

Marts 2026

ILUSORI Sølund



29. årgang nr. 3

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: De pibler frem under februars snetæppe. Billedet er taget d. 13.februar i en have på Amager.



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

Den første forårsmåned er marts. Sneen, som der har været så rigeligt af i både januar og februar er smeltet. Erantis og vintergækker titter frem at den stadig kolde jord, men solen har fået mere magt og dagene er blev lysere. Forårsjævndøgn er i år fredag den 20. marts, hvor dagen og natten er lige lange. Det er også i marts, at vi kan begynde at så div. afgrøder indendørs, så de er klar til at komme i jorden i april måned.

Påskenen ligger i de første dage i april i år, men vi holder den traditionelle påskefrokost ugen før påske dvs. fredag den 27. marts i afdelingerne.

Jeg vil lige minde om, at det er muligt at komme ud at cykle i en af vores cykler med røde kalecher. Det kan godt være, at du tænker, det er da for koldt til at sidde stille på en cykel i dette vejr, men du skal slet ikke bekymre dig om dette. Vi har købt "køreposer" som er dejlig varme, så det er bare at booke en tur hos en medarbejder eller skrive dig på sedlen ved plakaten "Tag med på cykelturen fra Sølund", så bliver der booket en tur til dig. Der er beboere, som har spurgt efter prisen på den sådan cykeltur og jeg kan med glæde oplyse om, at det er ganske gratis.

Der har i februar været stormøde om byggeriet og den kommende flytning. Der vil løbende komme orienteringsmøder, men har du spørgsmål, så send dem til mig på mail dg84@kkk.dk, kom forbi mit kontor eller sig det til personalet i afdelingen, så kommer jeg forbi dig. Det er ikke sikkert jeg kan svare på spørgsmålene, men så undersøger jeg det og vender tilbage med svar.

Med ønske om en rigtig god marts.

Jessie Lykke
Forstander

Nyt fra Midtpunktet

Kære beboere, pårørende, frivillige og venner af Sølund

Nu nærmer foråret sig endelig, efter en lang og kold vinter. Vi glæder os over et udvidet samarbejde med Cykling Uden Alder, som betyder flere ture ud i det blå. Vi planlægger også flere aktiviteter sammen med børnehaven, som er SÅ glade for at komme her i huset. Tak for jeres hjertevarme og omsorg for de kære små.

Stolegymnastikken om tirsdagen er allerede en stor succes, der er også plads til dig. Revy, kor, debat, koncerter, film og banko. Der bør være lidt for enhver smag. Der er også mindre gruppehold. Spørg for mere info, når vi kommer rundt på Din afdeling, eller kom ned forbi Midtpunktet.

Mange hilsner

Ditte, Midtpunktet

Foredrag

Marts byder på endnu et spændende foredrag med Peter Gravlund Nielsen, denne gang om Søerne.

Peter passer vores akvariefisk, men derudover ved han en masse om biologi og historie, han er nemlig uddannet biolog og arbejder til daglig i Dyrenes Beskyttelse.

**Foredraget er
D. 2. marts kl.
11.30-12.30 i
salen.**



Gudstjenester

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

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

D. 5. april. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe nissen

D. 19. april. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen



Vi har taget afsked med

Bodil Lundquist (342)

Søren Kongsbo (138)

Finn Brygger Jensen (530)

Marie Elvekjær (216)

Æret være deres minde.



Præstetanker...

Visdom og latter

Jo ældre jeg bliver, desto mere overbevist bliver jeg om at visdom ikke automatisk kommer med alderen.

Det er der faktisk ikke ret meget andet end rynker, der gør.

Det er selvfølgelig sandt at noget vin bliver bedre med alderen,

men kun hvis druerne var gode til at begynde med.

Jeg tror det vigtigste er ikke at tage sig selv for alvorligt.

