 15.00

Fredag kl. 10.00-13.00

Tlf. 98 45 59 21

**Kørsel:**Vedrørende kørsel til og fra  
dagcentret på tlf.: 98 45 59 18**Sygepleje klinikken:**

Mandag kl. 11.00 - 12.00

Onsdag kl. 11.00 - 12.00

Fredag kl. 11.00 - 12.00

**Høreomsorg:**

Tirsdage i ulige uger kl. 12.15 - 13.15

**Frisør:**

Hjemmebesøg af salon Marianne

Tlf. 98 42 40 41

**Fodterapi:**

Hjemmebesøg af Tina Sørensen

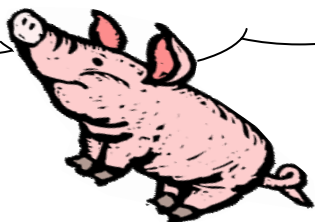
Tlf.: 61 78 98 93

# Dagcentret

## Ingeborgvej

**Februar 2012**

*Når du møder en gris på din vej,  
Så træk den i halen og tænk på mig !*



### Forsidebillede :

Husk, at den første onsdag i hver måned får vi besøg af dagplejebørn.

For Edith var det særligt spændende, fordi e` t af hendes oldebørn var med den første gang, vi fik besøg.

Næste gang, der bliver liv af små børn er onsdag d. 1 februar kl. 9.45.

*Havde jeg vidst, at  
jeg ville blive så gammel,  
så havde jeg røget og  
drukket lidt mere.*



## **Dagcentrets cafeteria**

### **Februar**

Onsdag	01.	Rullesteg m / kartofler / rødkål	35,- kr.
Torsdag	02.	Lasagne m / tomatsalat	30,- kr.
Fredag	03.	Blomkålsgratin m / salat	30,- kr.
Mandag	06.	Glaseret skinke m / stegte rodfrugter	35,- kr.
Tirsdag	07.	Boller i karry m / ris / kartofler	35,- kr.
Onsdag	08.	Porer / skinketærte m / salat	30,- kr.
Torsdag	09.	Gullasch m / kartoffelmos	35,-kr.
Fredag	10.	Hotdogs pr. stk. 12,-kr.	
Mandag	13.	Aspargessuppe m / kødboller	30,- kr.
Tirsdag	14.	Kogt torsk m / sennepssovs	35,- kr.
Onsdag	15.	Eksotisk skinkegryde m / ris	35,- kr.
Torsdag	16.	Flæskesteg m/rødkål/kartofler/brun sovs	35,- kr.
Fredag	17.	Risengrød m / saft	30,- kr.
Mandag	20.	Klarsuppe m / boller / flutes	30,- kr.
Tirsdag	21.	Forlorenhare m / tyttebær / kartofler	35,-kr.
Onsdag	22.	Biksemad m / spejlæg	30,- kr.
Torsdag	23.	Kyllingelår m / kartoffelbåde / salat	35,- kr.
Fredag	24.	Ribbensteg m / rødkål / rugbrød	30,- kr.
Mandag	27.	Stegt sej m / bønner / tranebærsalat	35,- kr.
Tirsdag	28.	Skinkesnitsel m / ærter	35,-kr.
Onsdag	29.	Hvidkålsuppe m / flæsk	30,-kr.

Ret til ændringer forbeholdes !

Med venlig hilsen

Køkkenet!

Bestillinger modtages gerne på telefon: 98 45 59 21.

# Skudår 2012

## Skudår

Skudår er år med 366 dage i den almindelige gregorianske kalender mod normalt 365 dage. Februar har i så fald 29 dage mod normalt 28. I skudår betragtes 24. februar som skuddag, dvs. den ekstra dag, hvilket dog ikke har nogen praktisk betydning.

Et år er et skudår hvis årstallet er deleligt med 4. Dette gælder dog ikke årstal delelige med 100, bortset fra dem, der er delelige med 400. År 1900 var således ikke et skudår, men år 2000 var.

I gennemsnit vil der dermed være 365,24219 dage pr. år. Derudover korrigeres med ujævne mellemrum for små variationer i jordens omdrejnings-hastighed ved indsættelse af et skudsekund.

