

April 2026

IT
CS
OR
VA
IS

Sølund



Tema:
Hurtige biler og
veteranmotorcykler :)
Fest-forår &
farver
29.årgang. Nr. 4



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: Besøg på Bilmuseum i Bagsværd i marts måned for en gruppe af Sølund's damer.
Foto: Julie, Midtpunktet.



Telefonliste Sølund

Hovednummer: 8232 5050

Ansvarshavende: 8232 5065

Afdeling	Navn	Telefon
Forstander på Sølund	Jessie Lykke	2053 5028
Administration	Camilla Wallendorph	2020 2752
	Kristine Bundgaard	2935 9516
	Suzie Svendsen	2156 0098
Plejeafdelingerne:		
Afdelingsleder afd. 1	Mette Gjeneskov Bjarnø	4022 2822
Afdelingsleder afd. 2	Daniela Spaqaj	2365 2447
Afdelingsleder afd. 3	Rikke Ranners	4042 8897
Afdelingsleder afd. 4	Rikke Ranners	4042 8897
Afdelingsleder afd. 5	Sabina Toric	2114 2376
Afdelingsleder afd. 6	Daryoush Moslehi	5129 2704
Aktivitetscenter Midtpunktet:		
Afdelingsleder	Ditte Andersen	2484 8651
For Sølunds beboere	Personale	2156 9658
For hjemmeboende	Kontor	2344 1521
		2156 9262
Intern Service:		
Servicechef	Ole Nielsen	2365 2437
Madam Blå—Køkken:		
Køkkenchef	Trine Mossman	2615 5407
	Kontor	2336 9904

Nyt fra forstanderen

Kære Beboer

April er en fantastisk måned, hvor varmen og de længere lyse dage rigtig kan mærkes. I år starter april med alle påskehelligdagene og påskefrokosten er allerede blevet holdt på afdelingerne.

Tak for jeres store fremmøde til stormøde om byggeriet og den kommende flytning. Der var rigtig mange gode spørgsmål og husk, hvis du eller dine pårørende kommer i tanke om flere spørgsmål, så er i meget velkommen til at skrive til mig på mail dg84@kkk.dk eller komme forbi mit kontor eller sige til personalet i afdelingen, at du vil tale med mig, så kommer jeg forbi dig. Det er ikke sikkert jeg kan svare på alle spørgsmål, men så undersøger jeg det og vende tilbage med svar.

Det er mig en glæde at kunne fortælle, at fra 1. april har vi ansat en musikterapeut Amanda Haar, som vi glæder os til at lære at kende og vi er sikre på, at Amanda vil lave rigtig mange forskellige musiske ting i huset til glæde for de fleste. Amanda har skrevet lidt om sig selv inde i husavisen og så kommer hun rundt på alle afdelinger i starten af hendes ansættelse, så I kan hilse på hende.

Det er også i april, at vi holder den årlige forårsfest og i år er det beboerne, som har bestemt menu, tidspunkt og underholdning, så jeg forventer, at det bliver en rigtig dejlig aften sammen med jer. Inde i avisen kan du læse mere om festen.

Med ønske om en rigtig god april.

Jessie Lykke

Forstander

Nyt fra Midtpunktet

Kære alle på Sølund

Midtpunktets nyhedsbrev handler denne gang bl.a om aktiviteter, nye studerende i Midtpunktet, **vores seneste brugerundersøgelse og nye samarbejder med civilsamfundet.**

Vi starter med **brugerundersøgelsen**, der blev kørt i marts måned og omhandlede forårsfesten. I blev bedt om at sætte kryds ved festens ønskede *menu, musiktema samt tidspunkt for festen*, dag eller aften. Vi er meget imponerede over alle jeres svar, i alt 64 individuelle besvarelser. Det er virkelig flot. Tusind tak! Læs om festen på s. 16 og 17.

Midtpunktet får studerende fra psykomotorikterapeutuddannelsen. Vi glæder os til at lære Cecilie og Lauge at kende. Se. opslag s.15, hvor de skriver lidt om sig selv. Sølund har startet et nyt samarbejde med Rytmask Musikkonservatorium (RMC), hvor studerende på konservatoriet i foråret vil lave små musikprojekter med jer beboere. Vi har haft 1.møde med dem, og det er meget spændte på at komme i gang. Temaer i projekterne: musikfællesskab, minder, sangskrivning mm. Har du lyst til at være med i et musikprojekt, giv da lyd til os i Midtpunktet. De unge kommer også rundt på etagerne, så hold øje med dem.

Samarbejdet med Cykling Uden Alder (CUA) har udviklet sig, og Sølund er nu knudepunkt for fælles cykelture. Nye frivillige står næsten i kø for at blive oplært til cykelpiloter. Vi skal udnytte de gode kræfter vi har i Merete og Emma, fællesskabskoordinatorer i CUA, som tilsammen har 11 timer på Sølund om ugen. Læs mere om Merete og Emma i deres skriv s. 10.