Hvis man glemmer, at man nogle gange er et fjols,

er man næsten med sikkerhed mere latterlig end,

hvis man husker at grine af sig selv.

Måske er visdom at huske, at man er latterlig.

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Nyt fra Søløverne

-Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver.

Kong Vinter kom virkelig efter os den første torsdag i februar med kulde, blæst og en snes centimeter sne overalt på gade, vej, fortov - og på søen, der blev dækket af is.

Vi kunne alle fra altaner og stuevinduer ved selvsyn se, hvordan søen forvandlede sig fra en andedam til en skøjtebane.

Vinteren og frosten fik også et solidt tag i mange næser, halse og lunger.

I alle lag af Sølundbjerget var der "mandefald" i mandeklubben. Det betød til gengæld, at der var nogen, der fik mere taletid end sædvanlig. De friske, der kæmpede sig frem til vores grotte, lærte mere at kende om hinanden rundt om bordet. Og sikke nogen livshistorier vi får.

Vi skal alle huske at tage vel imod enhver ny tilflytter, så både den nye og vi gamle Søløver kan få glæde af hinanden.

Marts er efterhånden ved at blive den måned, hvor de første forårstegn viser sig. Det ser vi frem til og satser på.

Vi kan dog ikke stole helt på marts. Find derfor passende overtøj frem, så det hænger klar, når vi får lyst til at vove os udenfor.

Vinteragtig eller forårsagtig: "Marts – kom bare an".

Vh/Frivilligteamet

Mødedatoer i marts

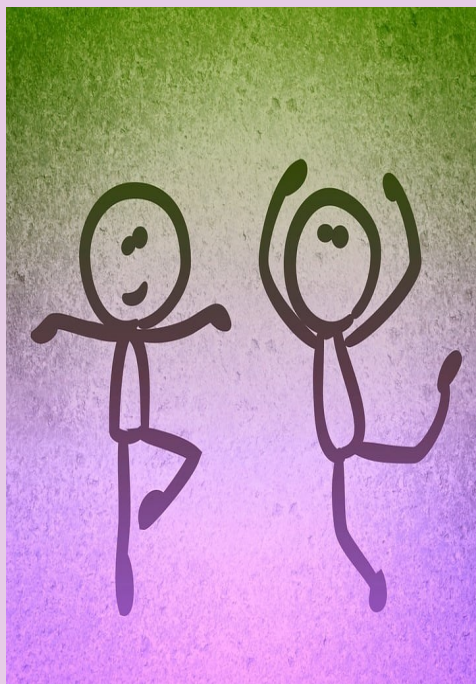
3. marts kl. 14-16

10. marts kl. 14-16

17. marts kl. 14-16

24. marts kl. 14-16

31. marts kl. 14-16



Kære alle på Sølund.

Hver tirsdag kl. 10.30- 11.30 dyrker vi Stolegymnastik i træningssalen.

Vi er allerede mange. Men der er plads til flere.

Stolegymnastik foregår til musik og er for dig, der gerne vil dyrke lidt motion uanset fysiske udfordringer.

Udover gymnastikken træner vi med bolde og andre remedier der egner sig til målgruppen.

Du bliver desuden en del af et socialt fællesskab, hvor smil, grin og hjernegymnastik er nogle af sidegevinsterne.

Vi Håber du har lyst til at prøve.

BH. Personalet Midtpunktet



Vi sætter fokus på at afbryde smitteveje

Ældre mennesker er mere modtagelige for at få infektioner. Derfor skal vi passe på hinanden og forebygge smittespredning.

