

Februar 2026

IS S Ø L S Sølund



29. årgang nr. 2

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 januar 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 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

Så blev det februar, og vi har haft dejligt meget sne i januar. Der er sikkert flere af jer, som ikke er glade for de glatte veje, men jeg elsker sne. Sneen giver så meget lys i denne mørke tid, og frostluften er så frisk. Februar er en måned, hvor det kan være bidende koldt, men der kan også være skønne solskinsdage, og måske titter erantis og vintergækker frem. Siden den 21. december, som er årets korteste dag, er dagen tiltaget med over 2 timer, og det kan mærkes både om morgenen og om aftenen.

Der har været lidt problemer med nok lys i spisestuerne, specielt på de etager, hvor byggeriet tager en masse lys fra vinduerne. Derfor er der indkøbt nye lamper, som er sat op over spisebordene. Der er også indkøbt et par standerlamper til dagligstuerne, så jeg håber, at det har hjulpet på problemet med nok lys.

Der er desværre sneget sig en fejl ind i sidste Husavis om stormødet vedrørende byggeriet, og det beklager jeg meget. Stormødet for beboere og pårørende er onsdag den 18. februar kl. 16.00 – 17.00. Her kan du høre om indflytning i 1. etape af det nye Sølund og om hele "Det nye Sølund" som skal stå færdig i 2030.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål, men der vil formentlig være mange af jeres spørgsmål, som vi ikke kan svare på endnu. Vi skriver dem ned, og når vi kender svarene, bliver de naturligvis formidlet videre. Jeg håber at se mange af jer til informationsmødet. Med ønske om en rigtig god februar.

Jessie Lykke

Forstander

Nyt fra Midtpunktet

Kære beboere, pårørende, frivillige og venner af Sølund

I dette nr. af husavisen kan I blandt andet læse nyhedsbrev om byggeriet (obs invitation til stormøde), anmeldelse af en spændende bog, blive klogere om lommepengeordningen eller se billeder fra Sølunds smukke omgivelser.

Du kan også synge en sang eller to, som vores korleder og sangbesøgsven, Lise, har sendt til mig. De er langt ind i avisen. I denne tid har vi nok ekstra meget brug for at samles og synge vores gode danske sange. Måske har du en favorit sang, kunstner eller genre? Så tøv ikke! Det er nemlig blevet muligt at ønske tema/kunstner til Musikhjørnet. Læs mere om ønskepostkassen på s. 9 og kom endelig med idéer!

Vidste du i øvrigt, at Sølund har sin helt egen revy på vej? Der bliver arbejdet bagom, i det stille, undersøgt og skriblet. Vi GLÆDER os over al den kreativitet huset rummer :-).

En anden glædelig nyhed er, at koret fandt økonomiske midler igen. Det betyder at vi kan fortsætte med så meget musik, af forskellig slags. Der venter også foredrag om søernes historie, om akvariets fisk og røverhistorier m. pensioneret politimand. Husk også at Midtpunktet har faste aktiviteter, som det er muligt at deltage i.

Pr. 1. februar er der "fælles stoletæning, leg og boldspil" hver tirsdag formiddag i træningscentret. Det varer en time og sker i samarbejde mellem Sølunds terapeuter og Midtpunktet. Tag fat i koordinatoren eller lederen på din afdeling, hvis du er interesseret i at deltage.

Cykling Uden Alder melder om mulighed for at komme med på fælles ture i foråret, f.eks. til Dyrehaven. Måske kommer der også en filmvisning om cykling og cykelture i verden. Glæd dig også til etagekoncert med koret "Verdens Sirener", som også har optrådt til vores gadefester i Ryesgade.

Mange hilsner

Ditte, Midtpunktet

Velkommen til nye beboere

Axel Hubert Wellendorf (234)

Ulla Grethe Busk (311)

Jens Christian Andreassen (109)

Johnna Aase Olsen (331)

Hassan Farah Egal (141)



Gudstjenester

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

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

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

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



Vi har taget afsked med

Anna Lise Hansen (117)

Bent Wennerberg (141)

Æret være deres minde.



Præstetanker...

Vintersol

Forleden dag så jeg en mand, der i sit forsøg på at stå på sin ret, nærmest gik direkte ind i en cyklist.

Hun stoppede noget forskrækket op og begyndte at undskylde. Manden hørte desværre slet ikke efter og var åbenbart indstillet på at finde nogen at skælde ud på. Han gav sig til at sige en masse grimme ord kort efter hinanden til cyklisten.

