

Juli-august 2024

THUS SØV S I S Sølund

27. årgang nr. 7-8



Indholdsfortegnelse

Billeder fra arrangementer på Sølund	20, 21, 22, 23
Boghjørnet	28 - 29
Centerchefens nyhedsbrev	3 - 4
Copenhagen Cooking	14 - 15
Det nye Sølund	24 - 25
Elite købmanden	34
Gudstjenester, dødsfald, Præstetanker	18, 19
Kalender	9, 10, 11
Kommende arrangementer	6, 7, 8, 12, 13
Krydsord, soduko	35
Menuplaner Madam Blå	39 - 46
Midtpunktet - for hjemmeboende borgere	16
Midtpunktets nyhedsbrev	17
Månedens portræt	26 - 27
Praktisk information	33, 36, 37, 38
Sommerferie	30 - 31
Sølunds Venner og frivillige på Sølund	32
Telefonnumre på Sølund	3
Velkommen til nye beboere	29
Ældre Sagen: IT café, Søløverne og motion	36

Redaktion

Bente Merklin - redaktør
Ditte Andersen - ansvarshavende
redaktør

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

Oplag: 180 ex.
Trykkeri: Sølunds kopimaskine

Kontakt

Sølunds hjemmeside: soelund.kk.dk
Sølunds 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		
	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 Nissen	2323 0348

CENTERCHEFENS NYHEDSBREV

"Byger der går og kommer – det er den danske sommer"!

Sådan lyder en af vores smukkeste sange; Danmark, nu Blunder den Lyse Nat. Og sådan har juni også været – dejlige lyse dage, som på skift har været kolde og lune; våde og tørre!

Heldigvis var 23. juni en af de lune, tørre og vindstille af slagsen. Og det blev vekslet til en virkelig velbesøgt og festlig Skt. Hans aften på Sølund. Salen var proppet med beboere og pårørende, huspræsten Jeppe talte om at elske – også dine fjender – og udenfor blev der spillet jazz, danset og selvfølgelig tændt bål og sunget.

Virkelig mange naboer og andre nysgerrige deltog i fejringen; så mange at der var kø ud til stien indtil kl. 21.30, og popcornmaskinen kom på overarbejde.

Tak til beboere, pårørende, frivillige, medarbejdere og ledere for den skønne sommeraften, som på bedste vis demonstrerede, at Sølund er et åbent og levende plejehjem og en integreret del af Nørrebro.

I juli og august går vi ind i den tid, hvor mange af os, der arbejder på Sølund, holder ferie. Men beboerne skal ikke snydes for aktiviteter af den grund. I juli byder programmet på grillfrokoster med underholdning hele tre gange, og vi fastholder vores sædvanlige tilbud med både banko, fællessang og gudstjerner.

Jeg ønsker alle en rigtig dejlig sommer!

Mange hilsner
Ulla Godtfredsen
Konstitueret Centerchef

AFSKEDSRECEPTION FOR JAN NYBO



Til afskedsreceptionen for Jan Nybo Jensen d. 13. juni var bl.a. medarbejdere, kollegaer, samarbejdspartnere, ansatte i Sundhed- og Omsorgsforvaltningen, tidligere ansatte og enkelte beboere mødt op for at udtrykke en personlig tak til Jan Nybo Jensen.

Jan har været centerchef på Sølund i 15 år, og vi sender ham en stor tak for at have ledet Sølund trygt i alle disse år. Talerne til ham udtrykte dyb respekt og taknemmelighed for Jans aldrig svigtende engagement og fokus på Sølund.

Jan holdt selv en lang tale om sit arbejdsliv på Sølund og før, han kom her. Han talte om den glæde, det var for ham at gå på arbejde hver eneste dag. Han udtrykte også en glæde over medarbejdernes evne til at følge op på mottoet: "At på Sølund leves livet for fuld musik".

Jan er savnet på Sølund. Vi er i fuld med at finde den helt rigtige nye centerchef til at lede Sølund videre. Indtil da varetager konstitueret centerchef Ulla Godtfredsen hvervet.



FÆLLESSANG

med

Nicolai Bang

ved klaveret

Tirsdag d. 9. juli
kl. 14 i salen



Grill arrangementer på Sølund



Kom til

Grill arrangement kl. 12 i salen

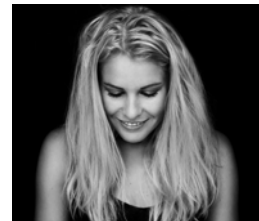
- for beboere på Sølund

Dørene åbnes kl. 11.30

- og musikken går i gang kl. 12

Onsdag d. 3. juli kl. 12:

- Grillpølser, grillet laks med kold kartoffelsalat med dild, grøn salat og bagerens gode brød
- Musik og sang med Malene Mortensen

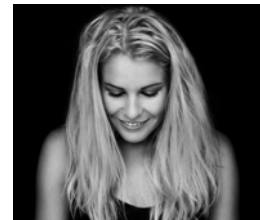


Onsdag d. 17. juli kl. 12:

- Grillpølser, barbecue svinebryst med pasta-salat, coleslaw og bagerens lækre brød
- Musik og sang med Duo Dubiel - (Louise Dubiel og guitarist)

Onsdag d. 31. juli kl. 12:

- Grillpølser, barbecue kylling, kartoffelsalat, grillede majs og bagerens gode brød
- Musik og sang med Malene Mortensen



Gammeldags isvafler til dessert
til alle arrangementer

Kaffe/te

[Tilmelding på egen etage](#)
[senest torsdag i ugen før inden kl. 12](#)

