

IT US OR VI S Sølund



Oktober 2025



28. årgang nr. 10

Husavis Sølund udgives af Plejecenter Sølund hver måned og distribueres til beboere, medarbejdere, frivillige, pårørende og interesserede med tilknytning til Sølund.

Redaktion

Ditte Andersen - produktion og layout.

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

Oplag: 200 ex.

Trykkeri: Frederiksberg Bogtrykkeri c/o Scandinavian PrintGroup A/S

Kontaktinfo

Sølund's hjemmeside: *soelund.kk.dk*

Sølund's email.: *solund@suf.kk.dk*

Husavisens email: *rx0f@kk.dk*

Husavisen på mail

Tilmeld dig i Midtpunktet eller på Husavisens redaktion her:

Ditte Andersen, Midtpunktet:

rx0f@kk.dk eller på telefon 24848651

Postadresse Husavisen

Plejecentret Sølund, 'Midtpunktet',

Ryesgade 20A, 2200 Kbh N

Att.: Husavisen

FORSIDEN: Det nye Sølund byggeri, billedet er taget d. 17.september fra udsigtstårnet ved søen. Mere om byggeriet inde i bladet.



Telefonliste Sølund

Hovednummer: 8232 5050

Ansvarshavende: 3046 5694

Afdeling	Navn	Telefon
Forstander på Sølund	Jessie Lykke	2053 5028
Administration	Camilla Wallendorph	2020 2752
	Kristine Bundgaard	2935 9516
	Suzie Svendsen	2156 0098

Plejeafdelingerne:

Afdelingsleder afd. 1	Mette Gjeneskov Bjarnø	4022 2822
Afdelingsleder afd. 2	Daniela Spaqaj	2365 2447
Afdelingsleder afd. 3	Rikke Ranners	4042 8897
Afdelingsleder afd. 4	Rikke Ranners	4042 8897
Afdelingsleder afd. 5	Sabina Toric	2114 2376
Afdelingsleder afd. 6	Daryoush Moslehi	5129 2704

Aktivitetscenter Midtpunktet:

Afdelingsleder	Ditte Andersen	2484 8651
For Sølunds beboere	Personale	2156 9658
For hjemmeboende	Kontor	2344 1521
		2156 9262

Intern Service:

Servicechef	Ole Nielsen	2365 2437
-------------	-------------	-----------

Madam Blå—Køkken:

Køkkenchef	Trine Mossman	2615 5407
	Kontor	2336 9904

Nyt fra forstanderen

Kære Beboer

Oktober betyder egentlig ottende - Octo. Månedens navn stammer fra Kong Numa Pompilius i det gamle Romerske rige ca. 500 år f.Kr. Året startede dengang med marts måned og oktober var derfor årets ottende måned. Først efter kalenderreformen i 1582 (Danmark år 1700) hvor den Gregorianske kalender blev indført, blev januar gjort til årets første måned. I Danmark blev oktober i gamle dage kaldt sædemåned, da vintersæden, det vil sige rugen, skulle sås i denne måned. Det er også i oktober at der bliver høstet kartofler og nogle af jer kender sikkert til kartoffelferien, hvor alle børn havde fri fra skole, for at hjælpe i marken. Børnene har stadig ferie i oktober, nu kaldes det efterårsferie, men der er vist ikke mange af børnene, som skal ud at hjælpe med at høste kartofler.

Med efteråret, hvor vi er mere inden døre, bliver vi lettere smittet med forskellige bakterier og virus og derfor tilbydes alle som bor på Sølund gratis influenza vaccination. I lighed med øvrige år kommer der et vaccinationskorps torsdag den 30. oktober og vaccinerer dem, som ønsker vaccine.

Husk at sætte stort X i kalenderen den 21. oktober, hvor vi holder efterårsfesten i salen med levende musik og god mad fra vores køkken. Jeg glæder mig til endnu engang at fest sammen med jer alle.

Vi er rigtig glade for de gode tilbagemeldinger på det nye layout af september måneds Husavis og vil meget gerne høre din mening om dette nummer af Husavisen. Der var sneget sig et par fejl ind i september nummeret og det beklager vi meget – alt begyndelse er svær. Der manglede bl.a. et referat fra Beboer- og pårørende rådet den 19. juni 2025 som kommer med i dette nr. af Husavisen. Siden sidste har vi holdt endnu et Beboer- og pårørenderådsmøde den 28. august 2025 og referatet fra dette møde er også i dette nr. af Husavisen.