Vi oplever også flere unge der gerne vil komme og spille på Sølund. Det rygtes, at I er så søde, og glade for musik.

Vores fantastiske sundhedskor holder pause. Vi siger pænt farvel til Lise d. 1. april, som er sidste gang med koret. Kom og giv Lise en ordentlig afsked denne dag.

April er en skøn forårmåned, som byder på foredrag, erindringsdans og såmænd også røverhistorier.

Vi glæder os til det hele.

Glædelig april og påske!

Solskinshilsner

Ditte, Midtpunktet



Nyt fra Midtpunktet

Præsentation af to herrer i Midtpunktet

Kære alle på Sølund

Jeg hedder Henrik og har været ansat i aktivitetscentret i 5. måneder. Jeg er uddannet socialpædagog og har arbejdet med mennesker stort set hele mit 59 årige liv. Jeg er far til 3 voksne piger og har efterhånden været gift med deres mor i 33 år. På Sølund står jeg først og fremmest for herreklubben, madklubben, torsdags-BIO samt stoletræning om tirsdagen. Det er meget vigtigt for mig, at de aktiviteter jeg deltager i, skaber smil og mening for dem, der deltager. Jeg er rigtig glad for at arbejde på Sølund. Dette skyldes ikke mindst alle jer dejlige mennesker, som jeg møder på min vej. Hvis I støder på mig rundt omkring i huset, så husk at jeg altid er klar til en snak eller åben for nye idéer eller forslag til aktiviteter.

Mvh. Henrik.

Mit navn er René, og jeg er startet som praktikant i Midtpunktet, hvor formålet er at finde min vej videre arbejdsmæssigt. Jeg har allerede haft mine første dage og er begyndt at få et indtryk af hverdagen her – og af den livserfaring, der findes samlet under samme tag. Alle mennesker bærer fortællinger, som i sig selv rummer et levet liv. Derfor har jeg tilbudt at hjælpe med beboerportrætter til husavisen, som jeg ved er efterspurgt. Hvis nogen har lyst til at fortælle lidt om deres liv og minder, er I meget velkomne til at opsøge mig. Jeg er tilstede mandag, onsdag og fredag formiddag frem til juni.

I min fritid holder jeg af musik, bøger og samtaler, der kan åbne nye perspektiver. Jeg glæder mig til tiden på Sølund og til at lære både beboere og medarbejdere bedre at kende. Mvh. René.



Velkommen til Sølunds nye musikterapeut

Hej Sølund!

Jeg starter som musikterapeut til april, og jeg glæder mig meget til at møde jer der bor og arbejder i huset!

Vi skal synge og spille sammen, og tale om musik og om livet. Mange af jer ved sikkert noget om hvad en musikterapeut laver, og for andre er det nyt (og spændende!).

Man er faktisk heldig hvis man har mødt en musikterapeut, for der er ikke så mange i København, uddannelsen ligger nemlig i Aalborg. Derfor har jeg boet en del år i Jylland, men jeg er opvokset på Christianshavn og Nørrebro, så der er gensynsglæde mellem mig og Søerne.

Ved siden af arbejdet på Sølund synger jeg også i kirke, jeg kan nemlig slet ikke få nok af at synge, og nogle gange er jeg også med til at lave koncerter. Ellers kan jeg godt lide at gå ture ved Utterslev Mose, som er tæt på Nordvest hvor jeg bor.

Jeg er meget spændt på at lære jer at kende, blive en del af (musik)livet på Sølund, og finde ud af hvad vi kan i fællesskab med musikken.

De bedste forårshilsner,
Amanda Haar



Nyt fra fagstaben

Der har de senere år været et øget fokus på ældreområdet. Der kommer flere ældre og når alderen stiger er der også flere som får demenssygdom.

Sølund personale har været på flere kurser omkring Low Arousal og personcentreret omsorg. Der har også været fokus på forbruget af bestemte typer af medicin, da medicin og sygdom i hjernen ikke altid går godt sammen.

Københavns kommune afholder et projekt for alle plejecentrene med det formål at

- Nedbringe forbruget af antipsykotisk medicin blandt beboere med demens på plejehjem i 2025 og 2026

Sølund har været en del af dette projekt de sidste måneder.

Vi har haft fokus på at lære jer beboere bedre at kende: hvordan har jeres liv været, hvad har I af ønsker og hvordan kan vi bedst mulig hjælpe jer med at dække de behov vi alle har som mennesker.

Vi taler om personcentreret omsorg hvor der tages udgangspunkt i den enkelte og støtter den enkelte i at leve det liv, de ønsker, selvom de er afhængige af hjælp.



Der har været afholdt undervisning i sanser og sanseteknologier, antipsykotisk medicin og BPSD-konferencer hvor personalet sammen reflekterer over en beboers adfærd, og sammen finder ud af hvordan vi bedst kan hjælpe denne beboer til bedre trivsel

Fremadrettet vil vi arbejde endnu mere med nedenstående i praksis for at nedbringe brugen af medicin

Hvad kan vi gøre i stedet?



