

# IT U S Ø V i S Sølund

Juli / aug 2025

28. årgang nr. 7 / 8



# Indholdsfortegnelse

|                                           |                     |
|-------------------------------------------|---------------------|
| Billeder fra arrangementer på Sølund      | 20 - 21, 22, 23, 24 |
| Beboer- og pårørenderådet, referat        | 6 - 7               |
| Boghjørnet                                | 28—29               |
| Elite købmanden                           | 34                  |
| Forstanderens nyhedsbrev                  | 4 - 5               |
| Gudstjenester, dødsfald, Præstetanker     | 16, 17              |
| Kalender                                  | 9, 10, 11           |
| Kommende arrangementer                    | 8, 12, 13, 14, 25   |
| Krydsord, soduko, sommerquiz              | 31, 37              |
| Menuplaner Madam Blå - juli og august     | 41 - 48             |
| Midtpunktet - for hjemmeboende borgere    | 18                  |
| Midtpunktets nyhedsbrev                   | 19                  |
| Månedens portræt                          | 26 - 27             |
| Nordhavn - Sydhavnen                      | 32 - 33             |
| Praktisk information                      | 30, 35, 36, 39      |
| Sølunds Venner og frivillige på Sølund    | 40                  |
| Telefonnumre på Sølund                    | 3                   |
| Velkommen til nye beboere                 | 29                  |
| Ældre Sagen: IT café, Søløverne og motion | 38                  |

## 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](http://soelund.kk.dk)  
Sølunds email: [solund@suf.kk.dk](mailto:solund@suf.kk.dk)  
Husavisens email: [ma50@kk.dk](mailto:ma50@kk.dk)

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

# Sølunds telefonnumre

Sølunds hovednummer tlf: 8232 5050

| <b>Ansvarshavende</b>               |                     | <b>3046 5694</b>        |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------------|
| <b>Afdeling</b>                     | <b>Navn</b>         | <b>Telefon</b>          |
| <b>Forstander på Sølund</b>         | Jessie Lykke        | 2053 5028               |
| <b>Administration</b>               | Camilla Wallendorph | 2020 2752               |
|                                     | Kristine Bundgaard  | 2935 9516               |
|                                     | Suzie Svendsen      | 2156 0098               |
| <b>Plejeafdelingerne:</b>           |                     |                         |
| <b>Afdelingsleder Afd. 1</b>        | Daryoush Moslehi    | 51292704                |
| 1. sal                              | Personale           | 8232 5015/13            |
| <b>Afdelingsleder Afd. 2</b>        | Daniela Spaqaj      | 2365 2447               |
| 2. sal                              | Personale           | 8232 5018/19            |
| <b>Afdelingsleder Afd. 3</b>        | Rikke Ranners       | 4042 8897               |
| 3. sal                              | Personale           | 8232 5039/38/36/34      |
| <b>Afdelingsleder Afd. 4</b>        | Rikke Ranners       | 4042 8897               |
| 4. sal                              | Personale           | 8232 5041/45            |
| <b>Afdelingsleder afd. 5</b>        | Sabina Toric        | 2114 2376               |
| 5. sal                              | Personale           | 8232 5060/57            |
| <b>Afdelingsleder afd. 6</b>        | Daryoush Moslehi    | 51292704                |
| 6. sal                              | Personale           | 8232 5063/58            |
| <b>Aktivitetscenter Midtpunktet</b> |                     |                         |
| Afd.leder                           | Ditte Andersen      | 2484 8651               |
| For Sølunds beboere                 | Personale           | 2156 9658               |
| For hjemmeboende borgere            | Kontor              | 2344 1521/<br>2156 9262 |
| <b>Intern Service, Servicechef</b>  | Ole Nielsen         | 2365 2437               |
| <b>Madam Blå - Køkken</b>           | Kontor              | 2336 9904               |
| Køkkenchef                          | Trine Mossman       | 2615 5407               |
| <b>Ergo- og fysioterapeuter</b>     | Kontor              | 8232 5048               |
| <b>Fodterapeut</b>                  | Andreas Toldam      | 4283 1306               |
| <b>Frisør</b> (mandag)              | Ann Pia Søgart      | 2323 5778               |
| <b>Præst</b>                        | Jeppe Nissen        | 2323 0348               |

# FORSTANDERENS NYHEDSBREV

Kære Beboere

Så blev det midsommer med de lange lyse aftener og vi har lige holdt en fantastisk Sankthansaften, som på trods af torden med regn og blæst, blev en fantastisk aften med bål og Jazz musik.

Dette nummer af Husavisen er for de næste 2 måneder, da redaktionen afvikler sommerferie. Bente Merklin, som har varetaget opgaven som redaktør for husavisen i mange år, går på pension, så september nummeret kan komme til at se lidt anderledes ud, da ingen kan lave Husavis som Bente. Jeg vil gerne takke Bente for hendes kæmpestore arbejde som redaktør i mange år. Bente var ansat som sygeplejerske et par år fra 2000, og blev frivillig i Midtpunktet i 2003, hvor hun kastede sig over avisen.

Juli kommer fra den gamle Romerske kalender. Juli er opkaldt efter Julius Cæsar, den romerske general og statsmand, som har haft stor indflydelse på romersk historie. Månedens blev opkaldt efter ham omkring 44 f.Kr. som en hyldest for hans bidrag, da han reformerede kalenderen.

August er opkaldt efter Augustus Cæsar, den første romerske kejser. Augustus, kendt oprindeligt som Octavian, var Julius Cæsars adoptiv søn, og måneden blev opkaldt efter ham i år 8 f.Kr. Dette var også en hyldest for hans succeser og status. Disse navne har overlevet i mange europæiske sprog og er stadig i brug i dag.

I juli og august måned er der mange af vores faste medarbejdere, som holder sommerferie, og vi har derfor ansat ferieafløysere til at varetage opgaverne i huset. Vi har gjort os umage for at få oplært dem godt, men de kender naturligvis ikke til alt i huset, og derfor kan I ikke forvente, at de kan svare lige så godt på spørgsmål, som det faste personale. Jeg håber, at I vil tage godt imod alle ferieafløserne og spørge en leder eller en fast medarbejder, hvis der opstår tvivl om noget.

Der vil igen i år være grillfrokoster i haven med musik og så håber vi, at vejret er med os. Derudover vil du være forskellige aktiviteter afhængig af vejret, for hvis vi kan være ude i haven, så skal vi naturligvis nyde sommeren.

Rigtig god sommer til jer alle

Jessie Lykke  
Forstander





**KØBENHAVNS KOMMUNE**

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Plejecentret Sølund



26. juni 2025

Referat fra konstituerende Beboer- og pårørenderådet 19. juni 2025

Tilstede: Lars Carstensen, Elisabeth Hansen Streezer, Karen Marie Laybourn, ,  
Ole Birger Pedersen, Jannie Jensen, Anni Madsen, Gert Nielsen og Jessie Lykke

Afbud: Kim Madsen, Jane Søvsø, Marie-Louise Herold

Referent: Jessie Lykke

1. Velkommen

Jessie bød velkommen til konstituerende møde i Sølunds Beboer- og pårørenderåd

2. Hvem er vi rundt om bordet

Alle præsenterede sig

3. Gennemgang og beslutning af vedtægter for Bruger- og pårørenderådet Sølund

Udkast til vedtægter blev gennemgået med få rettelser.

Endelige vedtægter er vedlagt referatet

Under dette punkt blev der også drøftet andre emner:

- Måltider herunder også til diabetikere  
Køkkenchefen deltager til næste møde.
- Kommunikation om aktiviteter  
Jessie taler med afdelingerne om dette.
- Tegne/malekursus  
Jessie taler med aktivitetsleder om evt. etablering af dette.
- Nattevagternes manglende respons  
Jessie taler med afdelingslederen om dette.

4. Møderække resten af året

Forslag til mødedatoer:

Torsdag den 28. august 2025 kl. 15 – 16.30

Torsdag den 27. november kl. 15 – 16.30

#### 5. Konstituering af rådet

Rådet nåede ikke at blive konstitueret – punktet sættes på næste møde.