Rigtig godt efterår til alle

Jessie Lykke

Velkommen til nye Beboere på Sølund

Michael Schwendsen 137

Leif Engborg 136

Niels Peder Christian Lauridsen 319

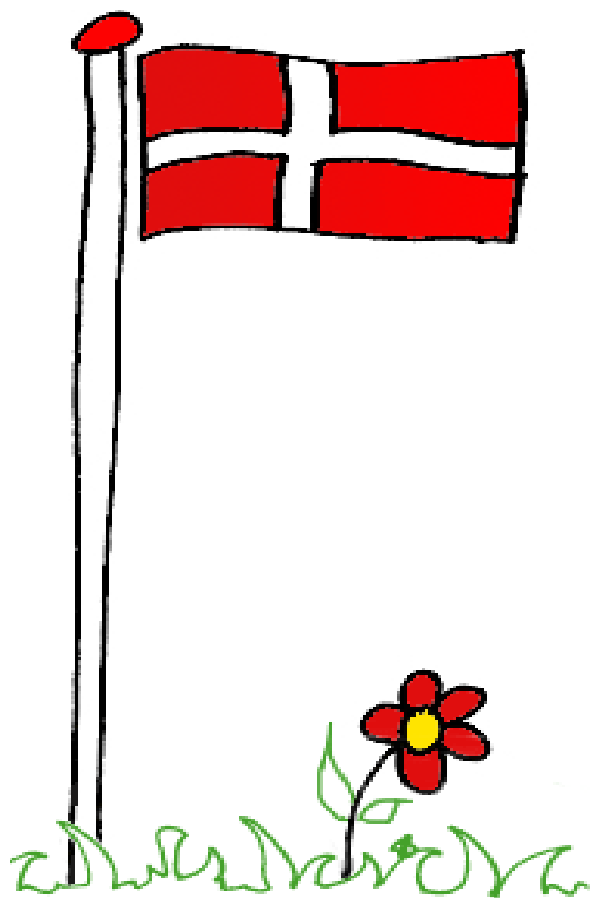
Allan Andersen 431

Mona Birgit Tove Heine 443

Michael Ulrik Carl Tarnowski 414

Napaporn Khonghinmadan 414

Clemens Georgi 609



Vigtig information

Tilbud om vaccination

Information om vaccinationstilbud 2025

Kære Plejecenter Sølund

Regionerne står igen i år for vaccinationsprogrammet, og planlægningen for sæson 2025 er i fuld gang i Region Hovedstaden. I år er det hospitalerne, der varetager den udkørende vaccination til plejecentrene.

Sæsonen opstartes den 1. oktober og løber til og med den 20. december 2025.

Vaccinationsprogrammet omfatter, som i de tidligere år, covid-19 og influenza.

Målgruppen for vaccination er:

- Borgere på 65 år eller ældre
- Personer under 65 år i særlig risiko

**Vi kommer på Plejecenter Sølund den
30/10 kl. 9:00 – 14:00**

Center for Sundhed

Enhed for Det Nære Sund-
hedsvæsen



Nye måder at lære på

På Sølund stræber vi hele tiden efter at blive klogere og endnu bedre til vores arbejde. Derfor finder vi nye metoder til læring, hvor vi blandt andet finder inspiration i teknologiens verden.

VR-briller – som at være der selv

Når vi arbejder fagligt med demens, arbejder vi bl.a. med metoden perspektivskifte.

Det er nødvendigt at kunne sætte sig i en andens sted eller se tingene fra en andens perspektiv. Så har vi lettere ved at forstå hinandens adfærd.



Ved hjælp af VR-briller fik personalet på Sølund perspektivskiftet at mærke på egen krop.

I VR-brillerne så personalet små film. Her oplevede de bl.a. en situation fra beboerens perspektiv, hvor plejepersonalet kommer ind i beboerens hjem.

I videoen oplever man, hvordan det kan foregå på en god måde, men også hvordan det kan blive en utryk situation.”Det blev tydeligt for mig, hvordan beboeren oplevede situationen. Jeg kunne mærke det på min egen krop,” fortæller Rahma, der arbejder som SOSU-hjælper på Sølund.

På billedet kan du se, hvordan VR-briller ser ud. Når man har dem på, føles det som om, at man er et andet sted. Man bliver på en måde en del af filmen.

Simulationsdukken Gerd

Hvis du har været forbi vores kontor i stueetagen, har du ikke kunnet undgå at møde vores nye kontormakker Gerd. Gerd er en simulationsdukke, som vi har lånt af simulationsakademiet.

Så længe der ikke er sat strøm til hende, er hun ganske fredelig. Men når vi tænder for hende, kan hun både



blinke, hoste og trække vejret.

Vi skal bruge simulationsdukken til at øve færdigheder som bl.a. måling af værdier, anlægge kateter og udføre korrekt nedre personlig hygiejne. Så lærer vi i et trygt rum, hvor der er plads til refleksion.

Færdighedstræning i TOBS måling

SOSU-hjælpere, omsorgsmedarbejdere, elever og studerende var samlet til færdighedstræning i TOBS måling i Sølunds træningssal. TOBS står for Tidlig Opsporing af Begyndende Sygdom og dækker over værdimåling som blodtryk, puls, temperatur og respirationsfrekvens.



Færdighedstræning skaber sammenhæng mellem teori og praksis

- Så tæt på virkeligheden som muligt
- Bedre overføring af læring til reelle opgaver
- Trygt læringsrum hvor der er plads til at give sig god tid
- Tryghed for beboeren
- Kompetenceløft af personalet til gavn for beboerne

Gudstjenester i oktober

16. søndag efter Trinitatis

Søndag d. 5. oktober 2025 kl. 14.00v/ Jeppe Nissen



18. søndag efter Trinitatis

Søndag d. 19. oktober 2025 kl. 14.00 v/ Jeppe Nissen

Vi har taget afsked med

Frits Raunstrup Hansen 431

Ingerlise Søgaard Jensen 319

Renate Nielsen 609

Niels Carlo Larsen 136

Helena versen

Ulla Elisabeth Nielsen 432

Jorun Jacobina Davidsen 430

Laura Jensine Larsen 632

Lis Vends 117

Æret være deres minde.



Præstetanker...

Mild magt og blæsevejr

Jeg er ellers ikke vild med efteråret. Det er blæsevejr og regn og rusk. Men alligevel er der en kraft i efteråret, som er smuk. Varmen og lyset fra sommeren svinder lige så stille dag for dag.

Men hvor skal verden dog gøre af al den energi, den har samlet op hen over sommeren. Noget af den bliver netop brugt på regn og rusk. Der er stadig blade på træerne og et ordentligt blæsevejr, kan virkelig få hele træet og ja næsten også husene og os mennesker til at give sig.

Men der er også noget energi der går en anden vej.

Indad.

Vi mærker det allerede i sensommeren, når brombær og de tidlige æbler bærer en saft, så man næsten kan smage hele sommeren i dem.

Men jeg tror det i alle livets sammenhænge er godt at energien også kan bevæge sig indad. At den på en måde kan lagres. Og at man igennem efteråret og vinteren kan mærke den i sig selv og i hinanden.

Et blik eller et smil kan minde os om, at den findes inden i os. Energien og livsmodet fra en sommer.

Så når vinden prøver at flå jakken af os i de kommende måneder, så husk at vi har lige så meget kraft inden i os.

Og så kan man næsten blive taknemlig for at vinden minder os om det.

