

IT US OVI S Sølund



November 2025

28. årgang nr. 11

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: de flotte blade på forsiden findes på gavlen mod søen. Bladene blev brugt som bordpynt til Efterårsfesten. Se billeder fra festen inde i bladet.



Telefonliste Sølund

Hovednummer: 8232 5050

Ansvarshavende: 8232 5065

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

November er den 11. måned i den julianske og gregorianske kalender med 30 dage. Som navnet antyder, var november oprindeligt årets niende måned. Navnet stammer fra det latinske ord for "ni", da det oprindeligt var årets niende måned. November er kendt som en overgangsmåned, der markerer forberedelsen til vinteren med storme og de sidste blade, der falder fra træerne. Det er også i november, det er allehelgensdag, som er første søndag i november, hvor vi mindes dem som forlod os. Det er også i november, at vi fejrer Mortens aften og det gør vi naturligvis også på Sølund med and og alt det gode tilbehør. I denne måned er kommunalvalg og det vil være muligt at stemme på dagen den 18. november, da Sølund er valgsted. Hvis du hellere vil brevstemme, så er det også en mulighed. Der kommer valgtilforordnede den 5. november i afdelingerne, så du i fred og ro kan sætte dit kryds.

Vi har besluttet, at få ny Apotekerleverandør pr. 1. december 2025. Årsagen er at Lægemiddelstyrelsen har 1. oktober har overtaget ledelsen af Nørrebro Apotek. Vi har i en længere periode ønsket at skifte apotekerleverandør, og har vi besluttet, at foretage skiftet nu til Apoteket Trianglen. Det har været nødvendigt at oprette nye PBS-aftaler både til Nørrebro apotek og til apoteket Trianglen og jeg beklager, hvis det har været til gene. Vi ser frem til at alt det praktiske falder på plads, og et forventet godt samarbejde med Apoteket Trianglen.

Rigtig godt efterår til alle

Jessie Lykke

Forstander

Velkommen til nye beboere på Sølund

Kurt Vilhelm Hjorth 417

Bjørn Gemzøe 432

Kirsten Pødenphant Buch 430

Natalie Vibeke Sølvig Hauerslev 632

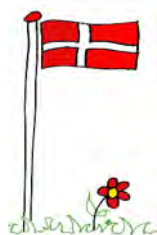
Grethe Carla Houlberg 337

Anette Glies Wennicke 418

Leo Pedersen 130

Gerda Marie Jørgensen 332

Søren Sjøberg 133



Beboere der er flyttet

Ellen Magrethe Pedersen 438

Eyvind Christian Dyvein 438

Anne Merete Emanuel 332

Kommunalvalg

**D. 18. november.
Sølund er valgsted. Det fore-
går i salen.**

Der er også mulighed for at
Brevstemme.

Det kan du d. 5. november på
afdelingen. Der kommer valg-
tilforordnede på alle etager.

Tal med personalet om hvad
du foretrækker.



NYT FRA FAGSTABEN

Måske du kan huske, at den tidligere direktør for Sundhedsstyrelsen, Torben Brostrøm under corona-epidemien sagde, at: "Sex er godt, sex er sundt"



Seksualiteten, nærvær og samvær er en vigtig del af et menneskes liv - helt fra vugge til grav. Ligeledes er døden en uundgåelig del af tilværelsen, som oftest berører os i vores alderdom, men som vi også kan møde ifm. sygdom og ulykke.

På trods af, at både seksualitet og død er nærværende i vores liv, er det ikke altid så let at tale om.

Det har vores nuværende 7. semester sygeplejestuderende skrevet bachelor-opgaver om.

På Sølund bidrager vi til uddannelsen af både social- og sundhedshjælpere, social- og sundhedsassistenter i deres respektive oplæringsforløb. Ligeledes bidrager vi til uddannelse af sygeplejersker, hvor Sølund fungerer som klinisk undervisningssted for sygeplejestuderende på 1., 2., 4., 6. + 7. semester.