Det er gratis at deltage i arrangementet



Der vil blive taget billeder
til offentligt brug





Foto: Henrik Svaneke og Kristensen

Jens Rueskov Nielsen spiller

Tid: Tirsdag d. 20. august og tirsdag d. 3. september
Sted: i salen

Støttet af *Nørrebro Lokaleudvalg*

Kalender juli 2024 *Ret til ændringer forbeholdes*

mandag	1		Uge 27
tirsdag	2	Banko kl. 11 i salen	<i>Salg af plader fra kl. 10.30</i>
onsdag	3	Grillfrokost kl. 12 - musik og sang med Malene Mortensen	
torsdag	4		
fredag	5		
lørdag	6		
søndag	7		
mandag	8		Uge 28
tirsdag	9	Fællessang m/ Nicolai Bang kl. 14 i salen	
onsdag	10	Historisk film (Matador) på storskærm kl. 14 i salen	
torsdag	11	Tøjsalg v/ London og Paris, Classic Wear kl. 10.30-14 i hall'en	
fredag	12		
lørdag	13		
søndag	14	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Louise Britze	
mandag	15		Uge 29
tirsdag	16	Banko kl. 11 i salen	<i>Salg af plader fra kl. 10.30</i>
onsdag	17	Grillfrokost kl. 12 - Musik og sang med Duo Dubiel	
torsdag	18		
fredag	19		
lørdag	20		
søndag	21		
mandag	22		Uge 30
tirsdag	23		
onsdag	24	Historisk film (Matador) på storskærm kl. 14 i salen	
torsdag	25		
fredag	26		
lørdag	27		
søndag	28	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen	
mandag	29		Uge 31
tirsdag	30	Banko kl. 11 i salen	<i>Salg af plader fra kl. 10.30</i>
onsdag	31	Grillfrokost kl. 12 - musik og sang med Malene Mortensen	

Kalender august 2024 *Ret til ændringer forbeholdes*

torsdag	1	
fredag	2	
lørdag	3	
søndag	4	
mandag	5	Uge 32
tirsdag	6	Koncert m/ Jazz for to kl. 14 i salen
onsdag	7	Historisk film (Matador) på storskærm kl. 14 i salen
torsdag	8	
fredag	9	
lørdag	10	
søndag	11	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen
mandag	12	Uge 33
tirsdag	13	Folkets Hus Spillefolk kl. 14 i salen
onsdag	14	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
torsdag	15	
fredag	16	
lørdag	17	
søndag	18	
mandag	19	Uge 34
tirsdag	20	Fællessang med Jens Rueskov Nielsen kl. 14 i salen
onsdag	21	Historisk film (Matador) på storskærm kl. 14 i salen
torsdag	22	Copenhagen Cooking kl. 17.30 - se nærmere side 13 og 14
fredag	23	
lørdag	24	
søndag	25	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen
mandag	26	Uge 35
tirsdag	27	Musikalsk samvær med Hugo kl. 14 i salen
onsdag	28	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
torsdag	29	
fredag	30	
lørdag	31	

Kalender september 2024 *Ret til ændringer forbeholdes*

søndag	1	
mandag	2	Uge 36
tirsdag	3	Fællessang med Jens Rueskov Nielsen kl. 14 i salen
onsdag	4	Historisk film (Matador) på storskærm kl. 14 i salen
torsdag	5	
fredag	6	
lørdag	7	
søndag	8	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen
mandag		Uge 37
tirsdag	10	Koncert med Lise Nees kl. 14 i salen
onsdag	11	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
torsdag	12	
fredag	13	
lørdag	14	
søndag	15	
mandag	16	Uge 38
tirsdag	17	Musikalsk samvær m/ Opsang (Sara & Anna) <u>kl. 11</u> i salen
onsdag	18	Historisk film (Matador) på storskærm kl. 14 i salen
torsdag	19	
fredag	20	Fredagsrock kl. 11-12 i salen
lørdag	21	
søndag	22	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen
mandag	23	Uge 39
tirsdag	24	Musikalsk samvær med Hugo kl. 14 i salen
onsdag	25	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
torsdag	26	
fredag	27	
lørdag	28	
søndag	29	
mandag	30	

**JAZZ
MED TO**

DE GODE MELODIER DU KENDER

Hvorfor er lykken så lunefuld

What a wonderful World

Når lygterne tændes

Manden på risten

To lys på et bord

og mange flere



Sommerkoncert

SØLUND PLEJECENTER

Ryesgade 20 • 2200 København N

TIRSDAG 6. AUGUST KL. 14



WWW.JAZZMEDTO.DK

COPENHAGEN COOKING



Langbordsmiddag
med plejehjemstvist,
øl og live musik

m/ GUSTAF LJUNGGREEN OG EMIL DE WALL

22. august 2024

Kl. 17.30 - 22

i gårdhaven

**Ryesgade 20A
2200 København**

Arrangementet er gratis for beboerne



Foto: Morten Weeth

Læs mere om arrangementet på side 14

COPENHAGEN COOKING



Langbordsmiddag med plejehjemstvist, øl og live musik

22. august 2024

Kl. 17.30 - 22 i gården

Plejecentret Sølund

Ryesgade 20A,

2200 København N

Gratis for beboere på Sølund

En del af Copenhagen cooking

Arrangementet er en del af Copenhagen Cooking, en årligt tilbagevendende madfestival i København. I 10 dage fra den 16. – 25. august samler vi de absolut bedste kokke, restauranter, gastro-nørder, kulturinstitutioner og madfolk for at hylde hovedstadens madscene.

Sølund har indgået et samarbejde med Nørrebros Bryghus og restaurant 20A om at være værter på Copenhagen Cooking d. 22. august og lægger gårdhave til arrangementet. Vi håber I vil nyde det!

Nørrebro Bryghus, Restaurant 20A & Sølund Plejecenter inviterer til en uforglemmelig langbordsmiddag

Nyd en tre-retters menu, økologiske specialøl og live musik hele aftenen, alt sammen i Sølund Plejecenters smukke udendørsareal ved Søerne på Nørrebro.

Højdepunkter:

- Tre-retters middag: Skabt af restaurant "20A" og Sølund Plejecenters køkkenchef, der helt sikkert vil overgå dine forventninger til plejehjemsmad. Inspirationen til menuen komme desuden fra årets partnerskabsregion Flandern og i særdeleshed årets hovednavn "kål".
- Økologiske specialøl: Tre nøje udvalgte øl fra Nørrebro Bryghus, præsenteret af en ølekspert, som passer perfekt til maden.
- Live musik: Nyd live musik hele aftenen, som skaber den perfekte stemning i det hyggelige gårdmiljø med udsigt til Sortedams Sø.

Det praktiske

- 17.30 - 19.30: Langbordsmiddag med tre retter, øl og live musik
- 19.30 - 22.00: Hygge med live musik og mulighed for at købe øl i baren
- 22.00: Tak for i aften

Alle er velkomne, og beboerne på Sølund Plejecenter glæder sig til at skabe god stemning på tværs af generationer. Kom og oplev en festlig aften med lækker mad, god musik og økologiske øl!

