

Januar 2026

I C S O V i S Sølund



29. årgang nr. 1

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: Sortedam dossering en tidlig morgen.



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 Spagaj	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

Så har vi sagt farvel til 2025 og goddag til 2026. Der er sikkert flere af jer, der tænker: "Hvor blev det gamle år af?" Julen er vel overstået med mange skønne julearrangementer, nogle flere end der var sidste år, og jeg håber, der har været lidt for enhver smag.

Jeg håber også, at juledagene er forløbet godt, og at der har været tid til hyggelige stunder med god mad samt lækre godter. Alle beboere har i år fået en julegave, da vi havde lidt penge tilbage på budgettet.

For et år siden investerede vi i en ekstra cykel, så der var flere muligheder for at komme på cykelture, og i 2025 har vi købt endnu en. Hvis du har lyst til en cykeltur, så sig endelig til en medarbejder, som kan hjælpe med at arrangere en cykeltur. "Cykling uden alder", som er dem, der har startet cykelture med Rickshaw-cyklerne – dem med de røde kalecher – har fået base på Sølund. Det betyder, at der bliver uddannet cykelpiloter hos os. Der er også i perioder et samarbejde med Gefion Gymnasiet, hvor de unge mennesker kommer og er piloter, så der er mange, der kan komme afsted.

Planen er, at 1. etape af det nye Sølund skal være klar til indflytning først i det nye år. Derfor er der arrangeret et stormøde for alle beboere og deres pårørende i februar 2026. Der kommer nærmere information i løbet af januar.

Med ønske om en rigtig god start på 2026.

Jessie Lykke

Forstander



Nyt fra Midtpunktet

GODT NYTÅR!



December fløj afsted med julerier, etagekoncerter og god mad.

Håber I nød det hele. Nu kigger vi frem mod et nyt år, og til en masse dejlige oplevelser sammen med jer.

Midtpunktet ansatte 1. november to nye medarbejdere, Julie og Henrik, begge med baggrund som socialpædagog. De kommer med bred erfaring og de kan begge køre Sølunds bus! Det giver flere muligheder for spontane ture ud i det blå. Julie har allerede været på tur med 5. sal, som skulle ud og shoppe i Frederiksbergcentret. Tag godt imod dem, når I møder dem.

Sølunds Sundhedskor og fredags-madklubben får desværre ikke økonomisk støtte til at fortsætte, men da begge aktiviteter er meget succesfulde, prøver vi at finde en vej på trods, måske med knap så store udskejelser i madklubben :).

Traditionen tro skyder vi året godt i gang med et brag af en Nytårskoncert med Wienertrioen d. 22. januar, obs tidspunkt kl.15! Januar byder desuden på fællessang med Hugo, og med Husets Spillefolk, torsdags BIO, koncert på storskærm og banko. Mere om det hele i bladet, hvor du også kan se billeder fra de mange december-aktiviteter, læse referat fra beboer-pårørendemøde, blive klogere på forebyggelse af tryksår, komme med Harriet på filmoptagelse og meget andet.

I denne måned og fremover vil vi bestræbe os på at lægge 2 måneders kalender i bladet, dog med forbehold for ændringer.

Januar bliver lang, det ved vi! Heldigvis kigger solen frem ind imellem og inden vi ser os om, begynder det at pible frem i skovbunden.

Rigtig godt nytår og TAK for året der gik.

Midtpunktet

Nyt fra fagstaben:

Vi forebygger tryksår

Denne vinter arbejder vi med at forebygge tryksår.

Tryksår er et sår, der opstår pga. tryk på huden. Det kan opstå, hvis man er sengeliggende i kortere og længere perioder, sidder stille i en stol eller har udstyr på kroppen f.eks. slanger eller katetre, der kan trykke på huden. Fodtøj der klemmer, kan også give tryk.

Pas godt på din hud!

Huden er kroppens største organ der bl.a. beskytter dig imod bakterier og væsketab. Den er dog kun en beskyttelse, så længe den er intakt. Derfor er det vigtigt, at du passer på din hud og forebygger bl.a. tryksår.



Flere risikofaktorer

Når man bliver ældre, bliver huden mere tør og mindre elastisk. Man bevæger sig måske mindre og har en mindre appetit. Samlet set bliver man med alderen mere udsat for at få tryksår.

Tryksår opstår ofte over knogler, hvor der ikke er så meget fedtlag og ses i starten som et rødt mærke. Hvis området ikke bliver aflastet, kan der gå hul på huden, og der vil opstå smerter og ubehag. Personalet vil, når de hjælper dig i plejen, se efter tryk på huden, især på udsatte steder, som vist på figuren. Du kan også selv være opmærksom på røde mærker på huden.