Vi har her i efteråret 2 studerende på 7. semester, som har skrevet deres afsluttende bachelor opgaver. De har sammen med deres skrivemakker holdt konference for os fastansatte sygeplejersker og ledere, om deres valgte temaer, som er om palliation og om seksualitet.

De har grebet deres opgaver og undersøgelser an på forskellig vis:

Den ene studerende har interviewet personer, der var indlagt på sygehuset ifm. en operation, hvor én bivirkning ved operationen kunne være udfordringer ift. seksualiteten efterfølgende og den anden studerende har foretaget et litteraturstudie ift. den palliative indsats. Undersøgelsesspørgsmål ift. seksualitet, handler om hvordan der kommunikeres ift. menneskers behov for støtte til at håndtere eventuelle forandringer i deres seksualliv efter en operation.

Noget af det de har fundet ud af ift. sygeplejerskers fokus, er blandt andet, at:

- Der kan være tavshed om seksualitet hos fagpersoner i sygeplejen
- Der i højere grad kan være fokus på det somatiske frem for det psykosociale
- Og at der også er et vist fravær af skriftlig og mundtlig vejledning om seksualitet - for både medarbejdere og patienter.

Hos den anden studerende har der været fokus på palliation, der handler om hvordan vi som fagpersoner kan fremme det døende menneskers livskvalitet ved at forebygge og lindre lidelse gennem en tidlig indsats.

Nogle af de fund, de studerende har gjort gennem litteraturstudiet, er fx betydningen af, at:

- Blive set som et helt menneske og opleve at have indflydelse og autonomi i den sidste tid
- Opleve mindst mulig usikkerhed i sygdomsforløbet, via en fast kontaktperson, der har kendskab til ens livssituation og behov
- Støtten fra pårørende og fagpersoner har stor betydning – at opleve ægte nærvær i en ukendt og svær situation.

At være med til at uddanne vores fremtidige kolleger, er også med til at lære os noget!

De stiller spørgsmål, der giver anledning til fælles refleksion, som i den sidste ende er med til at øge kvaliteten i vores faglige arbejde med omsorg, pleje og behandling her på Sølund.

Gudstjenester i november

Søndag d. 2. november 2025 kl. 14.00

v/ Jeppe Nissen

Søndag d. 16. november 2025 kl. 14.00

v/ Jeppe Nissen

Vi har taget afsked med

Lis Vends 117

Helene Nielsen 418

Christian Robert Seest 314

Karen Sandbæk 209

Hans Jørn Outzen Bjelkegaard 217

Christian Ove Wilhelm von Spät 238

Æret være deres minde.



Præstetanker...

Det er på denne tid,
når naturens farvesymfonier kulminerer,
når skoven falmer trindt om land, og fuglestemmen daler,
i skovens dybe, stille ro, at vi stemmes til andægtig eftertanke.

Det er på denne tid,
vi bliver mindet om, at intet på Jorden er evigt.

At alt er forgængeligt, og netop derfor
skal vi værne om det vi har,
så længe ansvaret er i vore hænder,

Det er på denne tid,
vi erkender at sommeren er forbi, vi putter os i vinterhi, og ruster os til storm og frost.

Vi tænder lys i mørket, og venter.
Venter, fordi vi ved, vi håber, at dagene skal længes igen.

Det er på denne tid,
du skal vide om foråret,
at foråret vælger alle til,
og at ingen bliver ladet alene tilbage.

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Portræt af en medarbejder

Erben – Sølunds kok

Når du træder ind i Sølunds køkken, møder du ikke bare duften af hjemmelavet mad – du møder også Erben. Med sit rolige væsen og varme smil har han siden 2018 været husets kok og en uundværlig del af hverdagen.

Erben stammer fra Tetovo i Makedonien, men har kaldt Danmark sit hjem siden 1990'erne. Hans rejse hertil begyndte som studerende, men skæbnen ville det anderledes. Han skulle egentlig have studeret i Kosovo, men krigen ændrede alt. Militærtjeneste blev en realitet, han ikke ønskede – og som hans far advarede: "Hvis du tager i militæret, kommer du ikke tilbage." Danmark blev hans fristed, og han har aldrig set sig tilbage.