Vi kan afbryde smitteveje ved hjælp af god håndhygiejne og rengøring

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



Nyt fra Fremtidens

Sølund februar 2026

Byggeriet af Fremtidens Sølund fortsætter og forventes indflytningsklart til foråret 2027. Under et beboermøde d. 18. februar 2026 delte konsulenter fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen detaljer om den forventede proces. I starten af 2027 kan beboere, med hjælp fra personale og pårørende, få mulighed for at komme med ønsker og præferencer for den nye bolig. Der vil blive spurgt ind til, hvilken størrelse bolig, der passer bedst, og hvilke relationer til andre beboere, der ønskes taget højde for. Ønskerne vil blive brugt til boligfordeling, og beboerne vil få hjælp og rådgivning til afklaring af økonomiske spørgsmål. Udgifter i forbindelse med flytteprocessen, inklusiv pakning,



til afklaring af økonomiske spørgsmål. Udgifter i forbindelse med flytteprocessen, inklusiv pakning, transport og op sætning af ejendele, vil blive dækket. Selve flyttedagen for den enkelte beboer vil vare fra morgen til eftermiddag samme dag, hvorefter beboeren kan begynde at finde sig til rette i og nyde det nye hjem. Selvom der er lang tid til, bliver det spændende og vi glæder os meget. Indtil da må I sige til, hvis I har spørgsmål, så står vi nemlig klar til at hjælpe. '

Vh. Jessie Lykke



Stormødet d. 18. februar for beboere, pårørende og frivillige på Sølund. Omkring 75-80 personer mødte op til fælles Orientering.

Vinterklædt København





Billard m. musik

Kan du tænke dig at spille billard? Mænd, kvinder, store som små, alle er hjertelig velkomne. Kørestol ingen hindring.

Billard drives af frivillige, der står klar med en hjælpende hånd, eller skal vi sige "kø" (ha ha). Det er også tilladt at være tilskuer og heppe.

Vi mødes og spiller hver torsdag kl. 14-15.30 i foyeren!

Så hvis du eller andre skulle få lyst til at være med i fællesskabet omkring billardbordet, må du meget gerne kontakte os, - eller bare møde op!.

Sølund har fået en ny **Jukebox**, som er nem at betjene og har alverdens numre og genrer i sig. Den hænger også i foyeren.

Kom og find dit yndlingsnummer og hyg dig med os.

Bedste hilsner

De frivillige ved billardbordet
og Midtpunktet



Få hjælp i IT cafeen

IT caféen på 6. sal er bemandet med kompetente frivillige hjælpere fra Ældresagen.

Man kan komme og få hjælp med telefoner, MitID, iPads, computere og andre lignende tekniske hjælpemidler.



Hvad kan du få hjælp til i IT cafeen?

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

Du kan finde os hver onsdag kl. 9.30-12 i søstuen på 6. sal

sidste dør på højre hånd på gangen mod Søerne.

Vel mødt :-)



Musikhjørnet marts 2026

Musik som modstand

Protestsange har i årtier været en måde for musikere at reagere på uretfærdighed, krig, racisme og sociale konflikter.

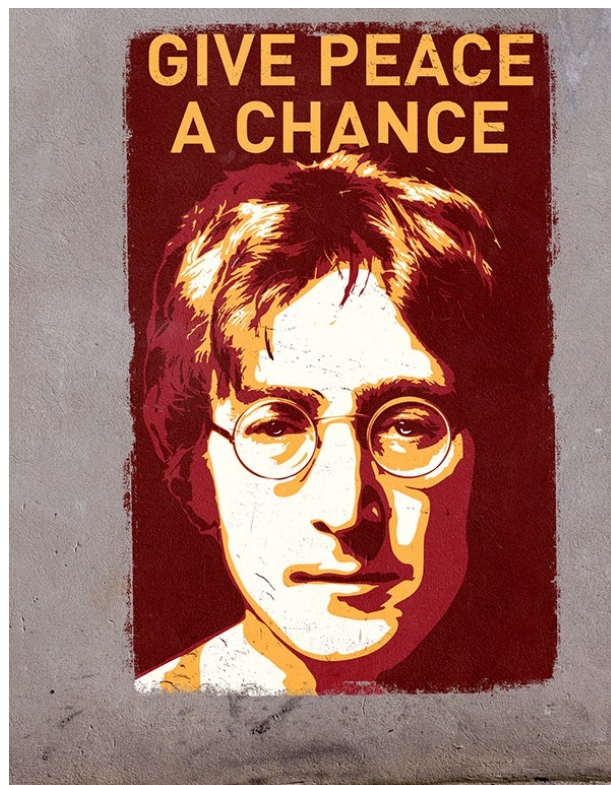
Musikken bliver et talerør, når almindelige mennesker føler sig overset af magthavere.