Det hele tog kun et kort øjeblik, men da jeg så cyklisten i øjnene mens hun kørte videre, kunne jeg se at der både var sorg og forvirring i hendes blik. Det var som om at de hårde ord og den måde situationen var opstået på, havde sat sig i hendes sind. En tristhed og nærmest et mørke lå i hende.

Jeg ville ønske at vi alle, så tit vi overhovedet kan, finder en undskyldning for at gøre det modsatte af hvad den mand gjorde.

For det er ganske sikkert. Lige så tydeligt man kan sætte et mørkt mærke i et andet menneske, kan man sætte et lyst. Hvis vi, hver især gør os lidt umage med at sprede en lille smule varme og lys i hinanden, så bliver vinteren varmere og blidere for os alle.

Kan vi ikke prøve at være hinandens vintersol. Et strejf af lys i en hverdag, der ellers kan blive så kold og mørk.

Giv hinanden et varmt ord.

Vær hinandens

vintersol

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Nyt fra Søløverne

-Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

Søløvernes grotte har i januar været rigtig godt besøgt af både gamle, trofaste søløver og nye interesserede fra næsten alle dele af det store Sølundbjerg ved vandet. Det skyldes bl.a. en fin indsats fra Søløvernes kærlige vogtere i alle lag. Det er dejligt.

Februar plejer at være en af vinterens hårdeste måneder, så vi vil indtil videre satse på de indre sysler i grotten. Her vil vi holde varmen ved den varme kaffe, holde sulten fra døren ved den gode kage, humøret højt, og snakken i fuld gang rundt om bordet, ofte i munden på hinanden. Måske også stimuleret en gang imellem med resterne af de hjemmelavede kryddersnapse fra julen i de små glas.

Vi skal fortsat i fællesskab med alle i Sølundbjerget huske at få færten af enhver ny Søløve i farvandet, så både den nye og vi gamle Søløver kan få glæde af hinanden.

Gad vist om Kong Vinter virkelig kommer efter os her i februar med kulde, blæst og sne. For en sikkerheds skyld må du hellere finde passende varmt tøj frem, så det hænger klar, hvis vi får lyst til at vove os udenfor.

Vh/Frivilligteamet

Mødedatoer i februar

3. februar kl. 14-16

10. februar kl. 14-16

17. februar kl. 14-16

24. februar kl. 14-16

Musikhjørnets postkasse

Musikhjørnet efterlyser gode ideer!

Musik skaber minder, fællesskab og glæde på Sølund.

I Musikhjørnet deler vi små fortællinger om musikkens verden – og nu inviterer vi dig til at være med.

Har du en idé til et emne?

En sang, der betyder noget særligt? En koncert du aldrig glemmer? Dit eget liv med musik?

Skriv dit forslag og læg det i Musikhjørnets postkasse, som hænger i stueetagen ved elevatoren.

Alle med et hjerte, der banker for musik, er velkomne.



Sebastian – tidløs i dansk musik

Der findes kunstnere, hvis værker bliver siddende i kulturen længe efter, de selv har forladt rampelyset. Som skriver sig ind i danskernes fælles lydspor. Sebastian er en af dem. Siden gennembruddet i begyndelsen af 1970'erne har den danske sanger og sangskriver skabt en række sange, som fortsat synges, fortolkes og elskes på tværs af generationer.

Sebastians styrke ligger i evnen til at forene det poetiske med det folkelige. Tænk på sange som *Du er ikke alene*, *Vår vise* og *Når lyset bryder frem*. Vi finder sangene i højskolesangbøger, koncerter og fællessang. De bliver sunget af børn og bedsteforældre, af kor, i skolegårde og på store scener.

Sebastians arbejde med musical og teater har sat varige spor. Tænk på musikken til *Skatteøen*, hvor sangene siden har fået deres eget liv uden for forestillingerne som f.eks. *fuld af nattens stjerner* med Lis Sørensen.

Den tidløse kvalitet skyldes ikke kun melodiernes styrke. Sebastians tekster balancerer mellem håb, melankoli og eftertænksomhed. De taler om fællesskab, mod og sårbarhed – temaer, der aldrig mister relevans. Derfor kan nye generationer spejle sig i dem, selv om sangene blev skrevet for årtier siden.

Der er rig mulighed for at opleve sangene og manden bag. I 2026 vender Sebastian tilbage til scenen med en soloturné.



INFO:

Sebastian (kunstnernavn) født den 19. december 1949 i Sønderborg.