## Formål

Skudåret er indført for at sikre, at kalenderen ligger fast i forhold til årstiderne. Med en fast længde af året på 365 dage ville tidspunktet for forårsjævndøgn flytte sig én dag i løbet af ca. fire år. Efter 730 år ville kalenderen være skredet i forhold til årstiderne, så foråret ville falde i september, og efteråret i marts.

Med et skudår hvert fjerde år passer det næsten. De ekstra regler om at springe skudåret over ved århundredeskiftet, og så alligevel have et skudår hvert 400. år, er indført for at få det til at passe endnu bedre. Det blev dog først indført af pave Gregorius i 1582, så der var nået at komme en kæmpe tidsforskel, det blev løst, ved at man simpelthen fjernede 10 dage, man gik derfor direkte fra den 4. oktober, til den 15. oktober.

## Glæd dig !

Marts er den første forårs måned, og selvfølgelig skal det fejres !  
I samarbejde med Centerrådet holdes der  
**forårsfest onsdag d. 14 marts kl. 11.00.**

**Musikalsk underholdning v / Lilly og Bent .**

**Menu :** Svinekam stegt som vildt  
Hjemmelavet is m / jordbærsovs  
Kaffe m / Sarah Bernardkager  
Inkl. 1 genstand ( øl, sodavand eller 1 glas vin )

**Pris : for medlemmer af Centerrådet 115,- kr.**

**Pris : for ikke medlemmer 145,- kr.**

**Betaling ved tilmelding senest fredag d. 2 marts.**

**Husk, det koster kun 25,- kr. for medlemskab af Centerrådet.  
Du kan henvende dig på dagcentret, for at blive medlem.**

## BANKOSPIL FEBRUAR

D.H.F. torsdag den 02. feb.	Kl. 19.00
Lyspunkt lørdag den 04. feb.	Kl. 14.00
Centerrådet mandag den 06. feb.	Kl. 13.30
Syges Vel tirsdag den 07. feb.	Kl. 18.30
Pensionist torsdag den 09. feb.	Kl. 18.30
D.H.F. torsdag den 16. feb.	Kl. 19.00
Lyspunkt lørdag den 18. feb.	Kl. 14.00
Centerrådet mandag den 20. feb.	Kl. 13.30
Syges Vel tirsdag den 21. feb.	Kl. 18.30
Pensionist torsdag den 23. feb.	Kl. 18.30

**Dagcentret Ingeborgvej bladet skal betragtes som vejledende. Man kan godt lave andet på andre tidspunkter end nævnt.**

- Onsdag d. 01 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
 kl. 09.45 Besøg af dagplejebørn.  
 Kom og vær med til hyggeligt samvær med de små.  
 kl. 12.45 Dart.  
 kl. 13.00 Negle-bar.  
 kl. 13.00 Strikke – klub.  
 Onsdag eftermiddag vil der være afleveringer af tæpper til Rumænien, og Frederikshavns mandskor kommer og underholder med dejlige sange for at markere, at det er en særlig begivenhed.

**OBS! 30,-kr. pr. deltager inkl. kaffe og lagkage.**

- Torsdag d. 02 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
 kl. 10.15 Gymnastik for alle.  
 kl. 10.00 Spille formiddag, hvor vi finder vores forskellige spil frem.  
 kl. 13.00 Lille banko.

- Fredag d. 03 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
 kl. 10.00 Glas – slumpning.  
 kl. 10.15 **Ellen Bentzen og Puk Elgaard.**  
 Vi viser 1.del ”Alaska ”  
 Ellen Bentzen blev hele Danmarks **Ellen**, da hun i 2006 første gang optrådte på DR. i Puk Elgaards program ” **Uventet Besøg** ”

## Fredag d. 24 / 02 Skuddag

- kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
 kl. 10.00 Glas - slumpning.  
 kl. 10.15 Pakkespil.  
 Pris: 20,-kr. pr. deltager.

- Mandag d. 27 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
 kl. 10.15 Gymnastik og stole dans for alle.  
 kl. 13.30 Svends svende – Musik og fællessang.

