

IT C S O V i S Sølund



December 2025



28. årgang nr. 12

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

Forside: Julen 2024. Billedet er taget i Aktivitetscenter Midtpunktet.



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

December er årets 12. og sidste måned, som har 31 dage og ofte kaldes "julemåneden" eller "christmåneden". Månedens navn stammer fra det latinske ord "decem", der betyder "ti", da det var den 10. måned i den gamle romerske kalender, hvor marts var årets første måned. I julen tog man varsler om det kommende års vejr, jævnfør udtrykket "efter alle julemærker at dømme".

December er meget traditionsbundet, og mange tilbringer tid med familie og gode venner. De fleste pynter op, bager julesmåkager og åbner julekalendere. I juledagene holdes der julefrokoster med lækre små retter, og de fleste nyder også en snaps eller to.

På Sølund fejrer vi også julen, og der bliver pyntet op overalt med gran, lys og nisser. Julen skydes i gang igen den 2. december med julemarked i salen, og ugen efter, den 10. december, er der julefrokost i afdelingerne. Husk, at der inden frokosten er julekoncert i salen

I december vil der også være mulighed for at tage med på bustur rundt i København og se på lys, hvis du har lyst til dette, så tal med personalet om det i afdelingen. Vi har også booket ekstra musikere til at spille på afdelingerne flere gange i december måned. Der sker som altid mange ting i huset, så hold jer orienteret i husavisen.

Jeg ønsker alle en fantastisk jul.

Jessie Lykke

Forstander

Nyt fra Midtpunktet

Kære alle

December er over os, og lige om lidt samles vi i stuerne, når kristendommens største højtid, Jesu fødsel, fejres overalt i det danske land.

På Sølund begynder det at dufte af gran, og julestjernerne folder sig ud, og sammen med den udendørs belysning lyser de op i den mørke tid. Der venter os også en måned med et hav af aktiviteter, lige fra julemarkedet allerede d. 2. december til Luciaoptog, kirkekoncert, og ballet og musik på etagerne. Vi skal ikke kede os, vi skal nyde det hele sammen.

At synge Julesalmer- og sange er en gammel tradition i Danmark og er en vigtig del af de fleste juleaftener rundt om i landet. Når vi synger sangene, bringer de minder og stemning frem. Måske har du en julesang, som har særlig betydning for dig? Vi synger ofte sammen her i huset. Nu kan du også få sangbesøg af Lise, som synger med koret hver onsdag. Lise kommer på besøg på alle etager, læs mere inde i bladet.

2025 har på mange måder været et år som de forgangne. Alligevel har det budt på forandring. Lige udenfor Sølund kan vi følge med i byggeriet, som snart bliver vores nye hjem og arbejdsplads. Der er mange overvejelser, og nye muligheder, ting vi skal snakke om i det nye år. Det glæder vi os til.

Midtpunktet holder lukket følgende dage i Jul og Nytår

d. 24. december

d. 25. december

d. 26. december

31. december (der er dog nytårskoncert!)

D. 1. januar.

Se alle arrangementer i kalenderen bagerst og læs om det hele i bladet.

Rigtig god december.

Midtpunktet

Vi sætter fokus på at afbryde smitteveje

Vi går vinteren i møde. Dermed rykker vi sammen indendørs og hygger os til højtiderne med fællesmiddage og arrangementer.

Det betyder også, at der nemmere opstår smittespredning med både luftvejsinfektioner og maveinfektioner.

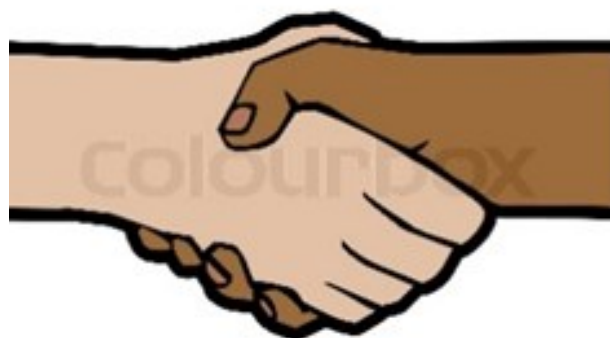
Ældre mennesker er mere modtagelige for at få infektioner.

Derfor skal vi passe på hinanden og forebygge smittespredning.



Der er to former for smitteveje:

- Kontaktsmitte: Fysisk kontakt som håndtryk og kram
- Dråbesmitte: host, nys og udskillelser (opkast mm.)
- Indirekte kontaktsmitte: Der kan ske indirekte smitte ved at røre ved overflader, som ikke er rene.