Gruppen Røde Mor er kendt for deres politiske arbejder- og antikrigssange fra 1970'erne. I samme årti, helt præcist i 1976, var der stor debat blandt danskerne om, hvorvidt Danmark skulle indføre atomkraft.

Der blev afholdt demonstrationer, og sangen, "**Plutonium**" af Shit & Chanel blev symbol på den voksende bekymring.

En anden sang med stærkt fællesskabsbudskab, ofte brugt i sociale og politiske sammenhænge er, "**I kan ikke slå os ihjel**" med Det Internationale Sigøjnerkompagni. Hvis vi går lidt længere tilbage i tiden, vil mange nok huske, "**Man binder os på mund og hånd**".

Sangen har fra første færd haft en enestående historisk betydning som et nationalt samlingssymbol i besættelsestiden.



Det er en sang til den frie kærlighed, men indeholder også et budskab om frihed og modstand mod den tyske besættelsesmagt. Poul Henningsen og Kai Normann Andersen står bag sangen.

Musikhjørnet vil også nævne **John Mogensen. Den folkekære sanger fik sit store gennembrud som solist med netop en protestsang**, "Der er noget galt i Danmark". En politisk protestsang, der trods de eksplicitte protestlinjer, der ikke var almindelige for dansktop-sange på den tid, lå 16 uger på hitlisten, heraf seks uger som nummer 1.

I udlandet finder vi også eksempler på protestsange, der siden hen er blevet evergreens. I 1963 blev en af de mest ikoniske protestsange udgivet. Bob Dylan og **"Blowin' in the Wind"**, der handler om fred, frihed og ikke mindst borgerrettigheder. Skruer vi tiden frem til nu - i 2026, ja så er der også nye protestsange på vej. Bruce Springsteen har netop udgivet en sang, han blot var to dage om at skrive og få udgivet. **"Streets of Minneapolis"**, der beskriver politivold i den amerikanske by, og de voldsomme uroligheder, der er fulgt med.



Protestsange kan både samle folk, skabe debat og sætte ord på vrede eller håb. Protestsange viser, hvordan musik kan være mere end underholdning. Fra Bruce Springsteens fortællinger om Minneapolis som symbol på moderne

borgerrettighedskamp – og videre til danske kunstnere, der har sunget om fred, solidaritet og samfundskritik – er protestsangen stadig en levende genre.

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.

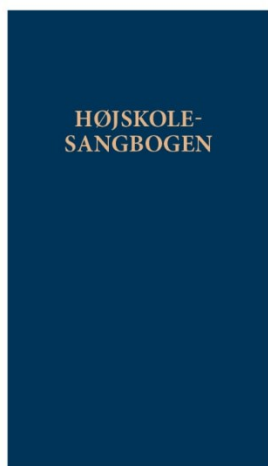
Alle med et hjerte, der banker for musik, er velkomne.



Boghjørnet

Boganmeldelse februar 2026

Højskolesangbogen 19. udgave 2020



Ja, denne gang er det ikke en roman eller en biografi, men derimod **Højskolesangbogen**.

Hvad er din yndlingssang fra
Højskolesangbogen?

- Hvad er din yndlingssalme?
- Hvilken sang finder du langsom og kedelig?
- Hvilken sang er mere opmuntrende?

