

Maj 2024

**IT
C
S
O
V
I
S
S
S
ølund**

27. årgang nr. 5



Indholdsfortegnelse

Billeder fra arrangementer på Sølund	20 - 21, 26
Boghjørnet	18 - 19
Centerchefens nyhedsbrev	4 - 5
Distortion	12, 13, 22, 23
Elite købmanden	28
Gudstjenester, dødsfald, Præstetanker	16 - 17
Kalender	7, 8
Kommende arrangementer	6, 9, 10, 12 - 13
Krydsord, soduko	29
Menuplan Madam Blå	33 - 36
Midtpunktet - for hjemmeboende borgere	14
Midtpunktets nyhedsbrev	15
Poesibog, mindebog og vandrebog	24 - 25
Praktisk information	27, 27, 30, 31, 32
Sølungs Venner og frivillige på Sølund	11
Telefonnumre på Sølund	3
Velkommen til nye beboere	26
Ældre Sagen: IT café, Søløverne og motion	30

Redaktion

Bente Merklin - redaktør
Ditte Andersen - ansvarshavende
redaktør

**Sidste frist for indlevering af
materiale er d. 15. i måneden**

Oplag: 180 ex.
Trykkeri: Sølungs kopimaskine

Kontakt

Sølungs hjemmeside: soelund.kk.dk
Sølungs email: solund@suf.kk.dk
Husavisens email: ma50@kk.dk

Postadresse Husavisen:
Plejecentret Sølund, 'Midtpunktet',
Ryesgade 20A, 2200 Kbh N
Att.: Husavisen

Sølunds telefonnumre

Sølunds hovednummer tlf: 8232 5050

Ansvarshavende		3046 5694
Afdeling	Navn	Telefon
Centerchef, konstitueret	Ulla Godtfredsen	2464 8177
Administration	Jassmin Abbas	2380 2181
	Kristine Bundgaard	2935 9516
	Suzie Svendsen	2156 0098
Plejeafdelingerne:		
Afdelingsleder Afd. 1	Susanne Henriksen	4022 2822
1. sal	Personale	8232 5015/16
Afdelingsleder Afd. 2	Daniela Spaqaj	2365 2447
2. sal	Personale	8232 5018/19
Afdelingsleder Afd. 3	Louise Linde	2154 1555
3. sal	Personale	8232 5039/36/34
Afdelingsleder Afd. 4	Rikke Ranners	4042 8897
4. sal	Personale	8232 5040/45
Afdelingsleder afd. 5	Sabina Toric	2114 2376
5. sal	Personale	8232 5060/57
Afdelingsleder afd. 6	Daryoush Moslehi	51292704
6. sal	Personale	8232 5063/58
Aktivitetscenter Midtpunktet	Afd.leder Ditte Andersen	2484 8651
For Sølunds beboere	Kontor	2156 9658
For hjemmeboende borgere	Kontor	2344 1521/ 2156 9262
Intern Service, Servicechef	Ole Nielsen	2365 2437
Madam Blå - Køkken	Kontor	2336 9904
Køkkenchef	Trine Mossman	2615 5407
Ergo- og fysioterapeuter	Kontor	8232 5048
Fodterapeut	Andreas Toldam	4283 1306
Frisør (mandag)	Ann Pia Søgart	2323 5778
Præst	Jeppe Carsce Nissen	2323 0348

CENTERCHEFENS NYHEDSBREV

Kære alle

I sidste måned sluttede jeg min hilsen af med at håbe på mere forårsvejr i april, end vi havde haft i marts – men det har godt nok været en kølig omgang her i april. Alligevel ser jeg mange beboere sidde en stund på vores terrasse ud mod Søerne og nyde lidt sol, når den ellers viser sig.

Vi går ind i maj måned, hvor der jo altid er mange helligdage, selvom Store Bededag ikke eksisterer mere for første gang i år. Heldigvis har vi også mange aktiviteter på plakaten i maj måned, og her vil jeg særligt nævne, at der kommer cirkus en dag.

Og for første gang i fem år kommer musikfestivalen Distortion til Nørrebro, efter nogle år med corona og dernæst gademusik henlagt til Vesterbro. Sølund er selvfølgelig med i år! Torsdag d. 30. maj lægger vi nemlig hus til "Mormor Distortion", hvor det bliver masser af musik, hygge og mad i gaden med naboer og andre interesserede.

Mange beboere og pårørende kender Sølunds centerchef gennem mange år, Jan Nybo Jensen. Jan har været sygemeldt i længere tid, og han har desværre informeret os om, at han fratræder sin

stilling pr. 30. april. Det fortæller han selv om her i Husavisen. Jans stilling skal slås op, og undertegnede er fortsat konstitueret centerchef.

Mange hilsner
Ulla Godtfredsen
Konstitueret Centerchef

Kære beboere, pårørende, samarbejdspartnere og venner af Sølund.

Som I alle ved, har jeg været sygemeldt i længere tid, og der er desværre ikke umiddelbart udsigt til, at jeg bliver i stand til at genoptage arbejdet igen.

Jeg har derfor aftalt med min chef, at jeg stopper som centerchef på Sølund d. 30.4.2024.

Der vil blive afholdt en afskedsreception, som I vil få nærmere information om.

Med venlig hilsen
Jan Nybo Jensen

FÆLLESSANG

Alle er velkomne -
beboere, pårørende
og borgere udefra



FÆLLESSANG

m/ Sølunds frivillige pianist INA

Kr. Himmelfartsdag
Torsdag d. 9. maj
Kl. 14 i salen

Hank op i hinanden og
kom ned i salen
til hyggeligt
musikalsk samvær



Kaffe og kage

Kalender maj 2024 *Ret til ændringer forbeholdes*

onsdag	1	1. maj - Midtpunktet er lukket
torsdag	2	
fredag	3	
lørdag	4	
søndag	5	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen
mandag	6	Uge 19
tirsdag	7	Tøjsalg v/ London/Paris Tøj kl. 10.30 i hall'en Folkets Hus spillefolk kl. 14 i salen
onsdag	8	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
torsdag	9	Kr. Himmelfartsdag Fællessang m/ Ina ved klaveret kl. 14 i salen
fredag	10	
lørdag	11	
søndag	12	
mandag	13	Uge 20
tirsdag	14	Cirkus Trapez kl. 10.30 i gården
onsdag	15	Historik film (Matador) på storskærm kl. 14 i salen
torsdag	16	
fredag	17	
lørdag	18	
søndag	19	Pinsedag Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen
mandag	20	2. Pinsedag Uge 21
tirsdag	21	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
onsdag	22	Fællessang m/ Ina ved klaveret kl. 14 i salen
torsdag	23	
fredag	24	Fredagsrock kl. 11-12 i salen
lørdag	25	
søndag	26	
mandag	27	Uge 22
tirsdag	28	Musikalsk samvær m/ organist Hugo og korsangere kl. 14 i salen
onsdag	29	Historik film (Matador) på storskærm kl. 14 i salen
torsdag	30	Distortion kl. 16-21 i Ryegade 20A <i>Se opslag</i>
fredag	31	