Personcentreret pleje

Individuel tilgang: Tilpasning af plejen til beboeren livshistorie, vaner og behov.

Miljøtilpasning: Skab en rolig og tryk atmosfære med kendte genstande og rutiner.

Forebyggelse af triggere: Reducer støj, undgå forstyrrende lyde og skab en forudsigelig daglig rytme.



Kommunikation og deeskalering

Tydlig og rolig kommunikation: Brug korte sætninger, undgå komplicerede beskeder og hold øjenkontakt.

Brug af beroligende sprog og kropssprog: Kropssprog kan have stor betydning, når beboeren ikke forstår ordene.



Aktiviteter og meningsfuld beskæftigelse

Sensorisk stimulering: Beroligende aktiviteter som musikterapi, taktil stimulering (fx at holde i hånd) eller aktiviteter, der vækker minder.

Fysisk aktivitet: Gåture, fysisk træning og udendørs aktiviteter reducerer uro og forbedrer søvnkvaliteten.

Aktiviteter med fokus på sanserne: Dufte, musik og kendte lyde fra beboers livshistorie kan vække minder og berolige.



Vi håber at alle kan opnå en bedre trivsel og mindre medicin i 2026.

Cykelknudepunkt på Sølund

- et samarbejde med Cykling Uden Alder (CUA)

Mere fællesskab med Cykling Uden Alder på Sølund

På Sølund Plejecenter har Cykling Uden Alder fra januar 2026 etableret et knudepunkt, der bliver et centralt mødested for Cykling Uden Alders frivillige. Her kan de parkere rickshaw cyklerne og har adgang til fællesskabsfaciliteterne.

Aktiviteterne kan være alt fra 1:1 cykelture; fællesture; træf på tværs; sociale aktiviteter før og efter cykelturen; sociale aktiviteter på plejehjem drevet af de frivillige i samarbejde med andre aktører fra byen. I forbindelse med etableringen af knudepunktet på Sølund er der

tilknyttet to fællesskabskoordinatorer fra Cykling Uden Alders sekretariat, som fremover vil være med til at skabe et stærkt fællesskab omkring cykelturene. Vi er Emma Kvist og Merete Franck og vi vil fremover have fokus på at skabe et fællesskab omkring det frivillige arbejde med at være cykelpilot og sørge for indholdsrige og sjove cykelture og arrangementer i København til glæde for plejehjemsbeboere og de frivillige.

Vi glæder os til at blive en del af Sølund Plejecenters hverdag!

De bedste hilsener fra Emma og Merete



Stor tak til Cykelpilot Leif Pedersen

Mindeord



Det er med stor sorg, at vi har modtaget beskeden om, at Leif Pedersen er gået bort i januar 2026.

Leif har tidligere arbejdet som sygeplejerske i psykiatrien og har i mange år som frivillig cykelpilot på Peder Lykke Centeret og Sølund Plejecenter, været en uundværlig del af *Cykling Uden Alder*.

Leif var en særdeles engageret og aktiv cykelpilot, der nåede at gennemføre 141 ture med 110 passagerer på en rickshawcykel.

Han havde altid et kamera monteret på sin cykelhjelme, så passagererne kunne gense turene og dele glæden over de oplevelser, de havde sammen rundt i Københavns byliv.

Leif spredte varme, humor og livsglæde — han gav mange mennesker *vind i håret* og minder for livet.

Vi sender Leif en dybfølt tak for hans store indsats og engagement. Han vil blive savnet, men hans gode energi vil leve videre i de mennesker, han har berørt.

Kærlig hilsen Cykling Uden Alder og Plejecenter Sølund.

Gudstjenester

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

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

D. 3. maj. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe nissen

D. 17. maj. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen



Vi har taget afsked med

Inger Ahrengot La Cour (211)

Finn Brygger Jensen (530)

Freddy R. Bjørckvad Nielsen (140)

Pia Agnete Højelse (636)



Æret være deres minde.

Præstetanker...

Foråret har bidt sig fast.

Vi har lige haft et valg. Og måske er det derfor jeg har sådan en udtalelse siddende i baghovedet. Det var Poul Schlüter, der sagde det. Godt nok ikke om foråret, men om 'opsvinget'.

ikke desto mindre er det mere passende nu at tale om at foråret har bidt sig fast. For det har det i hvert fald.

Det kan godt være at verden går sin skæve gang, med uretfærdigheder og magtsprog og vold. Men bagved det og gennem alle sprækkerne og midt i det hele, vælder foråret og lyset og varmen og smilene ud i verden og ind i vores hjerter.

Foråret har bidt sig fast og april er årstidernes svar på en jubel-optimist.

Når man mærker, at det er april, ved man bare, at alting bliver godt en dag.

- *Jeppe Nissen, præst på Sølund*



Nyt fra Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

I slutningen af Februar fik vi alle klar besked: En dag i 2. kvartal 2027 bliver det flyttedag til den fjerneste ende af det store hus, der nu er vokset op af det dybe hul lige ved siden af SØLUND.

