

MAY 2026

# HUSORVIS. Sølund



29. årgang. Nr. 5.

**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

Billedet på forsiden er taget i Travbaneparken i Kastrup.

Fotograf: Ditte Andersen



# Telefonliste Sølund

**Hovednummer: 8232 5050**

**Ansvarshavende: 8232 5065**

<b>Afdeling</b>	<b>Navn</b>	<b>Telefon</b>
Forstander på Sølund	Jessie Lykke	2053 5028
Administration	Camilla Wallendorph	2020 2752
	Kristine Bundgaard	2935 9516
	Suzie Svendsen	2156 0098
<b>Plejeafdelingerne:</b>		
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
<b>Aktivitetscenter Midtpunktet:</b>		
Afdelingsleder	Ditte Andersen	2484 8651
For Sølunds beboere	Personale	2156 9658
For hjemmeboende	Kontor	2344 1521
		2156 9262
<b>Intern Service:</b>		
Servicechef	Ole Nielsen	2365 2437
<b>Madam Blå—Køkken:</b>		
	Kontor	2336 9904

# Nyt fra forstanderen

Kære Beboer

Kom maj du søde milde, gør skoven atter grøn, er en dejlig forårsvisse og oprindeligt skrevet af Christian Adolph Overbeck i 1775, men er senere hen blevet omskrevet til en mere positiv sang. Maj måned er så grøn og frodig med masser af lys og jeg håber, at rigtig mange af jer, vil bruge terrassen, hvor der snart bliver plantet blomster i krukkerne.

Det er mig en glæde at kunne fortælle, at vi igen i år har lavet et samarbejde med Nørrebro fysioterapi, hvor vi sammen med jer der har lyst, går en kort eller en lang gåtur ved søen. Efter gåturen vil der være en lille forfriskning i lighed med sidste år. Vi har også inviteret naboerne med, så hvis du kender en som bor tæt på Sølund, så byd dem hjertelig velkommen til en gåtur sammen med os andre. Der er også mulighed for at få lidt kostvejledning eller gode råd om bevægelse på turen. Datoerne er inde i bladet.

Desværre har jeg også en dårlig nyhed. Køkkenchef Trine Mossman har valgt at opsigte sin stilling og er stoppet ved udgangen af april. Trine skal være med til at åbne det nye Nordsjællands hospital. Det bliver en stor og spændende opgave for Trine at blive chef for så stort et køkken. Vi er meget kede af, at Trine har valgt ikke at blive på Sølund, da Trine er meget dygtig og vellidt af alle. Vi kommer til at savne hende og hendes faglighed, men ønsker hende alt mulig held og lykke. Servicechef Ole Nielsen overtager personaleledelsen i en periode, og Køkkenchefen på Håndværkerforeningens plejehjem overtager den faglig ledelse af køkkenet. Kantinens tilbud og åbningstider fortsætter uændret indtil videre.

Med ønske om en rigtig god maj.

Jessie Lykke  
Forstander

# Nyt fra Midtpunktet

Kære alle på Sølund

Først vil jeg sige jer tak for en dejlig fest, hvor var det dejligt at møde så mange nye beboere til forårsfesten. Vi har jo tradition for at holde 3 store fester (ud over det løse) om året, den næste er Sankt Hans fest d. 23. juni. Billeder fra festen kommer med i juni-udgaven.

April bød på dansecafé, påske, cykelture og underholdende røverhistorier. Og så har dameklubben været på endnu en tur i bussen. Se billeder fra det hele i avisen. Godt nyt til alle jer som savner frisk luft og mere bevægelse i hverdagen. Vi har fortsat samarbejdet med Nørrebro Fysioterapi og i fællesskab arrangeret en række gåture rundt om søerne. Det er et tilbud til dig om bevægelse og fællesskab, hvor du samtidig kan få en sundhedssnak i øjenhøjde med en fysioterapeut. Turene er for alle uanset fysiske form. Naboer og pårørende er også MEGET velkomne. Vi kalder det WALK & TALK. Turen afsluttes med lidt lækkert at drikke. Se opslag i avisen.

Der har været efterspørgsel på lidt quiz og kryds & tværs i avisen, hvilket redaktionen har forsøgt at imødekomme med en kryds og tværs om Europa. Det er altid dejligt med jeres input, bliv endelig med det. Andre ønsker er en repair-café, hvor man kan få hjælpe til reparation af tøj. Vi arbejder på at finde en frivillig, der kan stå for det. Hvis nogen ligger inde med en brugbar symaskine, de ikke længere bruger, er vi måske interesserede i at arve den. Måske kender du én, der er god til at sy? I kan glæde jer til vidunderlige forårskoncerter på etagerne, med komponist og pianist Hanne Helledie, som tidligere har spillet med forskellige musikere. Se opslag i avisen.

I maj har Sølund personale dag med temaet Musikaktiviteter og tværfaglig vidensdeling med musikterapeut Hugo (som står for fællessang). Vi ser frem til en masse inspiration og nye redskaber i aktiviteterne overalt i huset.