Ud over mærker på huden er der også andre ting, man skal lægge mærke til: *Har du en god madras, der passer til dit behov, en god pude i stolen eller kørestolen, strammer strømper eller forbindinger eller er skoene blevet for små eller slidte?*



Når man skal huske at have det hele med i vurderingen, kan man bruge:

HUSK

H

Huden: er der mærker? er der fugt? Er huden tør? Er der smerter?

U

Underlag: er madras og stolepude indstillet korrekt? Er lagnet glat?

S

Stillingskift: skiftes der stilling? Lejres der?

K

Kost: spiser du 3 måltider og drikker tilstrækkeligt?

HVAD KAN DU SELV GØRE:

- Sige til personalet hvis det gør ondt nogle steder på huden
- Skifte stilling i seng og stol enten selv eller ved hjælp fra personalet eller dine pårørende
- Spise 3 måltider om dagen indeholdende proteiner som bælgrugter, mælkeprodukter, kød, æg og fisk
- Benytte fornuftigt fodtøj - gerne terapisandaler hvis du har problemer med fødderne eller har diabetes.



Lad os sammen
forebygge tryksår



Gudstjenester

D. 28. dec. Højmesse kl. 14.00 (salen) v/ Jeppe Nissen

D. 11. jan. Højmesse kl. 14.00 (salen) v/ Jeppe Nissen

D. 25. jan. Højmesse kl. 14.00 (salen) v/ Jeppe Nissen

D. 8 feb. Højmesse kl. 14.00 (salen) v/ Jeppe Nissen

D. 22. feb. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen



Vi har taget afsked med

Inger-Marie Kaas Due (331)

Grethe Jensen (311)

Æret være deres minde.



Præstetanker...

Januar er over os. De sidste rester af jul klinger ud, nogenlunde samtidig med at folk holder op med at tale om Dronningens nytårstale.

Lyset og varmen fra julemiddagen, glæden og begejstringen fra nytårsaften. Begge er de højdepunkter i vinterens mørke. For nu vender det. Nu bliver det lysere og et nyt år, med nye forhåbninger og løfter om forår og sommer står for døren.

Men nu er det januar. Frosten bider og lyset er ikke rigtigt vendt tilbage endnu.

Vi må pakke os lidt ekstra ind. Vi må se om vi ikke kan finde en undskyldning for at give et knus, eller i det mindste et smil, når vi mødes.

En enkelt dag med vintersol kan gøre underværker. Skarp og frisk står sådan en dag, med løftet om at lyset er på vej tilbage. Man misser med øjnene og trækker vejret dybt.

Et enkelt varmt ord kan også gøre underværker.

Ét venligt ord kan varme i tre vintermåneder.

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Musikhjørnet januar 2026

Dick Van Dyke fylder 100 år

Vi kender ham som fyren med det smittende smil, gode sangstemme og fysisk komik i særklasse. En mester i slapstick.



Gennem syv årtier har den amerikanske sanger og skuespiller Dick Van Dike været en del af underholdningsbranchen. Den 13. december 2025 fyldte han 100 år – en bemærkelsesværdig milepæl i en branche, der har ry for at være hård og nådesløs.

Van Dyke fik sit store gennembrud i 1960'erne med *The Dick Van Dyke Show*, hvor hans evne til at kombinere komik med varm medmenneskelighed gjorde ham til et forbillede for generationer af skuespillere.