Dine værter

Nørrebro Bryghus er en af pionererne indenfor den danske specialøl scene, og ølbryggerne fra Nørrebro har

brygget øl til mad, siden de slog dørene op for første gang tilbage i 2003.

Sølund Plejecenter er et profilplejehjem beliggende på Nørrebro helt ned til søerne. På Sølund er musikken en del af DNA'et og beboerne lever livet for fuld musik – både helt bogstaveligt og i overført betydning.

Restaurant 20A er er middelhavsinspireret vinslyngeri & spiseri beliggende i hjertet af Nørrebro på Ravnsborggade 20A.

I tilfælde af regn...

I tilfælde af dårligt vejr rykker vi arrangementet indendørs på Sølund Plejecenter.



Kål i fokus

Årets hovednavn på Copenhagen Cooking 2024 er kålen, og under overskriften *Kålkærlighed* får den en ubestridt hovedrolle i ambitionen om at gøre denne alsidige grøntsag endnu mere attraktiv.

Kålen er nemlig fuld af smag, økono-

misk overkommelig, mættende, sprudlende af sundhed og både god for kroppen og klimaet – og så trives den i vores lokale klima.

Fællesskab og madglæ-

de: Copenhagen Cooking handler ikke kun om mad; det handler også om fællesskab og madglæde. Sammen omfavner vi kålen som årets stjerne, deler vores kærlighed til madlavning og udforsker nye kulinariske horisonter.

Så sæt kryds i kalenderen, og vær med til at fejre kålen, når vi dækker op til festival! Lad os sammen skabe en uforglemmelig madfest, hvor kålen er i centrum, og hvor gastronomiske oplevelser venter på at blive udforsket.

Velkomme og vel mødt til et magisk kulinarisk kåleventyr!

Kilde: copenhagencooking.dk



Oplev en unik aften med øl og live musik ved søerne!

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

”Den bedste tid, er den vi har, ” og for mange er sommeren den bedste tid på året. De lyse aftener, varme og sol giver os mere lyst til at komme ud og samles.

Det viste sig til MormorDistortion, men også især til Sankt Hans aften, hvor vi var omkring 150 til spisning i salen og efterfølgende fest i gårdhaven, hvor mange andre kom til. Mange pårørende, familiemedlemmer - både de helt unge og ældre - havde takket ja til at deltage, og det er vi virkelig glade for. En stor tak for jeres opbakning til vores arrangementer. I bidrager til den festlige stemning.

Vi sender i dette nummer ud for 2 måneder, så vi har haft travlt med at booke musikere for de kommende måneder, og I har virkelig noget at glæde jer til. De fleste musikere er gengangere fra forrige år; vi håber at det vil vække gensynsglæde.

I juli har vi tre grillfrokoster, hvor der udover lækker mad vil være musikalsk underholdning. I august skal I sætte et stort kryds d. 22. august, hvor Sølund værter Copenhagen Cooking for første gang. Vi har igen indgået i et samarbejde med Nørrebro Bryghus og Restaurant 20 A, som står for øl og mad. Arrangementet er gratis for beboere på Sølund. Vi opfordrer pårørende til at købe billet til arrangementet og få en fantastisk mad/øl-oplevelse. Arrangementet bliver afholdt i gårdhaven, hvor der dækkes op på langborde, og vi er i fuld gang med at få de sidste aftaler på plads med musikere. Læs mere på Copenhagen Cookings hjemmeside (billet) eller her i bladet.

Vi hører altid gerne konstruktiv kritik fra jer, hvad enten det er til store eller små arrangementer, klubber eller andet. Vi arbejder stadig på at kunne tilbyde små gåture på hverdage kl. 11, men det er svært at afsætte personale til det. Vi har fået nye frivillige, som gerne vil, men de skal forståeligt nok også lige holde sommerferie.

I ønskes alle en dejlig sommer

Mange hilsner Midtpunktet



GUDSTJENESTER OG DØDSFALD

Gudstjenester:

7. søndag efter Trinitatis

Søndag d. 14. juli 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Louise Britze

9. søndag efter Trinitatis

Søndag d. 28. juli 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen

11. søndag efter Trinitatis

Søndag d. 11. august 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen

13. søndag efter Trinitatis

Søndag d. 11. august 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen



Vi har taget afsked med:

442 Jan Frederiksen

642 Else Skaanning

441 Per Lund

431 Karen Quistorff

235 Michael Risager Rasmussen

Æret være deres minde

Præstetanker....

Jeppé Nissen, Sølund's præst



Den skønneste sommermorgen.
En morgen, hvor man er glad for bare
at være i live.
Sådan en morgen kan vi ikke lade solen
overstråle os.
Vi må også stråle!
En sommerdag.
En sådan dag, synger sangene sig selv
og man behøver kun at nynne med.
Og så - en sommernat.
Klar, kølig og smuk, som om den i sig selv
var en tanke.
Sådan er sommer

FOTOS FRA HVERDAGEN PÅ SØLUND



Sølunds 45 års fødselsdag blev fejret med mæner. Hugo Jensen var klar ved klaveret, og han og de medbragte korsangere lagde tonen an. Der blev sunget af hjertets lyst, og de store flotte lagkager og kaffen fik ben at gå på.



Hver tirsdag kommer vuggestuen Joanna forbi aktivitetscentret og laver deres morgensamling, som består af forskellige sanglege.

Det er til stor fornøjelse for alle. Vi slutter af med et stykke frugt og de små møder de ældre i en hyggelig stund.



BILLEDER FRA MORMOR DISTORTION

Som en del af Distortion på Nørrebro deltog Sølund med Mormor Distortion d. 30. maj. Det blev endnu en forrygende musikoplevelse og gadefest.

Mange fra lokalområdet kom og slog sig ned og festede med os, og mange forbipasserende blev hængende og tog en lille svingom og købte lidt i baren.

Sølunds køkken Madam Blå leverede en skøn forårsgryde med asparges, som blev nydt ved borde i gaden.



BILLEDER FRA SKT. HANS



Alle holdt vejret - og heldigvis holdt vejret - til en flot Skt. Hans aften.

Stjerneskuddene blev serveret i salen, hvor Jeppe holdt båletalen, og bagefter var der gammeldags isvafler i gården.

Forrygende jazzmusik blev igen i år leveret af Tuxen Lockjaw, og det fik mange danseglade op af stolene.