Vi kan afbryde smitteveje ved hjælp af god håndhygiejne og rengøring

Den vigtigste og mest effektive metode til at forebygge smitte er håndhygiejne.

Udfør håndhygiejne:

- Før og efter alle måltider
- Før du tager medicin
- Efter at du har pudset næse, hostet og/eller nyst
- Efter toiletbesøg
- Hyppigt, hvis der er symptomer på sygdom, som fx forkølelse, dårlig mave og opkast.

Personalet hjælper med håndhygiejne og aftørring af især kontaktpunkter som kørestole, rollator, håndtag etc.

Pas godt på hinanden og lad os håbe på, at det bliver en vinter uden alt for meget sygdom hos både beboere og personale :-)



Gudstjenester i December

D. 30.11. 1. søndag i advent kl. 14.00 (salen)

v/ Jeppe Nissen

D. 14. december. 3. søndag i advent kl. 14.00 (salen)

v/ Jeppe Nissen

D. 24. december, julegudstjeneste kl. 11.00 (salen)

v/ Jeppe Nissen

D. 25. december, julegudstjeneste kl. 14.00 (salen)

v/ Jeppe Nissen

Vi har taget afsked med

109 Jette Larsen

418 Anette Wennicke

330 John Vedersø



Æret være deres minde.

Præstetanker...

Jeg glæder mig i denne tid

Da jeg var barn, samlede min far altid familien de fire søndage i advent og læste højt for os af Peters jul.

I stuen var der en særlig blanding af ironi og andægtighed. Sådan var det i min familie. Særligt hvis noget blev lige lovligt højtideligt. Alligevel er det blevet et dybt minde i mig. Der var småkager og hygge, og så var der også et vingesus af noget større.

For hver søndag, der gik, blev der tændt et nyt lys i adventskransen, og for hvert lys der blev tændt, voksede også glæden ved at samles. Julen stod for døren og vi mærkede at lyset var ved at bryde igennem.

Når det så endelig blev jul, vidste vi, at det ikke bare var vores jul. Det var mennesker over hele verden, - og igennem tusinder af år - der fejrede, at lyset og glæden igen kunne vinde over mørket.

I december samler jeg mine børn og kære omkring mig og tænder lys.

For jeg ved, at lyset og glæden vil vinde til sidst.

Glædelig jul

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Musikhjørnet



Julen begynder, når musikken spiller

Det sker hvert eneste år, næsten uden, at vi opdager det. Allerede sidst i november spiller radioen julemusik. Pludselig står julen for døren, musikken fortæller os det før kalenderen.

Populære sange som ***Last Christmas*** og ***Søren Banjomus*** har en særlig evne til at vække minder. Måske er det årsagen til, at det ikke helt føles som december før julebjælder og trompeter lyder ud af højttalerne.

Her på Sølund kan man mærke, at fælleskabet vokser, når vi sammen folder stemmerne ud i en julesang. Der er enighed om, at ***Højt fra træets grønne top*** og ***Glade jul, dejlige jul*** skal med, når vi synger i salen, Midtpunktet eller på etagerne.

Tiderne skifter og nye julesange kommer på hitlisten. Tænk på Chris Rea med ***Driving Home for Christmas*** (USA) eller ***Last Christmas*** med Wham (UK). På Sølund er der dog en stor kærlighed for de julesange, der er fulgt med siden barndommen. Måske er det derfor, at vi ender med at nynne med – også selv om nogle vil mene, at vi har hørt ***Bjældeklang*** lidt for mange gange. December uden julemusik vil være som risengrød uden smørklat og kanel.

Aktivitetscenter Midtpunktets julenisser har været på spil og sammensat en hitliste.



Sølunds top5 over julesange

1. Glade jul, dejlige jul
2. Højt fra træets grønne top
3. Dejlig er den himmel blå
4. White Christmas (Bing Crosby)
5. Et barn er født i Bethlehem





SANGKRAFTCENTRET

Statist af Hvidstads-Fonden

Storbyer Synger

SANGBESØG 1:1

For plejehjemsboende personer med svær demens

At lide af demens er ofte en ensom oplevelse. Indsatsen BESØGSVEN 1:1 er for de borgere, der ikke ønsker eller har kræfter til at deltage i de større fællesskaber og derfor nemt bliver meget isolerede. Vores syngende besøgsvenner søger at knytte bånd til plejehjemsboende borgere med et tilbagevendende visit, hvor sang er udgangspunktet for kommunikationen. Ud over at skabe kontakt og indhold i livet, er det også et mål at borgeren får en styrket tro på egen mestring som vejen til større selvtillid og mod, så deltagelse i sociale fællesskaber måske igen kunne blive en mulighed.