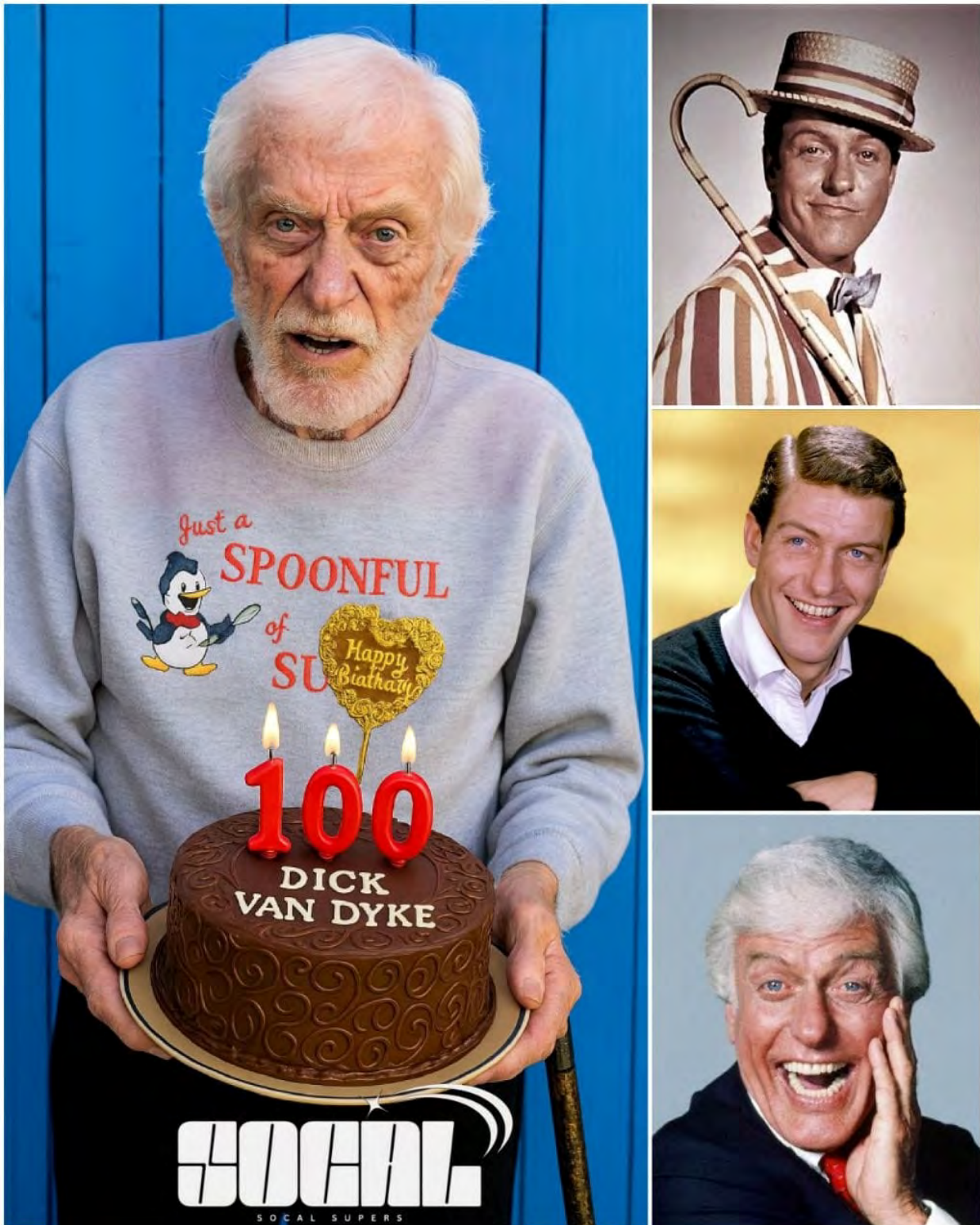
Mange af os husker nok rollen i *Mary Poppins* som den syngende skorstensfejer eller filmen *Chitty Chitty Bang Bang* fra 1968. Altid med fokus på sang, dans og humor.



Senest, som 99 årig, har Dick Van Dyke medvirket i en video med en af tidens mest kendte popgrupper Coldplay. Han har udtalt til musikmagasinet, Rolling Stone, "det sjove er, at det ikke er nok. Hundrede år er ikke nok".

At fylde 100 år er i sig selv ganske imponerende. At blive 100 år som elsket ikon i den amerikanske underholdningsbranche må siges at være en rekord.

Fra Musikhjørnet skal lyde et stort tillykke til Dick Van Dyke.



JANUAR 2026

Torsdage i salen kl. 14

Først og fremmest:



Der er kommet flere forespørgsler på gamle film med sang og musik, så vi vil i en periode have "Torsdags-BIO" i salen kl. 14 hver anden torsdag.

Vi vil fortsætte med "Musik på storskærm" hver anden torsdag som vanligt. Dog springer vi d. 22.1 over da vi denne dag har Nytårskoncert med Wienertrioen.

Torsdag den 8. januar kl. 14: "Musicals" (Se program andetsteds)

Torsdag den 15. januar kl. 14: Torsdags-BIO

Torsdag den 29. januar kl. 14: "Store klassiske solister!"

Hvis nogen er i besiddelse af "Frøken Nitouche" og "Den glade enke", vil vi meget gerne låne.