Der blev hygget ved bordene, og det var glædeligt at se, at så mange fra lokalområdet havde fundet vej - også med deres egen aftensmad - til Sølund.





DET NYE SØLUND

Byggelederen

Som bekendt er Nordstern valgt som hovedentreprenør til at bygge Det nye Sølund og har været i gang på byggepladsen et stykke tid nu. Entreprenørholdet er dog ikke de eneste nye ansigter på byggepladsen, for den rådgivende ingeniør Wissenberg har fået opgaven som byggeleder på projektet



Indtil nu har entreprenøren på Sølund stået for både byggeriet, styring af tid og økonomi samt arbejdsmiljø. De opgaver bliver fremover delt op, så Nordstern står for selve byggeriet, mens Wissenberg får til opgave at svinge dirigentstokken over byggepladsen. Helt konkret med ansvar for tidsstyring, økonomistyring, sundhed og sikkerhed på byggepladsen.

Jørgen Madsen, bygningskonstruktør og byggeleder hos Wissenberg, er ikke i tvivl om, at det bliver en stor opgave, men glæder sig til at komme i gang.

”Det er svært at bygge noget så stort, der ligger så centralt. De fysiske forhold gør den her byggesag kompliceret, og det kommer til at kræve særdeles grundig planlægning. Fx når byggematerialerne skal køres ind. Det kunne være otte lastbiler med sand, der skal ind og læsse af,” fortæller Jørgen Madsen og fortsætter:

”I sådan en situation er det noget med en køreplan og en tæt dialog med vognmændene, der må vente på afstand og køre ind efter tur. Vi skal holde tungen lige i munden, men vi har prøvet det mange gange før og ved, hvordan logistikken skal køre.”

Et vågent øje på byggepladsen

Udover tæt dialog med alle, der arbejder på Det nye Sølund på byggepladsen og bag kulissen, så er det en fordel at have øje på byggeriet. Bogstaveligt talt. Derfor undersøger teamet fra Wissenberg, der tæller tre personer i alt, om de kan flytte ind i nærheden af byggepladsen, mens byggeriet står på.

”Det ville være ideelt at flytte ind på selve byggepladsen, men der er ikke plads til os. Det kniber med pladsen i forvejen. Derfor prøver vi at finde noget andet i området, så vi kan være helt tæt på. Den daglige kontakt, løbende byggemøder, koordinering og fingeren på pulsen er bare langt lettere, når vi kan have øje på byggeplad-

Ny kunst på hegnet ved søerne

Hegnet langs søerne har været væltet i storm, og et nyt er sat op. Her er ved at blive skabt et nyt kunstværk ud fra tidligere snakke med beboerne i området.

Hvis du bor i området, har du måske bemærket, at der er ved at komme ny kunst på hegnet mod søerne. Hegnet skulle alligevel repareres, efter at dele af hegnet væltede under en vinterstorm, og det var en god anledning til at give hegnet et nyt udtryk.

Det er lokale Institut for Urban Kunst (IFUK), der maler hegnet ud fra samme tilgang som hegnet i Ryesgade. Inspirationen kommer fra naboer, der tidligere har bidraget med forslag til motiver, der kendetegner kvarterets historie og særpræg. Her bliver det fisk og fugle, der udgør det nye tema.

Hvis ikke du allerede har set det, vil vi derfor opfordre til at slå et slag forbi og se udsmykningen, der tager form dag for dag.



MÅNEDENS PORTRÆT



Anni i bolig 542 har boet på Sølund i ca. 3 måneder, men kender huset, da hun har været medlem af Aktivitetscenter Midtpunktet, før hun flyttede til Sølund.

Anni er vokset op på en gård i Vesterlyng i Odsherred, og har i sit liv klaret mange udfordringer.

Barndomshjemmet var en gård med fuld besætning, og de havde alle dyr undtaget får og kaniner. Som 10-12 årig var Anni en uvurderlig hjælp i det daglige arbejde. Hendes mor var meget syg, og derfor måtte Anni af og til hjælpe med morgenmalkningen. Hun stod op ved 4 - 4.30 tiden og kunne nå at malke 3-4 køer. De havde ikke badeværelse, så det foregik ved køkkenvasken, og Anni vaskede hår og sig selv godt og grundigt, inden hun gik i skole. De gik kun i skole hver anden dag.

Der var flere ting børnene kunne hjælpe med, og det forventedes, at

alle gav en hånd med. Anni kunne starte dagen med at lukke hønsene ud. Så sagde moderen, at hun skulle huske at give dem mad og vand. Anni protesterede og sagde, at hun ikke kunne bære så stor en spand, - men fik blot at vide, at så kunne hun gå to gange!. Der var ingen kære mor der.

Forældrene havde aldrig fri. Det kunne ske en gang imellem, hvis de havde gode karle, så dyrene blev passet, og naboerne holdt øje, - så kunne de tage af sted af kortere varighed, en dag eller to. Der vankede ingen sommerferie.

Om foråret skulle der hakkes roer. De havde foderroer og kålrabi, eller kålroer, som de også kaldes. Kålrabi er en knold, der ligner knoldselleri i konsistens, og kan anvendes i madlavningen, f.eks. kogt og moset.

Om efteråret var Anni med til at tage kartofler op i efterårsferien - eller "kartoffelferien", som den blev kaldt. Der kunne godt være rimfrost på roetne, når de var ude i de tidlige morgentimer, - og det var et koldt og vådt arbejde. Hvis de kom til at hakke en af roerne op, forlangte faderen, at de skulle plante dem igen.

Annis mor stod for slagtingen, og parterede selv, når der skulle slagtes gris, og der gik ikke noget til spilde. Blodet blev blandet med sagogryn og skulle stå og stivne til blodpølse. Anni var helt vild med blodpølse. Der blev renset tarme og varmet vand i gruekedlen, hvor pølserne skulle koges.

Grisehovedet blev kogt, og kødet brugt til sylte. Nyrer og tunge blev ligeledes kogt og spist, - og skåret i skiver til pålæg.

Anni blev gift i Højby kirke i 1957, - og det næste forår flyttede de til København, hvor hendes mand havde fået arbejde hos LK-NES og fik bolig i Hellerup. Senere fik de en 2-vær. mørk stuelejlighed i Julius Blomsgade, og Annis mand blev vicevært i ejendommen. Der var kun to opgange, men der var nok at se til. Anni kunne være lidt med og aflaste ved at tage trappevasken af og til.

Pengene var små og fik Anni arbejde i et cafeteria. Hun gik på arbejde, når hendes mand kom hjem, og arbejdede til kl. 22.30. Hun tog også arbejde med morgenrensning på en skole. En dame i opgangen passede børnene, når hendes mand kørte hjemmefra og gik på arbejde, indtil hun selv kom hjem kl. 7.30. I skolens sommerferie blev der lavet en grundig hovedrensning.

Da Anni blev skilt i 1966, måtte hun flytte ud af lejligheden. Det var en hård tid med små børn.

Fra 1966 til 1979 fik Anni arbejde indenfor slagterierne. Irma og Brugsen slagtede ikke selv, men de fik deres varer hjem og parterede kødet. Anni pakkede leverpostej til Irma om natten. De var tre i pakkeriet, - en skar leverpostej ud, en anden vejede den og den sidste pakkede. De havde det godt.

Da hendes ældste datter blev kørt ned af en bil og fik skadet sin knæskal, fik Anni en måneds ferie af Irma med det samme, så hun kunne blive hjemme og passe sit barn. Da Anni begyndte at arbejde igen, fik datteren kørsel til skolen i den første tid derefter. Senere blev datteren tilbudt et ophold på Høve feriekoloni, - også for at komme lidt væk fra sin pyldrende mor. Der blev hun sine krykker kvit, - men der var ingen erstatning efter ulykken.

I 1979 begyndte Anni at køre bus. Lige pludselig blev det småt med arbejde hos Irma, og der var seks medarbejdere der blev fyret. Anni gik arbejdsløs i 1½ år, - den eneste periode i et langt arbejdsliv.

Anni benyttede arbejdsløsheden til at tage stort kørekort. Hun var 40 år, da hun besluttede at være buschauffør og tænkte, at det passede lige, - at hvis hun så blev i 25 år, kunne hun få folkepension, når hun blev 65. HT betalte hendes store kørekort, og forlangte til gengæld, at man blev i et år bagefter. Det gjorde Anni også - men efter 22½ år i 2002 orkede hun ikke at arbejde mere og sagde op og gik på efterløn indtil hun kunne få folkepension. Hun var rigtig glad for arbejdet, - det var et dejligt arbejde. Hun har kørt overalt København og kender byen på kryds og tværs og alle ruter.

Anni var også på plads i salen, da HT-Orkestret spillede på Sølund en aften i juni. Det kunne jo være, at der var en hun kendte.

Boghjørnet

Edith Rode (1879 – 1956) De Tre Små Piger



Der findes en del bøger, der handler om barndom i Klunketidens København, altså tiden mellem ca. 1880 og 1900, hvor der på én gang var hygge og ro og på den anden var en vis usikkerhed om fx køn og klasse. Det er den samme periode, som Herman Bang beskriver.

De tre små piger er skrevet af Edith Rode, der var gift med digteren Helge Rode. På forsiden står, at det er en roman; men når man læser den, virker den snarere som erindringer eller nogle noveller, som samlet giver en fortælling om tre søstre og deres liv i hovedstaden.

De tre små piger er Edele, Lulu og Sascha. Edele er hovedpersonen og i store træk i virkeligheden Edith Rode selv.

Alle pigerne har en livlig fantasi og gode samtaler og lege i den retning. Især lægger de mindre søstre op til, at Edele skal fortælle historier. Så allerede som barn var hun forfatter. Og masser af gode ideer har hun, ikke mindst i historien, hvor hun næsten overbeviser sine søstre om, at hun er dronning af Hesselø.

Pigerne lever i trygge rammer. Deres far er professor, og de savner ikke noget rent materielt. De er dog godt opmærksom på de gode forhold, de lever under og prøver Juleaften efter en samtale om "Den lille pige med svovlstikkerne" at skabe bedre vilkår for de fattige ved at sige et Fadervor og afvikle fattigdommen.

Et af kapitlerne beretter også meget underholdende, men alligevel med en lidt trist undertone om, hvordan professoren, som er læge, lader en patients datter, hvis mor lige er død, bo hos dem i næsten et år, fordi hun ikke tør bo alene. Så der er et vist socialt ansvar. I denne verden var Edele på en gang tryk og utryk, men ender med at skrive sin livsfilosofi:

”Det kommer ikke an på at blive lykkelig, det kommer an på at leve. Det højeste man kan forvente at opnår er en harmonisk pagt med tilværelsen. Og det kræver vilje og virkelighedserkendelse. Det er de ting, der gør livet tåleligere. Det drejer sig om at være mild, munter og modig.”

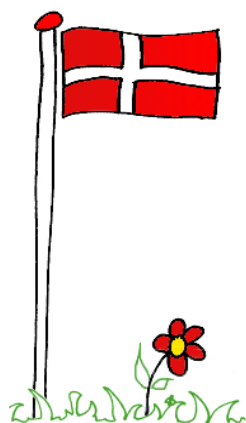
Læs *De tre små piger*, og find ud af, hvordan hun er nået til denne måde at tænke på.

*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.



VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE



Velkommen til:

Carsten Biering-Sørensen 339

Alis Meilandt 442

Jette Knudsen 431

Vita Nissen 518

Thyra Jensen 642

Sonja Schmidt 441

Else Takahashi 631

Lene Juul Hansen, 639 og Anton Jacobsen,
Aktivitetscentret fejrede 15 års forlovelsesdag
d. 23/6 2024

Vi ønsker hjertelig tillykke



SOMMERFERIE

Ferieloven

Ferieloven blev vedtaget af Rigsdagen i 1938. Inden da er det ingen lovmæssig ret, at en arbejdstager kan holde ferie. I 1910 kan de højeste embedsmænd opnå en ferie på en måned, de lavere rangerende må nøjes med 14 dage. I 1919 har De samvirkende fagforbund et samlet medlemstal på 260.000, af disse har kun 63.000 arbejdere ferie, der kan vare fra to til 12 dage, og det er kun en mindre del, der har ferie med løn. Dvs. at kun hvert fjerde medlem har ret til ferie.