Pårørende er velkomne under sangbesøget, som ofte er en kærdkommen måde at genskabe kontakten trods sygdommen.



Funktionen som syngende besøgsven varetages af en sangleder med en særlig kompetence inden for feltet.



Spørgsmål? Så skriv til syngmed@storbyensynger.dk



www.storbyensynger.dk



www.facebook.com/storbyensynger



syngmed@storbyensynger.dk

Læs mere om sang og sundhed på
www.storbyensynger.dk

Lise, som nogle af jer kender fra sundhedskoret, kommer fremover på Sangbesøg på etagerne hver fredag eftermiddag.

Vi fejrer livet i små hyggelige sangbesøg.

Vi synger de sange du holder af!

Pårørende må hjertens gerne deltage og bidrage med ideer til sange og musik.

Sangbesøg aftales med personalet på afdelingen.



Boghjørnet

En julegave – til dig selv eller andre

Birgitte Possing: **Klangbunden i mig** (2025)

Sandbjerg/ Gyldendal



Denne bog er lige udkommet, og den er absolut værd at læse. Det er ikke en roman, det er ikke en historiebog, og det er ikke erindringer – og så er det alligevel alle tre ting på én gang.

Birgitte Possing blev berømt i Danmark, da hun i 2018 udgav bogen **Argumenter mod kvinder**. Her har hun samlet citater gen-

nem hele verdenshistorien, hvor mennesker - især, men ikke kun mænd, udtaler sig mod kvinder, deres arbejde, udseende, opførsel m.m., og den er også interessant læsning.

Possing har været professor i sammenlignende kulturstudier. Hun har en baggrund i historie og biografier og får som ung en skotøjsæske foræret af sin mor, som hun først må åbne, når hun er blevet gammel. Hun ved ikke, hvad der er i den; men efter at hun er blevet gammel og er gået på pension, åbner hun den, og æsken er fuld af breve, som er ordnet i bundter sirligt bundet sammen med sejl garnssløjfer. Forfatteren har fortalt, at hun var lidt forbeholden og bekymret over at gå i gang med at læse brevene, som især var breve skrevet mellem hendes forældre, før de blev gift. Imidlertid læser hun som nogen og 70-årig brevene og prøver at forholde sig til dem.

Blandt andet er hun interesseret i at vide, hvad meningen var med det lille drengefooster i sprit, som omtales, og som stod i hendes mormors og morfars lejlighed.

Det ender med, at Birgitte Possing bruger brevene til at skrive flere historier, som fletter sig ind i hinanden i bogen. Vi hører

bedste – og oldeforældrenes historie på begge sider og hendes forældres historier. Samtidig redegøres der for de historiske forhold for alle parter, ikke mindst om arbejderklassens forhold i Københavnsområdet omkring år 1900 og frem. Det er så en slags Danmarkshistorie i 100 år, som opstår på den måde, og man ser sammenhængen mellem den lille historie i familien og den store historie udenom. Her belyses muligheden for at bevæge sig op igennem klasse-systemet og få gode jobs og gode boliger. Der kastes også lys på udviklingsmulighederne for kvinder og deres uddannelse og jobmuligheder. Samtidig hører læserne om de metoder, som Possing har anvendt for at finde baggrundsmateriale om sin familie og skabe sammenhæng i brevene og forstå denne sammenhæng. Hun opsøger mange forskellige arkiver og samlinger og finder ved hjælp af kirkebøger og registre samt aktiv indsats fra mange ansatte i de forskellige arkiver ud af, hvilke slægtninge hun egentlig har haft, hvor de har boet og hvad de har lavet. Det er et meget stort puslespil, hun på denne måde får samlet og skabt et billede i. Det har været vigtigt for Possing at finde ud af, hvad der rigtig var sket både i fa-

milien og i det omgivende samfund. Der var anekdoter nok; men det var vigtigt for Possing at få sandheden frem, og det arbejder hun på bogen igennem og gennemfører, skriver hun. Afsluttende fletter Possing de forskellige tråde sammen og fører dem hen til sine egne oplevelser, erfaringer og de bøger, hun har skrevet og modtaget af dem. På den måde sætter hun historien i perspektiv og finder som bogens titel klangbunden i sig selv.