Beboer- og pårørenderåd på Sølund:

| Etage | Beboer/pårørende                                            | Bolig nr. |
|-------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | Lars Carstensen                                             | 135       |
|       | Elisabeth Hansen<br>Streezer (Kirsten<br>131datter + Dytte) |           |
| 2.    | Karen Marie Laybourn                                        | 219       |
|       | Marie-Louise Herold                                         | 221       |
| 3.    | Jane Søvsø                                                  | 340       |
| 4.    | Ole Birger Pedersen                                         | 437       |
|       | Jannie Jensen                                               | 441       |
| 5.    | Anni Madsen                                                 | 542       |
|       | Kim Madsen (Anni<br>Madsen 542)                             |           |
| 6.    |                                                             |           |
|       |                                                             |           |
|       | Sabina Toric 5. sal                                         |           |
|       | Gert Nielsen                                                |           |

# MUSIK & LIVSGLÆDE



## EN REJSE GENNEM 1960'ERNE

*med Henrik Berger*

### Etagekoncert

*m/ Henrik Berger*

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| Fredag d. 4. juli   | kl. 13.30 på 1. sal |
|                     | kl. 14.30 på 2. sal |
| Fredag d. 18. juli  | kl. 13.30 på 3. sal |
|                     | kl. 14.30 på 4. sal |
| Fredag d. 1. august | kl. 13.30 på 5. sal |
|                     | kl. 14.30 på 6. sal |

*En tidsrejse med dejlige musik og historie, fortalt i et roligt tempo og med fokus på at skabe minder fra en svunden tid.*

# Kalender juli 2025 *Ret til ændringer forbeholdes*

|               |    |                                                                                                |
|---------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tirsdag       | 1  | Sommeraktiviteter, se <i>dagens aktivitet på døren til Midtpunktet</i>                         |
| onsdag        | 2  | Sommer aktiviteter                                                                             |
| torsdag       | 3  |                                                                                                |
| fredag        | 4  | Henrik Berger koncert kl. 13.30 på 1. sal og 14.30 på 2. sal                                   |
| <b>lørdag</b> | 5  |                                                                                                |
| <b>søndag</b> | 6  |                                                                                                |
| mandag        | 7  | Uge 28                                                                                         |
| tirsdag       | 8  | Sommeraktiviteter                                                                              |
| onsdag        | 9  | Grillfrokost kl. 12 i salen - Louise Dubiel og Dennis underholder - <i>Se opslag side 11</i>   |
| torsdag       | 10 |                                                                                                |
| fredag        | 11 |                                                                                                |
| <b>lørdag</b> | 12 |                                                                                                |
| <b>søndag</b> | 13 | Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen                                              |
| mandag        | 14 | Uge 29                                                                                         |
| tirsdag       | 15 | Sommeraktiviteter                                                                              |
| onsdag        | 16 | Aktivitetscentret er på tur<br>Gåtur m/ Nørrebros fysioterapeuter kl. 11 i gårdhaven           |
| torsdag       | 17 |                                                                                                |
| fredag        | 18 | Henrik Berger koncert kl. 13.30 på 3. sal og 14.30 på 4. sal                                   |
| <b>lørdag</b> | 19 |                                                                                                |
| <b>søndag</b> | 20 |                                                                                                |
| mandag        | 21 | Uge 30                                                                                         |
| tirsdag       | 22 | Sommeraktiviteter                                                                              |
| onsdag        | 23 | Grillfrokost kl. 12 i salen - Nicolai Bang underholder ved klaveret - <i>Se opslag side 11</i> |
| torsdag       | 24 |                                                                                                |
| fredag        | 25 |                                                                                                |
| <b>lørdag</b> | 26 |                                                                                                |
| <b>søndag</b> | 27 | Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen                                              |
| mandag        | 28 | Uge 31                                                                                         |
| tirsdag       | 29 | Aktivitetscentret er på tur                                                                    |
| onsdag        | 30 | Sommeraktiviteter                                                                              |
| torsdag       | 31 |                                                                                                |

# Kalender august 2025 *Ret til ændringer forbeholdes*

|                |    |                                                                                              |
|----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>fredag</b>  | 1  | <b>Henrik Berger koncert kl. 13.30 på 5. sal og 14.30 på 6. sal</b>                          |
| <b>lørdag</b>  | 2  |                                                                                              |
| <b>søndag</b>  | 3  |                                                                                              |
| <b>mandag</b>  | 4  | Uge 32                                                                                       |
| <b>tirsdag</b> | 5  | <b>Sommeraktiviteter - se dagens aktivitet på døren til Midt-punktet</b>                     |
| <b>onsdag</b>  | 6  | <b>Grillfrokost kl. 12 i salen - "Speak Low" og Tine Ott underholder - Se opslag side 11</b> |
| <b>torsdag</b> | 7  |                                                                                              |
| <b>fredag</b>  | 8  |                                                                                              |
| <b>lørdag</b>  | 9  |                                                                                              |
| <b>søndag</b>  | 10 | <b>Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen</b>                                     |
| <b>mandag</b>  | 11 | Uge 33                                                                                       |
| <b>tirsdag</b> | 12 | <b>Sommeraktiviteter</b>                                                                     |
| <b>onsdag</b>  | 13 | <b>Aktivitetscentret er på tur</b>                                                           |
| <b>torsdag</b> | 14 |                                                                                              |
| <b>fredag</b>  | 15 |                                                                                              |
| <b>lørdag</b>  | 16 |                                                                                              |
| <b>søndag</b>  | 17 |                                                                                              |
| <b>mandag</b>  | 18 | Uge 34                                                                                       |
| <b>tirsdag</b> | 19 | <b>Sommeraktiviteter</b>                                                                     |
| <b>onsdag</b>  | 20 | <b>Sommeraktiviteter</b>                                                                     |
| <b>torsdag</b> | 21 |                                                                                              |
| <b>fredag</b>  | 22 |                                                                                              |
| <b>lørdag</b>  | 23 |                                                                                              |
| <b>søndag</b>  | 24 | <b>Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen</b>                                     |
| <b>mandag</b>  | 25 | Uge 35                                                                                       |
| <b>tirsdag</b> | 26 | <b>Aktivitetscentret er på tur<br/>Musikalsk samvær med organist Hugo kl. 14 i salen</b>     |
| <b>onsdag</b>  | 27 | <b>Sommeraktiviteter</b>                                                                     |
| <b>torsdag</b> | 28 |                                                                                              |
| <b>fredag</b>  | 29 |                                                                                              |
| <b>lørdag</b>  | 30 |                                                                                              |
| <b>søndag</b>  | 31 |                                                                                              |

# Kalender september2025 *Ret til ændringer forbeholdes*

|               |    |                                                   |
|---------------|----|---------------------------------------------------|
| mandag        | 1  | Uge 36                                            |
| tirsdag       | 2  | Musikalsk samvær                                  |
| onsdag        | 3  | Historisk film på storskærm kl. 14 i salen        |
| torsdag       | 4  |                                                   |
| fredag        | 5  |                                                   |
| <b>lørdag</b> | 6  |                                                   |
| <b>søndag</b> | 7  | Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen |
| mandag        | 8  | Uge 37                                            |
| tirsdag       | 9  | Musikalsk samvær                                  |
| onsdag        | 10 | Musik banko kl. 14 i salen                        |
| torsdag       | 11 |                                                   |
| fredag        | 12 |                                                   |
| <b>lørdag</b> | 13 |                                                   |
| <b>søndag</b> | 14 |                                                   |
| mandag        | 15 | Uge 38                                            |
| tirsdag       | 16 | Musikalsk samvær                                  |
| onsdag        | 17 | Historisk film på storskærm kl. 14 i salen        |
| torsdag       | 18 |                                                   |
| fredag        | 19 |                                                   |
| <b>lørdag</b> | 20 |                                                   |
| <b>søndag</b> | 21 | Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen |
| mandag        | 22 | Uge 39                                            |
| tirsdag       | 23 | Musikalsk samvær                                  |
| onsdag        | 24 | Musik banko kl. 14 i salen                        |
| torsdag       | 25 |                                                   |
| fredag        | 26 |                                                   |
| <b>lørdag</b> | 27 |                                                   |
| <b>søndag</b> | 28 |                                                   |
| mandag        | 29 | Uge 40                                            |
| tirsdag       | 30 | Musikalsk samvær med organist Hugo kl. 14 i salen |

Se dagens aktivitet på Midtpunktets dør



## SOMMER AKTIVITETER

Denne sommer vil vi mere ud at cykle i vores Rickshaws, gå ture ved Søerne, samt på ture i bussen. Og ellers bare hygge i vores dejlige gårdhave.

Vi pauserer derfor de store eftermiddagsarrangementer i salen tirsdag og onsdag i juli og august til fordel for pop-op aktiviteter i sommervejret.

Vi glæder os til en skøn sommer sammen med jer!

# Grill arrangementer på Sølund



**Kom til**

**Grillarrangement  
med musikalsk underholdning  
kl. 12 i salen**

## **Onsdag d. 9. juli kl. 12:**

- Grillet pølse, barbecue kylling med kartoffelsalat og grøn salat med radiser og asparges og bagerens gode brød  
Louise Dubiel og guitarist Dennis underholder

## **Onsdag d. 23. juli kl. 12:**

- Grillet pølse, hakkebøf med kartoffelsalat, salat og bagerens gode boller  
Nicolai Bang underholder på klaveret

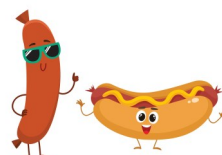
## **Onsdag d. 6. august kl. 12:**

- Grillpølser, grillet laks med kold kartoffelsalat med dild, grøn salat og bagerens gode brød  
Tine Ott og "Speak Low" underholder

**Gammeldags isvafler til dessert til alle arrangementer  
Kaffe/te**

**Tilmelding på egen etage  
senest torsdag i ugen før grillfrokosten inden kl. 12**

**Det er gratis for beboere  
at deltage i arrangementet**





*Vil du være frivillig cykelpilot?*

## **Vi tilbyder**

- Et dejligt samvær med søde beboere og skønne oplevelser rundt om i byen
- Et fællesskab med andre frivillige, både på Sølund og gennem Cykling Uden Alder
- Gratis motion og gode oplevelser!