Torsdag den 8.januar 2026



Program:

Memory fra Cats

The Music of the Night, The Phantom of the Opera

Somewhere over the Rainbow fra Trolldmanden fra Oz

Spoonfull of Sugar fra Mary Poppins

Chim chim cheree fra Mary Poppins

Sunrise Sunset fra Spillemand på en tagryg

Wouldn't it be lovely fra My fair Lady

I could have danced all Night fra My fair lady

Dont cry for me Argentina fra Evita

Do re mi fra The sound of music

Edelweis fra The Sound of Music

Getting to know you fra The King and I

Good Morning fra Singing in the rain

Boghjørnet

Isabel Bramsen: Fredens logik



Forfatteren til denne bog, Isabel Bramsen, arbejder på Lunds Universitet som leder af deres center for freds – og konfliktstudier. Her forsker hun i diplomati, dialog, fredsforhandlinger og ikkevoldelig modstand. I den anledning har hun skrevet en lang række videnskabelige artikler og bøger til danske og udenlandske målgrupper, især inden for den politiske verden og forskningsverden.

Fredens logik er imidlertid ikke skrevet til andre forskere eller militærpersoner, men har den almindelige befolkning som målgruppe. Det betyder, at der i forbindelse med de fleste afsnit er en fortælling fra det virkelige liv i det danske samfund eller fra noget, Isabel Bramsen selv har oplevet. Samtidig har afsnittene ofte citater fra eller henvisninger til sange og digte, som de fleste læsere måske kender fra Højskolesangbogen.

Hun sætter ligefrem digterne op mod hinanden og anfører, at Halfdan Rasmussen i sin sang om hverdagens helte, hvor digtets fortæller heller vil sidde med øller i maven og kigge på sine krokus, er lige passiv nok og skulle lytte til Kaalunds sang om den brogede verden, hvor han siger, at der skal kamp til, hvis livet skal gro, fordi han mener, at evig stilstand er død. Nu er det ikke sådan, at Kaalund eller bogen opfordrer til

vold og sværds slag, faktisk er der snarere bud på ikkevoldelig modstand og civil ulydighed og frem for alt samtalen. Her henviser Bramsen til historiske personer som fx Gandhi og Nelson Mandela eller Rosa Parks, som ikke slog med køller, men blev siddende på en plads i bussen og på den måde var med til at bane vejen for sortes rettigheder i USA.

Isabel Bramsen argumenterer også stærkt for åbne samtaler mellem de stridende parter for slet ikke at tale om at give mødedeltagerne i fredsforhandlinger mulighed for at tale sammen uden for referat og måske klare et par udestående spørgsmål over en øl eller en smøg. Der er flere eksempler i bogen på begivenheder fra seneste dele af verdenshistorien, hvor de uformelle samtaler har påvirket fredsforhandlinger i positiv retning. Samtidig får læseren et bud på FNs rolle, som godt nok er blevet svagere i ti-

dens løb, men i følge Bramsen p.t. er det bedste bud på en ramme for forsøg på at skabe fred, hvis ikke det kan klares af de involverede parter alene, om ikke andet er FN et vigtigt samtaleforum. Der kommer også lidt baggrund til historien om Nobels fredspris, så bogen kommer vidt omkring, og læseren for sat vigtige begivenheder i perspektiv. Alt i alt er det en læseværdig bog, selvom man kan diskutere, om vi absolut behøver fortællingerne fra forfatterens eget liv. Selv uden dem kan læseren sagtens få lidt at tænke over om fredens muligheder i vores tid. Bogen er opdelt i overkommelige afsnit, som snildt kan læses et ad gangen, når man har mod på det.

- Mette L. Grønvold, Læseguide i Læseforeningen.



Jubilæum



Sølund er også en dejlig arbejdsplads. I sidste måned havde Lonny fra Serviceafdelingen 40 års jubilæum i Københavns kommune, hvoraf mange har været på Sølund.

Lonny er lidt af en klippe for os alle, hun sørger sammen med Serviceafdelingen for at drift og service kører.

Lonni fik også tildelt Kongens fortjenstmedalje, som blev overrakt (påsat) af forstander, Jes-
si. Stort TILLYKKE til Lonny, og tak for dine mange år som en god kollega.



Vigtig info vedr. betaling af medicin:

Sølund har skiftet leverandør af medicin, og det betyder desværre at nogle beboere skal betale for to måneder i januar. Se nedenstående forklaring fra apoteket:

Årsagen til, at betalingen for medicin ikke fremgår af betalingsoversigten for december, skyldes et ejerskifte, som har medført, at opkrævninger via PBS blev udskudt. Betalingstilladelsen er derfor ikke slettet, men fortsat aktiv tilknyttet Nørrebro Apotek.