I 1928 foretager Statistisk departement en undersøgelse over ferieforholdene blandt 224.000 arbejdere. Af disse er der 85.000, der i kraft af deres overenskomster kan holde ferie. Ofte er feriens længde ikke anført i overenskomsten, der sine steder blot har en bestemmelse om, at ferien bliver ydet "som hidtil". Inden for det største danske industriområde, jernindustrien, har arbejderne kun ret til 3-4 dages ferie uden løn. 12 dages ferie har man kun opnået inden for en enkelt industrigren, nemlig hos keramikere.

Virkeligheden er den, at af 100 arbejdere har 75 ikke ret til ferie. Den internationale Arbejderorganisation, ILO, vedtager i juni 1936 en konvention om ferie med løn. Af De samvirkende Fagforbunds 348.000 medlemmer har i dette år 215.000 ferie, for de flestes vedkommende i seks dage. Der er altså 133.000 arbejdere, der ikke har ferie. Gennem 20-30 år har arbejderen i det private erhvervsliv

været langt ringere stillet end funktionærerne og de offentlige ansatte.

Dette bliver ændret med Ferielovens indførelse. Med Ferieloven fra 1938 er arbejdernes ret til to ugers ferie med løn principielt fastslået.

Folkeferie

Dansk Folkeferie bliver stiftet 17. oktober 1938 som en direkte følge af ferieloven samme år, hvor det bliver fastslået, at alle arbejdere har ret til ferie med løn. Folkeferie bliver organiseret som et kooperativt andelsselskab. Planen er, at skaffe gode omgivelser for arbejderne til at holde ferie i. Derfor organiserer Dansk Folkeferie bygningen af feriebyer, og driver et større antal feriesteder, der modtager tilskud fra LO, dansk Arbejdsgiverforening og Arbejdsministeriet.



Dansk Folkeferie i Gilleleje

Dansk Folkeferie opretter hoteller i København, Århus og Ålborg, og køber strandhotellerne Æbleby ved Fakse og Blanch's Hotel på Bornholm. Den første ferieby bliver opført ved Esbjerg i 1939, og i årene efter følger feriebyerne ved Gilleleje, Middelfart, Karrebæksminde og Marielyst. Oprettelsen af Folkeferie ligger i forlængelse af

1930'ernes arbejderkultur, men fx strandhotellerne stammer fra den borgerlige kultur. I en folder står der: "Lad Dem ikke skræmme af ordet hotel. Naturligvis er der på dette sted ingen pligt til at skifte tøj til frokost og middag, men gæsterne møder selvsagt heller ikke i badedragter." Efterspørgslen er stor. I de kolde krigsvintre står danskerne i kø for at få plads:" Det var skægt at stå der, selv om man frøs. Man diskuterede lydeligt, hvor man gerne ville hen, hvor store chancerne var, hvor mange man var i familien. Og det kunne være skægt, hvis man mødtes. Der var en god stemning."

Folkeferies feriebyer var meget populære, og der var lange køer på Frederiksborggade, når udlejningen begyndte hvert år d. 1. maj.

Velstandsstigningen i 1950'erne og 60'erne med bilisme, camping, private sommerhuse og charterturisme skaber konkurrence til Dansk Folkeferie. Næste generation af feriehuse er større huse, bedre udstyr og er til helårsbrug (Helsingør, Rødhus, Vigsø, Løjt). I 1979 starter Dansk Folkeferie et feriecenter på Malta, og bevæger sig gradvist ind på chartermarkedet.

Den ændrede hverdag

Den teknologiske udvikling i årtierne efter 2. verdenskrig frembringer en række produkter, som på afgørende måde ændrer rammerne for danskeres tilværelse. Udviklingen er meget synlig på kommunikationsområdet, hvor bil, flyvemaskine, telefon og TV er iøjnefaldende eksempler. Med bilen

kan man på egen hånd og med betydelig fart bevæge sig langt omkring. Med flyvemaskinen kan man nå til klodens fjerne egne.

Bliver man hjemme, kan man til gengæld komme i kontakt med andre mennesker ved at dreje et nummer, og man kan få omverdenen ind i stuen ved at trykke på en knap. Hjemmets indretning og hjemmelivet ændres grundlæggende. Forandringerne griber dybt ind i forholdet mellem gamle og unge, mand og kvinde og i det indbyrdes forhold mellem naboer, arbejdskammerater osv. Også opfattelsesmæssigt sker der et skred. Succes i arbejdslivet og materielle værdier bliver dominerende målsætninger. Dette tilværelses- og opfattelseskifte producerer for en række mennesker ståsted- og orienteringsproblemer i 1970'erne og 1980'erne.

Men det findes der råd for, fortæller en slagteriarbejder: "Når jeg synes, det er rigtig surt det hele, så giver jeg mig til at tippe. Det gør de fleste arbejdere. Man er simpelt hen nødt til at have et eller andet at gå og håbe på. Jeg regner med, at jeg på et eller andet tidspunkt vinder en halv million. Når jeg gør det, vil jeg ikke fare hen og købe en hel masse, for jeg har stort set det, jeg behøver. Jeg vil holde fri et år, to måske, og tage en lang rejse med min kone. For at trække vejret."

Kilde: arbejdermuseet.dk

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

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
- 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

FERIELUKNING

fra 17. juni - til 12. aug.

Vi er tilbage igen 14. aug.

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***

Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

- 2. juli kl. 14-16
- 9. juli kl. 14-16
- 16. juli kl. 14-16
- 23. + 30. juli SOMMERFERIE
- 6. august kl. 14-16
- 13. august kl. 14-16
- 20. august kl. 14-16
- 27. august kl. 14-16

Juni blev en blanding af forår og efterår, dog flot afrundet med en herlig fejring af Sct. Hans med sol, varme, et flot bål og herlig musik, der fik danseskoene til at gløde. TAK for festen.

SØLØVERNE mødes de tre første tirsdage i juli, og så får vi alle mulighed for at holde SOMMERFERIE de to sidste tirsdage i juli. Se ovenfor – og HUSK at komme ud af røret og ned ved søkanten alligevel.

Udendørslivet skal have fuld skrue i juli og august – og glem ikke kasketten på den skaldede isse og en ekstra trøje, hvis blæsten rusker i grenene.

Kaffe og kage er rigtig godt, men husk at udeliv om sommeren også kalder på kolde drikke – ikke mindst af hensyn til væskebalancen -især vigtigt for ældre Søløver.

Vel mødt til de mange sanselige sommeruger ved søen, gerne med små udflugter frem og tilbage langs søen, måske også kort tur hen langs med søen til caféen på hjørnet, nogle på hjul, andre på gåben.