Erben blev uddannet kok i 1990 og har siden arbejdet i både Italien og Tyskland. Inden han kom til Sølund, drev han en italiensk restaurant sammen med en partner – en travl og succesfuld tid, hvor selv den danske kongefamilie var blandt stamgæsterne. Prins Henrik og prins Joachim kom ofte, og Dronning Margrethe lagde også vejen forbi. Men livet som selvstændig var hårdt. At jonglere op til 15 retter på én gang blev til sidst for meget, og restauranten blev solgt. På Sølund har Erben fundet ro og arbejdsglæde. "Det er det bedste job, jeg har haft," siger han med overbevisning. Her er tempoet mere menneskeligt, og samarbejdet i køkkenet fungerer, ikke mindst takket være køkkenchef Trine, som Erben beskriver som lyttende og dygtig. Sammen med nye og gamle kollegaer skaber de en hverdag, hvor mad og fællesskab går hånd i hånd.

Festerne på Sølund er noget helt særligt. Musik, stemning og god mad smelter sammen, og Erben står i spidsen for menuen – med hjælp fra det øvrige team. Han elsker festlighederne og ser dem som lyspunkter, hvor beboerne stråler. Grillfrokosterne er også et hit, og hvis det stod til ham, burde der være fest hver måned – eller i det mindste fællesspisning til frokost. "Det ville glæde mange," siger han med et glimt i øjet.

Men Erben er mere end en kok. Han er en samtalepartner, en ven og en nærværende skikkelse for beboerne. Han spørger ind til deres dag, hvad de har set i fjernsynet, og lytter. "Vi har alle brug for at snakke," siger han og deler en personlig oplevelse, hvor han selv fik hjælp og blev rørt over omsorgen. Den samme omsorg vil han give videre.

Privat har Erben været gift i 30 år med sin hustru, som også kommer fra Makedonien. De mødte hinanden til et bryllup – og kærligheden har holdt lige siden. Sammen har de to sønner: Albion, der er kok ligesom sin far, og Albin, der læser til sygeplejerske. Begge har arvet deres fars passion for madlavning.

Erben er ikke bare Sølunds kok – han er en livshistorie, der har krydset grænser, overvundet modgang og fundet sin plads i et fællesskab, hvor mad og menneskelighed går hånd i hånd.



Foto: Erben tv, derefter Trine (køkkenchef) og Siggie (ernæringsassistent).

Nyt fra Midtpunktet

Når vi fra aktivitetsafdelingen deltager på jeres beboermøder, bliver vi dels glade for at møde jer, og for dialogen omkring aktiviteterne. Jeres feedback giver os bedre forudsætninger for at forsøge at skabe det bedst mulige tilbud til jer. Så tak for det.

Som man kan se på billederne midt i bladet, så har flere være på cykeltur med de unge elever fra Gefion Gymnasium. Tak for at være friske på det! Vi fortsætter samarbejdet, og har også nye frivillige cykelpiloter i oplæring, så endnu flere kan komme ud på tur. Der bliver indkøbt "duffelbags" til alle cykler, så du kan sidde lunt og godt på turene, nu hvor vinden begynder at bide lidt i kinderne.

Novembers arrangementer byder bl.a. på et foredrag om Darwin. Det er Peter Gravlund som står for foredraget. Peter har tidligere beriget os med spændende foredrag om bl.a. akvariefisk og hajer.

Der er ønske om mere klassisk musik, og vi kan med glæde meddele at du allerede d. 3. november kan komme til koncert i salen med et bredt repertoire af klassisk, jazz mm. Det er komponist og pianist Hanne Helledie, som sammen med violinist Eva Boulebatche Vasarhelyi denne dag vil forkæle og nære vores indre.

Mad/dame/herre-klubberne trives. Er du interesseret i at høre mere, eller komme med for at se om det er noget for dig, så tal med personalet, eller kontakt os i Midtpunktet. Vi har mange forskellige aktiviteter, og vi hører altid gerne om ønsker på etagerne. Måske lidt oplæsning, wellness, musik eller en lille gå- eller cykeltur?