Kalender juni 2024 *Ret til ændringer forbeholdes*

lørdag	1	
søndag	2	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen
mandag	3	Uge 23
tirsdag	4	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
onsdag	5	Fællessang med Ina ved klaveret kl. 14 i salen
torsdag	6	
fredag	7	
lørdag	8	
søndag	9	
mandag	10	Uge 24
tirsdag	11	Sølunds 45 års fødselsdag m/ organist Hugo kl. 14 i salen HT orkestret koncert kl. 19 i salen
onsdag	12	Historisk film på storskærm kl. 14 i salen (Matador)
torsdag	13	
fredag	14	
lørdag	15	
søndag	16	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen
mandag	17	Uge 25
tirsdag	18	
onsdag	19	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
torsdag	20	Fællessang med Ina ved klaveret kl. 14 i salen
fredag	21	
lørdag	22	
søndag	23	<i>Skt. Hans aften</i> <i>Nærmere info følger</i>
mandag	24	Uge 26
tirsdag	25	
onsdag	26	Historisk film på storskærm kl. 14 i salen (Matador)
torsdag	27	
fredag	28	
lørdag	29	
søndag	30	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen

Cirkus

TRAPEZ

Oplev ægte cirkus nostalgi
med dyr, jonglering,
magi og artisteri

Tirsdag d. 14. maj 2024
kl. 10.30 i gården

En udendørs forestilling
med artister
og levende geder og heste

Gratis popcorn til publikum



Der vil blive taget billeder til offentligt brug

FREDAGSROCK

FREDAG DEN 24. maj kl. 11-12

I salen ved siden af Madam Blå

THE FREDDIE MERCURY TRIBUTE CONCERT



FRIVILLIG PÅ SØLUND ?



Vil du være frivillig på Sølund?

*Vær med i fællesskabet omkring beboerne
- sammen kan vi mere*

*DU gør en forskel
- og får så meget igen*

Som frivillig på Sølund,
kan du hjælpe ved:

- *Arrangementer*
- *Fester*
- *Banko*
- *Musikalsk samvær*
- *Spiseklubber*
- *Køre rickshaw*

eller bidrage med:

- *Oplæsning*
- *Musik - sang - dans*
- *Eller en aktivitet,
som du selv brænder for*



De bedste hilsner
Frivilligteamet på Sølund

For yderligere info kontakt :
Ditte Andersen tlf.: 2484 8651



Plejecentret Sølund &
Aktivitetscenter Midtpunktet
og DISTORTION

Torsdag d. 30. maj 2024

Kl. 16-21 i Ryesgade 20A

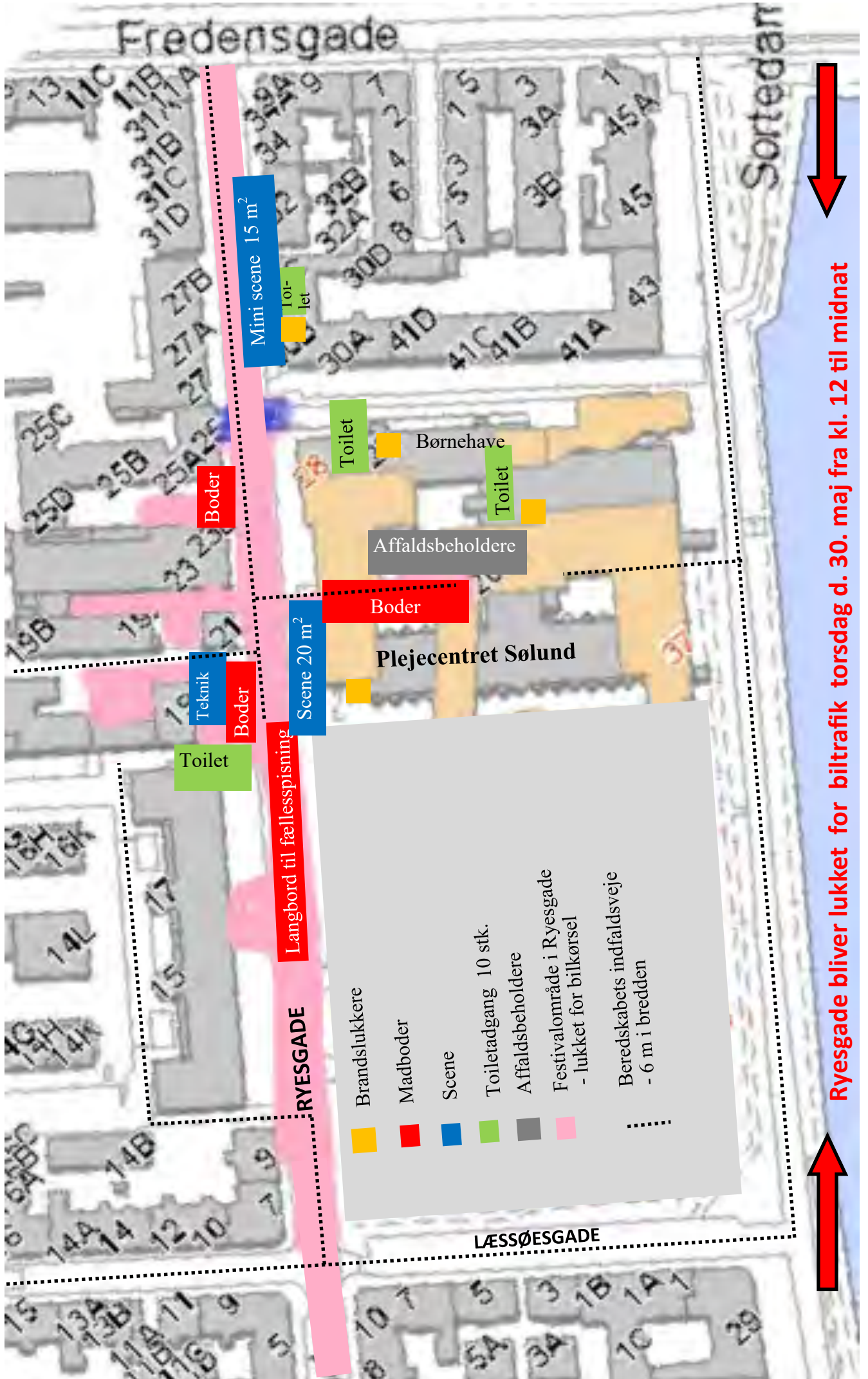
Ryesgade er lukket for biltrafik kl. 12-24

*KARA PARA - autentiske rytmer fra Balkan, som ingen kan sidde stille til . . .
STRAYLIGHT BAND med sange af Cohen og Cash - eftertænksom optræden med
et ønske om, at musikken kan være det lille lys, der måske kan pege på noget
vigtigt ved livet*

Se en ægte balletdanser på tåspidser på asfalten.