Vi beklager de gener, dette kan have medført. Det skyldige beløb vil blive opkrævet samlet ved næste betalingskørsel i januar.

Tak for din forståelse.

Med venlig hilsen

Mohammed Saied

København Nørrebro Apotek

Velkommen til nye beboere

Hans-Erik Topp (418)

Ole Jørgen Thorup (438)

Irwin Russel Mentchen (314)

Agnes Ursula Mentchen (214)

Christel Magda Kieffer (330)

Axel Hubert Wellendorf (234)

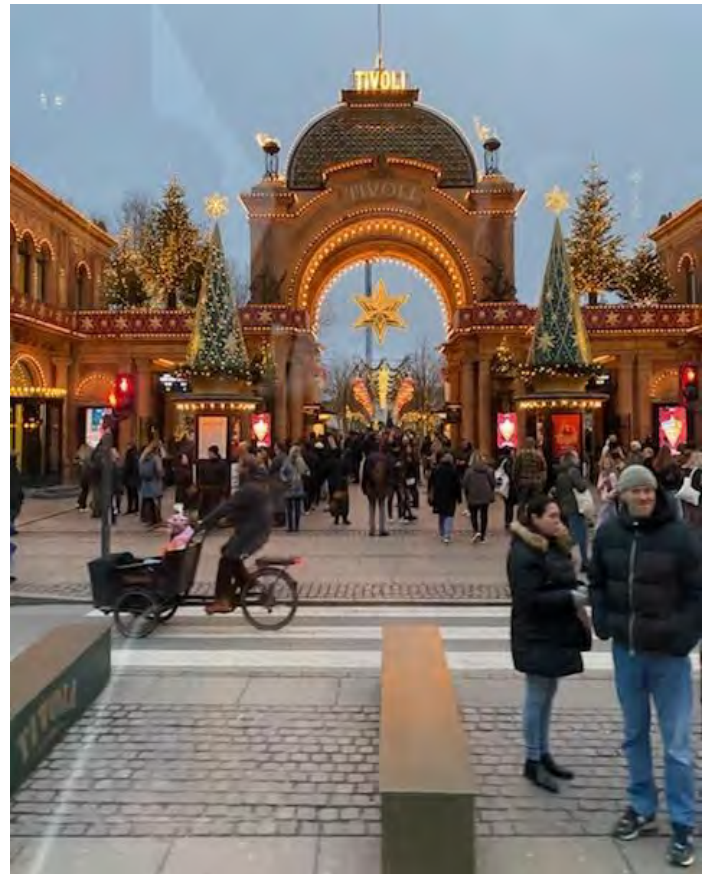


En lille fin buket fra Sølund's vinterhave. Plukket og leveret af en lokal med ønsket om en Glædelig Jul. Mange tak!

Siden sidst i billeder :)



På lystur med Helsingør Turistfart gennem København! Sikke en oplevelse vi fik en sen mandag eftermiddag i december—turen gik gennem små og store gader TIVOLI, NYHAVN og D'ANGLETERRE. Humøret var højt og der blev snakket og hygget hele vejen. Vi sad lunt og godt hele vejen. Bussen var veludstyret, såmænd også med kørestolslift (billede).





Børnehaven på besøg og deltagelse i Sundhedskoret, skønt sådan lige at kunne kravle tilbage i børnehaven gennem "den hemmelige port" :).

Julemarked, smukke og humoristiske kollager, foredrag om Darwin, og etagekoncerter med Hanne Helledie og Tomas Franck.





THE2TOPS gav den fuld gas i salen, og nogle fik luftet danseskoene, inden den traditionelle julefrokost på alle afdelinger.

Igen i år kom Sankt Annæ Pigeor og sang julen ind. Sammen med os. Det bliver ikke meget smukkere end det. Mariendal skoles 2 og 3. klasser smeltede dog alles hjerter med deres indøvede sange, og harmonier, og luciabesøg på alle 6. etager. Meget imponerende af de søde små.



Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

"Indian Summer" kan undertiden gøre september til en sand fornøjelse, men i 2025 varede den til langt ind i december. Det brokkede vi os ikke over, men naturen var rundforvirret med planter, buske og træer, der blev ved med at sætte nye knopper og blomster.

Nu må vi se om Kong Vinter kommer efter os her i januar med kulde, blæst og sne. Find heller passende tøj frem, hvis vi skulle vove os udenfor.