Kom maj du søde milde!

Forårshilsner

Ditte, Midtpunktet

Fokus på uddannelsesopgaven:

Vi modtager hele året rundt både sygeplejestuderende og social- og sundhedsassistent + social- og sundhedshjælper elever her på Sølund.

Når elever og studerende er her i deres praktik, har de fokus på at arbejde med den teori, som de har gennemgået på skolen. Gennem de kontakter og opgaver de får med alle herboende, skal de så omsætte teorien i hverdagen sammen med jer beboere og os medarbejdere. Vores opgave er at vejlede dem i opgaverne og at give feedback, så de har noget at arbejde videre med undervejs. Vigtigt er, at de udvikler faglig og professionel forståelse, et fagligt sprog og fagidentitet.

Både elever og studerende skal formidle deres viden til os der vejleder dem. Det gør de ved at tage udgangspunkt i anonymiserede case herfra Sølund, hvor de tager afsæt i forskellige faglige problemstillinger – det kaldes *Borgerpræsentationer* eller *Læringslogbøger*.

Studerende og elever skal arbejde med specifikke faglige metoder. Metoderne er beskrevet i fx gældende lovgivning og kommunale politikker. Alle ”skoles” på den måde i de samme systematikker så vi kan samarbejde på tværs af faglighed og uddannelse i samme fagsprog. Der arbejdes fx med sygeplejeprocessen ift. helbredsmæssige problemstillinger, hvor indsamlede data og observationer omsættes til plan og faglig handling:



Der arbejdes også med ICF-modellen. Her er der fokus på en persons funktionsevne og mulighed for at deltage i hverdagens aktiviteter – selvstændigt eller med lidt støtte fra en medarbejder:

# Nyt fra fagstaben



Der er også problematikker, som omhandler personer med demenssygdom, hvor vi arbejder med Demensligningen og Blomsten – *Blomsten blev præsenteres i Husavisens aprilnummer.*

Demensligningen er de data vi prøver at undersøge, for at finde ud af, hvad der skal til for at man som person trives bedst muligt. Metoden er egentlig så universel at den kan benyttes af alle – også personer uden demenssygdom 😊

Demensligningen ser således ud:



**Demensbilledet** – hvordan demenssygdommen kommer til udtryk gennem symptomer og adfærd

**Personligheden** – medfødte eller tillærte måder at reagere på

**Livshistorien** – biografien og livserfaringer

**Helbredet** – det fysiske helbred og sanserne

**Neuropatologien** – de neurologiske ændringer, hjerneskaden

**Socialpsykologien** – hverdagens betingelser, den tilgang personen mødes med

Dette var en kort præsentation af nogle af de grundlæggende faglige metoder vi gør brug af i det daglige arbejde – og også med elever og studerende på Sølund.

# Gudstjenester

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

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

**D. 24. maj. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen**

**D. 31. maj. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen**



**Vi har taget afsked med**

Kirsten Inger Jensen (131)

Hanne Engvang (642)

**Æret være deres minde.**



# Præstetanker...

Husk at dagdrømme. Det er meget bedre end at gå og spille sin tid.

Forleden dag, da jeg var ude at gå en tur, gik jeg forbi en ung mand, der sad med lukkede øjne og smilede. Jeg ville ikke forstyrre, men kunne alligevel mærke at jeg var blevet lidt nysgerig over, hvorfor han dog sad og smilede sådan.

Jeg forestillede mig forskellige ting, som kunne bringe sådan et smil frem.

Og lige så stille voksede der alle mulige skønne tanker frem i mit hoved. Mens jeg gik der, kunne jeg mærke at jeg selv begyndte at smile bredere og bredere.

Alt sammen bare fordi jeg forestillede mig rare ting. Jeg tænkte på de grønne blade, og bølgerens vuggen og jeg tænkte på børn

og

søde gamle koner.

Og så slog det mig.

Den, som dagdrømmer, er opmærksom på så meget mere end den, som kun drømmer om natten.

*- Jeppe Nissen, præst på Sølund*

# Nyt fra Søløverne

## Ældre Sagens Mandeklub

*Kære Søløver*

I skrivende stund har vi endnu ikke haft vores første møde ude i solen, og det må vi bebrejde APRIL's troløse adfærd indtil nu. Derfor ser vi meget frem til at frigøre os fra APRIL's lænker :-)

Årets første kvartal har også været hårdt ved vores frivillige Søløver. Vi har derfor udsendt højlydte kald ud i de omgivende farvande, hvor der bestemt må være flere artsfæller, der endnu ikke har hørt om SØLUNDS herligheder. Faktisk har vi allerede haft det første besøg med en ny søløve, som vi håber kunne lide lugten i køkkenet, og som vi andre fandt absolut velkommen og kvalificeret til godkendelse som certificeret SØLØVE. På vores søløveradar har vi også set, at der er flere nye interesserede, der ser ud til at søge hen mod vores breddegrader.