Da Marts overtog ansvaret fra Februar, overtog Marts også et totalt hvidt Danmark. Det var frostvejr, der var et tykt lag sne overalt, og alle søer, havne og kyststrækninger var dækket af is.

Ude på søen ved SØLUND havde svanerne og ænderne fået selskab af tobenede og firbenede væsener, ja sågar cykler fandt ud af at skyde genvej over isen.

Med solens hjælp tog det dog ikke lang tid for Marts at trylle termometeret langt over nul, gøre kål på al sneen og give bølgerne på vandet frit lejde til at lege med vinden. Meget hurtigt blev hue og vanter gemt bort, og ung og gammel søgte ud af hulerne for at få sol på kinderne og luft i håret.

Nu er det April, og vi er klar til at finde forårshumøret, vindjakken og solkasketten frem.

Forår eller ej: April – kom bare an.

Vh/Frivilligteamet

Mødedatoer i april

7. april kl. 14-16

14. april kl. 14-16

21. april kl. 14-16

28. april kl. 14-16

Psykomotorikterapeut- studerende

Kære beboere på Sølund

Vi hedder Lauge og Cecilie, og vi er i gang med at uddanne os til psykomotoriske terapeuter på Københavns Professionshøjskole i Hillerød (det som tidligere hed afspændingspædagog). I kender måske allerede til psykomotorik gennem en af medarbejderne her på Sølund.

Vi skal være i praktik hos jer i perioden fra d. 23. marts til d. 27. maj, og vi glæder os meget til at lære jer at kende og blive en del af hverdagen her i huset. På vores studie arbejder vi med kroppen, bevægelse og trivsel. Det kan blandt andet være gennem blide manuelle behandlinger, stolegymnastik, fysisk træning, afspænding og øvelser, der kan skabe ro og velvære i kroppen. Vores fokus er at støtte den enkelte i at bevare eller forbedre kropslig funktion, velvære og livskvalitet altid med udgangspunkt i jeres behov og ønsker.

Under vores praktik vil I måske møde os rundt omkring i huset, hvor vi deltager i aktiviteter eller tilbyder små øvelser og behandlinger. Det er naturligvis helt frivilligt at deltage, og vi tager os altid god tid og tilpasser det til den enkelte.

Vi ser meget frem til at møde jer og til at få nogle gode stunder sammen.

De bedste hilsner Lauge og Cecilie

Psykomotorikstuderende.



Forårsfest d. 22. april

Program

Kl. 16.30:

**Dørene åbner
til dejlig musik med Bertil Lundqvist**

Kl. 17.00:

**Velkomst v. Jessie og lidt praktisk
info**

Kl.17.15:

**3-retters middag og en
fællessang eller to**

Kl. 18.45:

**Musik & dans!
Band DaDoRunRun**

Kl.20.00:

Tak for i aften :)



Forårsfest d. 22. april

Menu



Forret

Smørstegte hvide asparges med rejer, hollandaisesauce og dild

Hovedret

Hvidvinsbraiseret nakkefilet, serveret med cremet flødesauce med svampe & porre, hertil luftig kartoffelmos med pastinak & persilledrys

Dessert

Trifli med rabarber, sherry, makroner og letpisket flødeskum

Pris

Beboere tilmeldt alle måltider 100kr.

Beboere ikke tilmeldt alle måltider 200kr.

Gæster voksne 200kr.

Gæster børn 100kr.

Ved mere end to gæster pr. beboer er der venteliste.

Der kan betales kontant eller MobilePay



DoRunRun

SET & SKET



4 damer fra 5. sal have en dejlig dag på Haaning Collection i Bagsværd. De havde ønsket at komme derud med dameklubben. Der kom mange god snakke om tiderne fra 50érne, 60érne, om hvad de have haft der hjemme. Også hvilke knallerter de har kørt på i deres unge dage.



SET & SKET



Da vi var færdige med at se udstillingen, spiste vi madpakker som vi havde med hjemmefra Sølund. Dejlig velmagende.

Herefter kørte vi en tur ud forbi Hareskoven og så forårets farver.

Vi tager snart på tur igen. Måske skal du med?



SET & SKET



Fint besøg af en veloplagt Statsminister Mette Frederiksen. Det skete i forbindelse med pressemøde, hvor hendes parti kom med nyt pensionsudspil. Mette Frederiksen tog sig tid til at hilse på flere af os - og fik et par gode råd med på vejen. En dag hvor huset var lidt på den anden ende, med det "slæng" der følger med sådan en dag, når pressen er på pletten og sikkerheden skal være i orden.



SET & SKET



Endnu et dejligt besøg af koret "Verdens Sirener", som i marts og april deler ud af deres sanggaver på alle etager. Verdens Sirener består af sangere med forskellige nationaliteter, og har et fællesskab omkring sange fra deres hjemlande. De mødes en gang om ugen på Sølund Plejecenter, hvor de udover at synge sammen, også har et tæt fællesskab.



