



SOPHIELUND

Maj 2015

Åbningstider: mandag – torsdag kl. 08:00 til 17:00 fredag kl. 08:00–15.00

Kontoret : mandag – torsdag kl. 08:00 til 16:00 fredag kl. 08:00–15.00

Telefontid : mandag – torsdag kl. 08:00 til 11:00 og kl. 13:00–16.00

4849 4320 : Fredag kl. 08:00 til 11:00 og kl. 13:00–15.00

Redaktion og Fotografer: Ebbe Holsøe og Anton Nissen

Tilbygning og ombygning

Det går fremad med tilbygningen og ombygningen på Sophielund, selv om det går langsomt.



I marts måned overtog Kammerhuset de nye lokaler på Sophielund, og nu kører hverdagen for Kammerhusets beboere.

Sidst i april måned blev motionsafdelingen i den nye tilbygning færdig, og lokalerne blev straks taget i brug. Det store motionsrum er udstyret med nyt lydanlæg, hvor der også kan anvendes teleslynge.

Udover det store motionsrum til holdtræning er der også adgang til et rum udstyret med en masse motionsmaskiner. En del af disse maskiner er nye, og det er derfor nødvendigt, for alle nuværende selvtrænere, at få en kort instruktion i brugen af de mange maskiner, før de kan starte deres individuelle træning.

Nye brugere, som gerne vil benytte de mange muligheder for selvtræning, må væbne sig med lidt tålmodighed, før de kan få den nødvendige instruktion til maskinerne.



Tilbygning og ombygning



I løbet af et par måneder vil der blive nøgleadgang til motionsafdelingen, således at området kan benyttes udenfor Sophielunds åbningstider morgen, aften og lørdag-søndag.

Politikerne i Hørsholm Kommune har besluttet, at der skal være de samme betingelser for anvendelse og betaling af motionsrummene på Sophielund og på Louiselund. Det betyder prisændring og ændring i pause ved ferie.



I løbet af maj måned flytter fodplejen (Klinik for fodterapi) og frisøren til deres nye lokaler i tilbygningen.

Klinik for fodterapi med to betjeningspladser

Menu - Maj 2015

Dag	Dato	Sophielunds lune ret – kr. 40,00
Fredag	1.	Store Bededag - Lukket
Mandag	4.	Paneret rødspættefilet
Tirsdag	5.	Kalve ragout
Onsdag	6.	Hakkebøf m/bløde løg
Torsdag	7.	Biksemad
Fredag	8.	Gammeldags oksesteg
Mandag	11.	Frikadeller m/spidskål
Tirsdag	12.	Stegt kylling m/citron
Onsdag	13.	Hornfisk
Torsdag	14.	Kr. Himmelfart - Lukket
Fredag	15.	Lukket
Mandag	18.	Boller i carry
Tirsdag	19.	Svinemørbrad m/svampe
Onsdag	20.	Blomkålsgratin m/salat
Torsdag	21.	Fiskefrikadeller m/kapers
Fredag	22.	Kamsteg m/rødkål/surt
Mandag	25.	2. Pinsedag - Lukket
Tirsdag	26.	Pasta Pollo (kylling)
Onsdag	27.	Torsk m/sennep
Torsdag	28.	Svinekæber i øl + grønt
Fredag	29.	Stegt flæsk m/persillesovs

Maj 2015



Aktivitetscentret
Sophielund

HØRSHOLM KOMMUNE

www.sophielund.horsholm.dk

telf. 48 49 43 20

Mail: sophielund@horsholm.dk

Centrets åbningstider. :	Man - tors kl. 08.00 - 17.00	fre kl. 08.00 - 15.00
Kontoret er åbent:	Man - tors kl. 08.00 - 16.00	fre kl. 08.00 - 15.00
Bemærk lukket flg. dage i maj:	Fre den 1. maj – Store bededag	
	Tors den 14. maj – Kr. himmelfartsdag samt	
	Fre den 15. maj	
	Man den 25. maj – 2. Pinsedag	
Telefonen er åben:	Man - tors kl. 08.00 - 11.00 og kl. 13.00 - 16.00	
	Fre:	kl. 08.00 - 11.00 og kl. 13.00 - 15.00

Maj

Søndag den 10. Kl. 14.30–16.00	Kaffe med "Gilderne"	Tilmelding på uddelt invitation
Onsdag den 13. Kl. 10.00–13.00	Tøjsalg "Damernes butik"	
Onsdag den 13. Kl. 14.15–15.00	Gudstjeneste	Kaffe og kage kan købes
Mandag den 18. Kl. 14.30–16.00	Syng dig glad v/Inge og Margit	Pris kr. 25,00 incl. kaffe og kage
Onsdag den 20. kl. 14.00–15.30	Café-musik v/Erik Otzen	Pris kr. 25,00 incl. kaffe og kage

Berig dit liv - vær aktiv