*God gammeldags mad og et godt glas vin - nyd gadens liv og stemning,
mens du spiser ægte mormor-mad fra spisestedet MADAM BLÅ -
eller benyt dig af Ryesgades mange gastronomiske tilbud.*

DISTORTION I RYESGADE



Mini scene 15 m²

Boder

Toilet

Børnehave

Affaldsbeholdere

Boder

Plejecentret Sølund

Scene 20 m²

Teknik

Boder

Toilet

Langbord til fællesspisning

RYESGADE

Brandslukkere

Madboder

Scene

Toiletadgang 10 stk.

Affaldsbeholdere

Festivalområde i Ryegade
- lukket for bilkørsel

Beredskabets indfaldsveje
- 6 m i bredden

LÆSSØESGADE

Ryegade bliver lukket for biltrafik torsdag d. 30. maj fra kl. 12 til midnat

For hjemmeboende medlemmer i Aktivitets Center Midtpunktet (ACM)

Priser:

Kørsel	203 kr. pr. md
Kontingent	130 kr. pr. md
Varm middagsmad (hovedret /biret)	58 kr. pr. dag

OBS!!!

Husk at melde
afbud i god tid!
Holder du en dag fri
fra AC Midtpunktet, er
det vigtig , at du ringer til
os og melder afbud på
Tlf.:2156 9262 / 234 4 1521
senest dagen før kl. 11.00

*Afbestilles der ikke rettidigt,
betaler man for maden, selv-
om man ikke er her.*

***Vi lever livet for fuld musik
på Sølund!***

NYT FRA MIDTPUNKTET

Der er så meget godt i vente, og vi er allerede godt i gang med forberedelserne til et forår og en sommer med masser af fællesskab og fornøjelse. Vi lægger sommeren ud med Mormor-Distortion d. 30. maj, hvor alle er velkomne til en hyggelig dag ude på gaden sammen med naboer og andet godtfolk.

Traditionen tro, liner vi naturligvis op med en Sankthansfest med bål på søen og lige i halen på det, kommer grillfrokosterne og en tid med spontane ture ud i det blå, når Sølunds bus triller (næsten) hvorhen, man kunne ønske sig. Sig gerne til aktivitetsmedarbejderne, som kommer på etagerne, hvis du har et ønske om en tur, - det være sig til alt fra Rødovre Centret til en solskinstur langs Nordsjællands kyst med picnic og kaffe i bagagerummet. Vi vil så gerne være med til at skabe dejlige øjeblikke sammen, og vi sætter stor pris på, at I bakker op om vores initiativer.

I 2021 havde vi et vidunderligt besøg af Cirkus Trapez. Vi gentager succesen d. 14. maj om formiddagen, hvor gårdhaven trylles om til en skueplads, og der er forestilling med gøgleri, dresserede dyr og lækre popcorn!

Af nye aktiviteter det sidste år er Fredagsrock, som er en stor succes. Det startede i foråret 2023, og har kørt siden ca. en gang hver 2. måned. Endnu en madklub er opstået hver 2. fredag for en fast gruppe.

Også fællessang er efterspurgt, og vi har været så utrolig heldige, at en af Sølunds nye frivillige, Ina, spiller op til fællessang ca. 1-2 gange om måneden. Også Hugo Jensen mfl. lægger vejen forbi ca. 1 gang om måneden til fællessang. Hugo er musikterapeut og beskæftiger sig med mange ting, bl.a. demenskor og demensvenlige gudstjenester sammen med præst Jeppe Carsce Nissen. Jeppe afholder søndagsgudstjenester på Sølund. Se datoer i Husavisen.

I skrivende stund aflægger Celloviolinist Eva Kockenkov og balletdanser Mie Fjellstrup sidste visit på etagerne i endnu et efterspurgt forløb med "Ballet & Cello". Mie danser ind på stuerne og vækker glæde og overraskelse akkompagneret af den dybe, inderlige cello. Vi håber, at alle har nydt besøget og har haft en smuk og nærende stund i de sene eftermiddagstimer.

For Aktivitetscentrets medlemmer, som bor ude i byen og kommer til Sølund i hverdagen, er der netop hver onsdag opstartet koret "Storbyen Synger", som er et initiativ med det mål at få flere til at synge, fordi der er mange gavnlige effekter ved sang.

Vi arbejder stadig på at kunne tilbyde gåture fra forhallen hver dag kl. 11. Indtil videre er der gåture mandage. Kom ned i aktivitetscentret, hvis du vil med på en rask gåtur. Er du pårørende, og har du lyst til at tilbyde lidt af din tid som ledsager sammen med fast personale, eller kender du nogen, der kunne være interesseret? Kontakt da Ditte på tlf. 24 84 86 51.

Pårørende er som altid hjertelig velkomne til arrangementer på Sølund, se i kalender eller spørg i aktivitetscentret for mere info.

På solskinsgensyn!
Midtpunktet



GUDSTJENESTER OG DØDSFALD

Gudstjenester:

5. søndag efter påske

Søndag d. 5. maj 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen

Pinsedag

Søndag d. 19. maj 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen



Vi har taget afsked med:

611 Jørgen Hakon Henningsen

532 Zahoor Ahmad Gauri

Æret være deres minde

Præstetanker....