I begyndelsen af december lykkedes det endeligt at få vores sidste udflugt til Arbejdermuseet gennemført – og dermed er alle pengene fra Frivilligprisen brugt. Michael bragte os på sædvanlig fornem vis frem og tilbage til Rømersgade, TAK for det ☺. Denne gang uden ulovlige venstre- og højresving i indre by.

Vi tog nogle fine billeder af delegationen i den smukke festsal på museet.

Alle i delegationen havde en alder, der passede til halvtredser-udstillingen, så der blev grinet og fortalt masser af historier, til gavn for den unge søde rundviser. Sylvester udstillingen gik også rent ind. Tak for kaffe, kiksekage og en STAR.

Her i januar 2026 vil vi tage den med ro i vintermørket, finde nye Søløver på etagerne, nyde resterne af julens indkøb, og samle kræfter mens dagene længes.

Vh/Frivilligteamet



En sød historie fra hverdagen: ”På filmoptagelse med Harriet”

Sølund og Midtpunktet fik i november en sjov forespørgsel: om vi have en ældre kvinde i alder 90-100 år som kunne være interesseret i at være med i en kort film. Filmen hedder Hanazakari.

Vi have lige en i kikkerten fra Midtpunktet søde Harriet på 94år Harriet blev spurgt, om hun havde lyst til at være med. Det ville hun gerne.

Instruktøren Sofie kom forbi en onsdag, her ville hun hilse på Harriet og Julie som fulgtes med Harriet denne dag.

Da dagen kom, blev Harriet hentet på Sø-lunds rickshaw-cykel og vi fik en skøn cykel-tur igennem byen ud til nordisk film i Valby. Vi kom en hel time for tidligt, så vi cykel op på Valby Langgade, hvor vi så juletræ blive tømt og varmede os på gløgg og æbleskiver. Da vi ankom til Nordisk film, blev vi hentet af Sofie som hjalp os op til der hvor vi skulle være. Her fik vi kaffe og Harriet skrev under på, at de gerne måtte filme og bruge hende i filmen.

Omkring kl. 17.30 blev vi hentet og skulle ud i en bus hvor filmen skulle forgå. Vi fik et sæde hvor vi skulle sidde ind til Nørre-



port St. På denne tur måtte vi ikke snakke. Det syntes Harriet var meget svært. Da vi kørte fra Nørreport St. skulle Harriet rykke over på et sæde, hvor hun skulle kigge ud af vinduet og stadig være stille. På et tidspunkt stopper bussen og Harriet steg af bussen. Her stod Julie og tog i mod Harriet. Bagefter blev vi kørt tilbage til Nordisk film, hvor vi fik aftensmad. Alle var meget stolte og roste Harriet. Hele turen varede 5-6 timer, og selvom hun var træt da hun kom hjem, synes Harriet at det havde været en skøn dag.

Skrevet af Julie—Midtpunktet

Lidt om filmen

“Hanazakari” er japansk og betyder ‘blomstring’. Den er en observerende dokumentarfilm inden i en fiktiv ramme. Den foregår i løbet af en enkelt bustur ned ad Nørrebrogade, og den udforsker dette særlige rum, hvor mange og forskellige mennesker mødes. I bussen er alle passagerer lige, og man udfordres til at stå tæt med sin fremmede. Vi oplever bussens rum igennem Hanako – en ung kvinde med japanske rødder – som hun iagttager de andre passagerer omkring hende. Gennem hendes blik opstår følelsen af samhørighed, og det er netop det, der er filmens kerne. Det er en fin og skrøbelig fortælling, hvor vi prøver at bringe noget



poesi ind i en bustur. Vi vil lade vores publikum få øjnene op for dagligdagens små fine øjeblikke, og vi vil sprede et budskab om medfølelse.

23 - Sofie, instruktør på kortfilmen “Hanazakari”, der er støttet af Filmværkstedet København.



27. november 2025

Referat fra Beboer- og Pårørenderådet 27. november 2025

Beboere:

Lars Carstensen - afdeling 1 - formand for rådet
Karen Marie Laybourn - afdeling 2
Jane Søvsø - afdeling 3
Ole Birger Pedersen - afdeling 4
Anni Madsen - afdeling 5

Andre:

Kim Madsen - pårørende, afdeling 5
Gert Nielsen - frivillig
Sabina Toric - afdelingsleder, afdeling 5
Jessie Lykke Forstander

Afbud:

Elisabeth Hansen Streezer - pårørende, afdeling 1 (afbud)
Jannie Jensen - afdeling 4
Marie-Louise Herold - afdeling 2

Referent:

Jessie Lykke

Dagsorden:

Søren afdeling 1 var på besøg og deltog i mødet.