*Hvis modenhedens milde magt af livet selv du lærte,
da slår bag falmet rosendragt dit røde hybenhjerter.*

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Portræt af en medarbejder

Ergoterapeut Chantal Boots

Jeg hedder Chantal, kommer fra Holland og har nu boet i Danmark i lidt over et år. Jeg har en bachelor i ergoterapi.

Hvad er ergoterapi? Det er et bredt fagområde, hvor en ergoterapeut ser på problemer i dagligdagen – alt det, et menneske kan eller ønsker at gøre i løbet af en dag. Når der opstår vanskeligheder, eller når der er behov for forbedring – mentalt, fysisk eller socialt – finder en ergoterapeut praktiske løsninger. Under mine praktikforløb har jeg fået erfaring med mennesker med demens, Parkinsons sygdom, apopleksi, hjerteproblemer og KOL. Lige nu arbejder jeg mandage og fredage i aktivitetscentret Midtpunkt. Ved siden af mit arbejde studerer jeg på Københavns Universitet, hvor jeg videreudvikler mig gennem kandidatuddannelsen *Integrated Food Studies* (Integrerede fødevarestudier).



Min baggrund i sundhedsvæsenet og min viden om sygdomsforløb kan jeg bruge aktivt i aktivitetscentret. Jeg har for eksempel stor viden om informationsbearbejdning, og derfor lægger jeg bevidst vægt på balancen i sanseindtryk, såsom lydniveau og omgivelser. Jeg prøver altid at sætte mig ind i, hvordan mennesker med demens oplever situationer. For dem kan det være svært at bearbejde de mange indtryk – lys, lyd, lugt osv. Et eksempel: forestil dig, at du sidder i bilen, du kan ikke lige finde vej, musikken spiller højt, og vinduet står åbent. Du vil typisk “regulere” ved at skrue ned for musikken og lukke vinduet.

Mennesker med demens har ofte ikke længere denne reguleringsevne. Derfor forsøger vi som aktivitetsmedarbejdere at tilpasse miljøet bedst muligt til den enkeltes behov.

Derudover har jeg indgående kendskab til kørestole og siddestilling, som jeg kan bruge i arbejdet. Vi hjælper også med ADL-opgaver, f.eks. personlig pleje, hvor en god arbejdsstilling er meget vigtig. Desuden deltager jeg i træningen i træningscentret. Jeg er ikke fysioterapeut, men min viden om kroppen gør, at jeg kan støtte borgerne.

Jeg er meget glad for mit arbejde og taknemmelig for, at jeg siden april har haft muligheden for at være vikar her hvor jeg er omgivet af søde kollegaer.

Nyt fra Midtpunktet

Oktobers avis byder på noget nyt og noget af det du kender, bl.a. et lille portræt . Denne gang fra en medarbejder her i Midtpunktet (forrige side).

Dejligt at se så mange nye ansigter i Midtpunktet, I er meget velkomne til aktiviteterne og som altid hører vi gerne jeres ønsker og feedback.

Vi har en måned i vente med masser af god underholdning og samvær, både i hverdagene og til fest. Glæd dig til folkedans, efterårsfest med "Elvis" og masser af fællessang, film og endnu et slag BANKO (sjældent har aktivitetscentret været så fyldt med mennesker). Der kommer også en teatertrup forbi allerede d. 7. oktober. Læs mere om forestillingen nedenfor.

Vi ønsker jer en skøn oktober og vi glæder os til at være sammen med jer.

Hilsner fra

Midtpunktet

GENKLANG

Genklang er forestillingen om en mand som flytter ind på jeres plejehjem. Her får beboerne mulighed for at opleve en mands tilgang til en ny situation i livet, en situation som potentielt kan vække genkendelse og fremkalde erindringer fra deres eget liv.

Manden kommer med sine flyttekasser. Han ser frem til at møde beboerne, naboer og dem, som arbejder på stedet. Han lever lidt i sine forskellige verdener/ virkeligheder. Han pakker flyttekasserne ud og finder bl.a. sin afdøde kones kjole, som han danser med. Kjolen bliver til sin elskede, fortiden bliver til nuet.

Geo Hansen som manden hedder har arbejdet hele sit liv i et cirkus. Det gør bl.a. at han er god til at underholde.....Forestillingen er en rørende, morsom og nærværende teaterople-



Nyt fra byggeriet



Nyt fra Fremtidens Sølund

Byggeriet af Fremtidens Sølund skrider planmæssigt fremad. Bygningen er nu oppe på fire etager. I dele af bygningen er der allerede blevet sat vinduer i, og i de seneste uger er arbejdet med at lægge mursten på facaden begyndt. Nu kan man begynde at ane, hvordan facaden vil forme sig, og hvilket arkitektonisk udtryk Fremtidens Sølund vil få. Alt går som planlagt, og den første del af byggeriet forventes at være færdig om knap halvandet år, hvor de første borgere kan flytte ind i de smukke nye omgivelser.

Ud over de udvendige rammer er Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, i samarbejde med indretningsarkitekter fra Nordic Office of Architecture, i gang med at udarbejde det overordnede designkoncept for de indvendige rammer.

Vi glæder os meget til at kunne dele flere opdateringer med jer, efterhånden som vi når nye milepæle.

Jessie Lykke



Musikhjørnet

Musik spiller en stor rolle på Sølund. Så ofte det lader sig gøre, har vi besøg af musikere og sangere, der fortryller os med stemninger og minder. Sølund er et plejecenter med en musikprofil, hvilket forpligter. Der er tilbud om rockklub, operaklub, spillemænd og kvinder i salen, deltagelse i bydelens musikfestival og fællessang.

Musikhistorier

- Dansetten i Tivoli.

Husavisen vil fremover tilbyde musikhistorier. Med til musik hører ofte lysten til at

danse, og det er tema for første musikhistorie. Minderne byder sig til, da Midtpunktet er på sommerudflugt i Tivoli. Meget er forandret i Den Gamle Have. Alligevel kan de fleste af Midtpunktets medlemmer huske, at de har hørt om eller selv besøgt Dansetten. Det er et sted, der også har fanget Kim Larsens opmærksomhed. Hvem ved – måske nationalskjalden selv har svinget dansebenene derinde. I starten blev der danset til bigbandmusik og der blev afholdt Tivolimesterskaber i swingdans. Sidenhen var det en dj, der satte grammatonplader og cd'er med tidens disko og popmusik.