Jeppes Carsce Nissen, Sølunds præst



Syrener i maj

*I maj skal syrenerne blomstre, de skal!
Jordens totale ressourcer i et brus
mellem himlen og gaderne.
Sikke en lettelse!*

*I maj betyder verden syrener,
betyder ikke andet end syrener,
men det, at den i det hele taget betyder noget,
gør den næsten menneskelig*

Boghjørnet

Denne måneds bog:

***En klassiker – Jane Austen:
Stolthed og Fordom***



Denne måneds bog er som sagt en klassiker. Det gode ved den helt praktisk er, at den findes som roman i papir - også som magnumbog -, som lyttebog – OG som film, hvis man har adgang til Netflix. Der findes også supplerende film på bibliotekernes *Filmstriben*, fx *Becoming Jane* om Jane Austens liv.

Hvorfor skal man så læse *Stolthed og Fordom*? Bogen blev skrevet i 1813, altså for mere end 200 år siden, og den handler om penge, prestige, og kærlighed.

Et ægtepar på et lille landsted i England har fem døtre. Familien er ikke særlig velhavende. De lever af indtægterne fra landstedet og noget arv; men dette er jo ikke nok til på sigt at brødføde fem unge piger resten af deres liv. Derfor er det forældrenes opgave at sørge for, at døtrene bliver godt gift, dvs til en mand med gode indtægter eller stor fast ejendom. Pigerne til gengæld vil gerne giftes til penge, men kun med en mand, de er forelsket i. Dette dilemma bruger Jane Austen så et par hundrede sider på at udfolde.

Romanens hovedperson er Elizabeth Bennett, som er den mest intelligente af døtrene og har en klar forståelse for de samfundsstrukturer, der omgiver hende. Hendes fortrolige er storesøsteren Jane, som også virker sympatisk, men knap så skarpsindig som Elizabeth. Der er så tre yngre søstre. Den ene vil kun spille klaver, men spiller ikke særlig godt, de to alleryngste er pyntesyge og ikke særligt opmærksomme på deres egen situation eller situationen i samfundet udenom dem.

Pigernes mor er meget ihærdig for at få døtrene afsat til to velhavende herrer, som lige er kommet til nabolaget, hr. Bingley og hr. Darcy. Jane forelsker sig hovedkulds i hr. Bingley, mens Elizabeth er lidt interesseret

hr. Darcy. Der er besøg på kryds og tværs, baller og forvekslinger.

Som læser ryster man lidt på hovedet af moderen og hendes utallige forsøg på at få afsat døtrene; men det er værd at huske på, at piger på det tidspunkt sjældent fik en egentlig skolegang. De havde ikke mange muligheder for jobs andet end guvernante eller en eller anden form for tjenestejob i et hus. Eller de måtte bo som en fattig slægtning hos familien, hvis det kunne lade sig gøre. Så på den måde må man have tålmodighed med moderen.

På et tidspunkt frier hr. Darcy til Elizabeth, idet han dog samtidig fortæller hende, at han synes, hendes mor er tåbelig, hendes far uforskammet og de yngre søstre helt håbløse. Han ytrer altså en høj grad af hovmod eller stolthed. Elizabeth bliver ikke så underligt ret vred over at blive friet til på den måde og afviser Darcy. Darcy skriver efterfølgende et langt brev til Elizabeth, som påvirker hendes måde at se på tingene på. Og så begynder der ellers at ske ting.

Elizabeths ungdomsveninde gifter sig af fornuft med en uinteressant, nærmest latterlig mand, som Elizabeth har afvist. Men hun får eget hus og hjem og mad på bordet resten af livet. En søster bliver bort-

ført, og Darcys tante kommer på besøg. Alle rejser til London og hjem igen, og så..... Ja, læs selv hvad så. Temaet om penge, prestige og kærlighed er set før i andre romaner. Forskellen er, at Jane Austen var en af dem, der satte denne form for romaner i gang. Hun illustrerer de forskelle, der er i samfundet på den tid, og hvordan de forskellige mennesker agerer blandt hinanden. Hun beskriver også med hengivenhed og stærk humor de forskellige typer, der forekommer i bogen, og det ender oftest, som læseren synes, det skal.

Man kan jo nyde en lille kop te, mens man læser eller ser filmen/ TV-serien og så være meget engelsk. Det er absolut tiden værd.

*Mette L. Grønvold,
Læseguide i Læseforeningen*

Du kan bestille bogen på biblioteket, telefon 3366 3000, hvor du også kan aftale, at bøgerne bliver bragt til døren.



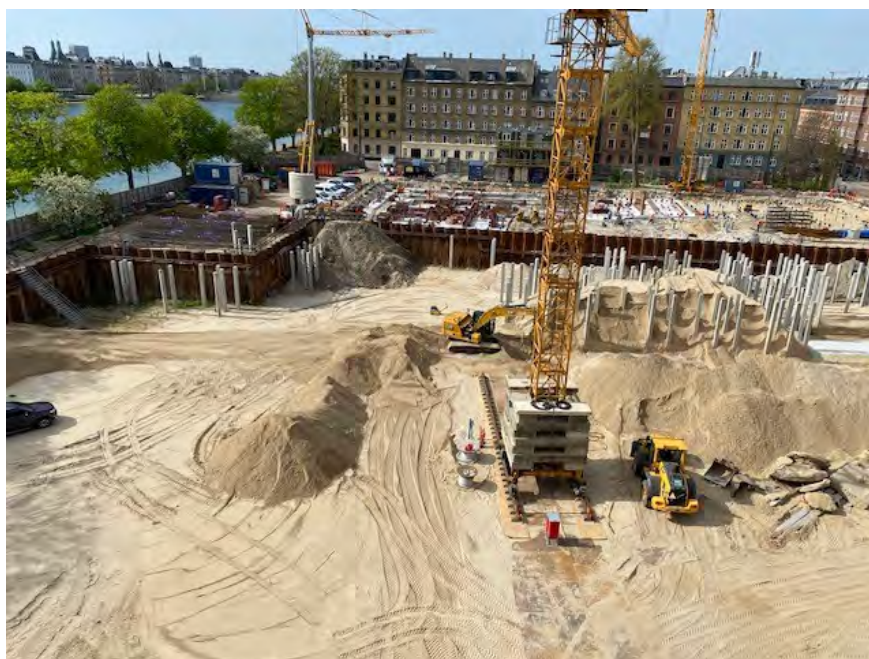
FOTOS FRA HVERDAGEN PÅ SØLUND



Igen i år var der medaljer til eftermiddagskaffen på Dronning Margrethes fødselsdag d. 16. april.

Medaljerne er til både beboere og medarbejdere på alle Københavns plejehjem og doneret af Københavns Bagerlaug.