Navn: Knud Grabow Christensen

Ifølge www.sebastianfan.dk har Sebastian udgivet over 500 sange og kompositioner.

Statsminister Mette Frederiksens top 3 over Sebastians sange er:

Her er en sang

Lille Hjertesang

Du er ikke alene

Lommepengeordning for beboere

Kære beboere,

Vi vil gerne minde jer om lommepengeordningen som en tilgængelige service.

Denne praktiske ordning kan benyttes af alle beboere, der ønsker en enkel og sikker løsning til at administrere deres lommepenge i det daglige.

Processen for benyttelse af lommepengeordningen

Fra CashGuarden kan du få udbetalt penge efter følgende regler:

1. Udfyldning af Blanketter

Det første skridt er at udfylde tre nødvendige skemaer. Du kan få hjælp til dette af en medarbejder, som vil være til rådighed for at sikre, at alt bliver gjort rigtigt. Disse afleveres i Administrationen, som sørger for at der bliver lavet en aftale med beboerens bank om overførsel af penge.

2. Udbetaling af lommepenge

Herefter kan pengene udbetales på **hverdage mellem 9-15**. Der kan højst udbetales 3000kr på en uge, og pengene hæves sammen med eller af medarbejderne, som giver beboeren pengene, når der er behov for det.

Vi opfordrer alle beboere til at benytte lommepengeordningen, hvis de ønsker det. Den er designet til at være både sikker og nem at bruge, så den kan fungere som en effektiv løsning for dig.

Mvh. Administrationen og Jessie

Musik og film i salen, torsdage kl. 14.00

Den 5.:



Den 12.:

**Meget gamle danske sange og
pudsige biograf-reklamer**

Den 19.:

Olsen Bandens sidste stik

Den 26.:

Klassiske solister m.m.

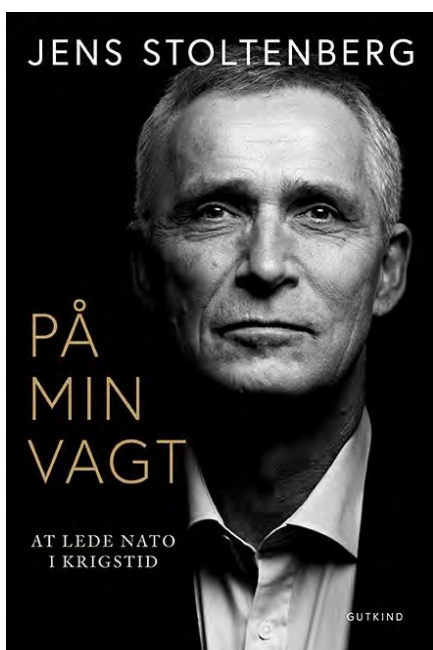
Boghjørnet

Boganmeldelse

Jens Stoltenberg:

På min vagt: At lede NATO i en krigstid

(2025)



Først havde jeg tænkt, at i disse tider ville jeg anmelde en hyggebog, altså sådan en bog, man kan sidde og læse under et tæppe med en kop te og et stykke chokolade ved sin side. Den kommer måske i næste nummer. For jeg tænkte, at en anden bog måske mere talte til øjeblikket, nemlig Jens Stoltenbergs selvbiografi, som udkom sidste år. Jens Stoltenberg er søn af Thorvald Stoltenberg, tidligere udenrigsminister i Norge. Stoltenberg beskriver sin opvækst som barn og ung i et meget politisk engageret og kærligt hjem meget positivt,

og der er ingen tvivl om, at forældrene, ikke mindst faderen, var en stor inspiration for ham.

Han er allerede som ung engageret i politiske debatter, foreninger og demonstrationer, alt sammen som involveret i det norske Arbejderparti og dets ungdomsafdeling AUF. Han er uddannet økonom og er nu i 2026 finansminister i Norge. Han var statsminister i Norge i 10 år, bl.a., da massakren på øen Utøya fandt sted i 2011. Her holdt AUF (Socialdemokratiets Ungdom) en stor lejr med politiske debatter og samtaler, hvor omkring 90 unge bliver dræbt. Dette fortæller Jens Stoltenberg blandt andet om i bogen. Han skulle efterfølgende lede den mindehøjtidelighed, der blev afholdt for de afdøde. Dette berøres kun kort i bogen, som beskriver perioden 2013 – 2024, men nævnes, fordi Stoltenberg selv havde været så inspireret af disse sommerlejre og alt det, de gjorde for den opvoksende arbejderpartiungdom.