Mange af aktiviteterne på Sølund er enten drevet af frivillige kræfter eller støttes op af frivillige. Uden frivillige kunne vi slet ikke udbyde så mange forskellige klub-aktiviteter, cykelture, billard, IT-cafe, mandeklub mfl. De frivillige anerkendes hvert år med en middag fra Madam Blå. Igen i år var der kommet nye til.

Tak til jer alle, hver og én!

Musikhjørnet april 2026

Jubiiii – endelig er der kommet et brev til Musikhjørnets postkasse. Mange tak til Clemens fra 6. sal. Du kommer med en række gode ideer til sangere og musikere, som er så interessante, at de fortjener at komme med i Musikhjørnet. Du nævner blandt andre Gasolin, André Rieu, Maria Callas og Anne Linnet. Det er dér, vi begynder denne gang.

Forårsdag – når vinteren endelig slipper taget

Når solen begynder at varme lidt igen, og de første blomster titter frem, er der mange af os, der tænker på sangen Forårsdag. Den er skrevet af Anne Linnet, en rigtig klassiker i Danmark. Man kan vel kalde den for en *evergreen*.

Sangen handler om noget, vi alle kender: at vinteren kan føles lang. Alt for lang. Og så pludselig sker der noget. Små grønne spirer kæmper sig vej op igennem den hårde og kolde jord. Solen kigger frem, fuglene begynder at synge – og pludselig føles livet lidt lettere.

En sang mange kan synge med på
Anne Linnet har skrevet mange kendte sange, men **Forårsdag** er en af dem, rigtig mange kan synge med på. Den

bliver sunget til fællessang også i Aktivitetscenteret Midtpunktet her på Sølund. Og man behøver ikke være professionel sanger. Det vigtigste er bare at synge eller nynne med – også selv om man måske rammer en tone eller to ved siden af.

Et lille smil på læben

Der er noget hyggeligt ved **Forårsdag**. Den giver lyst til at åbne vinduet, trække vejret dybt og husker os på, at alting begynder på ny. Selv haven, der så helt

Anne Linnet

- **Født: 30. juli 1953.**
- **Fødested: Aarhus.**
- **Sanger, komponist og sangskriver.**
- **Slog igennem i 1970'erne.**
- **Var medlem af bandet Shit & Chanel.**
- **Senere dannede hun Anne Linnet Band.**
- **Har skrevet den kendte sang Forårsdag.**
- **Har også skrevet sangen Barndommens Gade.**
- **Har udgivet mange album og sange gennem flere årtier.**
- **Regnes som en af Danmarks vigtigste sangskrivere.**

håbløs ud i februar, kan pludselig blive grøn igen.

*Du ved det sikkert allerinderst inde
Selvom jeg sjældent bruger store ord
Du ved, at du er den der gennem livet
Og stadig i mit hjerte bor*

*Jeg ved at al min sidste tid skal leves
Jeg ved at tiden tæller hjertets slag
At alt det vi har grædt igennem livet
Det svinder på en forårsdag*

*En forårsdag hvor solen bare skinner
Som da jeg mødte dig den første gang
Og hele verden svandt kun solen så os
Og lavede en stille sang*

*Og det er den jeg endelig har fundet
Så mange år er gået siden hen
Vi tænker vel at noget skulle forandres
Hvis vi kunne leve alt igen*

*Vi tænker vel at vi gled fra hinanden
I årene der hastede forbi
Og nu er alting stille her i stuen
Og store ord er svære at sige*

*Men du ved det sikkert allerinderst inde
Selvom jeg sjældent bruger store ord
Du ved, at du er den der gennem livet
Og stadig i mit hjerte bor*

*Jeg ved at al min sidste tid skal leves
Jeg ved at tiden tæller hjertets slag
At alt det vi har grædt igennem livet
Det svinder på en forårsdag*

*Ja, at alt det vi har grædt igennem livet
Det svinder på en forårsdag
Ja, at alt det vi har grædt igennem livet
Det svinder på en forårsdag*

Har du en idé til Musikhjørnet?

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 april 2026.

Tænkepauser

Denne gang vil jeg ikke tale om en enkelt bog, men om mange bøger, faktisk en hel serie af bøger. Til gengæld er disse bøger meget korte og meget specifikke med hensyn til indhold. De fylder typisk 60 sider og kan derfor læses på en dag, og så giver de mulighed for at have spændende emner at tænke over.

Forlaget kalder dem små bøger om store ideer, og det er bestemt rigtigt. Forfatterne til disse små bøger er typisk videnskabsfolk, oftest fra Århus Universitet, som sætter deres specialområde på spidsen og går meget i dybden med dem, indimellem med lidt skæve vinkler.