## **Vores forventninger til dig**

- Det kræver ingen særlige forudsætninger – bare lyst til at cykle og møde mennesker
- Vi har tre rickshaws , som gerne kører sammen på tur - og de er alle med motor :)



Tag en rask tur - og få vind i håret!

**Vi glæder os til at høre fra dig!**

**Kontakt:** Ditte Andersen på rx0f@kk.dk eller ring på 2484 8651



## Kom med på gåtur ved søerne

*I samarbejde med:*

***Nørrebro Fysioterapi - Plejecentret Sølund  
Ryesgade 20A, 2200 Kbh. N***

- Vil du gerne bevæge dig mere, møde nye mennesker og opleve den smukke natur i dit nærområde? Så tag med på vores gratis gåture ved søerne!
- Gåture er for alle – uanset alder og tempo. Vi går sammen, får pulsen op og nyder hyggeligt samvær undervejs
- Det kræver ingen tilmelding, og det er helt gratis at deltage. Du skal bare møde op – gerne med godt humør og tag evt. en ven under armen!

***Vi mødes onsdag d. 16. juli kl. 11 i gårdhaven***

- Vi går forskellige ruter omkring de lokale søer. Her får du både frisk luft, motion og mulighed for at blive en del af et fællesskab i lokalområdet
- Tag behageligt fodtøj på og kom med – vi glæder os til at se dig!

# GUDSTJENESTER OG DØDSFALD

## **Gudstjenester:**

*4. søndag efter Trinitatis*

**Søndag d. 13. juli 2025 kl. 14 i mødelokalet v/ Marie Jacobsen Damm**

*6. søndag efter Trinitatis*

**Søndag d. 27. juli 2025 kl. 14 i mødelokalet v/ Birger Bavnhøj**

*8. søndag efter Trinitatis*

**Søndag d. 10. august 2025 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen**

*10. søndag efter Trinitatis*

**Søndag d. 24. august 2025 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Nissen**



## **Vi har taget afsked med:**

216 Poul Christensen

219 Jan Jensen

613 Asger Milton Kristensen

216 Else Svane

218 Henning Otto Hansen

*Æret være deres minde*

# Præstetanker....

*Jeppes Nissen, Sølunds præst*



## **“Kun klædt i solskin og brunet hud”**

Denne lille linje fra sangen ‘Du danske sommer, jeg elsker dig’ synes jeg indfanger noget af det allerbedste ved sommeren.

Der findes ikke sure miner og regnvåde busser i myldretiden i den sætning. Og når sommeren er over os, så er det solskin og lethed, der kendetegner livet.

Det tager bare ikke 20 minutter at tage tøj på om sommeren. Ingen overtræksbukser og halstørklæde og snørestøvler. Et par bukser, en t-shirt og et par sandaler, så er man klar.

Resten klarer sommeren. Cykellygter behøver man heller ikke, for det bliver aldrig mørkt.

Livet er SÅ let om sommeren.

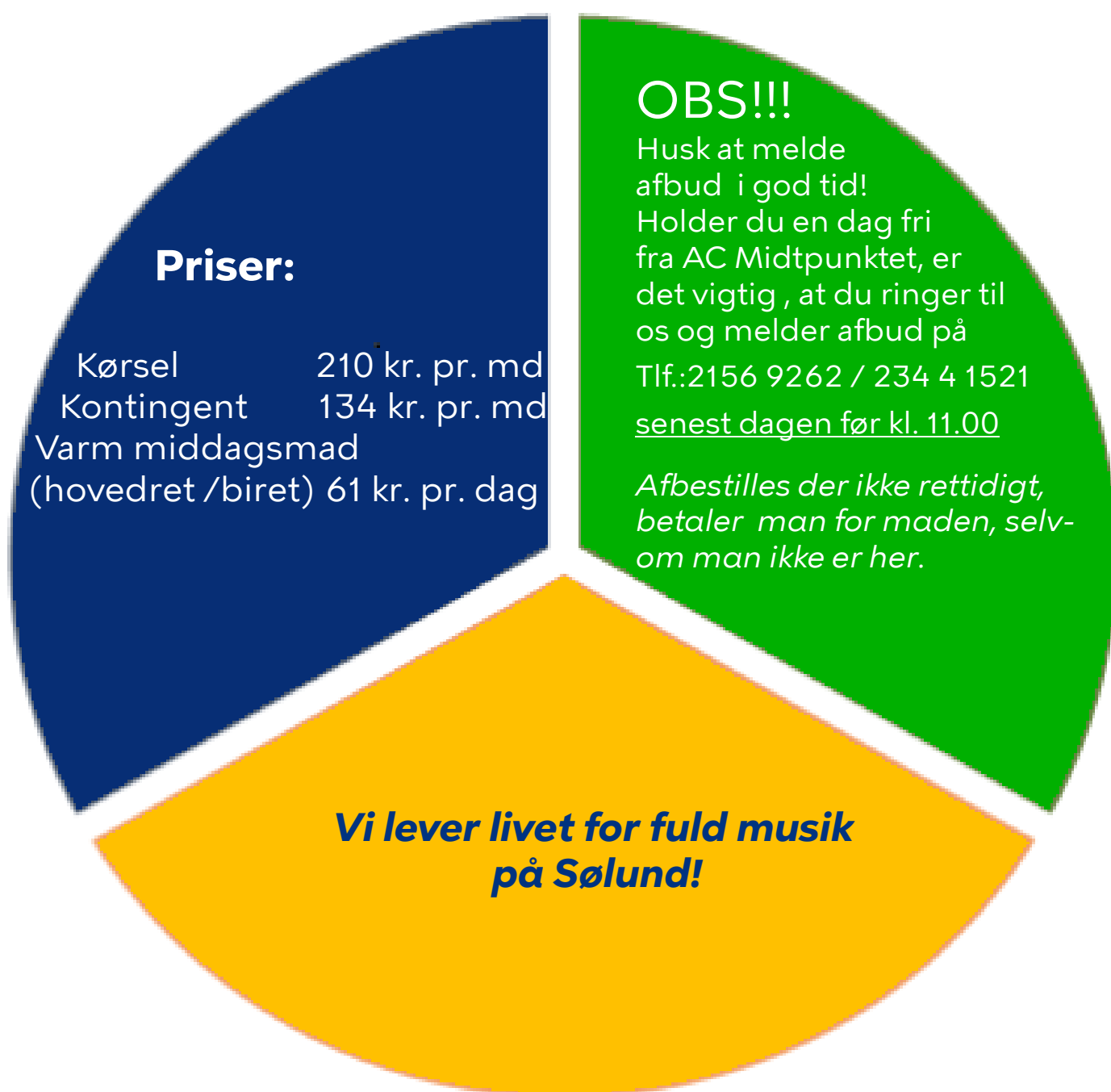
Ude i verden er der ulykker nok at tage fat på, men i denne sommer. Bare denne ene sommer, der er fortrøstning og glæde og varme og solskin. Og vi skal bare SUGE det til os.

Hvis man har svært ved at finde noget at være glad over i disse tider, så er det rart at vide, at selvom der findes ondskab, så er sommer-nætter, sommermorgener, sommereftermiddage der stadig til at give os lidt glæde.

Kun klædt i solskin og brunet hud.

God sommer

# For hjemmeboende medlemmer i Aktivitets Center Midtpunktet (ACM)





# NYT FRA MIDTPUNKTET

Først vil vi sige jer alle en varm tak for jeres deltagelse til Sankt Hans aften. Som altid var der et flot fremmøde, og det var så dejligt, at mange af jer trodsede det kølige sommervejr (og en enkelt byge) og gik med udenfor. Jazzbandet Tuxen Lockjaw fik fyret godt op for lyd og stemning og senere det flotte bål på søen. Vi var vist et af de få steder i København der havde bål, og der var også stor tilslutning fra områdets borgere. Det var en skøn aften, hvor både børnefamilier, unge, voksne og ældre festede sammen på tværs af generationer. Tak for at være så gode værter!

Vi har taget hul på juli måned, og sommerens aktivitetsprogram er dermed trådt i kraft. Det betyder at de faste tirsdag- og onsdags eftermiddagsarrangementer er sat på pause. Der vil være et opslag på Midtpunktets dør med dagens aktivitet, så hold øje med det, eller kom og spørg os. Personalet på afdelingerne vil også blive orienteret løbende.

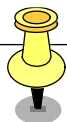
Det er noget vi prøver af i år, for at skabe mulighed for flere ture ud i det blå på cyklerne eller i bussen, samt samlinger i gårdhaven med enten træning, musik, wellness eller noget helt andet. Vi glæder os til nogle dejlige sommermåneder sammen med jer.

Det sædvanlige program forventes at træde i kraft igen til september. Det vil der være info om i september's udgave af husavisen.

Apropos husavisen, så ved I måske, at Bente, som laver husavisen, går på velfortjent pension efter flotte 25 år på Sølund. En kæmpe tak til Bente for hendes utrættelige arbejde. Det er Midtpunktets leder, Ditte, som kommer til at overtage avisen.

Juli måned byder på to grillfrokoster - og en i august måned - med musik, hvor vi alle samles i salen (eller udenfor hvis vejret er godt). Pårørende er som altid MEGET velkomne, også til aktiviteterne, - og til oplæring i cyklerne. Cyklerne er ofte ledige og det vil vi så gerne lave om på!