Og nu synger vi alle bare "kom maj du søde milde".

Vi er klar til at finde forårshumøret frem, udeskoene står klar, vindjakken og solkasketten hænger på knagen. Stokken, rollatoren og kørestolen glæder sig til at komme ud i gårdhaven, hvor solen skinner, søen blinker og pigernes skørter blæser forbi på cykelstien.

MAJ – kom bare an.

Vh/Frivilligteamet

### Mødedatoer i maj

5. maj kl. 14-16

12. maj kl. 14-16

19. maj kl. 14-16

26. maj kl. 14-16



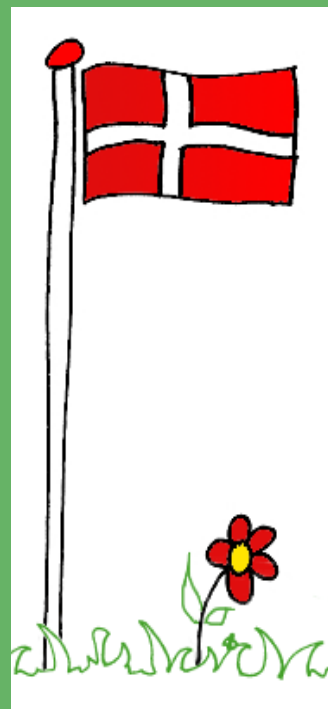
# Velkommen til nye beboere

Birte Ellidshøj Aabyen (530)

Luzia Matthia Elisabeth Dietrich (140)

Kirsten Grube (636)

Inger Lunderskov (131)



Der var god stemning og masser af grin, da Tom Skovgaard delte ud af sine ”Røverhistorier”, fra en lang karrierer i politiet. Tilskuerne trak en historie fra politikasketten, og alle var lutter ører i de 1,5 time Tom havde ordet :).

# Påskefejring



Påsken blev fejret på alle afdelinger med lækker påskefrokost fra Madam Blå. I ugerne op til påske blev der klippe-klistret og pyntet fint op, også med pynt af ældre dato. En påskequiz eller to blev det også til.



# Fællestur



Cykling Uden Alder arrangerer fællesture for beboerne, det er vi meget glade for. For det er virkelig hyggeligt at komme flere afsted sammen, og en masse at tale om bagefter.



# Dameklubben på Skovtur



Så kom damerne på tur igen! Denne gang til Hareskoven for at finde anemoner. Det tog lidt tid og kræfter, men så var glæden så meget større da det lykkedes. Tak til den dygtige "fotograf" Christina fra Midtpunktet for de fine stemningsfulde billeder.



# Dameklubben på skovtur



# SØLUND PLEJECENTER

præsenterer forårskoncerter på etagerne! Velkommen!



## RØNNE HELLEDIE DUO

Jacob Rønne, guitar & Hanne Helledie, klaver

FREDAG D 8. MAJ 2026

kl. 13:30 1. SAL. & kl. 14:30 2. SAL



## HELLEDIE BOULEKBACHE DUO

*Hanne Helledie, klaver og komposition &  
Eva Boulekbache Vásárhelyi, violín*

ONSDAG D 20. MAJ 2026

kl. 13:30 3. SAL & kl. 14:30 4. SAL



## HELLEDIE - TANDRUP KOCK DUO

JULIE TANDRUP KOCK, CELLO &  
HANNE HELLEDIE, KLAVER & KOMPOSITION

FREDAG D 29. MAJ 2026

kl. 10:30 5. SAL & kl. 11:30 6. SAL

# Walk & talk

med Nørrebro fysioterapi

Kom med ud at gå omkring Sortedam Sø - og få en god snak om sundhed undervejs.



Vil du gerne bevæge dig mere, møde nye mennesker og opleve den smukke natur i dit nærområde? Så tag med på vores gratis gåture ved søerne!. Gåturene er for alle uanset alder og tempo. Vi går sammen, får pulsen op og nyder hyggeligt samvær undervejs. Det kræver ingen tilmelding, og det er helt gratis at deltage. Du skal bare møde op – gerne med godt humør og tag evt. en ven under armen!

## Praktisk info:

**START:** Fælles afgang fra Sølund Plejecenter Ryesgade 20A, 2200 Kbh. N

**TID:** 6 onsdage kl. 11.00 .  
Alle er velkomne.

**VARIGHED:** 45-60 min.  
Vi slutter af med lidt sundt at drikke og en high-five!

## Datoer:

29. april

6. maj

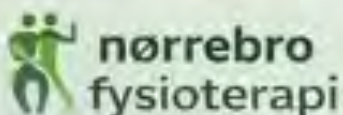
13. maj

27. maj

3. juni

10. juni

Et lokalt samarbejde:  
Nørrebro Fysioterapi  
& Plejecenter Sølund



# Musikhjørnet april 2026

## Forårets landevejsridder

Forestil dig lyden af en slibesten, der snurrer, mens solen begynder at varme efter en lang vinter. En mand går fra landsby til landsby med sit værktøj og sit gode humør, klar til at tage imod arbejdsopgave: slibe sløve knive og sakse. Sådan begynder stemningen i **“Den gamle skærslibers forårsang”**, en vise der hylder livsglæde, arbejde og håbet om lysere tider. Sangen er blevet en fast del af den danske sangskat og kan blandt andet findes i Højskolesangbogen.

Visen handler om en skærsliber – en håndværker, der rejser rundt i landet og sliber knive og sakse. I sangen bliver skærsliberen et symbol på optimisme og livsglæde, når vinteren slipper sit tag. Stemningen er let og munter, og teksten udtrykker en følelse af frihed og bevægelse i takt med naturens genopvågning.

Sangen er en romantisk hyldest til den frie fugl, landevejsridderen. Sangen, som er en *træskovals*, fortæller også om bagsiden af medaljen – al for meget druk.

Sproget i sangen er enkelt og billedrigt, hvilket gør den velegnet til fællessang. Den beskriver blandt andet lyset, vejret og arbejdet på landevejen, og den afspejler en tid,

hvor omrejsende håndværkere var en mere almindelig del af hverdagen i Danmark.

Sigfred Pedersen har skrevet teksten og Kaj Normann Andersen melodien.

Sangen er fra 1955.

## NOTE:

*En træskovals er en betegnelse for en folkelig, enkel og jævn vals, ofte forbundet med dansk spillemandsmusik, folkedans eller revyviser. Udtrykket refererer til en dans eller melodi, der er ukompliceret, jordnær og traditionel, uden mange dikkedarer.*

**Vil du genhøre ”Den gamle skærslibers forårsang”, så kom til MUSIK PÅ STOR-SKÆRM I SALEN. Tema er forår og sommer-sange.**

**Det foregår torsdag den 21. maj.**

## DEN GAMLE SKÆRSLIPPERS FORÅRSSANG

1. Nu lokker atter de lange veje,  
og jeg har flikket de gamle sko.  
Og jeg har skåret en grøn skalmeje  
bag piledammen ved Holstebro.  
Jeg går fra Skagen med kurs mod Fakse,  
og glemt er vinterens sult og nød.  
Jeg sliber knive, jeg sliber sakse,  
jeg sliber solskin og dagligt brød.
2. Hvor er min ungdom? Jeg ved det næppe.  
Hvor var den skøn. Jeg var fri og løs.  
Jeg sov i vejgrøftens blomstertæppe,  
jeg sov hos landsbyens bedste tøs.  
Med hende var det en fryd at bakse,  
thi vårens duft var i hendes skød.  
Jeg sleb kun knive, jeg sleb kun sakse  
men sleb dog solskin og dagligt brød.
3. Jeg var jo bare en skør skærslipper  
foruden hjem og foruden ro.  
Jeg var kun rakker og hundeklipper,  
og bonden stænged for mig sin lo.  
Han var så selvsikker, thi hans akse  
var plantet støt i et stort fad grød.  
Jeg sleb kun knive, jeg sleb kun sakse  
men sleb dog solskin og dagligt brød
4. Dengang var brændevin hvermands eje,  
thi den var billig, og den var ram.  
Men malurt dufted langs alle veje  
og gav kulør til en fuseldram.  
Å soldebrødre, å lurifakse,  
I drak jer tumbet fra vid og sans,  
men jeg sleb knive, og jeg sleb sakse  
og plukked malurt omkring sankthans.
5. Den, der har pligter, kan sagtens dømme  
en pjalt, som ikke betaler skat.  
Men jeg er digter, og jeg må drømme,  
thi jeg er et med den lyse nat.  
De digtere er så mange slagse,  
og selv blandt dem er jeg kun en fant,  
der sliber knive og sliber sakse  
og takker rørt for en kobberslant.

6. Hvor er I nu, alle I jeg kendte,  
hver buttet pige, hver kammesjuk?  
Hver anden af jer på Sundholm endte.  
Hver anden kvaltes i flaskens kluk.  
Men jeg er stadig iblandt de vakse!  
Mit hår er hvidt, men min tud er rød!  
Jeg sliber knive, jeg sliber sakse,  
jeg sliber solskin og dagligt brød.

7. Og endnu venter de lange veje  
med morgenkulde, med middagsglød.  
Min slibesten kan jeg fortsat dreje  
og holde næsen forsvarligt rød.  
Jeg går fra Skagen med kurs mod Fakse'  
og glemt er vinterens sult og nød.  
jeg sliber knive, jeg sliber sakse,  
jeg sliber solskin og dagligt brød.



Foto: Kristeligt Dagblad

# Boghjørnet

## Virginia Woolf: (Sit) eget værelse

Virginia Woolf er en engelsk forfatter, som blev født i London i 1882 og døde i floden Ouse i 1941. Virginia Woolf tilhørte den kreds, som blev kendt under navnet Bloomsburygruppen, malere, forfattere, filosoffer, videnskabsfolk og andre kunstnere, som var kendt for at bo i firkanter (pladser/ torve), at male i cirkler (grupper, der malede sammen) og elske i trekanter, der var mange forhold på kryds og tværs gennem faste rammer og på tværs af køn. Virginia Woolfs søster Vanessa Bell slog igennem som maler, og hendes mand Leonard Woolf var forfatter, politisk kommentator, embedsmand og forlægger. Virginia og Leonard Woolf grundlagde bl.a. forlaget the Hogarth Press, hvor en del af Virginia Woolfs bøger blev udgivet, ofte med omslag malet af hendes søster. Gruppen var særlig aktiv i perioden rundt om Første Verdenskrig, men gjorde sig gældende langt op i 30'erne. Foruden at ytre sig kunstnerisk markerede mange af gruppens medlemmer sig også politisk bl.a. i forhold til økonomi, pacifisme og kvinderoller. Virginia Woolf skrev især romaner. Særligt berømte romaner er Mrs. Dalloway, Til Fyret, Orlando og Bølgerne. Men hun er også berømt for at skrive essays og boganmeldelser. Et essay, som er blevet særligt

berømt, hedder på engelsk "A Room of One's Own". Dette blev oversat af Elsa Gress i 1960'erne med det danske navn Eget værelse, men er nu kommet i en moderniseret oversættelse under navnet "Sit eget værelse". De, der skal have deres eget værelse, er kvinderne. Essayet udkom i 1928, det år, hvor alle i England over 21 fik stemmeret. Kvinder over 30 med en vis indtægt havde kunnet stemme fra 1918. Det, Virginia Woolf siger i sit essay, handler om hvad der skal til, for at kvinder kan gøre sig gældende i samfundet, fx som forfattere, og det er her, værelset kommer ind. Hvis man har et værelse, lidt penge og en nøgle til at låse værelset af med, er man kommet langt i sin selvstændiggørelse og bestemmelsesret over eget liv og eget litterært værk, anfører Woolf.

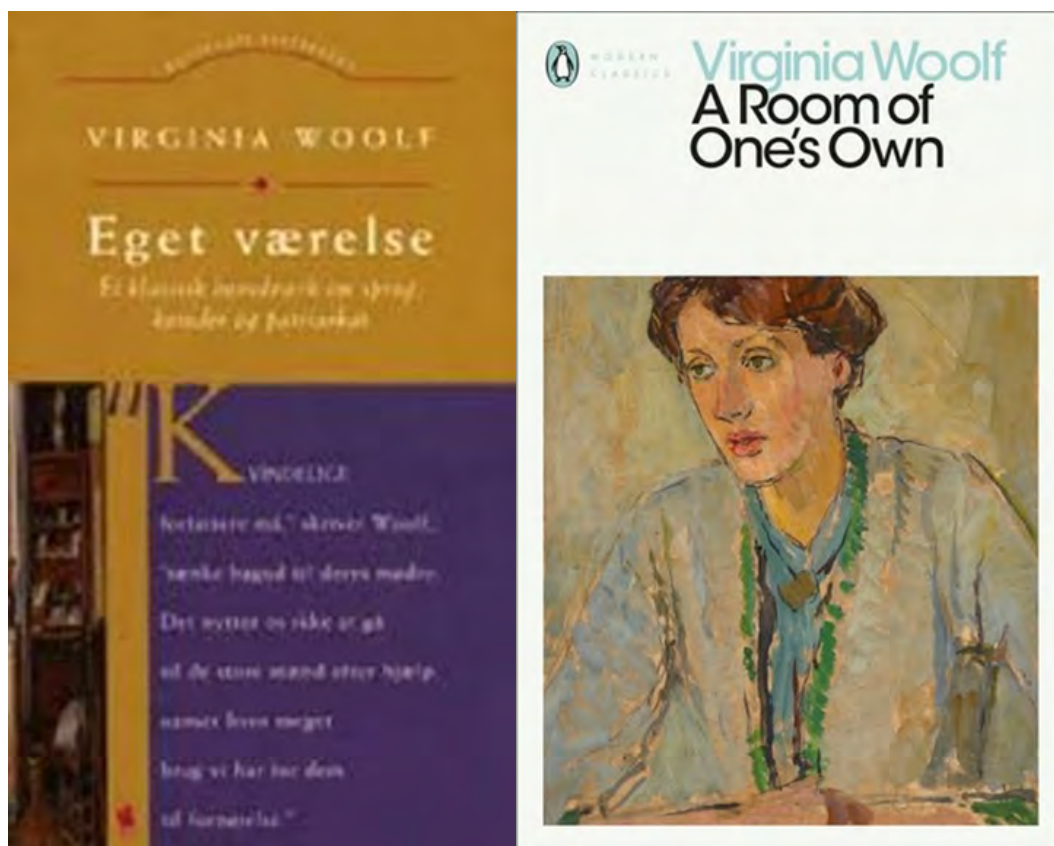
Virginia Woolf kom fra højere middelklasse, men havde ikke som sin far og sine brødre haft mulighed for at studere på Cambridge. Hun havde kunnet gå til visse universitetskurser i London, men ikke kunnet gennemføre en hel uddannelse. Hendes litterære opdragelse kom gennem faderens meget omfangsrige bibliotek. I 1928 samler Virginia Woolf så de tanker, hun i tidens løb og gennem sin læsning og analyse af samfundsforhold er kommet frem til om kvinders situation. Hun holdt to oplæg for