Kgl. Balletdanser Mie og cellospiller Eva har i april måned danset og spillet på alle etager. Så smukt og meget bevægende og rørende



Der er gang i den på byggepladsen for tiden. Der bliver flyttet en masse grus og tre store kraner med stor spændvidde er opsat. Sådan ser det ud på byggepladsen fra 5. sal sidst i april.



Mandeklubben 'Sølvørne' har været på tur til Den blå Planet, - hvor de var i deres rette element blandt hajer og havskildpadder. Tilbage på Sølund var der disket op med en fristende buffet med lækker varm ret og dessertbord - og masser af hygge!



Aktivitetscenter Midpunktet morgentræner i træningsafdelingen.

DISTORTION

Copenhagen Distortion er en musikfestival, der finder sted i gaderne i København hvert år i løbet af ugen med den første lørdag i juni. Festivalens kulturelle fokus er på klubkultur, urbane og elektroniske musikgenrer, gadeliv, moderne kunst (kun når det vedrører natteliv eller offentlige rum), social kunst og Københavns undergrundsmagasiner (print og web).

Et af de unikke aspekter ved festivalen er at den er mobil. Distortion foregår i et nyt område hver dag, f. eks Nørrebro, Vesterbro og Refshaleøen

Distortion består af gadefesterne, Distortion Club, som er undergrundsfester og arrangementer på udvalgte natklubber, samt 2-dags festivalen Distortion Ø, som er Skandinaviens største elektroniske musikfestival. Distortion Week Pass giver adgang til alle Distortions arrangementer, og gadearmbåndssalget sikrer at gadefesterne kan fortsætte fremover.

Historie

Navnet og slogan'et "Distortion — A Celebration of Copenhagen Nightlife" ("*en fejring af nattelivet i København*") blev grundlagt i september 1998 af Thomas Fleurquin, og dancehall-ikonet Andy Fresh som en engangsforestilling i Mantra, Tivoli. Distortion blev en 5-dages mobil festival i juni 2000, med syv fester i

fem dage. Distortion startede sin internationale fest, der holder konceptet i 2004 med Colette vært for et radioshow på en båd og et "afterparty".

I juni 2008 var Distortion vokset til en af de største kulturelle festligheder i København og i 2011 havde Distortion gennemsnitligt 80.000-100.000 mennesker om dagen.

Festivalen bestod dette år af 56 fester, hvoraf 14 var gadefester, og yderligere tre var massiv på henholdsvis Sankt Hans Torv, Enghave Plads og i Latinerkvarteret.

Ved afviklingen af Distortion 2014 skønnede politiet, at der deltog omkring 100.000 festivalgæster om dagen. Politiet vurderede, at festivalen trods det store fremmøde blev afviklet uden problemer og uden anden uro, end hvad der er forventeligt en almindelig dag.

I 2014 blev Distortion afsluttet med en udendørs fest på Refshaleøen og efterfølgende chill-out i Ørstedparken..

Grundet Covid-19, blev de store gadefester aflyst i 2020 og 2021. I 2022 er festerne tilbage på henholdsvis Vesterbro og i Inderhavnen

Kritik

Distortion festivalen har ved flere lejligheder været kritiseret for, at den ikke i tilstrækkelig grad sørger for oprydning efter de mange festivalgæster. Festivalen aftalte i 2013 med Københavns Kommune, at kommunens Center for Rengøring skulle varetage daglig oprydning og rengøring efter festivaldeltagerne i 2013 og 2014. Efter at denne aftale er indgået med kommunen, er kritikken af affald efter festivalgæsterne stort set ophørt. I 2022 klagede parkeringsbetalende beboere på Vesterbro over manglende parkeringspladser, da disse blev inddraget til festområde. Nogle parkerede biler i området blev fjernet med fejeblad.

Kilde: wikipedia.org

Plejecentret Sølund har tidligere deltaget i åben-have-arrangement under Distortion, - og nu er vi med igen, da vi i år deltager med et arrangement i lighed med MÄRK festivalen i Ryesgade i 2022 og 2023.

Mormor Distortion - som Distortion festivalen i Ryesgade kaldes - betyder, at vi skal hanke op i hinanden og ud på gaden og dele glæden ved musik med alle de andre. For som vi siger på Sølund:- *På Sølund lever vi livet for fuld musik!*



Der vil være fællessang på bedste højskolevis, glade toner fra Kara Para vs. Balkan Swing, Straylight Band som spiller alt fra Cohen til Cash, måske kommer der også en dansetrop og en balletdanser . . .

Tag dine - eller andres - bedsteforældre eller nabo under armen, nyd livet og få nogle hyggelige timer i godt selskab med god musik og fællesspisning ved langborde.

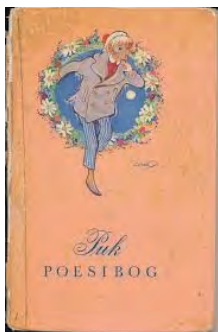
Der vil i år være flere tiltag henvendt til et ældre publikum og børn, og festivalen vil derfor på flere områder fremstå mere afdæmpet.

POESIBOG - MINDEBOG - VANDREBOG

Poesibog

Poesibog er en bog, hvor børn (især piger) skrev en lille hilsen eller et vers til ejeren, og det er fortrinsvis bøger som børn har skrevet i til hinanden. Versene var ofte opbyggelige og nogle af dem er genkendelige og vækker minder: *Roser er røde, violer er blå, jordbær er søde og du ligeså, - eller Kære venner og veninder, hjælp mig med at samle minder. Kom fra syd og kom fra nord, skriv et lille mindeord.*

I 50'erne blev det moderne med venindebøger, hvor man på fortrykte sider kunne skrive navne på sine favoritter blandt f. eks. skuespillere, film, bøger, musik og mad.



Mindebog

Mindebøger er som oftest knyttet til en begivenhed, - konfirmation, højskoleophold, bryllup, barnedåb eller rund fødselsdag. Bogen kan krydres med tegninger, udklip og fotos.

Med moderne fototeknik får mange i dag lavet en sådan mindebog, som man via en skabelon selv kan designe og få trykt gennem et firma på nettet.

Vandrebog

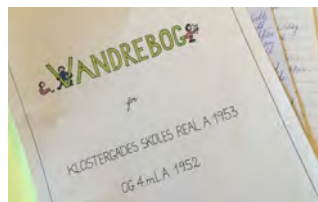
Svende, der gik på valsen, skulle altid bære en lille paslignende bog på sig. Fra 1828 var bogen obligatorisk, og ved ankomst til en ny by skulle *flippen*, som bogen blev kaldt, vises hos politiet, der så den som et værn mod vagabondering.