I perioden 2013 – 2024 var Stoltenberg så generalsekretær i NATO som efterfølger for danskeren Anders Fogh Rasmussen. Stoltenberg påpeger nytten af at have været statsminister, når man skal være generalsekretær i NATO. For det første har man et

navn, for det andet kender man mange politikere og har et netværk, og for det tredje kan man trække på sin kompetence som forhandlingsleder og debattør. Dette trækker Stoltenberg absolut på i sin karriere. Han trækker også på støtten sine trofaste medarbejdere, en gruppe, som fulgte ham det meste af tiden, og fra sin far, som han stort set telefonerer med dagligt. Han får også støtte fra sin hårdt prøvede og overmenneskeligt tålmodige og eftergivende hustru, som måtte sukke, hver gang Stoltenberg forlængede sit job hos NATO. Oprindeligt blev han foreslået til jobbet af USA's præsident Obama, han fortsatte under Trump og ville være holdt op, hvis ikke præsident Biden havde bedt ham tage et år mere. De historiske episoder, der bliver lagt særligt vægt på i bogen, er spørgsmålet om USA's medlemskab af NATO, og hvor meget de forskellige lande skal bidrage med for at holde NATO kørende og USA inde, hvor Stoltenberg hele tiden er nødt til at hjælpe til at få de europæiske lande til at bidrage mere, og få USA til at blive i NATO, da Europa ikke kan klare sig uden. En anden stor rolle spiller krigen i Ukraine og Stoltenbergs forsøg på at få støtte fra NATO til Ukraine og bane vej for dem ind i NATO, selvom de skal

have ryddet op i diverse korruptionssager og fastholde demokratiske tilstande. En begivenhed af stor betydning er også Finlands og Sveriges optagelse i NATO i 2022/23.

Alle disse ting har krævet et kæmpearbejde af Stoltenberg, for hver gang det var lige ved at lykkes, gik noget skævt, som så skulle reddes igen. Indimellem er der også beskrivelser af forskellige af de personer, Stoltenberg arbejdede sammen med, bl.a. præsident Trump, som helt klart er en vanskelig samarbejdspartner at dømme efter denne bog. Sammenfattende kan man sige om bogen, at den giver et rigtig godt indtryk af en meget vigtig periode i verdenshistorien og de personligheder, der var involveret. Samtidig giver den et godt indtryk af en mand, som godt nok arbejder hårdt som leder for en militærorganisation, men er det, fordi han ønsker at skabe dialog og fællesskab og arbejde for fred.

Bogen kan lånes på biblioteket.

- Mette L. Grønvold,

Læsevejleder, Læseforeningen

Vinterlandskab omkring Sølund



Sikke smukke lyse dage vi havde i starten af januar, et smukt snetæppe lagde sig over byen. Koldt var det også. Helt ned til -20 grader om natten, det var dog i Jylland :).





Is på søen var der også, og vovehalse, der skulle ud at gå på den. Det skulle vi ikke nyde noget af, og politiet var også på pletten for at advare om tynd is. (på bladets forside kan du måske få øje på en vovehals eller to)



Stormøde om byggeriet



**Kære beboere, pårørende og frivillige.
I inviteres hermed til informationsmøde
vedr. byggeriet.**

D. 18. februar kl. 16-17.00 i salen.

VEL MØDT!

Jessie Lykke

Status og nyt fra byggepladsen (uddrag af nyhedsbrev)

Her kan du læse mere om arbejdet lige nu og i den kommende tid.

Det er tydeligt for alle jer, der bor tæt på byggepladsen, at det nye Sølund er skudt i vejret og begynder at tage form. Vi ved, at det fortsat er krævende at være nabo til en travl byggeplads, og vi takker for tålmodigheden.

Den store kran er blevet taget ned

Selve råhuset er på plads, og det betyder, at transporten med betonelementer til og fra byggepladsen er aftaget noget. Det betyder også, at den store kran til monteringen af de tunge betonelementer er taget ned og transporteret væk fra byggepladsen omkring uge 42.

Arbejdet er flyttet indenfor

De omkring 80 håndværkere, der arbejder på byggepladsen i den her del af byggeriet, er blevet mindre synlige, for en større del af arbejdet foregår nu indvendigt. De første bygninger har fået døre og vinduer og er helt tætte, så håndværkerne kan begynde på at opstille de indvendige vægge. Derudover er murerne, som billedet se vedhæftede foto også i gang med at mure facader.