kvindelige studerende, som siden er blevet udbygget og sammenskrevet i de essays, som samlet blev udgivet på the Hogarth Press. Oprindeligt var hun blevet bedt om at tale om kvinder og litteratur, men var kommet til den konklusion, at hun var nødt til at tale om betingelserne for at kvinder kan skrive litteratur. Hun beskriver bl.a. i sine oplæg forholdene for mændene med den frie adgang til universiteterne, hvis de havde råd til det, og sammenligner med de mere pauvre forhold for kvinder, enten de har penge eller ej. Hun kommer her også ind på, i hvilken grad mænd er inkluderet i mange af samfundets og universitetets områder, mens kvinderne er udelukket. Baggrunden for hendes tænkning er, at kvinder op til 1920'erne ofte blev betragtet som mindre kompetente end mænd bredt

betraktet, ofte havde kvinder hus at holde og børn at passe, og oftest havde de ikke deres egne penge. Dette satte i sig selv grænser for forfatterskaber. En kvindelig forfatter skal ikke råbe højt om sit køn, for så er hendes kunst dødsdømt på forhånd. Nej, teksten skal kunne leve i sig selv og afspejle begge køn, have både en fader og en moder.

Ikke blot er der materielle forhold, som skal opfyldes, for at kvinder får mulighed for at udfolde deres intellekt, kvinderne skal også frigøre sig fra mændenes konstante kritiske blikke, anfører Virginia Woolf.

Selv om teksten næsten er 100 år gammel, er mange pointer i forhold til kønsrollerne lige så vigtige, som de var dengang. Bogen er sprogligt meget levende og engagerende.



Torsdag den 21. Maj kl. 14.00

## Forår og sommer



Smukke, kendte danske forårs- og sommersange,  
sunget af bl.a. DR pigekoret, Kaya Brüel, Sebastian og Sissel  
Kyrkjebø, Jesper Spillemand, Poul Dissing m.fl.  
Og vi skal selvfølgelig også høre “Forår” af Vivaldi og  
“Per Gynt; Morning mood” af Grieg.

Vel mødt!

**Torsdag den 28. Maj kl. 14.00**



Gense den gamle komedie film fra 1953 med Dirch Passer og Ove Sprogøe, som syngende sporvogns bestyrere.

Filmen er fyldt med en masse elskelige skuespillere, der alle har bidraget til smil i utallige film, gennem tiderne.

# 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 træningsalen,  
Ryesgade 20A

Interesserede kan tilmelde  
sig på Ældre Sagen Øster-  
bros hjemmeside

Link: [aes.dk/osterbro](http://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  
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**

# Europa-kryds

Sværhedsgrad: mellem  
Nr. 0226-001



					Hovedstad i Aserbajdsjan	Blomst	Bangebaks	Uran		
									<b>Skotsk by</b>	
									Stof	
					Om-gående			To ens		
						Alu-minium				
						Tre ens				
Græsk halvø	↓	Dreng	Her ligger Kaunas	Pla-cering	Italiensk by By i Mon-tenegro					
Spansk sten-frugt										
							snor		Akkord	
									Midt i osten	
Vendt								Flere		
								Joule		
Soja-bønne-ost		Fugl				Tone			starten af en western	
		Regionen Occitanie				Dreng			Spanien	
				Svensk landsdel						Region i Østrig
				Styret						
Tilpassede										
Jysk halvø									Nusse	
Tilstand					Nord		Dreng			
					Slags		Arbejds-miljø-repræsent.			
Tilsluttet			Impre-sario							
Holder af			Dyr							
						Tone			Ilt	
						Vitamin			<b>Korfu</b>	
Folk fra Dundee								Stout		

Copyright byggeleg.dk

Løsning kan hentes i Midtpunktet :)