## Sommerhilsner fra Midtpunktet



*Kære læser!*

*Den gamle redakteur takker af for at gå på pension, - og nye kræfter kan komme til.*

*Tak for mange dejlige år i jeres selskab - og de allerbedste ønsker for Sølunds fremtid.*

*Bente Merklin*



# BILLEDER FRA HVERDAGEN PÅ SØLUDND



Jeppé Nissen holdt båletalen



En kort byge under festen, - mens de fantastiske musikere stod i tørvej, - og leverede i øvrigt en festforestilling med knald på musikken.



Jazzbandet Tuxen Lackjaw





*Cirkus Trapez kom til Sølund med en festforestilling - som vi rykkede ind i salen - på Sølunds 46 års fødselsdag.*



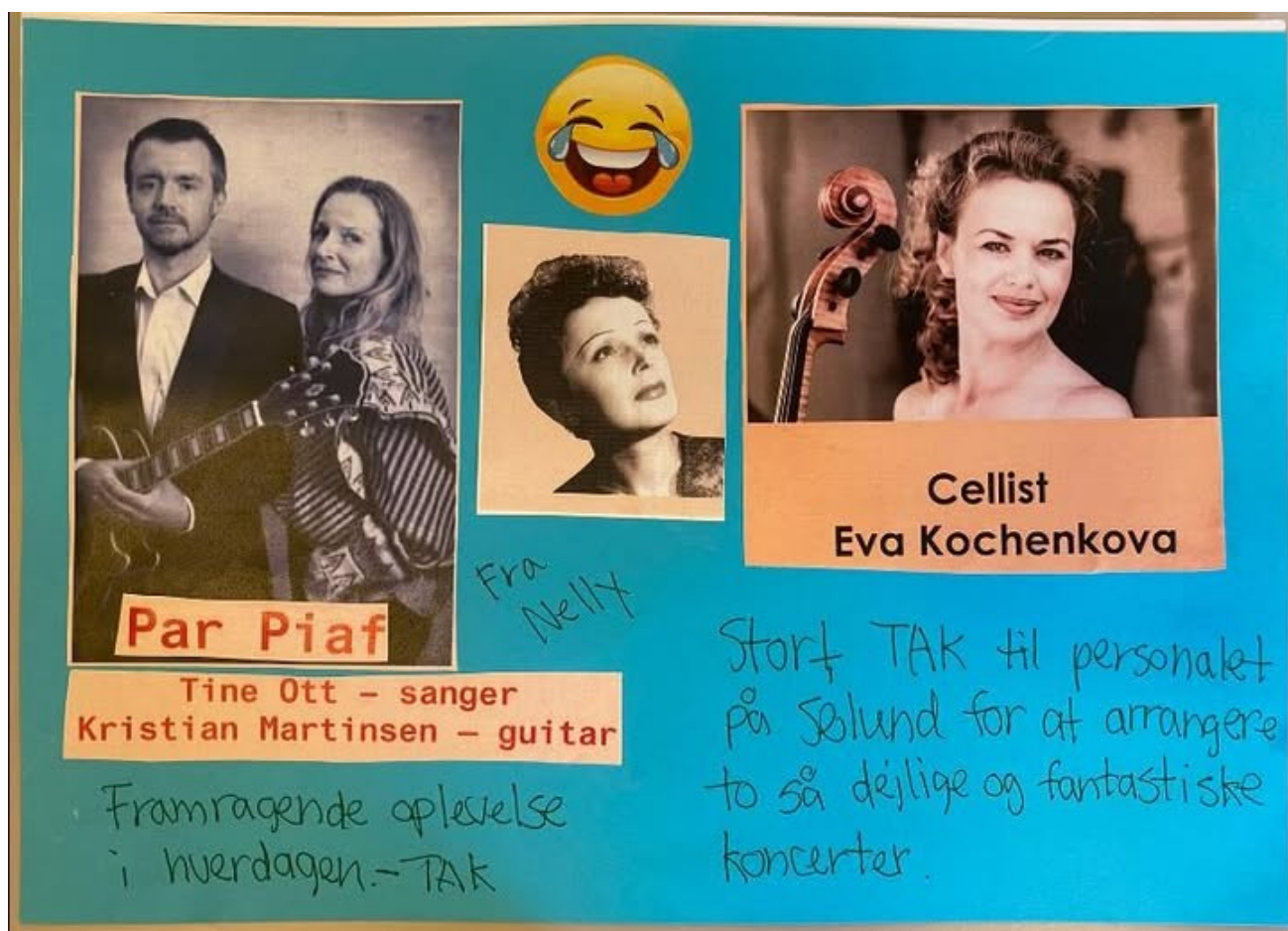
*Sidste fredag i juni var der Pop-up neglepleje i Midtpunktet. En utrolig hyggelig begivenhed, hvor der blev filet, masseret og lake-ret.*



*Mormor Distortion blev skudt godt i gang på Nørrebro med Lise og Sundhedskoret og DJ Highlight*



*Træning ude i det blå med Nørrebro's fysio-terapi og kor med Lise. Arme bøj - arme stræk! Sikken en skøn formiddag!*



"DET NYE SØLUND - En graffitimaler har været højt til vejs ;-)



Så blev det lige pludselig ekstra sjovt at gå på arbejde denne formiddag.

Den amerikanske sanger Katie Melua var i byen for at give koncert, da hun pludselig dukkede op og gav en helt unik intimkoncert på Sølund.

En stor oplevelse!

# Pop-up koncert m/ Dea's Delight



*Vi spiller gode, gamle kendinge –  
og inviterer alle til at synge med!*

**Vi ses onsdag d. 30 juli  
kl . 11 i gårdhaven  
(hvis vejret tillader - ellers i forhallen)**

# MÅNEDENS PORTRÆT



I denne måned er det Liselotte Knudsen fra Aktivitetscentret, der fortæller om sit liv til månedens portræt.

Liselotte er vokset op i Fredericia. Familien havde ikke rødder der, for moderen kom fra Hjørring og faderen, der var ansat i DSB som lokomotivfører, var fra Sønderborg.

Hun ville gerne have været i gymnasiet, men der var ikke plads til alle, der ønskede det, - selv om evnerne var der. Efter realeksamen fik Liselotte en læreplads i et kolonialt en gros firma, - et gammelt Fredericia firma med købmandsgård, hestevogne og brosten i gården.

Firmaet var delt op i en afdeling med kolonial, en med kaffe og en med støbe-

jern. Foruden at passe sin læreplads i tre år, gik Liselotte på handelsskole.

Liselotte ville egentlig gerne have været sygeplejerske, for hun havde altid været syg med alt, der havde med hospital at gøre. Men hendes mor havde det lige modsat, kunne ikke lide lugten af hospital og syntes i hvert fald ikke, at Liselotte skulle starte på den uddannelse.

I stedet for kom Liselotte på lægesekretærskole i Aarhus. Efter uddannelsen fik hun en stilling på sygehuset i Aalborg, men da hun kedede sig der, søgte hun en stilling på sygehuset i Sønderborg, som hun kendte lidt til i forvejen, og hvor hendes far kom fra. Liselotte var lægesekretær i 20 år.

Til en venindes forældres sølvbryllup var Liselotte inviteret med som ledsager til venindens fætter, og på den måde lærte hun sin kommende mand Momme at kende. Momme har også været tilknyttet Aktivitetscentret og har boet på Sølund.

Momme var politisk aktiv, og efter mødet med den verden blev Liselotte fagligt aktiv. Hun var med til at lave en landsforening for lægesekretærer under HK. Liselotte blev formand for HK i Sønderborg, og da blev hun næstformand i fagforbundet HK, flyttede familien til København. Hun var den allerførste kvindelige næstformand, da hun blev valgt i 1981, og hun var på posten i 20 år. Som medlem af LO's ligestillingsudvalg, har Liselotte gjort et stort ar-

bejde for kvindepolitiske målsætninger, og har bl.a. også siddet Mødrehjælpens bestyrelse.

Liselotte har gjort en stor indsats for at arbejde for ligestillingen mellem mænd og kvinder, og hun var formand for HK's ligestillingsudvalg fra 1981 til udvalget blev nedlagt i 1997. Liselotte har hele tiden været den første kvinde i de forskellige udvalg

Liselotte og Momme adopterede to piger fra Korea, - og de har arbejdet meget målrettet med at forbedre barselsreglerne - også for fædre - samt for at ligestille adoptionsforældre med biologiske forældre i forholde til barselsorlov. Desværre for sent til, at de selv fik glæde af det.

Familien boede i hus i Ellebjerg kvarteret i Valby, indtil børnene flyttede hjemmefra. Da blev huset for stort, og de flyttede til en lejlighed i Ahornegade på Nørrebro, hvor Liselotte bor i dag.

To gange om ugen kommer Liselotte gående til Aktivitetscentret, og de øvrige dage, går hun ture hver dag.

I fritiden spiller hun bridge med nogle kvindelige kollegaer, som hun kender fra sit faglige arbejde. Det startede med en frokostklub, hvor de snakkede politik og spille bridge. En af gruppens medlemmer var Lone Dybkær. De fik nogle sjove politiske diskussioner undervejs. Liselottes svigermor var næsten 90 år dengang og knaldedygtig til bridge, og i begyndelsen fik de hende til at undervise i bridgereglene. Bridgeklubben eksisterer endnu.