Der er til dags dato, siden serien først begyndt at udkommer i 2012 udkommet 135 titler, som spænder meget vidt, den seneste bog hedder fx *Pirater*, og en tidligere bog hedder *Jesus*. Bøgerne beskriver forskellige centrale områder, fx *Mennesket*, *Muskler*, *Duft*, *Alkohol*, *Feber*. Andre omhandler mere

politiske områder som *Demokrati*, *Politi*, *Velfærd*, *Overvågning og Terror*. Der er også bøger om dyr, fx *Myrer* og *Hunde*. Der er også bøger om mellemmenneskelige forhold, fx *Humor*, *Smalltalk* og *Gaming*. Der er bøger om natur, kultur, litteratur. Kort sagt er rigtig mange elementer i vores dagligliv i 2020'erne berørt med en videnskabelig indsigt og i et niveau, som almindelige mennesker kan forstå. Bøgerne er ofte skrevet med et lille strøg af ironi og humor, men altid på en måde, som tager både læseren og stoffet alvorligt.

Her kan man se en oversigt over alle de bøger, som indtil nu er udkommet i serien, og vælge lige det emne, man interesserer sig for. <https://unipress.dk/bogserier/taenkepauser/> Man kan faktisk tegne abonnement på serien, og bibliotekerne har typisk eksemplarer stående på et nemt tilgængeligt sted. Så bare gå ind, og find dit yndlingsemne, og bliv endnu klogere på det.

Venlig hilsen

Mette L. Grønvold, læseguide fra Læseforeningen



Om læseforeningen

Deltag i et læsefællesskab

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

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

VEL MØDT



Torsdag den 16. april:

Goldschmidt og Klezmermusik.

Henrik Goldschmidt er en dansk prisvindende og klassisk uddannet oboist og manden bag The Middle East Peace Orchestra og et tværreligiøst børnekor.

Vi starter med at han spiller Morricones "Gabriels Oboe". Herefter hører vi både The Middle East Peace Orchestra og børnekoeret og slutter denne afdeling af med, at Henrik Goldschmidt synger en jiddish sang: "Oyfn Pripetshik"

Vi fortsætter med klezmermusik, som er en traditionel, østeuropæisk jødisk fest- og dansemusik med rødder tilbage til middelalderen. Vi skal bl.a. høre det danske Klezmerband "Klezmofobia" med Channe Nussbaum som forsanger.

Sangene i Klezmermusik er ofte på jiddish, som er et vestgermansk sprog, der traditionelt tales af bl.a. østeuropæiske jøder.

Vi kommer også til at høre violisten Itzak Perlman spille temaet fra den jødiske musical "Fiddler on the Roof" og vi slutter timen af med det smukke tema fra filmen "Schindlers List" af John Williams.

Torsdag den 30. april:

Sange på dansk fra musicals og operetter.

Vi kommer til at høre kendte og populære sange fra filmatiseringer af bl.a. "Flagermusen", "Frøken Nitouche", "Mød mig på Cassiopeia" med flere.

FILM PÅ STORSKÆRM I SALEN

Kære alle.

Marts kom og gik. Og vi fik ikke nået det vi troede vil skulle nå.

Pludselig blev vi ramt af pressemøde og folketingsvalg.

Det betød at salen skulle bruges til disse formål.

Vi blev derfor, nødt til at udskyde nogle af vores planlagte torsdags film.

Disse viser vi så i April, når påsken er overstået.

Programmet for April ser derfor således ud:



Film om Grønland



Torsdag den 9/4 & Torsdag den 23/4



Kom til Dansecafé



**Med pianist Nicolai Bang
D. 24. april kl. 11-12.00
I salen**

Programmet for en typisk "dansecafé"

Vi starter med 2-3 velkendte ældre fællessange for at lægge en god stemning, varme op og skabe tryghed. Derefter spiller og synger Nicolai ca. 1 times Dansemusik. Arrangementet afsluttes ligeledes med 2-3 fællessange.

REPERTOIRE

Dansemusikken består af musik fra Giro 413, "De Ringe Vi Spiller", Dansktoppen, Otto Brandenburg, Gitte Hænning, John Mogensen etc. tilsat engelsksproget musik fra perioden omkring Cliff Richards, Elvis og Frank Sinatra.

RØVERHISTORIER



**m/Tom Skovgaard,
pensioneret kriminalassistent**

**Fredag d.10. april 2026
Kl. 11-12.30 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

*En hyggelig stund med dialog, grin, alvor og forhåbentlig
mange spørgsmål og kommentarer - så bliver det sjovere for alle*

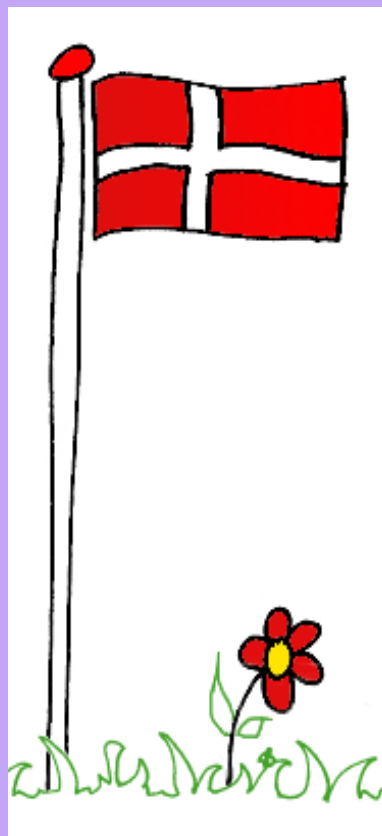
VEL MØDT

Velkommen til nye beboere

Bent Jørgensen (216)