## Madam Blå menuplan maj 2026

### **Fredag 1/5**

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

Kirsebærfromage med flødeskum

### **Lørdag 2/5**

Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos,

persilledrys og bagte rødløg

Råsyltede bær med råcreme

### **Søndag 3/5**

Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon

Pannacotta med rabarberkompot

### **Mandag 4/5**

Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder &

agurkesalat

Jordbærkoldskål med knas

### **Tirsdag 5/5**

Grønsagsslasagne med flutes & grøn salat med dressing

Alliancegrød med fløde

### **Onsdag 6/5**

Gulerodssuppe med kokosmælk, hertil sprøde græskarkerner

Fiskefrikadeller med kold remouladesauce, kartofler & spidskål med ærter & dild

### **Torsdag 7/5**

Græsk farsbrød med feta, hertil stegte kartofler, tzatziki & græsk salat

Brombærtærte med smuldredej og vaniljeflødeskum

### **Fredag 8/5**

Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder

Pandekager med blåbærskum



# Madam Blå

## Lørdag 9/5

Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil

Basmatiris

Is med chokolade og gule kys

## Søndag 10/5

Frikadeller, kartoffelsalat & grøn salat med radiser, majs og agurk

Hyldeblomstfromage med flødeskum & chokoladedrys

## Mandag 11/5

Hønsekødsuppe med boller og urter

Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidskålssalat med

græskar og sesam

## Tirsdag 12/5

Krydret farsbrød med porre, pesto & cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler & blomkål

Abrikosgrød med fløde

## Onsdag 13/5

Fiskeflorentiner med spinat & bechamelsauce serveret med

kartofler og gulerødder

Bondepige med slør (æblemos med rugbrødsdrys & flødeskum)

## Torsdag 14/5

Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål & agurkesalat

Ymerkoldskål med kammerjunkere

## Fredag 15/5

Italienske kødboller i tomatsauce med pastaskruer, revet parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette

## Lørdag 16/5

Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede



# Madam Blå

Græsk yoghurt med hindbærcoulis, drysset med nøddeknas

## **Søndag 17/5**

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

Ananasfromage med flødeskum

## **Mandag 18/5**

Klassisk lasagne med grøn salat og vinaigrettedressing

Hindbærdessert med flødetop

## **Tirsdag 19/5**

Krebinetter med stuede ærter og gulerødder samt kartofler og persilledrys

Brie med kiks & druer

## **Onsdag 20/5**

Blomkåldeller med tomatsauce, ovnstegte squash & gulerødder og kartofler

Skovbærtærte med chantillecreme

## **Torsdag 21/5**

Bagt marineret fisk på grøntsager med dildsauce & kartofler

Abrikostrifli med makroner og sherry

## **Fredag 22/3**

Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris

Kærnemælksfromage med jordbærsauce

## **Lørdag 23/5**

Klassisk enebærgryde, hertil bagt kartoffelmos & rysteribs

Is med stikkelsbærkompot

## **Søndag 24/5**

Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs & ærter

Vaniljebudding med saftsauce



# Madam Blå

## **Mandag 25/5**

Stegt kylling med skysauce, kartofler, agurkesalat & rabarberkompot

Pandekager med solbærskum

## **Tirsdag 26/5**

Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, hertil rødbeder, persilledrys og

grøn salat med radiser

Rabarbertrifli med sherry & flødecreme

## **Onsdag 27/5**

Svampesuppe med flutes

Grøntsagstærte serveret med tomatsalat & dressing

## **Torsdag 28/5**

Frikadeller med stuvet sommerkål, kartofler & rødbeder

Jordbærgrød med fløde

## **Fredag 29/5**

Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler & kogte gulerødder

Fløderand med saftsauce

## **Lørdag 30/5**

Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli

Flødeostekage med hindbær gelé

## **Søndag 31/5**

Sommersteg med krydderurter, hertil kartofler, skysauce & rødkål

Citronfromage med flødeskum

# Juni 2026

<b>Mandag</b>	<b>1. juni</b>	<b>11-11.30</b>	<b>Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>2. juni</b>	<b>10.30-11.30 11.30-12.30 14.00</b>	<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen</b>
<b>Onsdag</b>	<b>3. juni</b>	<b>10-10.45 11.00</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret Walk &amp; talk m. Nørrebro Fysioterapi</b>
<b>Torsdag</b>	<b>4. juni</b>	<b>11.30-12.30 14.00</b>	<b>Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen</b>
<b>Mandag</b>	<b>8. juni</b>	<b>11-11.30</b>	<b>Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>9. juni</b>	<b>10.30-11.30 11.30-12.30</b>	<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet</b>
<b>Onsdag</b>	<b>10. juni</b>	<b>10-10.45 11.00</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret Walk &amp; talk m. Nørrebro Fysioterapi</b>
<b>Torsdag</b>	<b>11. juni</b>	<b>11.30-12.30 14.00</b>	<b>Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen</b>
<b>Søndag</b>	<b>14. juni</b>	<b>14.00</b>	<b>Gudstjeneste v. Jeppe - salen</b>
<b>Mandag</b>	<b>15. juni</b>	<b>11-11.30</b>	<b>Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>16. juni</b>	<b>10.30-11.30 11.30-12.30 14.00</b>	<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang med HUGO - salen</b>
<b>Onsdag</b>	<b>17. juni</b>	<b>10-10.45</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret</b>
<b>Torsdag</b>	<b>18. juni</b>	<b>10-14.00 11.30-12.30 14.00</b>	<b>Tøjsalg - salen Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>19. juni</b>	<b>10.30-11.30 11.30-12.30</b>	<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet</b>
<b>Onsdag</b>	<b>20. juni</b>	<b>10-10.45</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret</b>
<b>Torsdag</b>	<b>21. juni</b>	<b>11.30-12.30 14.00</b>	<b>Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen</b>
<b>Mandag</b>	<b>22. juni</b>	<b>11-11.30</b>	<b>Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>23. juni</b>	<b>Aften. Tidspunkt følger</b>	<b>SANKT HANS AFTEN</b>
<b>Onsdag</b>	<b>24. juni</b>	<b>10-10.45</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret</b>
<b>Torsdag</b>	<b>25. juni</b>	<b>11.30-12.30 14.00</b>	<b>Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen</b>
<b>Søndag</b>	<b>28. juni</b>	<b>14.00</b>	<b>Gudstjeneste v. Jeppe - salen</b>
<b>Mandag</b>	<b>29. juni</b>	<b>11-11.30</b>	<b>Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>30. juni</b>		<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet</b>