Højskolesangbogen udkom første gang i 1894, så alle landets højskoler havde samme bog, og man således kunne markere, at højskolerne i Danmark udgjorde en enhed. I lang tid havde man samme udgave; men i de seneste år er der foretaget flere revisioner af bogen med nye udgaver til følge. Rådgivningsgrupperne bag de en-

kelte udgaver forsøger at fastholde de vigtigste sange og tilføje nye, som taler til den tid, hvor den bliver udgivet, så den altid kan være aktuel. Nogle finder, at der er for meget Gud, konge og fædreland i **Højskolesangbogen** og mener, at der burde være større diversitet og et tydeligere kvindeligt præg på bogen. Det kan være. Jeg tror dog, at de fleste vil kunne finde et par gode tekster i bogen, som giver stof til eftertanke. For man kan jo sagtens bruge **Højskolesangbogen** som en digtsamling, som man stille og roligt kan læse igennem. Her kommer et par eksempler på tekster, som jeg mener, kan skabe lidt håb og lys i vintermørket. Læs dem, og overvej, hvad du synes om dem, og hvilken mening de giver for dig. Bemærk, at alle sangene er fra dette århundrede, det nye liv til Højskolesangbogen.

Også denne bog kan lånes på Biblioteket – og der er nogle i huset, også nogle skrevet i stor skrift, hvis du skulle have lyst til at læse flere sange/ digte, når du er færdig med disse tre. Hvis du har adgang til internettet, kan du læse baggrunden for hver enkelt af disse sange ved at skrive titlen og Højskolesangbogen.

1. Hver dag en ny dag, hver dag en gave af Pia Juul (2020)

Se dig omkring.

Vil du dele din blomstrende have
med andre eller slå ring
om dig selv og dit liv og din verden?
Vil du åbne eller lukke,
vil du slukke håbet
eller slå bro?

2. Vil du slå broer, åbner du døre?

Går du din vej?

Mon du ønsker at du kunne sløre
at du er bange og fej?
Tør du vise dit sandeste ansigt?
Vil du smile eller sukke,
vil du slukke håbet
eller slå bro?

3. Hesten ser hvid ud, hvad er dens farve?

Hvem ved besked?

Din historie skal børnene arve
og give til næste led?
Du må forme historien forsigtigt
Vil du knejse eller bukke,
vil du hugge håbet
ind i en sten?

4. Den du har savnet, kommer tilbage,
kysser dig blidt.

Dette kys vil få bugt med din klage,

så rust dig – fjern dit stakit.

Sæt din grænse men hold døren
åben.

Du kan åbne, du kan lukke.

Du kan hugge håbet

ind i en sten.

*Teksten bringes med kunstnerens
tilladelse <https://>*

*[hojskolesangbogen.dk/om-
sangbogen/historier-om-sangene/h-
i/hver-dag-en-ny-dag lokaliseret](https://hojskolesangbogen.dk/om-sangbogen/historier-om-sangene/h-i/hver-dag-en-ny-dag-lokaliseret)
15.2.2026*

Gi' os lyset tilbage af Per Krøjs
Kjærgaard (2009)

1. Kloden har mange forskellige
slags.

Alle må leve og dø.

Glæd dig – du er her alligevel nu!

Meningen er vel at så sine frø,
på en overladt stjerneø.

Gi' os tiden tilbag',

og lad os bruge ethvert timeslag.

Dørene åbne og smilene slidt.

Sådan er landet, jeg gerne vil kalde
for mit.

2. Lykken du holder i hænderne nu,
den er vist egentlig min.

Og at du lever og bærer og er,

gør at jeg også kan værne om din;
denne smukkeste disciplin.

Fortsættes næste side..

Gi' os glæden tilbag',
og lad os leve af dét trylleslag:
Kroppene mange, men styrken er en.
Sådan er landet, der står på de viseste
sten.