Dansekongurrence på Dansetten i Tivoli i 1962. Kilde: Danmarks Nationalleksikon.

Dansetten blev bygget i 1948 som en del af Tivoli Koncertsalskomplekset. Der var restaurant, selskabslokale og ikke mindst et stort dansegulv. I 2005 blev Dansetten revet ned.

Kim Larsen beskriver så fint, hvordan nostalgi kan være både en trøst, men også noget der kan virke lidt vemodigt.

Nostalgi skrevet af Kim Larsen og Kjukken. Fra albummet Øst For Vesterled fra 2017.



*Nu sidder hun der igen
Bag sin scrapbog for 117'ende gang
Og fortaber sig i minder endnu en gang
Og hun ved hun sku' la' vær'
Drøm' de er kun til besvær
Man ska' leve her og nu
Men hun kan ikke la' vær'*

*For hun længes tilbage
Til dengang da dagene fløj afsted
Da de dansed' i Dansetten
Både fredag og lørdag og hele natten med

Nu læser hun brevet fra ham
Ham som hun kendte engang
Men skriften den er falmet
Hun ser ham aldrig igen
For det er ren nostalgi
Og det findes kun i hendes fantasi
Som en lille orm der gnaver
I hendes melankoli

Men hun længes tilbage
Til dengang da stjernerne dryssed' ned
Da de dansede i Dansetten
Og spejlkuglen den dansed' med

Ja, hun længes tilbage
Til dengang da stjernerne dryssed' ned
Da de dansede i Dansetten
Og hele verden den dansed' med*

/Denne artikel er skrevet af af LB.

Hverdagen i billeder



Koncerter, fællessang, banko og en lun sep
kommer tiden, hvor vi rigtig skal h





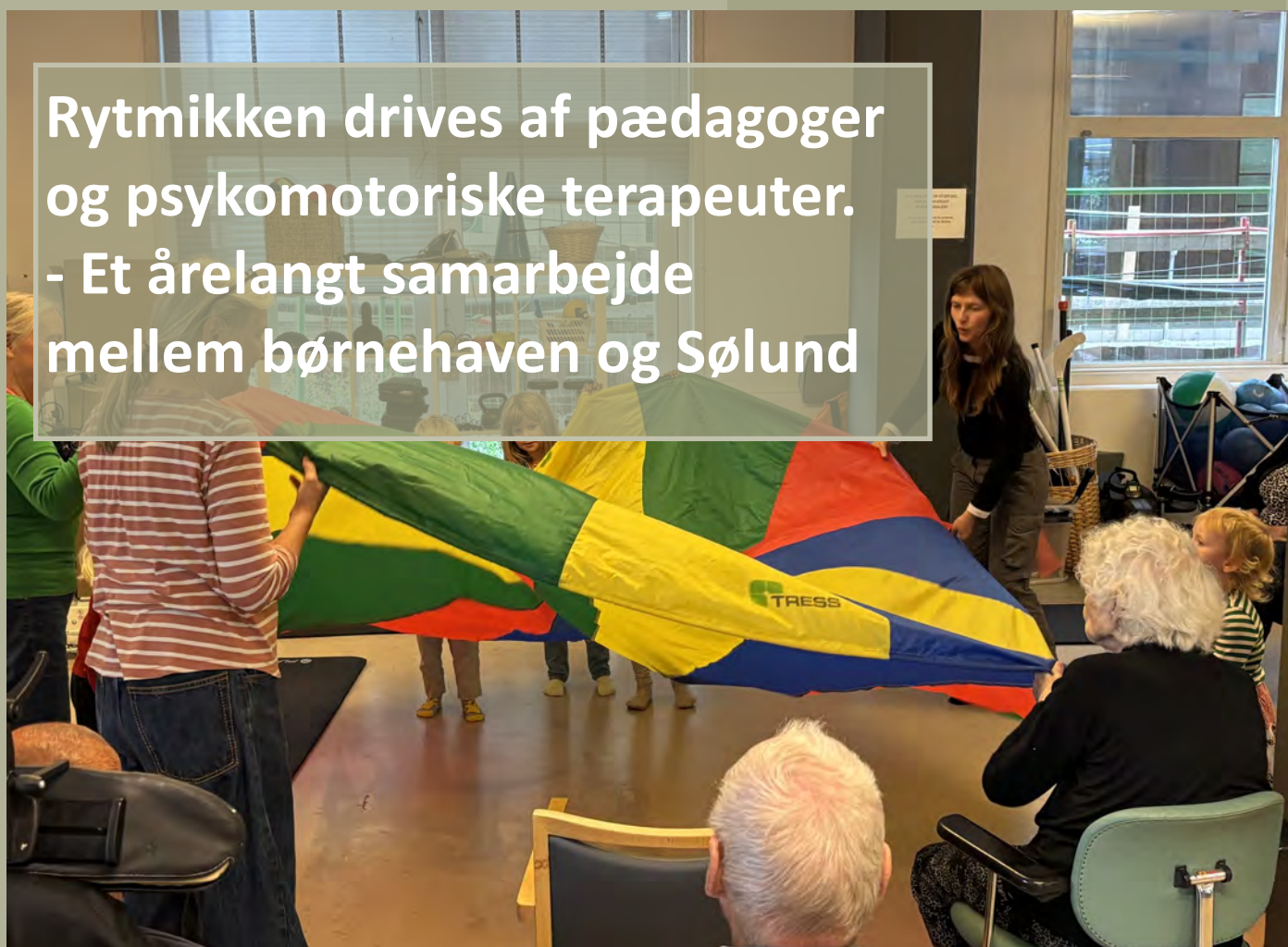
ptember-solstråle på næsen... :-). Nu
nygge os sammen indenfor!