Bogen var både hadet og elsket, fordi den på den ene side viste, hvor meget man havde været omkring, og på den anden side følte som politikontrol. Den blev afskaffet efter pres fra håndværkerorganisationerne sidst i 1800 tallet.



Vandrebogen

En gruppe kvinder har siden deres realeksamen i 1963 haft en vandrebog som cirkulerede mellem dem. Bogen er krydret med breve, udklip, anekdoter og beskrivelser af deres liv, uddannelser og karrierer. Kvinderne mødtes hvert 5. år - senere hvert 2. år - og vandrebogen blev derved holdt i live.



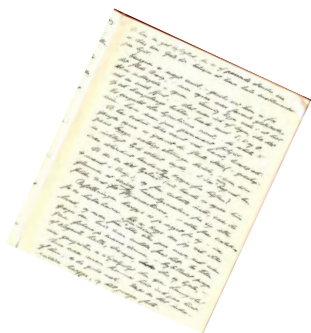
I forbindelse med klassens 65 års jubilæum, besluttede de at aflevere materialet til Vejle Stadsarkiv, hvor det nu befinder sig, og er med til at give

et spændende indblik i, hvordan livet har formet sig for en gruppe Vejle-piger gennem 65 år.

*Kilde: vejlestadarkiv.dk
natmus.dk*

Mere vandrebog

I min familie er en vandrebog dukket op efter at være gemt væk i en flyttekasse i 70 år, og ingen har kendt til dens eksistens. Nogle studiekammerater sluttede deres uddannelse i sommeren 1942, og 9 af dem besluttede at holde kontakt med hinanden gennem brevskrivning. En af dem fandt så på, at det skulle ske gennem en bog, der skulle cirkulere mellem dem efter et fastlagt mønster. Foran i bogen fik de 9 studiekammerater hver 2 sider, hvor de kunne skrive om sig selv og efterhånden notere hver gang, der var ændringer i deres videreuddannelser, skiftende stillinger, arbejds- og familieforhold.



Bogen blev påbegyndt i 1942, det sidste brev er skrevet i 1953, og bogen nåede at cirkulere 9 omgange. Det var i de år, de gamle studiekammerater etablerede sig, stiftede familie og valgte deres blivende

specialer og de var spredt over hele landet. Det er et stykke kulturhistorie, og da brevene er skrevet under besættelsen, har de også historisk interesse.

Efter at brevene er transskriberet, har alle efterkommere mulighed for at læse med, selv om man ikke kan tyde håndskriften. Det lykkedes at opspore 11 efterkommere, som hver har fået en udskrift og glædet sig over at lære deres familiemedlem bedre at kende.

Er der nogen af jer læsere, der har haft oplevelser med poesibøger, mindebøger eller vandrebøger, - eller måske endda har bevaret nogle af dem?

Hvordan holdt I forbindelse med familie og venner før i tiden, hvor man blev nødt til at formidle den skriftlige kontakt med håndskrevne beskeder? Har I selv skrevet postkort fra ferien eller modtaget ferie-hilsner med posten med fine danske frimærker eller eksotiske fra fremmede himmelstrøg? Husker du følelsen, når der pludselig dumpe- de et brev eller feriekort ind ad brevsprækken?

Tal om det - med familie, venner og din nabo om, hvordan I har holdt kontakt med hinanden, - eller endnu bedre - kontakt mig i Midtpunktet, - vi vil meget gerne høre om det.

Redaktøren

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE

Velkommen til:

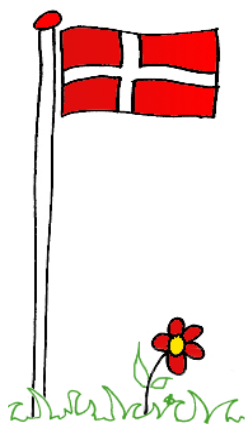
Per Walsøe 441

Pia Højesen 636

Jørgen Kaj Nielsen 119

Max Olaf Jørgensen 437

Ingerlise Jensen 319



Fødselsdage:

Jubilæum: Lene Juul Hansen, 639 holder 25 års jubilæum på Sølund d. 17. maj

HVERDAGEN PÅ SØLUND



Der lyder sprøde toner fra flyglet i forhallen, og det er John, der er sosu-hjælperelev på 6. sal, som lige kom forbi og ikke kunne modstå at slå tonen an.

John fortæller, at han begyndte at

spille klaver som 4-årig. Han og hans tre søskende er blevet undervist af en konservatorieuddannet spillelærer, som kom i hans hjem.

Et klaver var det første møbel hans forældre købte. Johns mor er englænder og kom til Danmark med en arv, - og for den købte de et klaver, mens de til gengæld i starten kun havde ølkasser at sidde på. De har selvfølgelig stadig klaveret stående.

John lærte fra starten at spille klassisk musik. Han købte først et sort flygel, - og byttede det senere ud med et hvidt flygel.

John har bl. a. spillet professionelt i Tivolis koncertsal og i Danmarks Radios koncertsal, og han har også spillet til bryllupper og fester, - og derfor er hans repertoire meget bredt.

John spiller, fordi han ikke kan lade være!

PRAKTISK INFORMATION

IT hjælp



IT caféen på 6. sal er bemandet med kompetente frivillige hjælpere fra Ældresagen.

Man kan komme og få hjælp med telefoner, MitID, iPads, computere og andre lignende tekniske hjælpemidler.

- Hjælpen henvender sig til beboere på Sølund og borgere i lokalområdet
- Hjælpen er gratis (bortset fra en lille symbolsk betaling på 20 kr. for kaffe).
- Der kræves ikke tidsbestilling, - mød bare op, - så kom endelig ud af busken med dine "apparater" - de sidder klar til at hjælpe dig!

Hver onsdag kl. 9.30-12 i søstuen på 6. sal
- sidste dør på højre hånd på gangen mod Søerne

Billard

Er der mon ikke nogen af vores beboere, der kunne tænke sig at spille billard? Mænd, kvinder, store som små, - kørestol ingen hindring.



Billard drives af frivillige, der står klar med en hjælpende hånd, eller skal vi sige "kø". Det er også tilladt at være tilskuer og heppe.

Vi mødes og spiller hver torsdag kl. 14-15.30 i hall'en

Så hvis du eller andre skulle få lyst til at være med i fællesskabet omkring billardbordet, må du meget gerne kontakte os.

Bordtennisbordet er fjernet, men vi kan få det igen, hvis der er efterspørgsel.