# MAJ 2026

<b>Søndag</b>	<b>3. maj</b>	<b>Kl. 14.00</b>	<b>Gudstjeneste v. Jeppe - salen</b>
<b>Mandag</b>	<b>4. maj</b>	<b>11-11.30</b>	<b>Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>5. maj</b>	<b>10.30-11.30</b> <b>11.30-12.30</b>	<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret</b> <b>Debat - Midtpunktet</b>
<b>Onsdag</b>	<b>6. maj</b>	<b>10-10.45</b> <b>11.00</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret</b> <b>Walk &amp; talk m. Nørrebro Fysioterapi</b>
<b>Torsdag</b>	<b>7. maj</b>	<b>11.30-12.30</b>	<b>Debat - Midtpunktet</b> <b>Torsdags BIO - salen</b>
<b>Fredag</b>	<b>8. maj</b>	<b>13.30</b> <b>14.30</b>	<b>1.sal. Etagekoncert: Rønne Helledie DUO</b> <b>2.sal. Etagekoncert: Rønne Helledie DUO</b>
<b>Mandag</b>	<b>11. maj</b>	<b>11-11.30</b>	<b>Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>12. maj</b>	<b>10.30-11.30</b> <b>11.30-12.30</b>	<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret</b> <b>Debat - Midtpunktet</b>
<b>Onsdag</b>	<b>13. maj</b>	<b>10-10.45</b> <b>11.00</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret</b> <b>Walk &amp; talk m. Nørrebro Fysioterapi</b>
<b>Søndag</b>	<b>17. maj</b>	<b>14.00</b>	<b>Gudstjeneste v. Jeppe - salen</b>
<b>Mandag</b>	<b>18. maj</b>	<b>11-11.30</b>	<b>Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>19. maj</b>	<b>10.30-11.30</b> <b>11.30-12.30</b> <b>14.00</b>	<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret</b> <b>Debat - Midtpunktet</b> <b>Folkets Hus spillefolk - salen</b>
<b>Onsdag</b>	<b>20. maj</b>	<b>10-10.45</b> <b>13.30</b> <b>14.30</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret</b> <b>3. sal. Etagekoncert: Helledie Boulebache DUO</b> <b>4. sal. Etagekoncert: Helledie Boulebache DUO</b>
<b>Torsdag</b>	<b>21. maj</b>	<b>11.30-12.30</b> <b>14.00</b>	<b>Debat - Midtpunktet</b> <b>Koncert på storskærm - salen</b>
<b>Fredag</b>	<b>22. maj</b>	<b>11-12.00</b>	<b>BANKO traditionel—Midtpunktet</b>
<b>Søndag</b>	<b>24. maj</b>	<b>14.00</b>	<b>Gudstjeneste v. Jeppe - salen</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>26. maj</b>	<b>10.30-11.30</b> <b>11.30-12.30</b> <b>14.00</b>	<b>Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret</b> <b>Debat - Midtpunktet</b> <b>Fællessang med HUGO - salen</b>
<b>Onsdag</b>	<b>27. maj</b>	<b>10-10.45</b> <b>11.00</b>	<b>Rytmik m. børnehaven - træningscentret</b> <b>Walk &amp; talk m. Nørrebro Fysioterapi</b>
<b>Torsdag</b>	<b>28. maj</b>	<b>11.30-12.30</b> <b>14.00</b>	<b>Debat - Midtpunktet</b> <b>Torsdags BIO - salen</b>
<b>Fredag</b>	<b>29. maj</b>	<b>10:30</b>  <b>11.30</b>	<b>5. sal. Etagekoncert: Helledie -Tandrup Kock DUO</b>  <b>6. sal. Etagekoncert: Helledie -Tandrup Kock DUO</b>
<b>Søndag</b>	<b>31. maj</b>	<b>14.00</b>	<b>Gudstjeneste v. Jeppe - salen</b>