Kirsten Frederiksen (138)

Luzia Matthia Dietrich (140)



Sundhedskoret holder pause

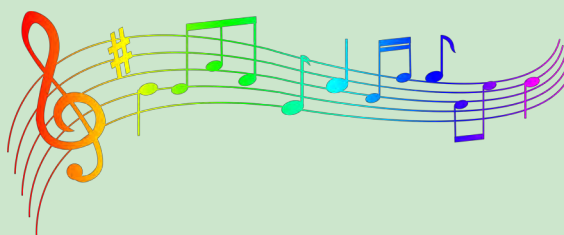
Midlerne fra Københavns Kommune til Sundhedskor på Sølund er nu brugt, og andre steder skal have mulighed for at lave Sundhedskor.

Det har været fantastisk at opleve Lises engagement og ikke mindst den sangglæde og fællesskab, der er vokset i koret gennem de sidste halvandet år.

Vi forventer at starte koret op i en ny form i løbet af sommeren/ efteråret

Der skal lyde en stor tak til Lise. **Vi siger farvel til Lise d. 1. april, som er sidste gang med koret.**

Held og lykke på din vej Lise, måske vi ses igen :)



Foredrag

M. Biolog Peter Gravlund Nielsen

April byder på endnu et spændende foredrag med

Peter Gravlund Nielsen, denne gang om fisk.

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.

D. 27. april kl. 11.30-12.30 i salen.



Billedet til venstre er fra fiskeforedrag i spiseklubben, hvor der var fisk på menuen :-)

Tak til Peter for sine inspirerende og lærerige foredrag!

Frivilligdrevne aktiviteter på Sølund

IT- Café

Hver onsdag kl.

9.30-12

i søstuen på

6. sal

Tilbud om hjælp til IT,
hvis pc'en driller

Kom med din egen

PC eller iPad

IT caféen på 6. sal er be-
mandet med kompetente

frivillige hjælpere fra

Ældresagen.

Gymnastik med Ældresagen

Hver mandag kl.

16-17

i træningssalen,
Ryesgade 20A

Interesserede kan tilmelde
sig på Ældre Sagen Øster-
bros hjemmeside

Link: aes.dk/østerbro

Vh Povl Høyer
Ældresagen Østerbro

Billard

Vi mødes og spiller
hver torsdag kl. 14-
15.30 i hall'en

Billard drives af frivillige, der
står klar med en hjælpende
hånd, eller skal vi sige "kø".

Det er også tilladt at være
tilskuere og heppe.

Kørestol ingen hindring. Al-

le er velkomne.

Bedste hilsner
De frivillige ved
billardbordet

Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Tirsdage kl. 14.00 i Midtpunktets køk-
ken, stueetagen.

Kig forbi, se om det er noget for dig.

Mvh. Frivilligteamet.

Cykling Uden Alder

Vil du med på cykeltur?

Kontakt fællesskabskoordinatorer,
personale eller
Midtpunktet, så booker vi en tur med
frivillige cykelpiloter .

Hold også øje med fællesture.

Mvh. Midtpunktet og CUA—Cykling
Uden Alder

Praktisk information

Frisør Ann-Pia Søgart

i stueetagen ved Midt-
punktet

**Åbningstider:
Mandag fra kl. 9**

Tidsbestilling mandag
på

Tlf.: **8232 5047**
2323 5778

Gavekort udstedes

Klinik for fodterapi

på Sølund

Åbningstider:

Mandag - efter aftale

Torsdag i lige uger kl. 9-

15

Fredag kl. 9-15

Andreas Toldam

Tlf.: 4283 1306

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

Hvorfor spiser vi påskeæg til påske?



I gamle dage var det et sikkert forårstegn, når hønsene begyndte at lægge æg igen. Æg er forårsmad, som også symboliserer opstandelsen. Derfor pynter vi med æg og kyllinger til påske.

Æg symboliserer opstandelsen

Ægget er siden den tidligste kristendom blevet brugt som symbol på opstandelsen. Æggeskallen ser død og livløs ud som graven. Men inden i skallen bryder et nyt liv frem, ligesom Jesus brød ud af grav og død, da han opstod påskemorgen.

At pynte påskeæg

Det er også en gammel skik at pynte sine æg. Tidligere bar man en påskekurv med æg til kirke påskesøndag og fik præsten til at velsigne sine æg. Mange steder gik der sport i at dekorere æggene smukkeste og bære den smukkeste påskekurv til kirken.