Der kan heldigvis
sagtens foregå flere
ting på samme tid i
træningscentret.
Her får veninderne
Annie og Birthe un-
derholdning til de-
res træning. Der er
rytmik med børne-
haven hver onsdag
kl. 10.00.

Rytmikken drives af pædagoger
og psykomotoriske terapeuter.
- Et årelangt samarbejde
mellem børnehaven og Sølund





Haven er stadig smuk, du kan måske nå at se en rose blomstre?

Nu kommer de gyldne farver, løvfaldet og kastanjerne



Det sker



Vil du spille Billard?

Hver torsdag kan du spille billard med flinke frivillige af huset. De står klar til at tage i mod dig hver torsdag kl. 14-15.30. Det foregår i foyeren.

VEL MØDT



Så kan du godt kridte træningsskoene og joggingsættet: Nørrebro Fysioterapi kommer igen! Denne gang besøger de alle afdelinger og laver træning med jer. Det bliver både svedigt og sjovt :)



IT café

Konrad og HT står for Ældresagens IT CAFÉ hver onsdag formiddag 9.30- 12

Konrad er desuden med i Folkehusets Spillefolk, som ofte spiller i salen.

HT vil gerne hjælpe andre og han har godt styr på computere.

De synes begge det giver en god følelse at hjælpe og særligt når det lykkes at hjælpe.

Det er meget forskelligt hvor mange kunder der kommer. Alt fra 1 - 10 i løbet af en formiddag.

Cafeen er et tilbud til medlemmer af ældresagen, og til Sølunds beboere. Det er bl.a. slået op i ældresagen blad.

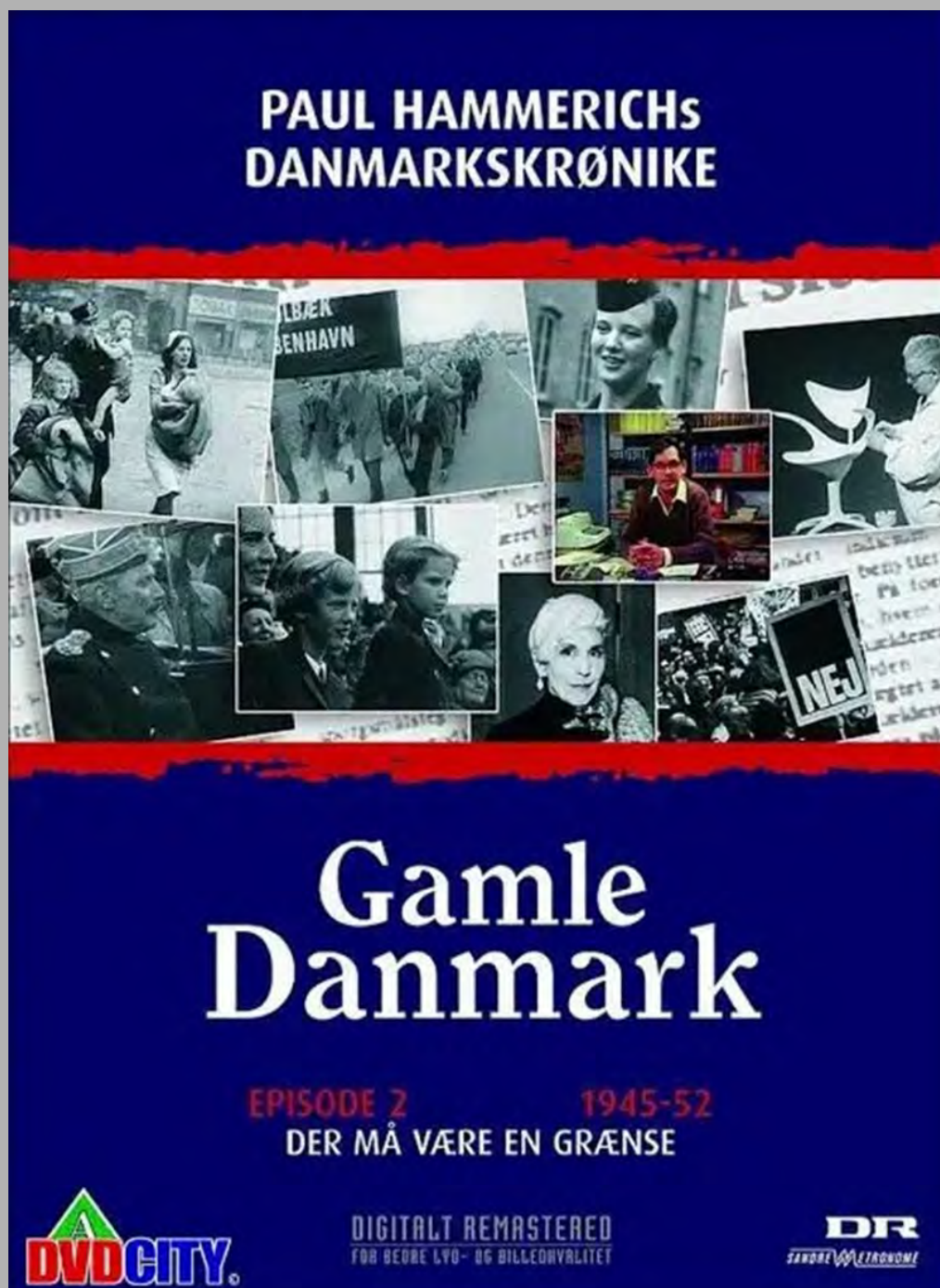
Hvad kan du få hjælp til i IT cafeen?

- Hjælp til mit id
- Hvis din computer er for gammel til opdatere MitID app
- Telefon ikke kan scanne pas
- Kodeviser. En lille kodeviser som man kan have ved siden af, kan bruges i stedet for MitID app.
- Hvordan man kan flytte billeder
- Printerproblemer
- Computer hvor der kommer reklamer op
- Installere antivirus og sikkerhed på computer
- Og meget mere

Efteråret byder også på....

HISTORISK FILM I SALEN

Hver anden torsdag kl. 14-15



Vi har flyttet Historisk film
til hver anden torsdag kl. 14.00.

MUSIK PÅ STORSKÆRM I SALEN

Hver anden torsdag kl. 14-15

Vi tager forskellige temaer op, men vi starter lige med noget godt og kendt, som vi kan synge med på.

Torsdag den 9. oktober:

Sange fra gamle amerikanske film



Torsdag den 23. Oktober:

Sange fra gamle danske film



Efterårsfest d. 21.oktober

Vi glæder os til at byde jer velkomne til en aften med dejlig musikalsk underholdning og lækker 3-retters middag fra Madam Blå. Pårørende er meget velkomne, dog max 2 gæster pr. beboer, så vi har plads til alle :)



Musikalske indslag

Bertil Lundqvist (spiller under middagen)

Bertil kan snart fejre 10 år som musiker på Sølund. Han er endnu engang tilbage med smukke, kendte melodier fra den danske sangskat, skaber han en stemningsfuld baggrund for middagen. Lyden af den spanske guitar giver den smukke melodi "I skovens dybe stille ro" den varme og vemodige lyd, som passer så fint til den over 200 år gamle folkemelodi. Numre som "Forelsket i København" og Bent fabricius Bjerres "Matador", spilles på klaveret og fylder endnu engang Sølunds festsal.

ELVIS On My Mind (giver koncert efter middagen)

Nu mere end 45 år efter sin død er Elvis mere populær end nogensinde...! ELVIS On My Mind hylder The King of Rock & Roll med et autentisk og mindeværdigt show der, i samspil med publikum, rekreerer Elvis' karriere fra begyndelsen hos Sun Records og frem til hans alt for tidlige død i 1977. Elvis Tribute Artist, Brian Troy, er som den første dansker nogensinde kåret som Europas bedste Elvis 2025.

Han har looket, han har stemmen og han har bevægelserne. Han bakkes op af et yderst professionelt orkester, der i flere år har prydet den danske musikscene.



Info om festen

Program

kl. 16.30: Dørene åbner
til dejlig musik med Bertil
Lundqvist

kl. 17.10: Velkomst v. Jessie
og lidt praktisk info

Kl.17.30: 3-retters middag

Kl. 18.30-20: Elvis band
Der må danses!

Kl.20.00: Tak for i aften :)

Menu:

Forret: Laksetartar på sprød
salat med rygeostecreme og
ristet rugbrød

Hovedret: Vildsvineragout
med bagt kartoffelmos med
rodfrugter, serveret med
tyttebær & persilledrys

Dessert: Gammeldags æble-
kage med rasp og flødeskum



Pris:

Beboere tilmeldt alle målti-
der 100kr.

Beboere ikke tilmeldt alle
måltider 200kr.

Gæster voksne 200kr.

Gæster børn 100kr.

Ved mere end to gæster pr.
beboer er der venteliste.

Gæster kan betale kontant
eller MobilePay

Referat fra beboer- og pårørendemøder



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, Marie-Louise Herold og Jane Søvsø

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.



KØBENHAVNS KOMMUNE
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Plejecentret Sølund



28. august 2025

Referat fra Beboer- og Pårørenderådet den 28. august 2025 **Beboere:**

Lars Carstensen – afdeling 1 – formand for rådet

Karen Marie Laybourn – afdeling 2

Marie-Louise Herold – afdeling 2

Jane Søvsø – afdeling 3

Ole Birger Pedersen – afdeling 4

Jannie Jensen – afdeling 4

Anni Madsen – afdeling 5

Andre:

Elisabeth Hansen Streezer – pårørende, afdeling 1

Kim Madsen – pårørende, afdeling 5

Gert Nielsen – frivillig

Sabina Toric – afdelingsleder, afdeling 5

Jessie Lykke Forstander

Afbud:

Marie-Louise Herold, Jane Søvsø, Ole Birger Pedersen og Elisabeth Hansen Streezer

Referent:

Jessie Lykke

Dagsorden:

1. **Velkommen til medlemmer, som ikke var med til sidste møde** Alle præsenterede sig igen.
2. **Konstituering af rådet** Rådet valgte Lars Carstensen – stort tillykke med valget.
3. **Godkendelse af dagsorden** Godkendt

Opfølgning på referat fra sidst a. *Måltider, herunder også til diabetikere.* Køkkenchef Trine Mossmann deltog i mødet og fortalte, at der ikke laves speciel kost til diabetikere, men det er vigtigt at tilbyde dem råkost eller ekstra grønsager og undgå kage og hurtige kulhydrater. Kim anbefaler f.eks. sukkerfri is til diabetikere.

Trine påpeger, at både sukker og fedtstoffer skal begrænses. Dansk Institutionskost anbefaler ikke specielkost til diabetikere og det er den anbefaling, som Københavns kommune følger. Trine kommer i afdelingerne, hvis der er specielle behov, som maden skal tilpasses. Lars problematiserer gårsdagens aftensmad, som han har taget med på en tallerken. Det er en tomatmad, en bornholmersalat og en kamsteg. Lars mener ikke, at tomat er pålæg og bornholmersalaten er ikke god. Den har været serveret tidligere, hvor der var skind på fisken. Trine fortæller, at der har været stor efterspørgsel på tomatmader og det bekræfter øvrige beboere i rådet. Trine svare også, at der naturligvis ikke skal være skind på fiske og det taler hun med køkkenet om.

1 Der har været stor efterspørgsel på lune retter til aftensmad. herunder bagte kartofler. Lars beskriver, hvordan han opfatter en bagt kartoffel, da de bagte kartofler, der serveres til aften, er små gnallinger. Trine forklarer, at ikke mange beboere, som kan spise store kartofler, hvorfor der laves små kartofler. Trine viser en seddel, som følger med maden op i afdelingen, denne fortæller, hvordan maden skal serveres korrekt. På sedlen kan der også gives tilbagemelding til køkkenet fra beboerne om maden. Lars bemærker, at personalet ikke tør skrive kritik på sedlen.

2 Ledelsen taler med aftenvagterne om at læse anvisningerne og sørge for at beboerne bedømmer maden.

3 Anni siger, at maden kan både være for salt og mangle salt, samt være for krydret eller mangle krydderier, hvilket Trine erkender er korrekt, da det er forskellig i køkkenet, som laver maden.

4 b. *Kommunikation om aktiviteter*

Jessie har talt med afdelingslederne om aktiviteter. Alle aktiviteter kommer i Husavisen og i den nye avis er det mere tydeligt, hvad der sker af faste aktiviteter. Udover de faste aktiviteter er der mange små aktiviteter i løbet af ugen. Sabina fortæller, hvordan de orienterer sig om dagens aktivitet til morgenmødet og orienterer beboerne ved morgenplejen. Beboerne i rådet bekræfter, at der bliver banket på deres dør og spurgt, om de vil deltage.

5 c. *Tegne-/malekursus*

Der kan godt etableres et tegne-/malekursus, hvis der er beboere, som ønsker det.

6 d. *Nattevagternes manglende respons*

Sabina, konstitueret leder for nattevagterne, fortæller, at hun har talt med dem om responstider. Sølund har faste nattevagter, og kun ved sygdom og ferie benyttes vikarer. Der er 4 nattevagter pr. nat, som fordeler sig afhængigt på de eta-

ger, hvor der er mest uro. Dette ændrer sig ofte. Sabina informerer om nye beboerkald og nye udkaldsplaner. Responstiderne er gode, og vi er i gang med at lave en pjece til nyansatte og vikarer, så alle ved, hvordan beboerkald skal håndteres.

Medarbejdernes manglende dansk kundskaber Der er en oplevelse af, at nogle medarbejdere ikke forstår, hvad der bliver sagt.

1 Ledelsen har fuld forståelse for problemet med, at nogle medarbejdere har vanskeligheder ved det danske sprog. Det ville være optimalt, hvis alle talte dansk uden accent. Flere medarbejdere på Sølund går til danskundervisning, da vi prioriterer at alle lærer dansk. Vi har mange medarbejdere, som ikke er opvokset i den danske kultur og i fremtiden bliver der kun flere med forskellige kulturelle baggrunde. Nogle af disse medarbejdere ser helt anderledes på, hvordan samarbejde er med lederen som en ligeværdig partner og derfor kan det være svært at henvende sig til lederen med problempunkter.

2 På Sølund blev det for nogle år siden besluttet, at vi gerne vil uddanne medarbejdere og sender dem på kurser og uddannelse. Vi har f.eks. haft iranske sygeplejersker, der skulle lære dansk. Det er en investering i at få kvalificerede medarbejdere til faget.

3

4 **Tid til lægesamtaler**

Beboerne kan godt bede om en samtale med lægen, på lige fod med alle andre mennesker. Hvis en beboer ønsker at tale med lægen, så kan beboeren bede personalet om en lægen samtale. Sølund har ikke tidligere været gode nok til at informere om dette og det beklager vi.

5

Eventuelt Rådet er meget glad for den nye husavis.

Næste møde er torsdag den 27. november 2025 kl. 15-16.30

Frivilligdrevne aktiviteter på Sølund

IT- Café

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

IT caféen på 6. sal er be-
mandet med kompetente

frivillige hjælpere fra

Ældresagen.

Gymnastik med Ældresagen

Hver mandag kl.

16-17

i træningssalen,
Ryesgade 20A

Interesserede kan tilmelde
sig på Ældre Sagen Øster-
bro's hjemmeside

Link: aes.dk/østerbro

Vh Povl Høyer
Ældresagen Østerbro

Billard

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

Billard drives af frivillige, der
står klar med en hjælpende
hånd, eller skal vi sige "kø".

Det er også tilladt at være
tilskuere og heppe.

Kørestol ingen hindring. Al-
le er velkomne.

Bedste hilsner
De frivillige ved
billardbordet

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

Efter en varm og tør august har september givet os en
våd karklud i ansigtet, så vi siden har måttet forføje os til
køkkenregionerne.

Til gengæld har vi haft et godt fremmøde til vores sam-
vær omkring det veldækkede bord. Så mange at vi måtte til at rykke sammen og hente flere
stole – og byde velkommen til flere nye. Herligt.

Vi oplever også, at ægtefæller – både ude- og inde-boende – har fået øje for vores fælles-
skab. De begynder at hjælpe med til, at deres mage springer en tirsdagsmorfar over og mø-
der op til Søløvetræf. Tak for det. Det kan ske, at det belønnes med en kop kaffe, når møde-
tiden ebber ud og magen skal sikkert hjem. Det giver grin, glæde og inspiration for alle.

Efterår er også til udflugter. Vi har stadig en udflugt til Arbejdermuseet til gode. SØLUNDS
fartøj og dets kaptajn og styrmand skal vise vej for en lille udsøgt skare af Søløvere til Rø-
mersgade, hvor vi igen skal se, hvordan vores verden så ud, da vi var unge. De har også en
særudstilling med Sylvester, ham ka' vi godt huske.

Ellers ta'r vi på korte udflugter langs søerne, når ben og vejr tillader.

Vh/Frivilligteamet

7. oktober kl. 14-16

14. oktober kl. 14-16

21. oktober kl. 14-16

28. oktober kl. 14-16

Praktisk information

Frisør Ann-Pia Søgart

i stueetagen ved Midt-
punktet

Åbningstider:
Mandag fra kl. 9

Tidsbestilling mandag
på

Tlf.: **8232 5047**
2323 5778

Gavekort udstedes



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*

Biblioteks- service

Bøger og andet ud-
lånsmateriale kan
bestilles ved telefo-
nisk kontakt til Kø-
benhavns Hovedbib-
liotek på :

Tlf.: 3366 3000

Biblioteket har en
udbringningsservice,
så de bestilte biblio-
teks- materialer bli-
ver bragt lige til dø-
ren.

Madam Blå

Caféens åbningstider:

Hverdage: kl. 11.30 - 13.30

Weekend og helligdage:
kl. 12.00-13.30

Gæster er velkomne.

Har du flere gæster end 4,
skal der bestilles i forvejen.

Ellers kan vi desværre ikke kan garantere,
at der er mad nok.

Venlig hilsen

Madam Blå

Caféens udvalg:

Dagens varme ret

Salg af varm mad fra kl. 12

Dagens dessert/biret

Salg af dessert/biret fra kl. 12
**Dagens
kage**

Smørrebrød, sandwich

Salater

Div. økologiske drikkevarer

Oktober 2025

Uge 40

- On 01/10 Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce
serveret med kartofler og gulerødder
Bondepige med slør (Æblemos med rugbrøds drys
og flødeskum)
- To 02/10 Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet
parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette
Ymerkoldskål med kammerjunker
- Fr 03/10 Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og
agurkesalat
Jordbærtrifli med sherry og let pisket skum
- Lø 04/10 Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød
og rødbede
Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med
nøddeknas
- Sø 05/10 Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil ris og
asiatisk salat
Ananasfromage med flødeskum

Uge 41

- Ma 06/10 Karbonade med stuede ærter og gulerødder samt
kartofler med persille
Brie med kiks & druer
- Ti 07/10 Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og
mormordressing
Hindbærdessert med flødetop
- On 08/10 Asparagessuppe med kødboller
Blomkåldeller med tomatsauce, ovnstegte kartofler
med rodfrugter og timian
- To 09/10 Torvets friske fisk med hollandaise sovs, kartofler og
rødbederåkost med gulerod og æble
Abrikostrifli med makroner og sherry



Madam Blå

Fr	10/10	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris Crumble med blommer & vaniljecreme
Lø	11/10	Klassisk enebærgryde hertil bagt kartoffelmos med rodfrugter, serveret med haricot verts Is med nødder, rosiner & chokolade
Sø	12/10	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og broccoli Vaniljebudding med saftsauce

Uge 42

Ma	13/10	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost Pandekager med solbærskum
Ti	14/10	Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, rødbeder, persilledrys og rødbedetartar Svesketrifli med Cherry og let pisket skum
On	15/10	Tomatsuppe med bacondrys Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette
To	16/10	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder Tyttebærris med vanilje
Fr	17/10	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og rødbeder Blommegrød med fløde
Lø	18/10	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli Jordbæris med vaniljekys
Sø	19/10	Rullesteg med svesker og abrikoser hertil kartofler, skysauce og rødkål Citronfromage med flødeskum



Madam Blå

Uge 43

Ma	20/10	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & rød spidskålssalat med bredbladet persille Solbærgrød med fløde
Ti	21/10	Fest - Vildsvineragout med bagt kartoffelmos med rodfrugter, serveret med tyttebær & persilledrys Gammeldags æblekage med rasp og flødeskum
On	22/10	Blomkålssuppe med sprød bacon Labskovs af kalkun med kartofler og purløgssdry, hertil rugbrød, smør & råkost af grønkål og rødbeder
To	23/10	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & kålsalat Madam Blås tykmælk med rugbrødsdry og syltede bær
Fr	24/10	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille Hindbærsuppe med makronflødeskum
Lø	25/10	Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og kartofler Flødeostekage med hindbærgelé
Sø	26/10	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts Panna cotta med jordbærsos

Uge 44

Ma	27/10	Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan Rabarbersuppe med smørristede croutoner
Ti	28/10	Tarteletter med høns i asparges med persilledrys Grøntsagsmoussa med hvidkålsråkost med æbler og hasselnødder



On	29/10	Fiskekrebinetter med stuede rosenkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner Bagte æbler med kanel serveret med vanillecreme
To	30/10	Svampesuppe med flutes Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler
Fr	31/10	Boller i karri med ris & gulerodsråkost med rosiner Rødgrød med fløde
Lø	01/11	Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys Hindbærfroage med flødeskum
Sø	02/11	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys Chokolademousse med flødetop

Efterlysning

Sølund efterlyser donationer af gammelt service

Dybe, flade og dessert, tallerkner, samt kopper og skåle, da vi gerne vil gøre måltiderne mere hjemlige, så har du porcelæn, som du ikke bruger, vil vi meget gerne bruge det til måltiderne.

På forhånd tak.



Oktober 2025

Ugedag	Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Onsdag	1. okt.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik med børnehaven -træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren eller gårdhaven
Torsdag	2. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Historisk film - salen
Søndag	5. okt.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe Nissen - salen
Mandag	6. okt.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	7. okt.	11-12.00	GENKLANG v. Teater Kriskat
Onsdag	8. okt.	10-10.45 10.15-12.15 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven Træning m. Nørrebro fysioterapi 3-4-5-6.sal Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	9. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm
Fredag	10. okt.	11-12.00	Traditionel BANKO
Mandag	13. okt.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	14. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Husets spillefolk
Onsdag	15. okt.	11-12.00 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	16. okt.	11-11.30 14.00 10-16.00	Debat - Midtpunktet Historisk Film Tøjsalg v. Josephine Jørgensen
Søndag	19. okt.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe Nissen - salen
Mandag	20. okt.	11-11.30	Lyd og lysandagt rummet v. træningscentret
Tirsdag	21. okt.	16.30-20.00	EFTERÅRSFEST
Onsdag	22. okt.	10-10.45 10.15-11.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Træning m. Nørrebro fysioterapi 1-2.sal-ACM Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	23. okt.	11.00 14.00	Folkedans Koncert på storskærm - salen
Mandag	27. okt.	11-11.30	Lyd og lysandagt rummet v. træningscentret
Tirsdag	28. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Fællessang v. HUGO
Onsdag	29. okt.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	30. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Historisk film
Fredag	31. okt.	11-12.00	Fællessang med Deas Delight—foyeren
		OBS: GUL skrift = Nye/ ekstraordinære aktiviteter, eller nyt tidspunkt	HVID skrift = faste aktiviteter