I 1964 blev Liselotte og Momme inviteret til USA under en sommerlejr med Dansk Socialdemokratiske Ungdoms landsforening.

De oplevede racediskrimination på første hånd, da de var ude at drikke morgenkaffe sammen med en af de lokale hjælpere, som var på alder med dem selv. Hjælperen blev "overset" af tjeneren. Liselotte troede, at det var fordi hun røg cerutter, - men det var fordi hjælperen var sort, som han selv sagde. Det var en meget ubehagelig situation at være vidne til.

I USA oplede de at høre sangeren Miriam Makeba fra Sydafrika, samt Robert Kennedy og Martin Luther King, som var frontfigur i den amerikanske borgerretsbevægelse. De besøgte Little Rock, hvor der havde været raceuroligheder og ballade før de kom, og de fik at vide, at de ikke måtte gå ud alene om aftenen.

Liselotte har tidligere læst meget, men kan ikke rigtig koncentrere sig om det mere. Men hun læser mange boganmeldelser, så hun kan følge lidt med i ny litteratur. Måske lydbøger var en mulighed. Tidlige er Liselotte blevet opfordret til at deltage i litteraturkredsen, men synes ikke rigtig hun har tiden til det.

Og så fik Liselotte i 1993 Dansk Kvinde-samfunds Mathildepris, som gives til kvinder, der har arbejdet for gennemførelsen af den fulde retslige og faktiske ligestilling mellem kvinder og mænd. Den er opkaldt efter Danmarks første kvindesagskvinde Mathilde Fibiger.

# Boghjørnet

Vilhelm Heinesen:  
**De fortabte spillemænd**  
(1950)



I den sidste tid har der været talt og skrevet meget om Grønland, et tema, som jo er højt oppe i tiden, og for et par numre siden skrev jeg da også om en roman om Grønland.

Dette må dog ikke få os til at glemme Færøerne, og i den sammenhæng er der en rigtig god roman til sommerferielæsningen, nemlig Vilhelm Heinesens **De fortabte Spillemænd**, som udkom i 1950 og faktisk blev skrevet på dansk.

Romanen begynder sådan: "Langt ude i det kviksølvlysende verdenshav ligger et ensomt lille blyfarvet land", og det er dette blyfarvede land og de mennesker, der bor der, som vi møder i romanen.

Musik spiller en væsentlig rolle i romanen, og vigtige personer er vindharpebyggeren Kornelius og hans tre sønner. De tre er spillemænd sammen med to andre, og deres liv i tiden omkring år 1900 i en by, som sandsynligvis er Thorshavn, der er det vigtige.

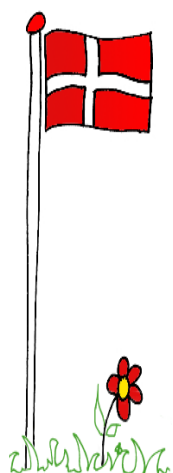
Det er ikke en roman med en kompliceret handling, det er snarere en beskrivelse af alle de tildragelser, som spillemændene oplever, og en skildring af livet i en lille by, hvor religionen i alle afskygninger får betydning for personernes liv, og hvor personerne er lidt ud over almindelig størrelse.

Brødrene og deres far lever i lyden af vindharperne, som faderen byggede og hængte op i kirketårnet, så de altid kunne høres, når vinden spillede i dem, og musikken præger hele deres liv.

En modsætning til det poetiske spillemandsliv er afholdsforeningen, hvis formand gør sit bedste for at ødelægge spillemændenes liv og den stemning, de skaber med musikken.

Midt i en verden, hvor det ikke er helt nemt at komme igennem rent økono-

# VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE



## Velkommen til:

Hanne Engvang 642  
Marie Elvekjær 216  
Karen Marie Hjorth Layborne 219  
Annie Britt Johansen 514  
Rosmarie Hansen 316

## Fødselsdage:

"Dytte" Anne Lise Falk-Hansen, bolig130 fylder 95 år d. 14. juli  
Otto Berg, bolig 517 fylder 85 år d. 17. juli

Vi ønsker hjertelig tillykke



misk og i opgøret mod et par personer, bl.a. den nævnte afholdsmand, forsøger spillemændene at skabe glæde med deres musik, livsglæde og tilgivelse.

Livet i en lille by kan blive trykkende for indbyggerne, og typisk ved alle noget om alle og kan bruge det mod de andre, hvad der også sker i denne bog.

Men på trods af den ekstreme religiøsitet, som beskrives, og på trods af nogle af nogle personers ondskab siger en af spillemændene: "Gudheden er for helvede en realitet!", og trods modgang og problemer får den lov at skinne igennem hele bogen, som er fortalt med megen lune og humor.

God fornøjelse med læsningen!

Mette L. Grønvold, Læseguide fra Læseforeningen

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



# Læs Sølunds Husavis

*- og hold dig orienteret om, hvad der sker på Sølund*



Udkommer en gang om måneden

Beboere på Sølund og gæster i ACM  
modtager et gratis eksemplar

## Indhold:

- . Meddelelser fra Administrationen
  - . Nyt fra Aktivitetsafdelingen 'Midtpunktet'
  - . Månedens menuplan
  - . Kalender for arrangementer
  - . Musikalske arrangementer
  - . Gudstjenester og andagter
  - . Tøj- og skosalg i forhallen
  - . Diverse annoncer
  - . Information om beboerne
  - . Krydsord og Soduko
  - . Billeder fra aktiviteter i huset
- og meget mere

Indlæg, historier, digte, tegninger m. m.  
modtages gerne af redaktionen

Husavisens redaktion  
Aktivitetscenter Midtpunktet,  
Ryesgade 20A, stueetagen,  
rx0f@kk.dk



# Sommer Quiz

1. *Hvilken konge tog initiativet til at grundlægge det danske postvæsen i 1600-tallet?*  
A) Christian d. 4.  
B) Frederik d. 3.  
C) Christian d. 5.
2. *Hvem havde tilnavnet "jernladyen"?*  
A) Nancy Reagan  
B) Hilary Clinton  
C) Margaret Thatcher
3. *Hvilken videnskab var Tycho Brahe kendt for?*  
A) Alkymi  
B) Metrologi  
C) Astronomi
4. *Hvad kalder man svanens afkom?*  
A) Svællinger  
B) Unger  
C) Ællinger
5. *Hvordan har sekretærfuglen fået sit navn?*  
A) Det er afledt af arabisk saqr-al-tayr  
B) Den har flotte, lange ben  
C) Fjerene på hovedet ligner blyanter
6. *Hvad hedder Danmarks eneste gift-slange?*  
A) Hugorm  
B) Glatsnog  
C) Æskulapsnog
7. *Hvem sad i fængsel i Blåtårn i 22 år til sin rivals død?*  
A) Sofie Amalie  
B) Leonora Christine  
C) Maren Spliid
8. *Hvilken planet har et stormsystem ved navn "Den røde plet"?*  
A) Mars  
B) Venus  
C) Jupiter
9. *Hvilken slags organisme er en tallerkensmækker?*  
A) En plante  
B) En fugl  
C) En svamp
10. *Hvad er den græske gud Morpheus ansvarlig for?*  
A) Bedøvelse  
B) Medicin  
C) Drømme
11. *Hvilket verdenshjørne blæser en vestenvind mod?*  
A) Øst  
B) Vest  
C) Nord
12. *Hvad er en mallemuk?*  
A) En fisk  
B) En fugl  
C) Et insekt
13. *Hvilken slags beklædningsgenstand er en pipaluk, som polarforskeren Peter Freuchen opkaldte sin datter efter?*  
A) En perlekrave  
B) En skindtrøje  
C) En hue
14. *Hvilken ørken er større i areal end det kontinentale USA?*  
A) Gobi  
B) Sahara  
C) Kalahari



Se løsning på side 37

# NORDHAVN

Hele Nordhavnen er 200 ha og fungerer i dag som et havne- og industriområde, der rummer Københavns Containerterminal og krydstogtkajer. Herudover er der en del lager- og logistikaktivitet. Med direkte adgang til Øresund og havnebassinerne på den ene side og Østerbro på den anden har Nordhavn en helt unik placering lige ved indsejlingen til Københavns havn. Man kan også her finde Konditaget Lüders, Portland Towers og FN bygningen.

Områdets gamle industri tænkes ind i den nye arkitektur, så nyt møder gammelt – og havn møder by. Butikker, caféer og shopping muligheder blander sig med boliger og gør området til en selvstændig bydel med eget liv og et helt særligt præg – helt ned til kajkanten.

Lige ved Nordhavnsområdet ligger Danmarks største lystbådehavn, Svanemøllehavnen, med over tusind bådpladser.

Nordhavn station er Metrolinien M4-linjens første stop efter Østerport og det første metrostop i den nye bydel midt i Århusgade kvarteret. Herfra kører det førerløse tog videre til linjens endestation Orientkaj.