Er du ny på Sølund og ved ikke helt hvad vi kan tilbyde, så bare rolig. Vi bestræber os på at komme rundt i huset og hilse på nye, beboere og vi vil gerne høre lidt om interesser mv.

Vi har i Midtpunktet set frem til november, hvor vi hilser to nye kollegaer velkommen. Julie (pædagog) og Henrik (socialpædagog) har begge masser af erfaring og kompetencer med sig, som vi alle kan få glæde af. Tag godt i mod dem.

Glædelige hilsner

Ditte, leder af Midtpunktet.

Musikhjørnet

- Det gyldne årstidsskifte

Efteråret melder sin ankomst med klare kølige morgener og gyldne blade. Det samme gør stemningsfulde sange om den danske natur, der minder os om at finde skønhed i forandringen.

Naturens magiske forvandling husker os på livets cyklus, hvor alting visner for en tid – for så at vende stærkt tilbage igen.

Der er så mange danske efterårssange. Tænk bare på Sebastian med sin "Vårviser" eller "Regnvejrsdag i november" af Pia Raug.

Det er dog en salme, danskerne synger allerflittigst i skole, kirker, radioen og her på Sølund. "Nu falmer skoven trindt om land", skrevet af N.F.S. Grundtvig. Salmen beskriver naturens forvandling, f.eks. i linjerne, **bladene falmer, marken tømmes og fuglene drager bort.**

Efterårets sange rummer husker os på, at naturen bliver grøn igen, og at livet vil spire på ny. På denne årstid er høsten vel overstået, og laderne er fyldte. Måske det havde en anden og mere afgørende betydning, i 1844, hvor Grundtvig skrev salmen end i dag. Ikke desto mindre er netop denne salme nok den mest elskede og sungne efterårssalme. **Men skoven står med guldrødt løv og melder trindt om vangen,** er endnu et billede på, at selv om naturen falmer, står skoven stadig i gyldne farver. Man kan også tolke det i retning af, at selv forfaldet rummer stor skønhed og forvandling.





NU FALMER SKOVEN TRINDT OM LAND

Nu falmer skoven trindt om land,
og fuglestemmen daler;
alt flygted storken over strand,
ham følger viltre svaler.

Hvor marken bølged nys som guld
med aks og vipper bolde,
der ser man nu kun sorten muld
og stubbene de golde.

Men i vor lade, på vor lo,
der har vi nu Guds gaver,
der virksomhed og velstand gro
i tøndemål af traver.

Og han, som vokse lod på jord
de gyldne aks og vipper,
han bliver hos os med sit ord,
det ord, som aldrig glipper.

Ham takker alle vi med sang
for alt, hvad han har givet,
for hvad han vokse lod i vang,
for ordet og for livet.

Da over os det hele år
sin fred han lyser gerne,
og efter vinter kommer vår
med sommer, korn og kerne.

Og når engang på Herrens bud
vort timeglas udrinder,
en evig sommer hos vor Gud
i Paradis vi finder.

Da høste vi, som fugle nu,
der ikke så og pløje;
da komme aldrig mer i hu
vi jordens strid og møje.

For høsten her og høsten hist
vor Gud ske lov og ære,
som ved vor Herre Jesus Krist
vor Fader ville være!

Hans Ånd, som alting kan og ved,
i disse korte dage
med tro og håb og kærlighed
til Himlen os ledsage!

Hverdagen i billeder



Underholdning har vi også haft. Folkedans og spillemandsmusik fra Den lille Vendelbo i Rødovre. Sikke flotte kostumer og dans! Det var svært at sidde stille.

Teater Kriskat med en sød og morsom forestilling, som vakte både smil og genkendelighed i salen :) I november har vi foredrag og klassisk koncert på programmet...





Ud i det blå med de unge cykelpiloter! GEFION—vi er vilde med jeres energi :). Dette projekt med gymnasieelever som frivillige skaber Stor glæde for alle parter. Mange gode oplevelser venter på cykelstierne. Vil du også med på tur, så giv lyd til personalet på din afdeling eller til Midtpunktet. Projektet er et samarbejde mellem Cykling uden Alder og Gefion gymnasium. Vi kan ikke få armene ned. Se bare hvor Bitten stråler (øverst til højre)



~ Billeder fra festen ~

Efterårsfest med Elvis i topform

Langbordene var smukt pyntet i efterårets gyldne farver – med græskar og hyggelys, da efterårsfesten blev sunget i gang med den kendte, Sølund-sang. Snakken ved bordene summede, alt imens gæsterne nød en tre-retters menu. Et stort blinkende neonskilt afslørede festens hovedperson:

Elvis

Selv om det naturligvis var en Elvis-kopi, var oplevelsen helt ægte. Mange nynnede og sang med. Tonerne fra de velkendte hits bragte mange minder frem, og især for én af Sølunds beboere, der har været til hele fire koncerter med The King himself i USA.

Efter desserten blev dansegulvet fyldt med beboere, pårørende, personale, frivillige og medlemmer fra Midtpunktet. Elvis vrikkede med hofterne, men på dansegulvet, blev der også twistet, danset og sunget med på *Jailhouse Rock* og *Hound Dog*.

En fest fyldt fællesskab og ægte efterårsmagi.



~ Billeder fra festen ~



Boghjørnet

Charlotte Gneuss: **Gittersee** (2023, på dansk 2024)



Forfatteren Charlotte Gneuss blev født i 1992, dvs. tre år efter Berlinmurens fald. Hun er selv vokset op i Vesttyskland, hvor til hendes forældre er rejst et halvt år før Murens fald. Hun har udgivet sin debutroman *Gittersee*, som handler om livet i en landsby eller forstad tæt ved Dresden, en storby i det tidligere DDR og en stor by i det nuværende Tyskland, måske mest kendt for Zwingerpaladset og Semperope-

raen. Bogen foregår i 1976, altså nogle år før Murens fald og er inspireret af samtaler, forfatteren har haft med sine bedstemødre. Her hører hun både om oplevelser i forbindelse med 2. Verdenskrig og med livet i DDR. Disse oplevelser bliver blandet sammen med, hvad Charlotte Gneuss selv har undersøgt om tiden i DDR.

Da bogen udkom i Tyskland i 2023, opstod en stor debat, om hvorvidt en person, som ikke havde personlige oplevelser fra DDR, kunne tillade sig at skrive en roman om livet der. Der var store skrivelser i de tyske aviser, bl.a. med angivelse af alle mulige fejl, som ældre læsere mente, at Charlotte Gneuss havde begået i bogen, de fleste dog på bagatelniveau og helt uden betydning for romanens pointe. Samtidig har bogen vundet flere priser for at beskrive livet i DDRs sidste dage så levende og for at give et godt indblik i ungdomskulturen på det tidspunkt.

I bogen følger vi hovedpersonen Karin, som bor med sin sammenbragte familie i DDR, og hvis kæreste Paul flygter fra DDR. Fordi kæresten er flygtet, bliver familien opsøgt af det hemmelige politi og andre embeds personer, som vil have Karin til at røbe,

hvor Paul er flygtet hen, og hvordan det kunne ske. Da Karin faktisk ikke ved ret meget om dette, er det svært for hende at gebærde sig i landsbyen, hvor der skabes alle mulige rygter om hende og hendes familie, og hun bliver hvervet af det hemmelige politi som uformel medarbejder. En uformel medarbejder skal oplyse det hemmelige politi om hvad som helst, der kan tænke sig at undergrave staten. Samtidig spørger der i familien historier om bedstemoderens omgang med magthaverne under

2. Verdenskrig og de fordele, hun her kunne nyde godt af. Alt bliver dog redt ud til sidst. Samlet set giver bogen et godt billede af almindelige menneskers liv i DDR i nogle af statens sidste år. Karin bliver også kaldt Komma. Dette refererer til tiden i DDR i 1970'erne, hvor der var sat et komma eller skabt en pause i landet, hvor tilliden til systemet og begejstringen for socialismen ikke var så stærk. Denne vaklen i troen, og de forskellige holdninger i landsbyen bliver beskrevet, så man som læser faktisk bliver lidt klogere på, hvordan den almindelige borger i en forstad kan have oplevet livet i DDR.

Mette L. Grønvold

Læseguide fra Læseforeningen

Om læseforeningen

Deltag i et læsefællesskab

Vores læsefællesskaber er for alle, der har lyst til at mødes med andre om skønlitteraturen og om de samtaler, tanker og følelser, den vækker. Du kommer som du er og deltager på den måde, du kan og har lyst til.

Kilde: Læseforeningen hjemmeside.

Vi mødes hver mandag kl. 14 stueetagen. Kom og vær med, og del din interesse for læsning sammen med andre.

Det foregår sådan, at der bliver læst et stykke litteratur op som vi taler om bagefter. Så man får ikke lektier for :).

VEL MØDT

MUSIK PÅ STORSKÆRM

Torsdage kl.14-15 i salen i ulige uger.

TEMA'r resten af 2025:

Den 6. november: Kendte opera duetter

Den 20. november: Børn der synger, med og uden familien



Den 4. december: Sange fra kendte musicals

Den 18. december: Kendte opera-arianer



SØLUND PLEJECENTER

Præsenterer koncert med HELLEDIE-BOULEKBACHE DUO:

HANNE HELLEDIE, KLAVER OG KOMPOSITION

EVA BOULEKBACHE VASARHELYI, VIOLIN



MANDAG D. 3. NOV. kl. 11:30-12:30

En collage af klassisk musik og jazz, krydret med fyrige tango'er og hjertegribende ballader...

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-
bros 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
tilskuer og heppe.

Kørestol ingen hindring. Al-
le er velkomne.

Bedste hilsner
De frivillige ved
billardbordet

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

Oktober fik en markant afslutning med fejringen af Sølunds efterårsfest. Det blev et brag af en fest, med et kanonhøjt fremmøde fra alle sider og etager. Der var fin stemning fra start med levende musik fra et godt band mens deltagerne ankom.

Køkkenets tre retter bragte som altid lys og glæde i øjnene. Men hele salen blev blæst omkuld, da Elvis kom og gav den fuld gas med alle de kendte numre. Salen boblede, sang med, klappede, dansede— og selv kørestole kom ud på gulvet og roterede. Elvis og bandet fik ikke lov til at slippe uden ekstranummer.

Mandeklubben har i oktober haft et stigende fremmøde - både fra nye beboere og fra Søløver, der har været tøvende overfor vores tilbud. Vi har været nødt til at sætte et ekstra bord op i vores hule.

I november skal vi på en ekstra udflugt til Arbejdersmuseet, hvor vi igen skal se, hvordan vores verden så ud, da vi var unge. De har lige nu en særudstilling med Sylvester, ham vil vi gerne høre om.

Når mulighed, vind og vejr er til det, ta'r vi på korte udflugter langs søerne, med kraven oppe om ørerne.

Vh/Frivilligteamet

4. november kl. 14-16

11. november kl. 14-16

18. november kl. 14-16

25. november 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. 12Dagens

kage

Smørrebrød, sandwich

Salater

Div. økologiske drikkevarer

Madam Blå

November 2025

Uge 44

Lø 01/11 Coq au vin med svampe og perleløg, hertil
kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys
Hindbærfromage med flødeskum

Sø 02/11 Sprængt nakkefilet med peberrodssauce,
kartofler, gulerødder & persilledrys
Chokolademousse med flødetop

Uge 45

Ma 03/11 Kylling med paprikasauce, ris & blomkålsalat med
nødder og æbler
Pandekager med syltetøj

Ti 04/11 Fiskefrikadeller med laks serveret med
persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med
rosiner
Græskarsuppe af Hokkaido med creme fraiche

On 05/11 Forloren hare med vildtsauce, kartofler,
agurkesalat og rødkålsråkost med bær
Æbletærte med smuldredej og vanilleflødeskum

To 06/11 Stegt lever i krydret flødesauce med persilledrys,
hertil kartoffelmos og rødbederåkost med æble
Jordbærgrød med fløde



Madam Blå

- Fr 07/11 Rejecocktail med flutes
Sellerikrebinet med knuste kartofler, svampe
sauce, samt salat af spidskål med mandler og
sesam
- Lø 08/11 Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris &
ærter
Chokoladebudding med flødetop
- Sø 09/11 Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og
broccoli
Vaniljeis med chokolademarengs

Uge 46

- Ma 10/11 **Mortens aften, serveres til frokost**
Andebryst med skysauce, rødkål, brunede &
Hvide kartofler
Jordbærfroimage
- Ti 11/11 Krydret hakkebøf med pommes Sølund,
pebersauce og ærter bonne femme
Hindbærsuppe med makronflødeskum
- On 12/11 Cremet kartoffel-porresuppe med sprød
bacondrys
Grøntsagsgratin med kryddersmør, og
rodfrugtråkost



Madam Blå

- To 13/11 Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsose, pasta og haricot verts
Æblegrød med fløde
- Fr 14/11 Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder & hollandaise
Ymercreme med vinterbær
- Lø 15/11 Hvidvinsbraiserede svinekæber med vinter grønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg
Råsyltede blomster med råcreme
- Sø 16/11 Nakkesteg stegt som vildt, waldorfsalat, smørristede kartofler og flødesovs
Vanilje panna cotta med kirsebærsauce
- Uge 47**
- Ma 17/11 Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat
Risengrød med kanelsukker og smør
- Ti 18/11 Grønsagsslasagne med flutes & savojskålsalat med ærter og majs
Alliancegrød med fløde
- On 19/11 Brunkål med nakke, rugbrød, sennep og persilledrys
Pæretærte med Chantillycreme



Madam Blå

- To 20/11 Jordskokkesuppe med timian og hertil flute
Fiskefrikadeller med grov remouladesauce, stegte
kartofler og rødbederåkost
- Fr 21/11 Millionbøf med kartoffelmos, spidskålssalat og
rødbeder
Pandekager med blåbærskum
- Lø 22/11 Gris i karrysauce med knoldselleri, kokosmælk,
abrikoser og nødder, hertil basmatiris
Is med chokolade og gule kys
- Sø 23/11 Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat,
kartofler, sennep og kogte gulerødder
Appelsinfromage med flødeskum

Uge 48

- Ma 24/11 Forloren and med svesker og æbler, kartofler,
skysauce og rå marineret rødkål
Abrikosgrød med fløde
- Ti 25/11 Hønsekødssuppe med boller og urter
Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche
og spidskålssalat med græskar og sesam



November 2025

Ugedag	Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Søndag	2. nov.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe Nissen - salen
Mandag	3. nov.	11-11.30 11.30-12.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Klassisk koncert: HELLEDIE- BOULEBACHE DUO - salen
Tirsdag	4. nov.	11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Onsdag	5. nov.	10-10.45 10.15-12.15 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Træning m. Nørrebro fysioterapi 3-4-5-6.sal Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	6. nov.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	7. nov.	11-12.00	Traditionel BANKO - salen
Mandag	10. nov.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	11. nov.	14.00	Husets Spillefolk - salen
Onsdag	12. nov.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	13.nov.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Historisk film - salen
Søndag	16. nov.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe Nissen - salen
Mandag	17. nov.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt rummet v. træningscentret MUSIKBANKO - Midtpunktet
Tirsdag	18. nov.	11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Onsdag	19. nov.	10-10.45 10.15-11.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Træning m. Nørrebro fysioterapi 1-2.sal Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	20. nov.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Mandag	24. nov.	11-11.30	Lyd og lysandagt rummet v. træningscentret
Tirsdag	25. nov.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Fællessang v. HUGO - salen
Onsdag	26. nov.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	27. nov.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Historisk film
Fredag	28. nov.	11-12.00	Foredrag: DARWIN v. Peter Gravlund - salen
Søndag	30. nov.	1.søndag i advent.	Måske en julesang på anlægget?

OBS: GUL skrift =
Nye/ ekstraordinære aktiviteter, eller nyt tidspunkt

HVID skrift =
faste aktiviteter