**OBS! Pris: 30,- kr. pr. deltager.**

- Tirsdag d. 28 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
 kl. 10.00 Whist – klub.  
 kl. 10.15 Gåtur for alle.  
 kl. 13.30 Tirsdagshygge, fællessang.  
**Pris: 25,- kr. pr. deltager.**

- Onsdag d. 29 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
 kl. 10.00 Kom og vær med til at lære at knytte. Vi starter i det små.  
 kl. 12.45 Dart.  
 kl. 13.00 Negle-bar.  
 kl. 13.00 Strikke – klub.  
 kl. 18.00 Seniordans ved Pensionist - foreningen.  
 Alle er velkommen.

Tirsdag d. 21 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Whist – klub.  
kl. 10.00 Computer cafe.  
kl. 10.15 Gåtur for alle.  
kl. 13.00 **Fastelavns-eftermiddag:**  
Hvor vi slår katten af tønden  
Bedste udklædte hat kåres.  
kaffe og fastelavnsbolle.  
Gratis for medlemmer af  
Centerrådet  
Pris: for ikke medlemmer af  
Centerrådet: 30,-kr.  
Husk tilmelding senest fredag  
den 17. februar.

Onsdag d. 22 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Kom og vær med til at lære at knytte. Vi starter i det små.  
kl. 12.45 Dart.  
kl. 13.00 Strikke – klub.

Torsdag d. 23 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Spille formiddag, hvor vi finder vores forskellige spil frem.  
kl. 13.00 Lille banko.



Søndag d. 05 / 02 kl. 13.30 Søndags-cafe, ved Centerrådet.  
Pris: 25,-kr. pr. deltager.  
Alle er velkommen.

Mandag d. 06 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.15 Gymnastik og stole dans for alle.  
kl. 13.30 Stor banko, ved Centerrådet  
pladesalg fra kl.12.30.

Tirsdag d. 07 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.15 Gåtur for alle.  
kl. 10.00 Whist – klub.  
kl. 10.00 Computer cafe.  
kl. 13.30 Tirsdagshygge, fælles sang.  
***Pris 25,- kr. pr. deltager.***

Onsdag d. 08 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 **Udsalg ved ”Senior shoppen”**,  
Hvor der er mulighed for at prøve og købe tøj.  
kl. 10.00 Kom og vær med til at lære at knytte. Vi starter i det små.  
kl. 12.45 Dart.  
kl. 13.00 Negle-bar.  
kl. 13.00 Strikke – klub.



Torsdag d. 09 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Spille formiddag, hvor vi finder vores forskellige spil frem.  
kl. 10.15 Gymnastik for alle.  
kl. 13.00 Lille banko.

Fredag d. 10 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Glas - slumpning.  
kl. 10.15 **Ellen Bentzen og Puk Elgaard.**  
Vi viser 2.del ”99 år og evig Ung.”  
kl. 14.00 Fredagsdans ved Syges Vel.  
Alle er velkommen.

Mandag d. 13 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.15 Gymnastik og stole dans for alle.  
kl. 13.30 Svends svende – Musik og fællessang.  
**OBS! Pris: 30,- kr. pr. deltager.**

Tirsdag d. 14 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Whist – klub.  
kl. 10.15 Gåtur for alle.  
kl. 13.00 Tirsdagshygge, fællessang.  
***Pris: 25,- kr. pr. deltager .***



Onsdag d. 15 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Kom og vær med til at lære at knytte. Vi starter i det små.  
kl. 12.45 Dart.  
kl. 13.00 Negle-bar.  
kl. 13.00 Strikkeklub.

Torsdag d. 16 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Spille formiddag, hvor vi finder vores forskellige spil frem.  
kl. 10.15 Gymnastik for alle.  
kl. 13.00 Lille banko.

Fredag d. 17 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.00 Glas – slumpning.  
kl. 10.15 **Ellen Bentzen og Puk Elgaard.**  
Vi viser 3. del ”Ellen 100 år ”

Søndag d. 19 / 02 kl. 13.30 Søndags-cafe, ved Ældresagen.  
Pris: 25,-kr. pr. deltager.  
Alle er velkommen.

Mandag d. 20 / 02 kl. 09.00 Morgenhygge med morgensang og nyheder.  
kl. 10.15 Gymnastik og stole dans for alle.  
kl. 13.30 Stor banko, pladesalg fra kl. 12.30.