På Sundmolen ligger en stor grøn bygning, som huser Copenhagen International School. Lige ud for metrostationen og skolen lægger Havnebussen til. De gule, el-drevne færger sejler fra og til Orientkaj og har dermed skabt en ny genvej mellem Nordhavn og Refshaleøen og hele vejen via København K til Sydhavnen. Midt i den maritime historie.

Herude er der de senere år samlet sig et helt netværk af design- og arkitekturadres-

ser. Her finder man showrooms for både GUBI, Vitra, Kvadrat, Cobe Arkitekter og arkitektfirmaet BIG – Bjarke Ingels Group har fået sit nye hovedkvarter som en kæmpe bunker, der herude på tippen holder øje med al trafik fra sundet mod øst.

Kvarteret på Sundmolen er ikke fyldt med caféer og butikker, men er interessant for hele den maritime historie om et område, der i mange år var lukket land for andet end fortoldning af varer til hovedstaden. Nyd bl.a. det store skilt med *Københavns Frihavn* som et minde om en svunden tid.

The Silo er – som du måske har luret – er en tidligere kornsilo, der ligger lige ved Nordhavns havnefront. Den gamle cement-container, der før var kendetegnet ved graffitien "HVA DRIKKER MØLR" og "KLARPIRATSTART", når man kom kørende forbi med S-toget, er i dag fuldstændig uigenkendelig. Med hjælp fra det danske arkitektelskab COBE, er den nemlig blevet ombygget og huser nu 39 af nogle af Københavns mest luksuriøse lejligheder og en restaurant på 17. etage. Den stod færdig i 2017.

Kilde: [visitcopenhagen.dk](http://visitcopenhagen.dk),  
[migogkbh.dk](http://migogkbh.dk)



# SYDHAVNEN

Den ældste beboelse går tilbage til 5.000 f.Kr., hvor en boplads fra ertebøllekulturen lå på en lille holm udfor kysten, tilsvarende vore dages lille grønne anlæg på hjørnet af Borgmester Christiansens gade og Louis Pios gade.

Sydhavnen har siden årtusindeskiftet gennemgået den største befolkningstilvækst af alle bydele i Københavns Kommune, og bydelen fortsætter med at vokse.

Fra 2005 til 2023 er der blevet dobbelt så mange sydhavnere – fra ca. 15.000 indbyggere til 32.100 i dag. Om 20 år, i 2043, forventes det, at der vil være over 48.000 indbyggere i Sydhavnen. Holmene (Sluseholmen, Teglholmen og Frederiks Brygge) er næsten fuldt udbyggede, og fokus drejes i den kommende tid over på Trekantgrunden i Det Gamle Sydhavnen, hvor de første boliger er klar til indflytning, og Bådehavnsghadekvarteret.

Sydhavnen er delt op ad hovedtrafikårene Ellebjergvej, P. Knudsens Gade, Enghavevej og Sydhavnsgade, og bydelen kan opdeles i tre distinkte kvarterer: Det Gamle Sydhavnen med Mozarts Plads som centrum, Bavnehøj med Vestre Kirkegård og Det nye Sydhavnen eller Holmene, der ligger ud mod havnen. Hvor Bavnehøj og Det Gamle Sydhavnen er typiske arbejderkvarterer med en stor andel af almene boliger og små lejligheder på 2-3 værelser, som blev bygget fra omkring 1900-1930, er Holmene næsten udelukkende nybyggeri med en blanding af boliger og erhverv.

Beboelseskvarteret i Sydhavnen kaldes også for "Øen", da det er lukket inde mel-

lem de store indfaldsveje P. Knudsens Gade mod nord og Sydhavnsgade mod øst, samt Kastrupbanen mod sydvest.

I 2012 blev der etableret universitet i Sydhavnen, idet Aalborg Universitet samlede alle sine aktiviteter i Københavnsområdet på naboadresserne A.C. Meyers Vænge 15 og Frederiks Kaj 10-12. Medio 2013 var der omkring 3.500 studerende og over 500 medarbejdere på Aalborg Universitet København, som dermed er en af Sydhavnens største arbejdspladser.

Fodboldklubben BK Frem har hjemme i Valby og Sydhavnen. BK Frem blev stiftet 17. juli 1886, og dermed en af Danmarks ældste klubber. Klubben har gennem årene haft flere berømte spillere og adskillige landsholdsspillere som medlemmer. Klubben har vundet Danmarks mesterskabet seks gange, og er kendt for sin passionerede tilhængere.

Blandt Sydhavnens prominente beboere har været tidligere statsminister Anker Jørgensen, der boede i en lejlighed på tredje sal på Borgbjergsvej.

*Kilde: kongensenghavelokaludvalg.kk.dk  
wikipedia.org*



## Åbningstider:

***ALLE DAGE kl. 12-18***

### Stort udvalg i:

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

**Vi modtager og afsender GLS - BRING - DAO og UPS 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**

**På gensyn**

***Farhad - Elite Købmanden***

# 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

***Ferielukket:***  
**10. juni - 8. august**

---

## 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, - eller bare møde op!.

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

Bedste hilsner  
De frivillige ved billardbordet  
og Midtpunktet

# 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 6. 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**

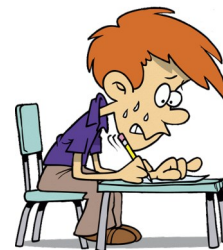
**Salater**

**Div. økologiske drikkevarer**



# KRYDSORD OG SODUKO

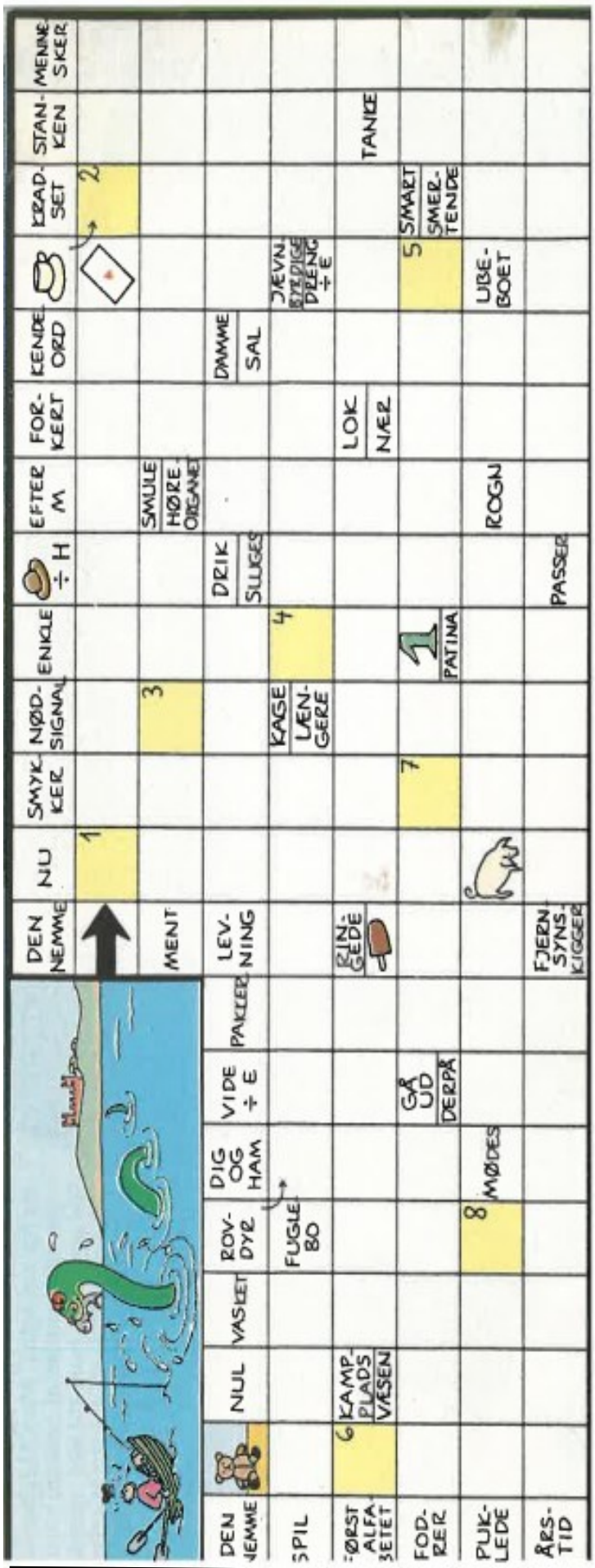
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 5 | 9 |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   | 3 |   |   | 5 | 7 |
|   |   |   |   | 6 | 5 |   | 3 |   |
|   |   |   | 8 | 7 | 6 | 3 |   |   |
|   | 8 |   |   |   |   | 4 |   |   |
| 7 | 9 |   | 4 |   |   | 5 |   | 6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



## Sommer Quiz

LØSNING:

- |    |   |     |   |
|----|---|-----|---|
| 1. | A | 8.  | A |
| 2. | C | 9.  | A |
| 3. | C | 10. | C |
| 4. | B | 11. | A |
| 5. | A | 12. | B |
| 6. | A | 13. | C |
| 7. | B | 14. | B |



## Søløverne

### Ældre Sagens Mandeklub

#### Kære Søløver

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1. juli kl. 14-16  | 5. august kl. 14-16  |
| 8. juli kl. 14-16  | 12. august kl. 14-16 |
| 15. juli kl. 14-16 | 19. august kl. 14-16 |
| 22. juli kl. 14-16 | 26. august kl. 14-16 |
| 29. juli kl. 14-16 |                      |

Juni blev en broget blanding af brutal blæst, bleg sol, byger i tide og utide – og så alligevel dage, hvor mandeklubben kunne bade de blege kinder i en blid belysning og behagelig varme ude ved bredden af søen.

Vi fik dog igen i år på festlig vis fejret Sct. Hans med stjernesud, is, taler, regn, aftensol, varme fra et flot heksebål, snobrøds- og popkornsbagere, alt akkompagneret af SØLUNDS elskede jazzorkester, der til det sidste fik os helt op at bølge med på de kendte rytmer.

I juli og ind i august får vi alle mulighed for at geare ned. Udendørslivet skal have fuld skrue, men glem ikke kasketten på den skaldede isse og en ekstra trøje, hvis blæsten rusker i grebene. Husk også at sommeren kalder på kolde drikke af hensyn til væskebalancen - især for os ældre Søløver.

Sammen – og også gerne hver for sig – ser vi frem til at nyde de sanselige sommeruger ved søen, gerne med små strejftog frem og tilbage langs søen, måske også en tur "henne om hjørnet, nede i kælderens", nogle på hjul, andre på gåben.

Vh/Frivilligteamet



## IT-Caféen



på Plejecentret  
Sølund

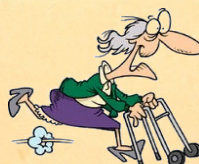
Hver onsdag kl. 9.30-12  
i søstuen på 6. sal

Tilbud om hjælp til IT,  
hvis pc'en driller

Kom med din egen  
PC eller iPad

**Sommerlukket:**

**Fra 10. juni til 8. august**



## Gymnastik med Ældresagen

**Hver mandag kl. 16-17**

**i træningssalen,  
Ryesgade 20A**

Interesserede kan tilmelde sig  
på Ældre Sagen Østerbros  
hjemmeside

Link: **[aes.dk/osterbro](http://aes.dk/osterbro)**

**Vh Povl Høyer  
Ældresagen Østerbro**

## 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



**Ferielukket: uge 30 - 31 - 32**

### Husavisen på mail

Vil du have Husavisen  
tilsendt på mail  
omkring den 1. i måneden ?

Tilmeld dig da i Midtpunktet  
eller på Husavisens redaktion her:

Ditte Andersen, Midtpunktet:  
[rx0f@kk.dk](mailto:rx0f@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



**Ferielukket: uge 30 - 31 - 32**

### OMSORGSTANDPLEJEN PÅ SØLUND

#### Sølund Tandklinik

*Alle henvendelser  
til tandlægen  
skal gå gennem  
din afdeling*



# 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



|                |          |                                                                                                                 |                                                                       |
|----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>TIRSDAG</b> | <b>1</b> | Koteletter i fad med champignon og tomat , samt ris og sprød friseesalat<br><i>Allergener</i>                   | Mælk, svovldioxid og sulfitter<br><i>Gluten, mælk</i>                 |
| <b>ONSDAG</b>  | <b>2</b> | Hønsefrikassé med ærter og gulerødder. Hertil persilledrys og nye kartofler<br><i>Allergener</i>                | Jordbærkoldskål<br><i>Mælk</i>                                        |
| <b>TORSDAG</b> | <b>3</b> | Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce og broccoli-blomkålssalat<br><i>Allergener</i>             | Gammeldags rabarberkage med skum<br><i>Gluten, mælk</i>               |
| <b>FREDAG</b>  | <b>4</b> | Torskefisk i karrysauce med porrer og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille<br><i>Allergener</i> | Hindbærsuppe med makronflødeskum<br><i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>   |
| <b>LØRDAG</b>  | <b>5</b> | Labskovs af kalkun med kartofler, serveres med kogte ærter, rugbrød, rødbede og smør<br><i>Allergener</i>       | Jordbæris med vaniljekys<br><i>Mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i> |
| <b>SØNDAG</b>  | <b>6</b> | Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts<br><i>Allergener</i>                        | Yoghurt panna cotta med rabarberkompot<br><i>Mælk</i>                 |
| <b>MANDAG</b>  | <b>7</b> | Boller i karry med ris og gulerødsråkost med rosiner<br><i>Allergener</i>                                       | Rabarbersuppe med smørristede croutoner<br><i>Gluten, mælk</i>        |
| <b>TIRSDAG</b> | <b>8</b> | Grøntsagsmousaka med blomkålssalat med brøndkarse<br><i>Allergener</i>                                          | <b>Tomatsuppe med kødboller</b><br><i>Mælk</i>                        |



Ugedag

**Madam Blå**

Hovedret

**Juli 2025**

Forret og desserter

|                   |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>ONSDAG</b>     | <b>9</b>  | Grillet pølse, barbecue kylling, kartoffelsalat og grøn salat med radiser og asparges<br><i>Gluten, mælk, selleri, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>            | Gammeldags isvaffel<br><i>Gluten, mælk, soja, æg</i>            |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| <b>TORSDAG</b>    | <b>10</b> | Fiskekrebinetter med stuvet blomkål, kartofler og grøn salat med edamamebønner<br><i>Fisk, gluten, mælk, soja, svovldioxid og sulfitter, æg</i>                        | Ananaskoldskål med kammerjunkere<br><i>Gluten, mælk</i>         |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| <b>FREDAG</b>     | <b>11</b> | Hakkebøf med bløde løg, grillede peberfrugter, hertil braserede kartofler og bearnaisesauce<br><i>Gluten, mælk, selleri, sennep, æg</i>                                | Rødgrød med fløde<br><i>Mælk</i>                                |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| <b>LØRDAG</b>     | <b>12</b> | Fransk gryderet med kylling hvidvin, bacon og svampe, hertil kartoffelmos og persilledrys<br><i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>                             | Hindbærfro­mage med flødeskum<br><i>Mælk</i>                    |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| <b>SØNDAG</b>     | <b>13</b> | Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder og persilledrys<br><i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>                                          | Chokolademousse med flødetop<br><i>Mælk, nødder, soja, æg</i>   |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| <b>MANDAG</b>     | <b>14</b> | Kylling med paprikasauce, ris og blomkålssalat med kapers og dild<br><i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>                                             | <b>Kartoffel - porresuppe med sprød bacon</b><br><i>Mælk</i>    |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| <b>TIRSDAG</b>    | <b>15</b> | Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner<br><i>Bløddyr, fisk, gluten, mælk, æg</i>                                 | Kærnemælkskoldskål med kammerjunkere<br><i>Gluten, mælk</i>     |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |
| <b>ONSDAG</b>     | <b>16</b> | Forloren hare med vildtsauce, kartofler og agurkesalat, hertil lilla spidskål med pinjekerner og persille<br><i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i> | Hindbærtærte med smuldredej og flødeskum<br><i>Gluten, mælk</i> |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                        |                                                                 |



|                   |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TORSDAG</b>    | <b>17</b> | Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan<br><i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>                                                             | Jordbærgrød med fløde<br><i>Mælk</i>                                                                                         |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| <b>FREDAG</b>     | <b>18</b> | Majsdeller med knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med mandler og sesam<br><i>Gluten, mælk, nødder, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter, æg</i> | <b>Lakserilette serveret med citron og brød</b><br><i>Fisk, gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter, æg</i> |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| <b>LØRDAG</b>     | <b>19</b> | Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris og ærter<br><i>Gluten, mælk, sennep</i>                                                                                              | Pandekager med syltetøj<br><i>Gluten, mælk, æg</i>                                                                           |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| <b>SØNDAG</b>     | <b>20</b> | Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli<br><i>Mælk</i>                                                                                                                | Vaniljeis med chokolademarengs<br><i>Mælk, nødder, soja, æg</i>                                                              |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| <b>MANDAG</b>     | <b>21</b> | Stegt medister med senneps-sauce, kartofler, blommechutney og sprød friseesalat<br><i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>                                   | Ymercreme med bær og knas<br><i>Mælk, nødder</i>                                                                             |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| <b>TIRSDAG</b>    | <b>22</b> | Grøntsagsgratin med kryddersmør og tomatsalat med basilikum<br><i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, æg</i>                                                                             | <b>Tunmousse med citron og flute</b><br><i>Fisk, gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>                                  |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |
| <b>ONSDAG</b>     | <b>23</b> | Grillet pølse, hakkebøf, kartoffelsalat, salat og bagerens gode boller<br><i>Gluten, mælk, selleri, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>                                         | Gammeldags isvaffel<br><i>Gluten, mælk, soja, æg</i>                                                                         |
| <i>Allergener</i> |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                              |