1. Godkendelse af dagsorden

Godkendt.

2. Opfølgning på referat fra sidst

Ingen bemærkninger til referatet fra sidste møde.

3. Orientering om organisationen, her under organisationsdiagram og ressourcepersoner samt de frivillige.

Et lidt anderledes organisationsdiagram udleveres, som illustreres med det musiske på Sølund og inkluderer diverse instrumenter samt en oversigt over forskellige ressourcepersoner i hele huset. Der findes ingen samlet oversigt over frivillige, da de bidrager på mange forskellige måder. Vi har besøgsvenner og frivillige, der hjælper ved større arrangementer. Nogle frivillige har hasty opgaver i huset så som billard, mens andre deltager i madklubber mm. Der er også frivillige, der kommer i huset næsten dagligt for at hjælpe med forskellige opgaver/aktiviteter. Desuden har vi også mange cykelpiloter, og deres antal vokser konstant.

Cykling uden Alder er begyndt at afholde informationsmøder for nye cykelpiloter på Sølund, da Sølund i fremtiden vil være base for Nørrebro. Ledelsen skal mødes med Cykling uden Alder i næste uge, da de har afsat 6 timer om ugen til Sølund. Det er endnu uklart, hvordan disse 6 timer kan eller skal anvendes.

4. Post regulativ drøftes

Der er udarbejdet en procedure for posthåndtering, som blev præsenteret og drøftet med rådet. Der blev tilføjet et enkelt nyt punkt. Det færdige dokument tages med til næste møde i januar.

5. Brev om elafgift i 2026

Flere beboere har fået post fra Københavns kommune med varsel om stigning af elprisen. Sagen er undersøgt og der er fejl i de sendte breve, derfor afventer vi de nye informationsbreve som de sender ud.

6. Årshjul for 2026

Årshjulet blev delt ud og gennemgået. Det skal bidrage til at give overblik over følgende emner: sikkerhed og arbejdsmiljø, intro og faglige kompetencer, kvalitetssikring samt sociale arrangementer.

7. Hvad ønsker beboerne at frivillige bruges til?

Følgende forslag blev fremsat:

- En "spørg mig mand", som kan svare på "alle" spørgsmål eller guide til, hvem man skal henvende sig til. Måske har Ældresagen eller en frivillig, der kunne tænke sig at komme på Sølund en gang om ugen.
- En gå-ven til dem, der sidder i kørestol, eller er besøgsven til dem som ikke kommer meget ud af deres boliger.

8. Datoer for møder i 2026

Følgende datoer afholdes der møder i 2026:

Mandag 26/1-26

Tirsdag 21/4-26

Torsdag 27/8-26

Tirsdag 24/11-26

Ud over ovenstående forventes det, at der afholdes ekstraordinære møder, hvor byggeriet er på dagsordenen.

9. Eventuelt

Der var stor ros til køkkenet for den fantastiske hønsekødsuppe, der blev serveret til aftensmaden den 26. november. Den hønsekødsuppe, der blev serveret i sidste uge til frokost, var også god, men ikke nær så god som den, der blev serveret til aftensmaden.

NYTÅRSKUR

Torsdag d. 22. januar 2026
Kl. 15 i salen



Københavns Wienertrio

Jan Rohard: violin Peter Hougaard: Piano Søren Friis: cello

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/osterbro

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

Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Tirsdage kl. 14.00 i Midtpunktets køkken, stue-
etagen.

Kig forbi, se om det er noget for dig.

Mvh. Frivilligteamet.

Søløverne mødes

6. januar kl. 14-16

13. januar kl. 14-16

20. januar kl. 14-16

27. januar 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

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 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



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



Madam Blå

Januar 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	5	Gule ærter med medister, rugbrød, sennep og rødbedetartar	Ymercreme med vinterbær
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Tirsdag	6	Krydret hakkebøf med pommes sølund, pebersauce og ærter bonne femme	Hindbærsuppe med makronflødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk, Nødder, Æg
Onsdag	7	Grøntsagsgratin med kryddersmør, og rodfrugtråkost	Cremet kartoffel-porresuppe med sprød bacondrys
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk, Selleri
Torsdag	8	Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta og haricot verts	Æblegrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Soja, Æg	Mælk
Fredag	9	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder & hollandaise	Jordbærfroimage
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Lørdag	10	Hvidvinsbraiserede svinekæber med vintergrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg	Råsyltede blommer med råcreme
Allergener:		Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Æg
Søndag	11	Nakkesteg stegt som vildt, waldorfsalat, smørristede kartofler og flødesovs	Vanille pannacotta med kirsebærsauce
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Selleri	Mælk, Svovldioxid og sulfitter