3. Ser du kun mørke, hvor du vender
hen?

Tomhedens sorte protest?
Skyggerne lever kun, hvor der er lys.
Husk nu at solsiden klæder dig bedst!
Og i aften, så se mod vest!
Gi' os lyset tilbag'.

Vi vender op på ethvert nederlag.
Lukket bli'r åbnet og støjen bli'r tyst.
Nu skal der danses og elskes, hvor
mørket er lyst!

4. Alt hvad vi kom for at give og få:
dele og elske og slås.
Blev på et år, det vi levede på,
fællesskab fødes når JEG bli'r til OS!
Og vi vandrer med Helios.
Gi' os landet tilbag'.
Gi' tolerancen et nyt folkeslag.
Hjertet er åbent og sindet er frit.
Sådan er landet, jeg gerne vil kalde for
mit.

<https://hojskolesangbogen.dk/om-sangbogen/historier-om-sangene/e-g/gi-os-lyset-tilbage> lokaliseret 15.2.2026

Hold håbet op af Dy Plambeck (2015)

1. Hold håbet op og hold det udstrakt
foran mig,

her er en fremtid, her er liv, han er på
vej.

Se, snefnug ligner noder i en symfoni,
jeg ser på himlen over dét, jeg lever i.

Hold håbet op.

Stjernen viser vej.

Hold håbet op.

Mørket skjuler sig.

Hold håbet op.

Hold det foran mig.

2. Vi venter midt i verset i en advents-
sang,

en stilhed efter stemmerne, der var en-
gang.

Den hænger tungt i luften her som efter
storm,

uroilig sitren førend verden får sin form.
Hold håbet op ...

3. En julerose er en smuk men ydmyg
blomst,

jeg tænker på et ord, det er: Tilstede-
komst.

En glød i mørket, og jeg mærker glæ-
den ved,

han er på vej, det er et lys af evighed.

Hold håbet op ...

<https://hojskolesangbogen.dk/om-sangbogen/historier-om-sangene/h-i/hold-haabet-op> lokaliseret 15.2.2026

Mette L. Grønvold, læseguide i Læse-
foreningen

FILM: Tema om Grønland



I marts viser vi film om Danmark og Grønlands tilhørsforhold.

Det sker d. 5. marts og d. 19. marts. Kl. 14.00
I salen



MUSIK PÅ STORSKÆRM I SALEN

Torsdag den 12. marts

Melodi grandprix vinder-sange både danske og udenlandske - De gode gamle - lige fra "Skibet skal sejle i nat" til "Smuk som et stjernesud".



Torsdag den 26. marts

Flashmobs med fokus på det klassiske.

En flashmob er en uventet begivenhed, hvor en eller flere musikere, sangere eller dansere, stiller sig op et usædvanligt sted og udfører et nummer til stor glæde og forundring for de mennesker, som tilfældigvis er i nærheden.

Det kan være i metroen, i lufthavnen, i indkøbscentret, på gader og stræder og sågar i bussen.

Vi bevæger os fra Bilka i Esbjerg til Prag og Paris.

Vi kommer bl.a. omkring Per Gynt, Ravels Bolero,

Carmina Burana, La Traviata og Bethovens 9.

Glæd jer. Det er både morsomt og rørende at se de fuldstændig uforberedte tilskueres ansigtsudtryk. Og musikken er jo dejlig.

Velkommen til...



Ny medarbejder

Hej. Jeg hedder Julie.

Jeg bor i Herlev med min mand og 2 børn. Jeg er uddannet Sosu-hjælper og Pædagog. Jeg har været på Sølund plejecenter og Aktivitetscenter Midtpunktet siden november.

Jeg har været ansat som aktivitetsmedarbejder i 4 år på et andet plejecenter, hvor jeg bl.a. arrangerede beboerferier og andre busture ud af huset.

Har du nogle ønsker til ture ud af huset, så kom og snak med os.

Jeg er koordinator på cykling Uden Alder sammen med Anne Marie, så har du lyst til en tur med cyklen, er du velkommen til at komme forbi os i Midtpunktet.

Jeg glæder mig til at lære jer at kende i hele huset.

Vi ses.

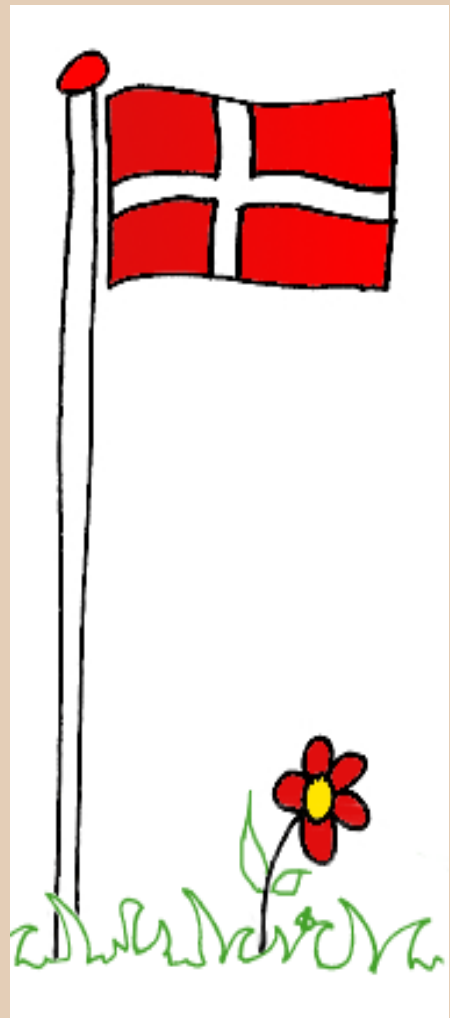
Julie

Nye beboere

Magrethe Susse Christensen
(220)

Elisabeth Andersen (117)

Grethe Glørud (342)



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. marts kl. 14-16

10. marts kl. 14-16

17. marts kl. 14-16

24. marts kl. 14-16

31. marts 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



Søndag den 1/3

Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli
Vaniljeis med chokolademarengs

Mandag 2/3

Gule ærter med medister, rugbrød, sennep og rødbedetatar
Ymercreme med vinterbær

Tirsdag 3/3

Krydret hakkebøf med pommes Sølund, pebersauce og ærter bonne femme
Hindbærsuppe med makronflødeskum

Onsdag 4/3

Cremet kartoffelporresuppe med sprød bacondrys
Grøntsagsgratin med kryddersmør, og rodfrugtråkost

Torsdag 5/3

Kyllingefrikadeller med fyldig tomat sauce, pasta og haricot verts
Æblegrød med fløde

Fredag 6/3

Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder & hollandaise
Jordbærfromage med flødetop

Lørdag 7/3

Hvidvinsbraiserede svinekæber med vintergrønt, hertil kartoffelmos,
persilledrys og bagte rødløg
Råsyltede blommer med råcreme

Søndag 8/3

Nakkesteg stegt som vildt, waldorfsalat, smørristede kartofler og flødesovs
Vaniljepannacotta med kirsebærsauce



Mandag 9/3

Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat
Alliancegrød med fløde

Tirsdag 10/3

Grønsagslasagne med flutes & savoykålsalat med ærter og majs
Risengrød med kanelsukker og smør

Onsdag 11/3

Brunkål med nakke, rugbrød, sennep og persilledrys
Pæretærte med chantilleycreme

Torsdag 12/3

Jordskoksuppe med timian og hertil flute
Fiskefrikadeller med grov remouladesauce, stegte kartofler og rødbederåkost

Fredag 13/3

Millionbøf med kartoffelmos, spidskålssalat og rødbeder
Pandekager med blåbærskum

Lørdag 14/3

Gris i karrysauce med knoldselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris
Is med chokolade og gule kys