Vh/Frivilligteamet



IT-Caféen



på Plejecentret
Sølund

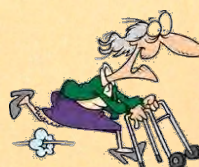
Hver onsdag kl. 9.30-12
i søstuen på 6. sal

Tilbud om hjælp til IT,
hvis pc'en driller

Kom med din egen
PC eller iPad

FERIELUKNING

fra 17. juni - 12. aug.
Vi er tilbage igen 14. aug.



Motion på Sølund

Hver mandag kl. 16-17 og
hver torsdag kl. 15-16

i trænings salen, Ryesgade 20A

For alle interesserede på Sølund,
pårørende, frivillige og andre i
lokalområdet.

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

FERIE: uge 30 - 31 - 32

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

FERIE: uge 30 - 31 - 32

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:

Hørevejlederen er:

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 bilet

(beboere/gæster) 11/17 kr. pr. pers.

Dagens kage 17 kr./stk.

Hovedret + bilet 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/bilet

Salg af dessert/bilet fra kl. 12

Dagens kage

Smørrebrød, sandwich

Salater

Div. økologiske drikkevarer





MANDAG <i>Allergener</i>	1	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat <i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	Jordbærkoldskål med knas <i>Gluten, mælk, nødder</i>
TIRSDAG <i>Allergener</i>	2	Grøntsagsglasagne med grøn salat og dressing <i>Gluten, mælk, selleri, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>	Alliancegrød med fløde <i>Mælk</i>
ONSDAG <i>Allergener</i>	3	Grillpølser, grillet laks med kold kartoffelsalat med dild, grøn salat og bagerens brød <i>Fisk, gluten, mælk, selleri, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Gammeldags isvaffel <i>Gluten, mælk, soja, æg</i>
TORSDAG <i>Allergener</i>	4	Græsk farsbrød med feta og rosmarin, hertil kartofler, skysauce og tomatsalat <i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Brombærtærte med smuldredej og vanilleflødeskum <i>Gluten, mælk</i>
FREDAG <i>Allergener</i>	5	Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder <i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	Pandekager med blåbærskum <i>Gluten, mælk, æg</i>
LØRDAG <i>Allergener</i>	6	Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris <i>Mælk, selleri</i>	Is med chokolade og gule kys <i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
SØNDAG <i>Allergener</i>	7	Glaseret hamburgerryg med flødestuved spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder <i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	Hyldeblomstfromage med flødeskum og chokoladedrys <i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
MANDAG <i>Allergener</i>	8	Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spiskålssalat med græskar og sesam <i>Mælk, selleri, sennep, sesamfrø</i>	Hønssekødssuppe med boller og urter <i>Gluten, mælk, selleri, sennep, sesamfrø, æg</i>



Ugedag

Hovedret

Forret og desserter

TIRSDAG	9	Krydret farsbrød med porre, pesto og cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler og blomkål <i>Allergener</i>	Abrikosgrød med fløde <i>Mælk</i>
		<i>Gluten, jordnødder, mælk, nødder, sennep, sesamfrø, æg</i>	
ONSDAG	10	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce serveret med kartofler og gulerødder <i>Allergener</i>	Bondepige med slør (Æblemos med rugbrødsdrys og flødeskum) <i>Gluten, mælk</i>
		<i>Fisk, gluten, mælk</i>	
TORSDAG	11	Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet parmesan og sprød friseesalat med sennepsvinaigrette <i>Allergener</i>	Ymerkoldskål med kammerjunkere <i>Gluten, mælk</i>
		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	
FREDAG	12	Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat <i>Allergener</i>	Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum <i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	
LØRDAG	13	Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede <i>Allergener</i>	Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med nøddeknas <i>Mælk, nødder</i>
		<i>Gluten, svovldioxid og sulfitter</i>	
SØNDAG	14	Kylling i karry med æbler og gulerødder, hertil ris og asiatisk salat <i>Allergener</i>	Ananasfromage med flødeskum <i>Mælk, æg</i>
		<i>Bløddyr, gluten, mælk, soja</i>	
MANDAG	15	Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing <i>Allergener</i>	Hindbærdessert med flødetop <i>Mælk</i>
		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	
TIRSDAG	16	Blomkåldeller med tomatsauce, ovnbagte squash, gulerødder og kartofler <i>Allergener</i>	Skovbærtærte med chantilleycrème <i>Gluten, mælk</i>
		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
ONSDAG	17	Grillpølser og barbecue svinebryst med pastasalat, coleslaw og bagerens lækre brød <i>Allergener</i>	Gammeldags isvaffel <i>Gluten, mælk, soja, æg</i>
TORSDAG	18	Bagt marineret fisk på grøntsager med dildsauce og kartofler <i>Allergener</i>	Abrikostrifli med makroner og sherry <i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
FREDAG	19	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris <i>Allergener</i>	Kærnemælksfromage med jordbærsauce <i>Mælk</i>
LØRDAG	20	Italiensk mørbradgryde serveret med kartofler, persilledrys og haricot verts <i>Allergener</i>	Is med stikkelsbærkompot <i>Mælk, æg</i>
SØNDAG	21	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og ærter <i>Allergener</i>	Vanillebudding med saftsauce <i>Mælk, æg</i>
MANDAG	22	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler og gulerods-råkost <i>Allergener</i>	Pandekager med solbærskum <i>Gluten, mælk, æg</i>
TIRSDAG	23	Brændende kærlighed med mos, løg og ristet bacon, rødbeder, persilledrys og grøn salat med radiser <i>Allergener</i>	Rabarbertrifli med sherry og flødecreme <i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter</i>
ONSDAG	24	Grøntsagstærte serveret med tomatsalat og dressing <i>Allergener</i>	Svampesuppe med flutes <i>Gluten, mælk</i>