Mette L. Grønvold, Læseguide i Læseforeningen



BALLET & CELLO

Mie Vibe Lyngby Fjelstrup (danser)

Eva Kockenkova (cellist)

1.dec: 1-2-3. sal kl. 15.30-16.30

17.dec: 4-5-6. sal kl. 15.30-16.30

SØLUND PLEJECENTER

præsenterer Decemberkoncerter på etagerne! Velkommen!



Den eminente tenorsaxofonist (kendt fra DR's Big Band)

TOMAS FRANCK

optræder m. Hanne Helledie, klaver

FREDAG D. 5. DECEMBER

kl. 10: 30. 1. Sal kl. 11:30. 2. Sal



RØNNE HELLEDIE DUO

Jacob Rønne, guitar & Hanne Helledie, klaver

FREDAG D. 12. DECEMBER

kl. 13: 30, 3. Sal kl. 14:30, 4. Sal



HELLEDIE BOULEKBACHE DUO

Eva Boulekbache Väsárhelyi, violin

& Hanne Helledie, klaver

TORSDAG D. 18. DECEMBER

kl. 10: 30, 5. Sal kl. 11:30, 6. Sal



**Kom til det store
traditionelle**

Familie Julebanko

Fredag d. 19. dec. 2024

kl. 11.00 i salen

Gratis spilleplader

**Sølunds beboere og pårørende inviteres
til banko!**

**Vi vil sammen skabe en hyggelig formiddag
med flotte præmier!**

Pårørende er velkomne :)

Julemarked på Sølund

D. 2. december kl. 14-16.30

Koncert med Postkoret kl. 15-16.00



Julemarkedet på Sølund

Julemarkedet er en af de årlige tilbagevendende traditioner, som vi altid glæder os til.

Salen bliver fint pyntet og du kan købe alt fra nisser, julelækkerier og hel-seprodukter i de mange salgsboder. I ægte julestil serveres glögg og æbleskiver fra Madam Blå som du kan nyde til skøn korsang m.

Postkoret.

Mon de giver en julesang eller to? :)

Om postkoret

Vi synger mange forskellige genrer, både gamle og nye sange.

Vi elsker at synge for andre. Vi har optrådt i Tivoli, på TV, i kirker og plejehjem.

En gang i mellem besøger vi venner i andre lande eller tager på kor-weekend.

Koret har indspillet tre CD'er.



Julemarked

Onsdag d. 2 december 2025

kl. 14-16.30 i salen

Ryesgade 20A, 2200 Kbh. N

Salgsboder med
julerier

Æbleskiver
og gløgg

Julestemning
for alle
sanser

Kl. 15- 16 koncert med postkoret

Salgsboder med gode julegaver til dig
selv og andre:

- Nisser og julepynt
- Bod med hjemmelavet chokolade
- Aloe Vera produkter
- Engle, nisser og andre julesmåtterier
- Urtesalt
- Kunsthåndværk
- salg af gløgg/kaffe og æbleskiver

Vi glæder os til at se både beboere,
pårørende, medarbejdere og naboer!

Alle er velkomne!





Julekoncert

m. The2Tops
D. 10. december kl.
10.30 i salen



Portræt af en medarbejder

I Serviceafdelingen er vi så heldige at vores arbejdsområder strækker sig over hele Sølund fra kælder til kvist. Det er en stor fornøjelse at have så stor en berøringsflade på hele Sølund og det gør det meget nemmere at løse vores opgaver når mange beboere og personale kender os. Derudover er vores dage og arbejdsopgaver aldrig ens og det giver en alsidig hverdag, hvor vi har fingrene i alt fra stort til små.

Allerede fra starten af november begynder julemagien på Sølund ved at der opsættes lyskæder på samtlige altaner, både imod søen og imod Ryesgade. Det giver lidt lys i de mange mørke timer, der er på denne årstid. Intern Service står også for at pynte op på fællesarealerne i hele stueetagen, hvor vi inden første søndag i advent sørger for at der bliver op-
hængt nisser, julekugler og glimmer i såvel lamper som i de opsatte juletræer. Ligeledes sættes der julestjerner og hyacinter op på alle fællesområder i hele huset. Det er altid til stor fornøjelse for både personale, beboere og pårørende, når vi har pyntet op og det kommenteres af mange som straks bemærker det når de træder ind af dørene. B-salen slipper heller ikke for en omgang julepynt, så den er klar til at danne en hyggelig ramme om såvel julemarked og julefrokosten. I selve serviceafdelingen har vi også mange juletraditioner som gentages år for år.

De fleste servicemedarbejdere er bærer i december en lille julebroche på deres uniform og nogen går med nissehue hele december, ligesom vi også pynter op i vores personalerum.

Hvert år medbringer alle ansatte i Intern Service 2. stk nydeligt indpakkede gaver og hver morgen i december bliver der trukket to navne ud som hver modtager en gave. Når vi er nået hele vejen rundt starter vi forfra og alle har inden jul fået to gaver hver. Derudover indbetaler vi hver måned hele året til en hyggekasse og hvert år i december bruger vi en eftermiddag sammen, hvor vi spiser smørrebrød og der indkøbes en masse pakker til en ordentlig omgang pakkespil :)

Udover rengøring i boliger samt på fællesområder så ligger også lager, vaskeri, håndværksmæssige opgaver, vedligehold af udearealer, kontakt til eksterne håndværkere, afhentning af bohaver, kørsel af mad ud af huset fra Madam blå og at hjælpe til ved diverse arrangementer på opgavelisten i Serviceafdelingen. (samt en masse andet) Kort sagt alt fra jagten på nullermænd til nedfaldne toiletter. *Skrevet af Nadine fra Serviceafdelingen.*



Invitation til
Kirkekoncert i

Skt. Johannes kirke

Blegdamsvej 1A, 2200 København N.

tirsdag d. 16. dec. kl. 14.30



Glæd jer til denne kirkekoncert, som er en fælles koncert for Plejecentret Sølund og De gamles By.

Kom og hør orgelbrus og syng med på de kendte julesange. Kirkekoret synger en motet, og der bliver læst nogle af de fortællinger, der hører julen til.

Transporten til kirken kan foregå med Viking Busser, Sølunds Rickshaw, til fods, med kørestol eller med Sølunds bus.

Pårørende er meget velkomne!



**Tilmelding på etagen
senest 10. december**

Lucia

Ved Sankt Annæ Pigekor

***Tirsdag d. 4. december
kl. 14 i salen***

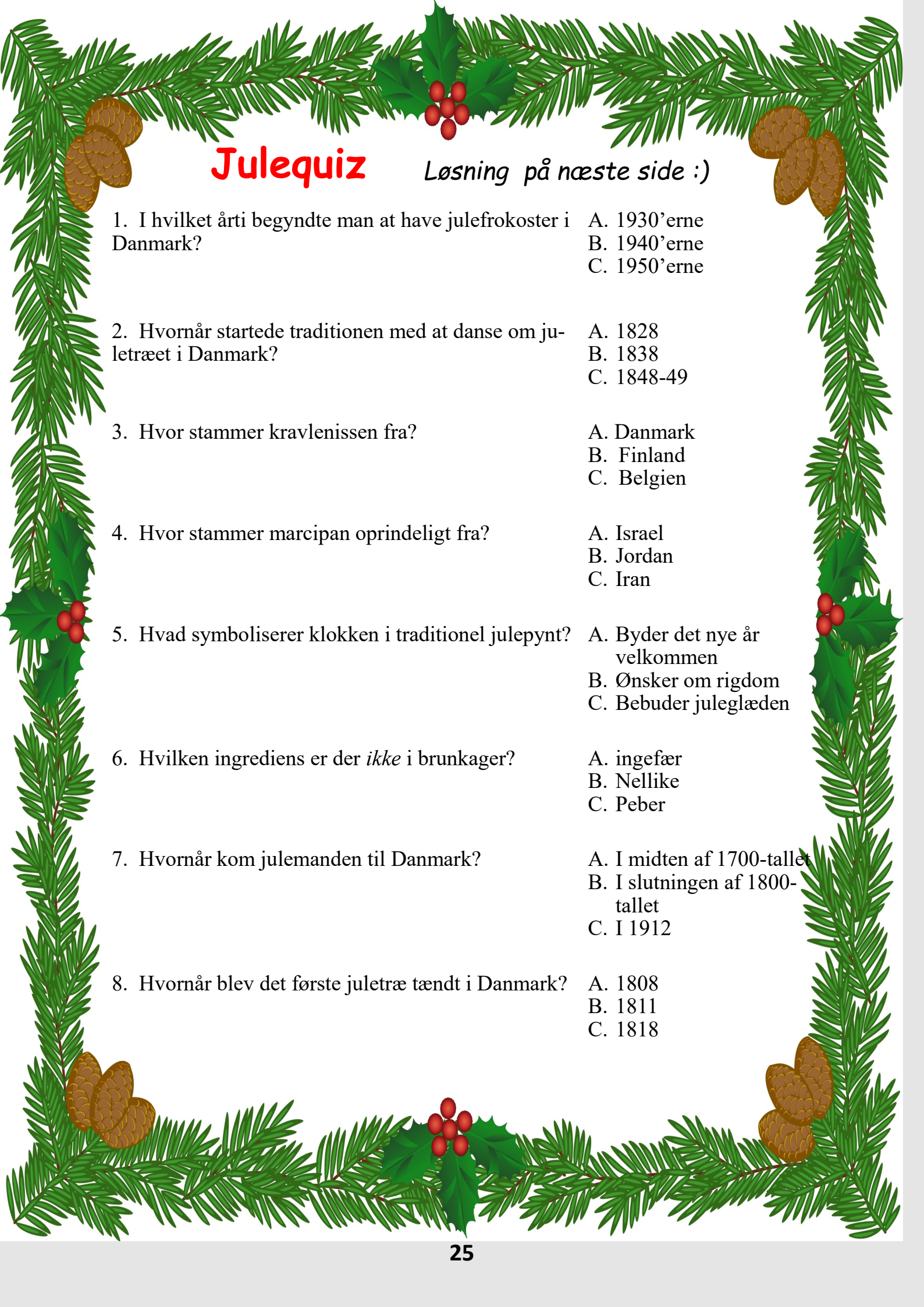
***Pigerne kommer ind i salen i procession,
mens de synger Santa Lucia.***

Derefter giver de en lille julekoncert

**Der vil blive serveret
portvin og julesmåkager**

Alle er velkomne!





Julequiz

Løsning på næste side :)

1. I hvilket årti begyndte man at have julefrokoster i Danmark?
 - A. 1930'erne
 - B. 1940'erne
 - C. 1950'erne
2. Hvornår startede traditionen med at danse om juletræet i Danmark?
 - A. 1828
 - B. 1838
 - C. 1848-49
3. Hvor stammer kravlenissen fra?
 - A. Danmark
 - B. Finland
 - C. Belgien
4. Hvor stammer marcipan oprindeligt fra?
 - A. Israel
 - B. Jordan
 - C. Iran
5. Hvad symboliserer klokken i traditionel julepynt?
 - A. Byder det nye år velkommen
 - B. Ønsker om rigdom
 - C. Bebuder juleglæden
6. Hvilken ingrediens er der *ikke* i brunkager?
 - A. ingefær
 - B. Nellike
 - C. Peber
7. Hvornår kom julemanden til Danmark?
 - A. I midten af 1700-tallet
 - B. I slutningen af 1800-tallet
 - C. I 1912
8. Hvornår blev det første juletræ tændt i Danmark?
 - A. 1808
 - B. 1811
 - C. 1818

Lidt historie om Rådhuspladsens juletræ

Så er det atter blevet december, og julen nærmer sig med hastige skridt. Vi pynter op med julepynt og køber juletræer, som skaber hygge med dets lysende og pyntede grene.

På Rådhuspladsen har julen også haft sin smittende effekt, juletræet i al sin glans med dets mange lys, stjernen allerøverst og de flettede julehjerter er et smukt syn og må for alvor siges at have gjort København til en by, der stråler af jul.

Men hvad er historien bag dette juletræ, som hvert år trofast bliver tændt 1. søndag i advent?

Traditionen stammer tilbage fra 1914, hvor Henrik Cavling (1858-1933) fra Politikens avis i 1914 fik idéen om at opstille det store juletræ på Rådhuspladsen. Cavling var Danmarks første egentlige journalist og begyndte på Politikens avis i 1884. Senere blev han chefredaktør samme sted.

Udover de 800 lys, pyntet juletræet også med 100 julehjerter fra Børnenes Kontor. Alle er velkommen til at deltage i juletræstændingen. Nu har træet lyst på Rådhuspladsen i næsten 100 år, og mon ikke juletræet de næste 100 år stadig vil lyse smukt op lige netop dér på Rådhuspladsen i hjertet af København, til glæde for folk fra både



nær og fjern? Efter rådhusklokkerne kl. 16 holder overborgmesteren en tale, hvorefter træet tændes.

Kilde: Københavns Biblioteker

Svar på Julequiz

1. B. 1940'erne
2. C. 1848-1849
3. A. Danmark
4. C. Iran
5. C. Bebuder juleglæden
6. C. Peber
7. B. Slutningen af 1800-tallet
8. A. 1808

NYTÅRSKONCERT

PÅ STORSKÆRM

Den 31. december kl. 11-12.30 i salen



Kom og få en festlig afslutning på det gamle år
(mens vi endnu er friske) med en lille koncert fra den berømte
Semper Opera i Dresden og lidt uskyldige bobler. (Alkoholfri)
Violinisten André Rieu er altid garant for det gode humør og
den skønne musik og her, ved denne koncert, er der desuden et
bryllup.

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
tilskuere og heppe.

Kørestol ingen hindring. Al-
le er velkomne.

Bedste hilsner
De frivillige ved
billardbordet

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

Selv i midten af november havde vi en forlænget
"Indian Summer" med temperaturer omkring 10 gra-
der og sol fra en skyfri himmel. Nu er vi dog begyndt
at se rim på bilruderne og cykelstierne, og altanry-
gerne skal huske at tage hue og vanter på inden de
går udenfor.

Søløverne er traditionen tro i gang med at putte
krydderier i krukkerne til julens brændevin, så de er klar til vores julesamlinger.
Stemmerne skal jo smøres, når vi skal genopfriske julens melodier.

Deltagerne i november-besøget til Arbejdersmuseet vil fortælle om oplevelsen, ikke
mindst om den berømmede Sylvester-udstilling. Tak til kaptajnen for SØLUND-
skuden der bragte os trygt frem og tilbage fra Rømersgade – selv med de meget
besværlige søfartsreguleringer i indre by.

Vi fortsætter med at opfordre nye mulige Søløver på etagerne til at blive en del af
vores fællesskab, gerne med lidt hjælp fra de medarbejdere der kender de nye.
Når mulighed, vind og vejr er til det, ta'r vi på korte udflugter langs søerne, med kra-
ven oppe om ørerne.

Vh/Frivilligteamet

2. december kl. 14-16

9. december kl. 14-16

16. december kl. 14-16

23. december -
er Søløverne
klar?



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

OBS

*Lukket d. 23-28
December (begge dage
inklusive)*

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

OBS

*Lukket ml. Jul og
Nytår*

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

December 2025

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	1	Karbonade med stuvede ærter og gulerødder samt kartofler med persille	Brie med kiks & druer
Allergener:		Gluten, Mælk	Gluten, Mælk
Tirsdag	2	Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing	Hindbærdessert med flødetop
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Onsdag	3	Blomkålsdeller med tomatsauce, ovnstegte kartofler med rodfrugter og timian	Aspargessuppe med kødboller
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	4	Torvets friske fisk med hollandaise sovs, kartofler og rødbederåkost med gulerod og æble	Abrikostrifili med makroner og sherry
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Fredag	5	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris	Crumble med blommer & vaniljecreme
Allergener:		Gluten, Soja, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder, Soja, Æg
Lørdag	6	Klassisk enebærgryde hertil bagt kartoffelmos med rodfrugter, serveret med haricot verts	Is med nødder, rosiner & chokolade
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Æg	Mælk, Nødder, Soja, Æg
Søndag	7	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og broccoli	Vanillebudding med saftsauce
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk, Æg



Madam Blå

December 2025

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	8	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost	Pandekager med solbærskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Æg
Tirsdag	9	Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, rødbeder, persilledrys og rødbedetartar	Svesketrifli med cherry og letpisket skum
Allergener:		Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Onsdag	10	Julefrokost 2025	Ris a la mande med kirsebærsauce
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter
Torsdag	11	Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette	Tomatsuppe med bacondrys
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Fredag	12	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og rødbeder	Blommegrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Lørdag	13	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli	Jordbæris med vaniljekys
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Søndag	14	Rullesteg med svesker og abrikoser hertil kartofler, skysauce + rødkål	Citronfromage med flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Æg



Madam Blå

December 2025

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	15	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & rød spidskålssalat med bredbladet persille	Solbærgrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Tirsdag	16	Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, samt sprød frissesalat	Blomkålssuppe med purløgssdry
Allergener:		Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Onsdag	17	Labskovs af kalkun med kartofler og purløgssdry, hertil rugbrød, smør & råkost af grønkål og rødbeder	Madam blås tykmælk med rugbrødsdry og syltede bær
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Torsdag	18	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & kålsalat	Gammeldags rabarberkage med skum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Fredag	19	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille	Hindbærsuppe med makronflødeskum
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Nødder, Æg
Lørdag	20	Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledry og kartofler	Flødeostekage med hindbærgelé
Allergener:		Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Æg
Søndag	21	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts	Panna cotta med jordbærsovs
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk



Madam Blå

December 2025

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	22	Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Rabarbersuppe med smørristede crotoner
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Tirsdag	23	Grøntsagsmousaka med hvidkålssåse med æbler og hasselnødder	Tarteletter med høns i asparges med persilledrys
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Soja, Æg	Gluten, Mælk
Onsdag	24	Andesteg og flæsketeg med hvide og brunede kartofler, rødkål, sauce, svesker og æbler + chips	Ris a la mande med kirsebærsauce
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter
Torsdag	25	Julemedister, med sennepssauce, kartofler og blommechutney	Bagte æbler med kanel serveret med vanillecreme
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Fredag	26	Bagt laks med hollandaisesauce, kartofler og ærter	Rødgrød med fløde
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Lørdag	27	Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys	Hindbærfroage med flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Søndag	28	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys	Chokolademoussé med flødetop
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder, Soja, Æg



Madam Blå

Januar 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	29	Kylling med paprikasauce, ris & blomkålsalat med nødder og æbler	Pandekager med syltetøj
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Sennep	Gluten, Mælk, Æg
Tirsdag	30	Sellerikrebinet med ovnstegte kartofler, krydret tomat sauce, samt salat af spidskål med mandler og sesam	Æbletærte med crumble og creme fraiche
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Selleri, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Onsdag	31	Svinemørbrad a la creme med svampesauce, knuste kartofler, hertil bønnesalat med rødløg & valnødder	Sherryfromage med letpisket skum og spåner af mørk chokolade
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder, Soja, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Torsdag	1	Nytårstorsk med sennepssovs, små kartofler, hakket æg og rødbedesalat	Islagkage med nougat
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter, Æg	
Fredag	2	Frikadeller med skysovs, kartofler, rødkål og agurkesalat	Jordbærgrød med fløde.
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Lørdag	3	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter	Chokoladebudding med flødetop
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep	Mælk, Æg
Søndag	4	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli	Vaniljeis med chokolademarengs
Allergener:		Mælk	Mælk, Nødder, Soja, Æg



MENU

JULEFROKOST

på etagerne

- Sild med karrysalat, æg og karse
- Lun fiskefilet, med remoulade, citron og dild
- Lune tarteletter med høns i asperges og persille drys
- Lun leverpostej med bacon, rødbeder og champignon
- Ris a la mande med kirsebærsauce

1 øl/vand + 1 snaps pr. pers.

Pris for pårørende: 100 kr.

*Tilmelding senest den 5. december
hvor der også er betalingsfrist for gæster :)*

December 2025

Ugedag	Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Søndag	30. nov.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	1. dec.	11-11.30 15.30-16.45	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Ballet & Cello: <u>1-2-3. sal</u>
Tirsdag	2. dec.	11.30-12.30 14-16.30	Debat - Midtpunktet Julemarked/ koncert m. Postkoret - salen
Onsdag	3. dec.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	4. dec.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Lucia m. Sankt Annæ Pige kor - salen
Fredag	5. dec.	10.30-12.30	Etagekoncerter: Hanne Helledie m. saxofonist Tomas Franck <u>1-2 sal.</u>
Mandag	8. dec.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	9. dec.	11.00	Deas Delight fællessang i foyeren
Onsdag	10. dec.	10.30-11.30 12.00	Julekoncert m. The2Tobs-salen Julefrokost på etagerne
Torsdag	11. dec.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Historisk film - salen
Fredag	12. dec.	11.00 13.30-15.30	Lucia v. Mariendal skole Etagekoncerter: Hanne Helledie m. guitarist Jacob Rønne <u>3-4 sal.</u>
Søndag	14. dec.	Kl. 14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	15. dec.	11-11.30	Lyd og lysandagt rummet v. træningscentret
Tirsdag	16. dec.	14.30	Julegudstjeneste Sankt Johannes kirke
Onsdag	17. dec.	10-10.45 11.30-12.30 10-16 15.30-16.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren Tøjsalg Ballet & Cello: <u>3-4-5 sal.</u>
Torsdag	18. dec.	10.30-12.30 11.30-12.30 14.00	Etagekoncerter: Hanne Helledie m. violinist Eva Boulebach <u>5-6. sal</u> Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	19. dec.	11-12.00	Familie-jule-banko - salen
Mandag	22. dec.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	23. dec.	11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Onsdag	24. dec.	11.00 17-21	Julegudstjeneste v. Jeppe - salen Juleaften på etagerne. Pårørende er velkomne
Torsdag	25. dec.	14.00	Julegudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	29. dec.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	30. dec.	11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Onsdag	31. dec.	11-12.30	Nytårskoncert på storskærm - salen GODT NYTÅR!