Tømrerne er rykket på 1. sal i bygningen på hjørnet af Læssøesgade ud mod søerne, der skal huse daginstitutionen i stuen og plejehjem på de øvre etager. De er gået i gang med at bygge de indvendige vægge, så indretningen og opdelingen af lejligheder så småt begynder at tage form. Badekabinerne er også ankommet i samlede elementer og placeret på etagerne, så de kan indgå i indretningen.

De steder, bygningerne mangler lukning i facader, laver man midlertidige lukninger, så der kan komme varme på.

(fortsættes næste side)

Skurbyen udvides

De nævnte opgaver betyder, at der nu kommer flere håndværkere på byggepladsen. Derfor er skurbyen ud mod Læssøesgade udvidet med yderligere seks containere af samme type, som dem der udgør skurbyen i dag.

Installation af el, vand og varme

I kælderen er de indvendige gasbetonvægge rejst, og håndværkeren kan installere teknikkommene. Arbejdet med at trække vand, varme og el er påbegyndt.

Trafik i området

Den tunge trafik med betonelementer er som sagt aftaget noget, men trafikken til og fra byggepladsen er fortsat en logistisk øvelse. Pladsen på byggepladsen er begrænset, og derfor skal turen for hver enkelt lastbil planlægges nøje. Hvis en lastbil kommer med vinduer, samtidig med en anden leverance fx gipsplader, så blokerer de trafikken.

Der er kun én indkørselsretning for lastbiler med indgang i den ene ende og udgang i modsatte ende, som er den sidste del af det nuværende Sølund. Derfor er hele logistikken nøje timet og tilrettelagt, og hver container har sin faste placering på pladsen.

Arbejdstiderne udvides

Arbejdstiderne er fortsat, at håndværkerne må begynde på arbejdet kl. 06.00 og fortsætte til kl. 20.00. Der må dog ikke udføres støjende arbejde i ydertidspunkterne mellem kl. 06.00 og 07.00 og mellem kl. 18.00 og 20.00.

Mange hilsner fra byggesagen



"RØVERHISTORIER"



**m/Tom Skovgaard,
pensioneret kriminalassistent**

**Fredag d.13. februar 2026
Kl. 11 i salen**

"Røverhistorier" oplevet og samlet gennem 37 år
i Kriminalpolitiet København, Odense og Vejle

Krydret med 12 år i lokalpolitik

Fælles er der tale om den rene, skære og pure
SANDHED

*1.5 times tid med dialog, grin, alvor og forhåbentlig mange
spørgsmål og kommentarer - så bliver det sjovere for alle*

VEL MØDT

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

3. februar kl. 14-16

10. februar kl. 14-16

17. februar kl. 14-16

24. februar 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 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

GEM ET LILLE SMIL

Melodi og tekst: K. Lane, J. Taylor og Gustav Winckler

Gem et lille smil til det bli'r... gråvejr
lige nu er himlen klar og blå,
der kan hænde ting i morgen
du ikke forudså.

Gem et lille smil til det blir gråvejr
sol og glæde varer sjældent ved,
Så'er det rart at kunne smile,
mens regnen siler ned.

Tænk hvis jeg var verdens herre
fik du bare sol og glæde på din vej,
men jeg er kun mig og desværre
det eneste jeg ka' gi' dig - det er mig.

Gem et lille smil til det blir gråvejr,
lige nu er himlen klar og blå,
men hvis blot vi holder sammen
vil alting sikkert gå.



EN ENKEL SANG OM FRIHED

Musik og tekst: Bobby Darin: 'Simple Song of Freedom' (på dansk 1969 v/ Eddie Skoller)

**Kom og syng en enkel sang om frihed,
Syng den højt, så alle kan forstå.
Folk hvor end i bor,
syng nu med i kor.
Vi må ha' fred, hvis verden skal bestå!**

1. Alle i, som bor i fjerne lande,
ved i egentlig hvad det er, der sker.
I gør, hvad der bliver sagt,
marcherer frem i takt
og dræber uden nytte fler' og fler'.
Kom og syng...

2. Hvorfor har man valgt at lave grænser,
og adskille bror og søster med en mur?
Hvem kan være tolk
for alle verdens folk,
så de høje statsmænd ser, det ikke du'r?
Kom og syng...

3. Hør nu alle men'sker her på jorden
man maler jer med løgne dag for dag.
Ja verden den er hård,
men jeg håber, i forstår,
at vi alle kæmper for den samme sag!
Så kom og syng...