Søndag 15/3

Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder
Romfromage med makroner og flødetop



Mandag 16/3

Forloren and med svesker og æbler, kartofler, skysauce og råmarineret rødkål
Abrikosgrød med fløde

Tirsdag 17/3

Hønsekødsuppe med boller og urter
Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidskålssalat med
græskar og sesam

Onsdag 18/3

Italienske kødboller i tomatsauce med pastaskruer, revet parmesan og sprød salat
med sennepsvinaigrette
Varm æblesuppe med ingefær serveret med flødeskum

Torsdag 19/3

Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce serveret med
kartoffelmos og gulerødder
Rabarbertærte med smuldredej Svesketrifli med cherry og
letpisket skum og vaniljeflødeskum

Fredag 20/3

Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat
Gammeldags æblekage med makroner

Lørdag 21/3

Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede
Ananasfromage med flødeskum

Søndag 22/3

Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil ris og asiatisk salat
Fløderand med karamelsauce



Mandag 23/3

Karbonade med stuvede ærter og gulerødder samt kartofler med persille

Brie med kiks & druer

Tirsdag 24/3

Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing

Hindbærdessert med flødetop

Onsdag 25/3

Aspargessuppe med kødboller

Blomkåldeller med tomatsose, ovnstegte kartofler med rodfrugter og timian

Torsdag 26/3

Torvets friske fisk med hollandaisesovs, kartofler og rødbederåkost med gulerod og æble

Abrikostfili med makroner og sherry

Fredag 27/3

Påskefrokost. Se menu i side 30 :)

Lørdag 28/3

Klassisk enebærgryde hertil bagt kartoffelmos med rodfrugter, serveret med haricot verts

Is med nødder, rosiner & chokolade

Søndag 29/3

Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og broccoli

Vaniljebudding med saftsauce



Mandag 30/3

Kylling med sennep og rosmarin, hertil dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost
Pandekager med solbærsikum

Tirsdag 31/3

Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, hertil rødbeder, persilledrys og
rødbedetatar
Svesketrifli med cherry og let pisket skum



MENU til PÅSKEFROKOST på etagerne Fredag D. 27 marts

Lun fiskefilet med remoulade, citron & dild
Lun nakkesteg med rødkål & agurkesalat
Lune tarteletter med rejer & asparges, dild
Klassisk hønsesalat med bacon, karse & tomat
Sarah Bernard kage til dessert

Glædelig Påske!

April 2026

Onsdag	1. apr.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag – Mandag	2-6. apr.		PÅSKE. Midtpunktet holder lukket.
Søndag	5. apr.	Kl. 14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Tirsdag	7. apr.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	8. apr.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	9. apr.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Fredag	10. apr.	11.00	RØVERHISTORIER - salen
Mandag	13. apr.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	14. apr.	10.30-11.30 11.30-12.30 !4.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen
Onsdag	15. apr.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	16. apr.	11.30-12.30 10-14.00 14.00	Debat - Midtpunktet Tøjsalg Classic Wear—foyeren Koncert på storskærm - salen
Søndag	19. apr.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	20. apr.	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	21. apr.	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang med HUGO - salen
Onsdag	22. apr.	17-20.00	FORÅRSFEST
torsdag	23. apr.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Fredag	24. apr.	11.00-12.00	Erindingsdans m. Nicolai Bang - salen
Mandag	27. apr.	11-11.30 11.30-12.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Foredrag om akvariefisk - salen
Tirsdag	28. apr.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	29. apr.	10-10.45 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren
Torsdag	30. apr.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen

Marts 2026

Mandag	2. mar.	11-11.30 11.30-12.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Foredrag om Søernes historie - salen
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 10-14.00 14.00	Debat - Midtpunktet Tøjsalg i Foyeren 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. mar.	11-12.00	BANKO– Midtpunktet
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	PÅSKEFROKOST på etagerne
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