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	12	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat	Risengrød med kanelsukker og smør
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Tirsdag	13	Grønsagslasagne med flutes & savoykålsalat med ærter og majs	Alliancegrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Onsdag	14	Brunkål med nakke, rugbrød, sennep og persilledrys	Pæretærte med chantilleycreme
Allergener:		Gluten, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Æg
Torsdag	15	Fiskefrikadeller med grov remouladesauce, stegte kartofler og rødbederåkost	Jordskokkesuppe med timian og hertil flute
Allergener:		Bløddyr, Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Fredag	16	Millionbøf med kartoffelmos, spidskålssalat og rødbeder	Pandekager med blåbærskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Æg
Lørdag	17	Gris i karrysauce med knoldselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris	Is med chokolade og gule kys
Allergener:		Nødder, Selleri	Mælk, Nødder, Soja, Æg
Søndag	18	Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder	Appelsinfromage med flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg



Madam Blå

Januar 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	19	Forloren and med svesker og æbler, kartofler, skysauce og råmarineret rødkål	Abrikosgrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Tirsdag	20	Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidskålssalat med græskar og sesam	Hønsekødssuppe med boller og urter
Allergener:		Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø	Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, Æg
Onsdag	21	Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette	Varm æblesuppe med ingefær serveret med flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Torsdag	22	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelssauce serveret med kartoffelmos & gulerødder	Rabarbertærte med smuldredej og vanilleflødeskum
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Soja
Fredag	23	Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat	Gammeldags æblekage med makroner
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder, Æg
Lørdag	24	Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede	Ananasfromage med flødeskum
Allergener:		Gluten, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Æg
Søndag	25	Kylling i curry med æbler og gulerødder hertil ris og asiatisk salat	Fløderand med karamelsauce
Allergener:		Bløddyr, Gluten, Mælk, Soja	Mælk



Madam Blå

Februar 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	26	Karbonade med stuvede ærter og gulerødder samt kartofler med persille	Brie med kiks & druer
Allergener:		Gluten, Mælk	Gluten, Mælk
Tirsdag	27	Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing	Hindbærdessert med flødetop
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Onsdag	28	Blomkålsdeller med tomatsauce, ovnstegte kartofler med rodfrugter og timian	Aspargessuppe med kødboller
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	29	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	30	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	31	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	1	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og broccoli	Vanillebudding med saftsauce
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk, Æg

Februar 2026

Mandag	2. feb.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	3. feb.	11.00	Debat - Midtpunktet
Onsdag	4. feb.	10-10.45 11.30-12.30 14.00	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren Folkets Hus Spillefolk - salen
Torsdag	5. feb.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	8. feb.	Kl. 14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	9. feb.	11-11.30	Lyd og lysandagt rummet v. træningscentret
Tirsdag	10. feb.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet
Onsdag	11. feb.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	12. feb.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	13. feb.	11-12.00	RØVERHISTORIER - salen
Mandag	16. feb.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	17. feb.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet
Onsdag	18. feb.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	19. feb.	11.30-12.30 15.00	Debat - Midtpunktet Nytårskur m. Wienertrioen! - salen
Søndag	22. feb.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	23. feb.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	24. feb.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Fællessang med HUGO - salen
Onsdag	25. feb.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
torsdag	26. feb.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	27. feb.	11.00-12.00	Banko ”traditionel” - Midtpunktet

Januar 2026

Mandag	5. jan	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	6. jan	11.00	Debat - Midtpunktet
Onsdag	7. jan	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	8. jan	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Søndag	11. jan	Kl. 14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	12. jan	11-11.30	Lyd og lysandagt rummet v. træningscentret
Tirsdag	13. jan	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen
Onsdag	14. jan	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	15. jan	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Mandag	19. jan	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	20. jan	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Fællessang m. HUGO - salen
Onsdag	21. jan	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	22. jan	11.30-12.30 15.00	Debat - Midtpunktet Nytårskur m. Wienertrioen! - salen
Søndag	25. jan.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	26. jan	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	27. jan	11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Onsdag	28. jan	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
torsdag	29. jan	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	30. jan	11.00-12.00	Banko ”traditionel” - Midtpunktet