|                |           |                                                                                                  |                                                                 |
|----------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>TORSDAG</b> | <b>24</b> | Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsoase, pasta og årstidens sauterede grønt                    | Stikkelsbærgrød med fløde                                       |
| Allergener     |           | Gluten, mælk, selleri, soja, æg                                                                  | Mælk                                                            |
| <b>FREDAG</b>  | <b>25</b> | Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder og hollandaise                   | Kirsebærfromage med flødeskum                                   |
| Allergener     |           | Fisk, gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter                                            | Mælk, nødder, soja, svovldioxid og sulfitter                    |
| <b>LØRDAG</b>  | <b>26</b> | Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg | Råsyltede bær med råcreme                                       |
| Allergener     |           | Mælk, svovldioxid og sulfitter                                                                   | Mælk, æg                                                        |
| <b>SØNDAG</b>  | <b>27</b> | Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon                 | Panna cotta med rabarberkompot                                  |
| Allergener     |           | Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter                                                           | Mælk                                                            |
| <b>MANDAG</b>  | <b>28</b> | Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat             | Jordbærkoldskål med knas                                        |
| Allergener     |           | Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter                                                           | Gluten, mælk, nødder                                            |
| <b>TIRSDAG</b> | <b>29</b> | Grøntsagslasagne med grøn salat og dressing                                                      | Alliancegrød med fløde                                          |
| Allergener     |           | Gluten, mælk, selleri, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter                                | Mælk                                                            |
| <b>ONSDAG</b>  | <b>30</b> | Fiskefrikadeller med kold remouladesovs, kartofler og spidskål med ærter og dild                 | <b>Gulerodssuppe med kokosmælk, hertil sprøde græskarkerner</b> |
| Allergener     |           | Bløddyr, gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg                                      | Gluten, mælk                                                    |
| <b>FREDAG</b>  | <b>31</b> | Græsk farsbrød med feta, hertil stegte kartofler, tzatziki og græsk salat                        | Brombærtærte med smuldredej og vanilje-flødeskum                |
| Allergener     |           | Mælk, svovldioxid og sulfitter, æg                                                               | Gluten, mælk                                                    |



| Ugedag         |          | Hovedret                                                                                                                                                              | Forret og desserter                                                                                     |
|----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FREDAG</b>  | <b>1</b> | Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder<br><i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>                                                         | Pandekager med blåbærskum<br><i>Gluten, mælk, æg</i>                                                    |
| <b>LØRDAG</b>  | <b>2</b> | Gris i karrysauce med bleg selleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris<br><i>Nødder, selleri</i>                                                       | Is med chokolade og gule kys<br><i>Mælk, nødder, soja, æg</i>                                           |
| <b>SØNDAG</b>  | <b>3</b> | Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder<br><i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>                          | Hyldeblomstfromage med flødeskum og chokoladedrys<br><i>Mælk, nødder, soja, æg</i>                      |
| <b>MANDAG</b>  | <b>4</b> | Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidskålssalat med græskar og sesam<br><i>Mælk, selleri, sennep, sesamfrø</i>                                 | <b>Hønsekødssuppe med boller og urter</b><br><i>Gluten, mælk, selleri, sennep, sesamfrø, æg</i>         |
| <b>TIRSDAG</b> | <b>5</b> | Krydret farsbrød med porre, pesto og cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler og blomkål<br><i>Gluten, jordnødder, mælk, nødder, sennep, sesamfrø, æg</i>   | Abrikosgrød med fløde<br><i>Mælk</i>                                                                    |
| <b>ONSDAG</b>  | <b>6</b> | Grillet pølse, grillet laks med kold kartoffelsalat med dild, grøn salat og bagerens brød<br><i>Fisk, gluten, mælk, selleri, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i> | Gammeldags isvaffel<br><i>Gluten, mælk, soja, æg</i>                                                    |
| <b>TORSDAG</b> | <b>7</b> | Italienske kødboller i tomat-sauce med skruer, revet parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette<br><i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>              | Ymerkoldskål med kammerjunkere<br><i>Gluten, mælk</i>                                                   |
| <b>FREDAG</b>  | <b>8</b> | Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat<br><i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>                                                      | Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum<br><i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i> |



|                   |           |                                                                          |                                                           |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>LØRDAG</b>     | <b>9</b>  | Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede           | Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med nøddeknas     |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, svovldioxid og sulfitter</i>                                  | <i>Mælk, nødder</i>                                       |
| <b>SØNDAG</b>     | <b>10</b> | 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>                                           |
| <b>MANDAG</b>     | <b>11</b> | Klassisk lasagne med grøn salat og vinaigrette dressing                  | Hindbærdessert med flødetop                               |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>                            | <i>Mælk</i>                                               |
| <b>TIRSDAG</b>    | <b>12</b> | Frikadeller, kartoffelsalat og grøn salat med radiser og asparges        | Brie med kiks og druer                                    |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>                | <i>Gluten, mælk</i>                                       |
| <b>ONSDAG</b>     | <b>13</b> | Blomkålsdeller med tomat-sauce, ovnbagte squash, gulerødder og kartofler | Skovbærtærte med chantilleycrème                          |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>                        | <i>Gluten, mælk</i>                                       |
| <b>TORSDAG</b>    | <b>14</b> | Bagt marineret fisk på grøntsager med dildsauce og kartofler             | Abrikostripli med makroner og sherry                      |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Fisk, gluten, mælk</i>                                                | <i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i> |
| <b>FREDAG</b>     | <b>15</b> | 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>                                               |
| <b>LØRDAG</b>     | <b>16</b> | Enebærgryde med kartoffelmos og rysteribs                                | Is med stikkelsbærkompot                                  |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk</i>                                                      | <i>Mælk, æg</i>                                           |



|                                     |           |                                                                                                                                             |                                                                                                      |
|-------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SØNDAG</b><br><i>Allergener</i>  | <b>17</b> | Skinkeculotte med fløde-kartofler, skysovs og ærter<br><i>Gluten, mælk</i>                                                                  | Vaniljebudding med saft-sauce<br><i>Mælk, æg</i>                                                     |
| <b>MANDAG</b><br><i>Allergener</i>  | <b>18</b> | Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler og gulerodsråkost<br><i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>   | Pandekager med solbærskum<br><i>Gluten, mælk, æg</i>                                                 |
| <b>TIRSDAG</b><br><i>Allergener</i> | <b>19</b> | Brændende kærlighed med mos, løg og ristet bacon, rødbeder, persilledrys og grøn salat med radiser<br><i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i> | Rabarbertrifli med sherry og flødecreme<br><i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i> |
| <b>ONSDAG</b><br><i>Allergener</i>  | <b>20</b> | Grøntsagstærte serveret med tomat salat og dressing<br><i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, æg</i>                                            | <b>Svampesuppe med flute</b><br><i>Gluten, mælk</i>                                                  |
| <b>TORSDAG</b><br><i>Allergener</i> | <b>21</b> | Frikadeller med stuvet sommerkål, kartofler og rødbeder<br><i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>                        | Jordbærgrød med fløde<br><i>Mælk</i>                                                                 |
| <b>FREDAG</b><br><i>Allergener</i>  | <b>22</b> | Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder<br><i>Fisk, gluten, mælk</i>                                            | Fløderand med saftsovs<br><i>Mælk</i>                                                                |
| <b>LØRDAG</b><br><i>Allergener</i>  | <b>23</b> | Flødegullasch af svinekød med ris, asier og broccoli<br><i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>                               | Flødeostekage med hindbærgelé<br><i>Gluten, mælk, æg</i>                                             |



|                   |           |                                                                                                                    |                                                    |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>SØNDAG</b>     | <b>24</b> | Sommersteg med krydderurter, hertil kartofler, skysauce og rødkål                                                  | Citronfromage med flødeskum                        |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>                                                                      | <i>Mælk, æg</i>                                    |
| <b>MANDAG</b>     | <b>25</b> | Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager, serveret med kartofler og rød spidskålsalat med bredbladet persille | Solbærgrød med fløde                               |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter, æg</i>                                                         | <i>Mælk</i>                                        |
| <b>TIRSDAG</b>    | <b>26</b> | Koteletter i fad med champignon og tomat, samt ris og sprød friseesalat                                            | <b>Blomkålssuppe med sprøde flager af parmesan</b> |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, jordnødder, mælk, nødder, sennep, sesamfrø, æg</i>                                                      | <i>Gluten, mælk</i>                                |
| <b>ONSDAG</b>     | <b>27</b> | Hønsefrikassé med ærter, og gulerødder, hertil persilledrys og nye kartofler                                       | Jordbærkoldskål                                    |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk</i>                                                                                                | <i>Mælk</i>                                        |
| <b>TORSDAG</b>    | <b>28</b> | Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce og broccoli – blomkålssalat                                   | Gammeldags rabarberkage med skum                   |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, soja, svovldioxid og sulfitter</i>                                              | <i>Gluten, mælk</i>                                |
| <b>FREDAG</b>     | <b>29</b> | Torskefisk i karrysauce med porrer og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille                         | Hindbærsuppe med makronflødeskum                   |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Fisk, gluten, mælk</i>                                                                                          | <i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>                    |
| <b>LØRDAG</b>     | <b>30</b> | Labskovs af kalkun med kartofler serveres med kogte ærter, rugbrød, rødbede og smør                                | Jordbæris med vaniljekys                           |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk, selleri, sesamfrø, soja, svovldioxid og sulfitter</i>                                             | <i>Mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>          |
| <b>SØNDAG</b>     | <b>31</b> | Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts                                                | Yoghurt panna cotta med rabarberkompot             |
| <i>Allergener</i> |           | <i>Gluten, mælk</i>                                                                                                | <i>Mælk</i>                                        |