Bedste hilsner
De frivillige ved billardbordet
og Midtpunktet

Åbningstider:**ALLE DAGE: kl. 11.30-18.00*****Se evt. skiltning på døren*****Stort udvalg i:**

- Kolonialvarer
- Drikkevarer - øl, vin, vand og spiritus
- Mejeriprodukter
- Rengøringsartikler
- Plejeprodukter
- Tobak, aviser, ugeblade
- Slik
- Morgenbrød
- Mælk, fløde og ost

Vi modtager og afsender GLS og BRING pakker**Varer bestilt inden kl. 13 på hverdage
udbringes samme dag****Bed evt. personalet om hjælp til bestilling****Tlf.: 5260 0661****Vi tager DANKORT og andre kort samt mobilepay****På gensyn*****Farhad - Elite Købmanden***

DEN NYMME (1,1-1,4) ↑
 SNAK (1,10-1,13)
 HÅNDEL (1,14-1,17)
 FORSTÅR (1,18-1,21)
 7 (1,22)
 TILBAGE (1,23-1,26)
 8 (1,27)
 3 (1,28)
 8 (1,29)
 4 (1,30)
 9 (1,31)
 7 (1,32)
 5 (1,33)
 1 (1,34)
 7 (1,35)
 3 (1,36)
 2 (1,37)
 4 (1,38)
 7 (1,39)
 9 (1,40)
 2 (1,41)
 1 (1,42)
 4 (1,43)
 7 (1,44)
 9 (1,45)
 2 (1,46)
 3 (1,47)
 4 (1,48)
 7 (1,49)
 9 (1,50)
 2 (1,51)
 7 (1,52)
 4 (1,53)
 9 (1,54)
 2 (1,55)
 6 (1,56)
 7 (1,57)
 4 (1,58)
 9 (1,59)
 4 (1,60)
 9 (1,61)
 2 (1,62)
 3 (1,63)
 4 (1,64)
 7 (1,65)
 9 (1,66)
 2 (1,67)
 3 (1,68)
 4 (1,69)
 7 (1,70)
 9 (1,71)
 2 (1,72)
 6 (1,73)
 7 (1,74)
 4 (1,75)
 9 (1,76)
 4 (1,77)
 9 (1,78)
 2 (1,79)
 3 (1,80)
 4 (1,81)
 7 (1,82)
 9 (1,83)
 2 (1,84)
 6 (1,85)
 7 (1,86)
 4 (1,87)
 9 (1,88)
 2 (1,89)
 3 (1,90)
 4 (1,91)
 7 (1,92)
 9 (1,93)
 2 (1,94)
 6 (1,95)
 7 (1,96)
 4 (1,97)
 9 (1,98)
 2 (1,99)
 3 (1,100)

KRYDSORD

OG

SODUKO

7				4	9		
			2	6	7	4	
5	1			8	7		
		7	3		2		
	1		4	7	9		2
	8			5	6		9
		3		2			4
		8		4			7
		4		9		1	8
							3



Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

7. maj kl. 14-16

14. maj kl. 14-16

21. maj kl. 14-16

28. maj kl. 14.16

April var usædvanlig våd og kold, så vi fik overhovedet ikke stukket næsen udenfor huset sammen. ØV. Det betød i stedet, at vi i april var rigtig mange om bordet.

Til gengæld fik vi en fin tur ned under havets overflade på det nye Danmarks akvarium, Den Blå Planet, Her mødte vi SØLØVER vores mange havvenner i det rette element. Syv spændte SØLØVER drog med Vikingbus til Amager torsdag d. 11. april i rigtig vådt og blæsende vejr og fik et billede af havets mange særprægede væsener oplevelser, se de fine billeder andetsteds i Husavisen. Nogle få SØLØVER nåede ikke bussen som aftalt, så de må vente til en anden gang.

Kom maj du søde milde står nu for døren, og vi vil sørge for med sang at få MAJ til at føle sig velkommen.

Så snart og så tit som muligt stikker vi næsen udenfor ved søen for at fornemme foråret. Vi skal rigtigt nyde de lysegrønne blade og forårsvindens leg med skørterne på cykelstierne. Husk trøje og kasket.

Maj, kom bare an og vis, hvad du kan.

Vh/ Frivilligteamet



IT-Caféen



på Plejecentret
Sølund

Hver onsdag kl. 9.30-12
i søstuen på 6. sal

Tilbud om hjælp til IT,
hvis pc'en driller
Kom med din egen
PC eller iPad

20 kr. pr. gang incl. kaffe



Motion på Sølund

**Hver mandag og torsdag
kl. 16 - 17**

i træningssalen, Ryesgade 20A

**For alle interesserede
på Sølund og medlemmer af
Ældre Sagen.**

**Vh Povl Høyer
Ældresagen Østerbro
povl@hoeyer.dk**

Praktisk information

Klinik for fodterapi på Sølund

Åbningstider:

Mandag - efter aftale

Torsdag i lige uger kl. 9-15

Fredag kl. 9-15

Andreas Toldam

Tlf.: 4283 1306

Gavekort udstedes



Administrationen på Sølund



Administrationen holder åbent
for personlig betjening

**mandag til fredag
kl. 9.00 - 12.00**

eller efter forudgående aftale.
Besøg vores hjemmeside

soelund.kk.dk

Frisør Ann-Pia

Frisør Ann-Pia Søgart
i stueetagen ved Midtpunktet

**Åbningstider:
Mandag fra kl. 9**

Tidsbestilling mandag på

Tlf.: **8232 5047**

2323 5778

Gavekort udstedes



OMSORGSTANDPLEJEN PÅ SØLUND

Sølund Tandklinik

*Alle henvendelser
til tandlægen
skal gå gennem
din afdeling*



PRAKTISK INFORMATION

BIBLIOTEK



Bøger kan lånes fra
Københavns Biblioteker.

Man kan ringe og bestille bøger
og andet udlånsmateriale ved tele-
fonisk kontakt til Københavns Ho-
vedbibliotek på :

Tlf.: 3366 3000

Man bliver derefter kontaktet af
lokalbiblioteket på Østerbro og
aftaler nærmere.

Biblioteket har en udbringnings-
service, så de bestilte biblioteks-
materialer bliver bragt lige til
døren.

Hørevejledning

Hjælp til høreapparater:

**Fra november 2023
er den nye hørevejleder:
Leyla på 4. sal**

Leyla Ceylan kan kontaktes
på mail EY6Z@kk.dk



Madam Blå

Har man mange gæster (over 4 pers.)
og vil købe mad i cafe'en, skal det bestil-
les i forvejen, da vi ellers ikke kan garan-
tere, at der er mad nok.