Madam Blå

Februar 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	26	Karbonade med stuede 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	Blomkåldeller 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	Abrikosrifili 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



Madam Blå

Februar 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	2	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost	Pandekager med solbærskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Æg
Tirsdag	3	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	4	Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette	Tomatsuppe med bacondrys
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Torsdag	5	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder	Tyttebærris med vanilje
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk	Mælk
Fredag	6	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og rødbeder	Blommegrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Lørdag	7	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli	Jordbæris med vaniljekys
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Søndag	8	Rullesteg med svesker og abrikoser hertil kartofler, skysauce + rødkål	Citronfromage med flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Æg



Madam Blå

Februar 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	9	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	10	Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, samt sprød frissesalat	Blomkålssuppe med purløgssdry
Allergener:		Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Onsdag	11	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	12	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & kålsalat	Gammeldags rabarberkage med skum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Fredag	13	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	14	Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledry og kartofler	Flødeostekage med hindbærgelé
Allergener:		Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Æg
Søndag	15	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts	Panna cotta med jordbærsos
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk



Madam Blå

Februar 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	16	Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Rabarbersuppe med smørristede crotoner
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Tirsdag	17	Grøntsagsmousaka med hvidkålsråkost med æbler og hasselnødder	Tarteletter med høns i asparges med persilledrys
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Soja, Æg	Gluten, Mælk
Onsdag	18	Fiskekrebinetter med stuede rosenkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner	Bagte æbler med kanel serveret med vanillecreme
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Soja, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Torsdag	19	Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler	Svampesuppe med flutes
Allergener:		Gluten, Mælk	Gluten, Mælk
Fredag	20	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner	Rødgrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Æg	Mælk
Lørdag	21	Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys	Hindbærfromage med flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Søndag	22	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys	Chokolademoussé med flødetop
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder, Soja, Æg



Madam Blå

Marts 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	23	Kylling med paprikasauce, ris & blomkålsalat med nødder og æbler	Pandekager med syltetøj
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Sennep	Gluten, Mælk, Æg
Tirsdag	24	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner	Græskarsuppe af hokaido med creme fraiche
Allergener:		Bløddyr, Fisk, Gluten, Mælk, Æg	Mælk, Selleri
Onsdag	25	Forloren hare med vildtsauce, kartofler, agurksalat og rødkålsråkost med bær	Æbletærte med smuldredej og vanilleflødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Soja, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	26	Stegt lever i krydret flødesauce med persilledrys, hertil kartoffelmos og rødbederåkost med æble	Jordbærgrød med fløde.
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Fredag	27	Sellerikrebinet med knuste kartofler, svampesauce, samt salat af spidskål med mandler og sesam	Rejecocktail med flutes
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Selleri, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Krebsdyr, Mælk, Sennep, Æg
Lørdag	28	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter	Chokoladebudding med flødetop
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep	Mælk, Æg
Søndag	1	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli	Vaniljeis med chokolademarengs
Allergener:		Mælk	Mælk, Nødder, Soja, Æg

Marts 2026

Mandag	2. mar.	11-11.30 11.30-12.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Foredrag om søernes historie
Tirsdag	3. mar.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	4. mar.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	5. mar.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	8. mar.	Kl. 14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	9. mar.	11-11.30	Lyd og lysandagt rummet v. træningscentret
Tirsdag	10. mar.	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen
Onsdag	11. mar.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	12. mar.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	13. marts	10-12.00	Bolsje-workshop - salen
Mandag	16. mar.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	17. mar.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	18. mar.	10-10.45 11.30-12.30 15.30-16.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren Etagekoncert Verdens Sirener 3+4 sal.
Torsdag	19. mar.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	22. mar.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	23. mar.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	24. mar.	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang med HUGO - salen
Onsdag	25. mar.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
torsdag	26. mar.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	27. mar.	11.00-12.00	Banko ”traditionel” - Midtpunktet
Mandag	30. mar.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	31. mar.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet

Februar 2026

Mandag	2. feb.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	3. feb.	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen
Onsdag	4. feb.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
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.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret 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.	11-12.30	RØVERHISTORIER - salen
Mandag	16. feb.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	17. feb.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	18. feb.	10-10.45 11.30-12.30 16-17.00	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren Stormøde om byggeriet - salen
Torsdag	19. feb.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	22. feb.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	23. feb.		Midtpunktet lukket
Tirsdag	24. feb.	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang med HUGO - salen
Onsdag	25. feb.	10-10.45 11.30-12.30 15.30-16.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren Etagekoncert Verdens Sirener 1+2. sal.
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