TORSDAG	25	Frikadeller med stuvet sommerkål, kartofler og rødbeder <i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Jordbærgrød med fløde <i>Mælk</i>
<i>Allergener</i>			
FREDAG	26	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder <i>Fisk, gluten, mælk</i>	Fløderand med saftsovs <i>Mælk</i>
<i>Allergener</i>			
LØRDAG	27	Flødegullasch af svinekød med ris, asier og broccoli <i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	Flødeostekage med hindbærgelé <i>Gluten, mælk, æg</i>
<i>Allergener</i>			
SØNDAG	28	Sommersteg med krydderurter, hertil kartofler, skysauce og rødkål <i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	Citronfromage med flødeskum <i>Mælk, æg</i>
<i>Allergener</i>			
MANDAG	29	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager, serveret med kartofler og rød spidskålsalat med bredbladet persille <i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Solbærgrød med fløde <i>Mælk</i>
<i>Allergener</i>			
TIRSDAG	30	Koteletter i fad med champignon og tomat samt ris og sprød friseesalat <i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	Jordbærkoldskål <i>Mælk</i>
<i>Allergener</i>			
ONSDAG	31	Grillet pølse, barbecue kylling, kartoffelsalat, grillede majs og bagerens gode brød <i>Gluten, mælk, selleri, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Gammeldags isvaffel <i>Gluten, mælk, soja, æg</i>
<i>Allergener</i>			



TORSDAG	1	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce og broccoli-blomkålssalat <i>Allergener</i> <i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, soja, svovldioxid og sulfitter</i>	Gammeldags rabarberkage med skum <i>Gluten, mælk</i>
FREDAG	2	Torskefisk i karrysauce med porrer og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille <i>Allergener</i> <i>Fisk, gluten, mælk</i>	Hindbærsuppe med makronflødeskum <i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>
LØRDAG	3	Labskovs af kalkun med kartofler, serveres med kogte ærter, rugbrød, rødbede og smør <i>Allergener</i> <i>Gluten, mælk, selleri, sesamfrø, soja, svovldioxid og sulfitter</i>	Jordbæris med vaniljekys <i>Mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
SØNDAG	4	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts <i>Allergener</i> <i>Gluten, mælk</i>	Yoghurt panna cotta med rabarberkompot <i>Mælk</i>
MANDAG	5	Boller i karry med ris og gulerødsråkost med rosiner <i>Allergener</i> <i>Gluten, mælk, æg</i>	Rabarbersuppe med smørristede croutoner <i>Gluten, mælk</i>
TIRSDAG	6	Grøntsagsmousaka med blomkålssalat med brøndkarse <i>Allergener</i> <i>Gluten, mælk, nødder, soja, æg</i>	Tomatsuppe med kødboller <i>Gluten, mælk</i>
ONSDAG	7	Fiskekrebinetter med stuede blomkål, kartofler og grøn salat med edamamebønner <i>Allergener</i> <i>Fisk, gluten, mælk, soja, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Ananaskoldskål med kammerjunkere <i>Gluten, mælk</i>
TORSDAG	8	Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme og kartofler <i>Allergener</i> <i>Gluten, mælk</i>	Blåbærtærte med frangipane, hertil creme fraiche <i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>



FREDAG	9	Hakkebøf med grillede peberfrugter, bacon og løg, hertil brasede kartofler og bearnaise-sauce	Rødgrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, sennep, æg</i>	<i>Mælk</i>
LØRDAG	10	Fransk gryderet med kylling, hvidvin, bacon og svampe, hertil kartoffelmos og persilledrys	Hindbærfromage med flødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>
SØNDAG	11	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder og persilledrys	Chokolademousse med flødetop
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
MANDAG	12	Kylling med paprikasauce, ris og blomkålssalat med kapers og dild	Toscansk bønnesuppe
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Selleri, svovldioxid og sulfitter</i>
TIRSDAG	13	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner	Kærnemælkskoldskål med kammerjunkere
<i>Allergener</i>		<i>Bløddyr, fisk, gluten, mælk, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>
ONSDAG	14	Forloren hare med vildtsauce, kartofler og agurkesalat, hertil lilla spidskål med pinjekerner og persille	Hindbærtærte med smuldredej og flødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>
TORS-DAG	15	Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Jordbærgrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>
FREDAG	16	Mejsdeller med knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med mandler og sesam	Lakserilette serveret med citron og brød
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, nødder, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Fisk, gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter, æg</i>



LØRDAG	17	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris og ærter	Pandekager med syltetøj
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep</i>	<i>Gluten, mælk, æg</i>
SØNDAG	18	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli	Vaniljeis med chokolademarengs
<i>Allergener</i>		<i>Mælk</i>	<i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
MANDAG	19	Stegt medister med senneps-sauce, kartofler, blommechutney og sprød friseesalat	Ymercreme med bær og knas
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, nødder</i>
TIRSDAG	20	Krydret hakkebøf med pommes Sølund, pebersauce og broccolisalat med rosiner	Hindbærsuppe med makronflødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>
ONSDAG	21	Grøntsagsgratin med kryddersmør og tomatsalat med basilikum	Tunmousse med citron og flutes
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, æg</i>	<i>Fisk, gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>
TORSDAG	22	Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta og årstidens sauterede grønt	Stikkelsbærgrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, soja, æg</i>	<i>Mælk</i>
FREDAG	23	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder og hollandaise	Kirsebærfromage med flødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, nødder, soja, svovldioxid og sulfitter</i>
LØRDAG	24	Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg	Råsyltede bær med råcreme
<i>Allergener</i>		<i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, æg</i>



SØNDAG <i>Allergener</i>	25	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>
MANDAG <i>Allergener</i>	26	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat <i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	Jordbærkoldskål med knas <i>Gluten, mælk, nødder</i>
TIRSDAG <i>Allergener</i>	27	Grøntsagslasagne med grøn salat og dressing <i>Gluten, mælk, selleri, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>	Alliancegrød med fløde <i>Mælk</i>
ONSDAG <i>Allergener</i>	28	Fiskefrikadeller med kold remouladesovs, kartofler og spidskål med ærter og dild <i>Bløddyr, gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Gulerodssuppe med kokosmælk, hertil sprøde græskar-kerner <i>Gluten, mælk</i>
TORSDAG <i>Allergener</i>	29	Græsk farsbrød med feta med stegte kartofler, tzatziki og græsk salat <i>Mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	Brombærtærte med smuldredej og vanilleflødeskum <i>Gluten, mælk</i>
FREDAG <i>Allergener</i>	30	Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder <i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	Pandekager med blåbærskum <i>Gluten, mælk, æg</i>
LØRDAG <i>Allergener</i>	31	Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris <i>Nødder, selleri</i>	Is med chokolade og gule kys <i>Mælk, nødder, soja, æg</i>