Bestil min. 2 hverdage før kl.12.00

Det er muligt at bestille følgende:

Uspecificeret smørrebrød 20 kr. /stk

Luksus smørrebrød 32 kr. /stk

Dagens hovedret

(beboere/gæster) 50/62,50 kr. pr. pers.

Dagens baret

(beboere/gæster) 11/17 kr. pr. pers.

Dagens kage 17 kr./stk.

Hovedret + baret 58/72,50 kr.

Madam Blå

Caféens åbningstider:

Hverdage: kl. 11.30 - 13.30

**Weekend og helligdage:
kl. 12.00-13.30**

Caféens udvalg:

Dagens varme ret

Salg af varm mad fra kl. 12

Dagens dessert/baret

Salg af dessert/baret fra kl. 12

Dagens kage

Smørrebrød, sandwich

Salater

Div. økologiske drikkevarer





ONSDAG	1	<i>1. maj</i> Grøntsagsgratin med krydder-smør og tomatsalat med basilikum <i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, æg</i>	<i>Tunmousse med citron og flute</i> <i>Fisk, gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>
<i>Allergener</i>			
TORSDAG	2	Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta og årstidens sauterede grønt <i>Gluten, mælk, selleri, soja, æg</i>	Stikkelsbærgrød med fløde <i>Mælk</i>
<i>Allergener</i>			
FREDAG	3	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder og hollandaise <i>Fisk, gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	Kirsebærfro-mage med flødeskum <i>Mælk, nødder, soja, svovldioxid og sulfitter</i>
<i>Allergener</i>			
LØRDAG	4	Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg. <i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	Råsyltede bær med råcreme <i>Mælk, æg</i>
<i>Allergener</i>			
SØNDAG	5	Krydret nakkesteg med skysauce, nye kartofler og braiseret fennikel med bacon <i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	Panna cotta med rabarberkompot <i>Mælk</i>
<i>Allergener</i>			
MANDAG	6	Græsk farsbrød med feta, stegte kartofler, tzatziki og græsk salat <i>Mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Jordbærkoldskål med knas <i>Gluten, mælk, nødder</i>
<i>Allergener</i>			
TIRSDAG	7	Grøntsagslasagne med grøn salat og dressing <i>Gluten, mælk, selleri, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>	Alliancegrød med fløde <i>Mælk</i>
<i>Allergener</i>			
ONSDAG	8	Fiskefrikadeller med kold remouladesovs, kartofler og spidskål med ærter og dild <i>Bløddyr, gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gulerodssuppe med kokosmælk, hertil sprøde græskar-kerner</i> <i>Gluten, mælk</i>
<i>Allergener</i>			

Menu i kursiv er forret



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
TORSDAG	9	<i>Kr. Himmelfartsdag</i> Persillestegt kylling med sky-sauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat	Brombærtærte med smuldredej og vaniljeflødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk</i>
FREDAG	10	Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder	Pandekager med blåbærskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk, æg</i>
LØRDAG	11	Gris i karrysauce med bleg-selleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris	Is med chokolade og gule kys
<i>Allergener</i>		<i>Nødder, selleri</i>	<i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
SØNDAG	12	Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder	Hyldeblomstfromage med flødeskum og chokoladedrys
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
MANDAG	13	Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidskålsalat med græskar og sesam	Hønskødssuppe med boler og urter
<i>Allergener</i>		<i>Mælk, selleri, sennep, sesamfrø</i>	<i>Gluten, mælk, selleri, sennep, sesamfrø, æg</i>
TIRSDAG	14	Krydret farsbrød, porre, pesto og cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler og blomkål	Abrikosgrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, jordnødder, mælk, nødder, sennep, sesamfrø, æg</i>	<i>Mælk</i>
ONSDAG	15	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce serveret med kartofler og gulerødder	Bondepige med slør (Æblemos med rugbrødsdrys og flødeskum)
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk</i>	<i>Gluten, mælk</i>
TORSDAG	16	Italienske kødboller i tomat-sauce med skruer, revet parmesan og sprød friseesalat med sennepsvinaigrette	Ymerkoldskål med kammerjunkere
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>



Ugedag

Hovedret

Forret og desserter

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
FREDAG	17	Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat	Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
LØRDAG	18	Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede	Græsk yoghurt med hindbær-coulis drysset med nøddeknas
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, nødder</i>
SØNDAG	19	<i>Pinsedag</i> Kylling i karry med æbler og gulerødder, hertil ris og asiatisk salat	Ananasfromage med flødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Bløddyr, gluten, mælk, soja</i>	<i>Mælk, æg</i>
MANDAG	20	<i>2. pinsedag</i> Bagt marineret laks på grøntsager med dildsauce og kartofler	Islagkage med nougat
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk</i>	
TIRSDAG	21	Karbonade med stuede ærter og gulerødder samt kartofler med persille	Brie med kiks og druer
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk</i>	<i>Gluten, mælk</i>
ONSDAG	22	Blomkåldeller med tomat sauce, ovnbagte squash, gulerødder og kartofler	Skovbærtærte med chantilly-kreme
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>
TORSDAG	23	Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing	Abrikostrifli med makroner
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
FREDAG	24	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris	Kærnemælksfromage med jordbærsauce
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, soja, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>



Ugedag

Hovedret

Forret og desserter

LØRDAG	25	Italiensk mørbradgryde serveret med kartofler, persilledrys og haricot verts	Is med stikkelsbær-kompot
<i>Allergener</i>		<i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, æg</i>
SØNDAG	26	Skinkeculotte med flødekrtofler, skysovs og ærter	Vaniljebudding med saftsauce
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk</i>	<i>Mælk, æg</i>
MANDAG	27	Frikadeller med stuvet sommerkål, kartofler og rødbeder	Jordbær med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Mælk</i>
TIRSDAG	28	Brændende kærlighed med mos, løg og ristet bacon, rødbeder, persilledrys og grøn salat med radiser	Rabarbertrifli med sherry og fløde-creme
<i>Allergener</i>		<i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
ONSDAG	29	Grøntsagstærte serveret med tomatsalat og dressing	<i>Svampesuppe med flutes</i>
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>
TORSDAG	30	Forårgryde af kylling med asparges, fennikel og dild og hertil nye kartofler	Isvaffel
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, soja, æg</i>
FREDAG	31	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder	Fløderand med saftsovs
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk</i>	<i>Mælk</i>