Trille, trante og prikke påskeæg

Påskeæggene blev også brugt til særlige påskelege, hvor man kunne vinde de andres æg. Man trantede eller trillede påskeæg ned ad en bakke og så gjaldt det om at trille længst eller at ramme de andres æg. Når man prikkede æg, slog man sine æg mod hinanden, og det gjaldt om først at slå hul på den andens æggeskal.

Kilde: Folkekirken.dk.



Madam Blå

Madam Blå menuplan april 2026

Onsdag den 1/4

Tomatsuppe med bacondrys

Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette

Torsdag 2/4

Kalvefrikasse med forårsgrønt, kogte kartofler & persilledrys

Tyttebærris med vanilje

Fredag 3/4

Kylling med kartofler, agurkesalat, skysauce & rabarberkompot

Gammeldags æblekage med rasp, flødeskum & ribsgele

Lørdag 4/4

Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli

Citronfromage med flødeskum & chokoladedrys



Søndag 5/4

Lammesteg med timian & hvidløg flødekartofler, skysauce & bønner

Islagkage med nougat

Mandag 6/4

Kyllingebryst a la creme med champignon, knuste kartofler, hertil ærter

Kærnemælksfromage med jordbærsaUCE

Tirsdag 7/4

Blomkålssuppe med purløgsdrys

Kotelætter i fad med champignon & tomat hertil ris & sprød frisesalat

Onsdag 8/4

Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & rød spidskålssalat med bredbladet persille

Madam blås tykmælk med rugbrødsdrys & syltede bær



Madam Blå

Torsdag 9/4

Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & kålsalt

Gammeldags rabarberkage med skum

Fredag 10/4

Torskefisk i karrysauce med porre & gulerødder, serveres med kogte kartofler & persille

Hindbærsuppe med makronflødeskum

Lørdag 11/4

Hønsfrikasse med ærter, gulerødder hertil persilledrys & kartofler

Flødeostekage med hindbærgelé

Søndag 12/4

Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler & haricot verts

Panna cotta med jordbærsovs

Mandag 13/4

Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette & revet parmesan

Rabarbersuppe med smørristede croutoner

Tirsdag 14/4

Tarteletter med høns i asparges med persilledrys

Grøntsagsmusaka med hvidkålsråkost med æbler og hasselnødder

Onsdag 15/4

Fiskekrebinetter med stuede rosenkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner

Bagte æbler med kanel serveret med vaniljecreme

Torsdag 16/4

Svampesuppe med flutes

Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler

Fredag 17/4

Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner

Rødgrød med fløde



Madam Blå

Lørdag 18/4

Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter & persilledrys

Hindbærfromage med flødeskum

Søndag 19/4

Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys

Chokolademousse med flødetop

Mandag 20/4

Kartoffel-porresuppe med sprød bacon

Kylling med paprikasauce, ris & blomkål salat med kapers & dild

Tirsdag 21/4

Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler & gulerodsråkost med rosiner

Kærnemælkskoldskål med kammerjunker

Onsdag 22/4

Hvidvinsbraiseret nakkefilet, serveret med cremet flødesauce med svampe & porre, hertil luftig kartoffelmos med pastinak & persilledrys

Trifli med rabarber, sherry, makroner og let pisket flødeskum

Torsdag 23/4

Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan

Jordbærgrød med fløde

Fredag 24/4

Lakserillette serveret med citron og brød

Majsdeller md knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med ristede mandler og sesam

Lørdag 25/4

Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter

Pandekager med syltetøj



Madam Blå

Søndag 26/4

Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler & broccoli

Vaniljeis med chokolademarengs

Mandag 27/4

Stegt medister med sennepssauce, kartofler, blommechutney og sprød frisésalat

Ymercreme med bær & knas

Tirsdag 28/4

Hakkebøf med bløde løg, brun sovs, pommes Sølund, agurkesalat & tyttebær

Hindbærsuppe med makronflødeskum

Onsdag 29/4

Tunmoussé med citron & flutes

Grøntsagsgratin med kryddersmør, og tomatsalat med basilikum

Torsdag 30/4

Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta & årstidens sauteret grønt

Stikkelsbærgrød med fløde

Maj 2026

Søndag	3. maj	Kl. 14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	4. maj	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	5. maj	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	6. maj	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	7. maj	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Mandag	11. maj	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	12. maj	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen
Onsdag	13. maj	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Søndag	17. maj	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	18. maj	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	19. maj	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	20. maj	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	21. maj	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Tirsdag	26. maj	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang med HUGO - salen
Onsdag	27. maj	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	28. maj	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	29. maj	11-12.00	BANKO traditionel—Midtpunktet

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	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	9. apr.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Fredag	10. apr.	11.00-12.30	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 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen
Onsdag	15. apr.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	16. apr.	11.30-12.30 10-14.00 14.00	Debat - Midtpunktet Tøjsalg Classic Wear—foyeren Koncert på storskærm - salen
Fredag	17. april	11-12.00	BANKO traditionel -Midtpunktet
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.	16.30-20.00	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	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	30. apr.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen