

JULI/
AUGUST
2026

IT C S O V I S! Sølund



29. årgang. Nr. 7/8.

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 til Sankthansfesten.

Fotograf: Ditte Andersen



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
Musikterapeut	Amanda Fog-Møller Haar	2332 7498
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	Kontor	2336 9904

Nyt fra forstanderen

Kære Beboer

Så blev det midsommer med de lange lyse aftener og det tør siges, at sommeren for alvor er kommet med masser af sol og temperaturer på over 25 grader. Vi har lige holdt en fantastisk Sankthansaften, med dejlig mad, bål på vandet og vores sædvanlige jazzorkester og igen i år har sommeren vist sig fra sin lune side.

I juli og august er der mange af vores faste medarbejdere, som holder sommerferie, og vi har derfor ansat ferieafløserne til at varetage opgaverne i huset. Vi har gjort os umage for at oplære dem godt, men de kender naturligvis ikke til alt i huset, og derfor kan du ikke forvente, at de kan svare lige så godt på spørgsmål som det faste personale. Jeg håber, at du vil tage godt imod alle ferieafløserne og spørge en leder eller en fast medarbejder, hvis der opstår tvivl om noget.

Sølund har haft besøg af Arbejdstilsynet i juni måned. Tilsynet gik rigtig godt, helt uden forslag til ændringer, og det er vi meget stolte af. Vi har stort fokus på arbejdsmiljøet og gør meget både i forhold til uddannelse og kurser for medarbejderne, både internt og eksternt, og vi prioriterer også træning i arbejdstiden. Det kommer i sidste ende dig til gode, idet medarbejderne trives og har færre sygedage.

I år holder vi ikke grillfrokoster i haven, men i stedet holder vi en stor sommerfest den 26. august i dagtimerne, da det ikke er alle, som er lige glade for aftenfesterne.

Aktivitetsmedarbejderne vil denne sommer forsøge at afvikle alle de faste aktiviteter, men indimellem kan du godt forvente en enkelt aflysning. Hold øje med aktiviteterne i Husavisen, så du ikke går glip af noget.

Dette nummer af Husavisen gælder for de næste to måneder, da redaktionen afvikler sommerferie, men vender frisk tilbage med Husavisen hver måned efter sommerferien.

Rigtig god sommer til jer alle

Jessie Lykke

Forstander

Kære beboere og pårørende

Hermed sommerudgaven af husavisen, som gælder i hele to måneder. I dette nr. kan du se billeder fra fødselsdagsugens fejring, Sankt Hansfesten. Vi har været på mange ture til både ZOO, Bakken og Amager Bakke. Særligt dameklubben er gode til at komme afsted, og med flere til at kære bussen, er der ikke nogen undskyldninger for at komme afsted :-).

Du kan også orientere dig lidt i kalenderen, og glæde dig til en sommer hvor vi såvidt muligt holder fast i aktiviteterne, som I er så gode til at deltage i.

Københavns kommune stiller med en dagsfestival (Dual Minds), med unge energifulde vibes; der er både noget Gasolin, Kim Larsen og Dansk Top. Måske kan du huske dem fra sidste år, vi er nemlig så heldige at få besøg af de samme to bands, og de var vældig gode.

Sommeren byder også på en sensommer grillfest, samt et foredrag om demens med en populær oplægsholder indenfor hospitalsverdenen, Martin Schultz. Glæd dig til et ærligt indblik i hvad demens er, behandlingsmetoder og hvordan man lever bedst med sygdommen. Foredraget er for alle interesserede.

Sang skal der til, og du kan glæde dig til Fællessang med musikerapeut Amanda. Det er hver mandag fra august, kom og vær med. Se opslag i avisen.

Hvis du kan lide at læse, giver Mette fra Læseforeningen et par gode fif til krimier til din sommer, du kan også overveje at svinge forbi stueetagen mandag eftermiddag kl. 14 og snuse til læseklubben. Det foregår i Midtpunktets køkken.

Mandeklubben Søløverne holder kun ferie en enkelt tirsdag, så der er ingen grund til ikke at komme ned til en god snak og dejligt samvær når Søløverne mødes tirsdag eftermiddag kl. 14. De kan enten findes i Midtpunktets køkken eller i gårdhaven.

Se fuld aktivitetsoversigt på side 33 samt i kalenderen på de sidste sider. Husk at pårørende altid er **meget** velkomne til vores aktiviteter.

Rigtig god sommer!

Ditte, redaktør og aktivitetsleder.

Arbejds miljøet på Sølund

Hvad er et godt arbejdsmiljø?

Måske tænker du ikke så meget over det, men for at du som beboer kan modtage god pleje, omsorg og aktiviteter, er det vigtigt at medarbejderne har et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø. Det kommer ikke af sig selv! Vi arbejder derfor fokuseret med flere dele, bl.a. forflytningsundervisning, arbejdsmiljøgrupper og **træning i arbejdstiden**. Vi ved jo alle, hvor vigtigt det er at holde kroppen i gang og træne. Derfor har Københavns Kommune gjort det muligt at alle medarbejdere kan træne en halv time om ugen i arbejdstiden. Måske har du set - eller ligefrem deltaget i deres træning? Der er hvert år en fotokonkurrence, hvor personalet kan sende billeder ind fra deres træning. Det har de gjort - og i år gik hele to præmier til Sølund.

Kreativiteten var enorm. Redaktionen har fået tilladelse til at offentliggøre billederne i husavisen, se herunder.

Vi har tilladt os at kåre en lidt utraditionel vinder af sidste uges kategori - 'En øvelse der gør jer stærkere i netop jeres arbejde' da budskabet er til at tage og føle på. Det betyder at sidste uges vindere er **Power Puff Pigerne + the one** fra **Sølund Plejecenter** som understreger at samarbejde er deres stærkeste og vigtigste øvelse. Stort tillykke til jer!

Årets 3. plads Stort tillykke til "Powerpuff pigerne + the one" fra Plejecenter Sølund (3. sal), som har

bidraget med grafisk kreativitet og smukke ord om glæden ved træning – og hvad denne kan give til krop, sind og fællesskab.

Så tusind tak for jeres glædeskabende billeder!

(kilde Arbejds miljø København, Team Træning i Arbejdstiden)

Tillykke Powerpuff-pigerne



Træning i arbejdstiden



Årets 2. plads

Stort tillykke til **Søpølsen** fra Plejecenter Sølund (4. sal), som har imponeret os med vild kreativitet og villighed til at slippe hæmninger og bogstavelig talt kaste sig ud i søerne for det gode billede.



Tak for jeres fantastiske bidrag – I lå lunt i svinget. "Vi er holdet *Søpølsen* - opkaldt efter vores placering lige ved søerne og vores lidt skøre, kreative tilgang til teamspirit. Derfor måtte vi selvfølgelig også lave vores helt egen søpølse".



Begge afdelinger fik overrakt flotte stofnet med drikkedunke, drikkevarer og sundt slik :-)

STORT TILLYKKE HVOR ER I GODE!!!



Gudstjenester

D. 12. juli. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Birger Bavnhøj

D. 26. juli. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 9. august. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 23. august. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 6. september. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 20. september. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen



Vi har taget afsked med

Hanne Birgit Hansen (335)

Else Kristensen (611)

Tove Connie Timmermann (536)

Grete Glørud (342)

Peter Topp (215)

Ulla Jette Larsen (513)

Æret være deres minde.



Præstetanker

Sommer Eftermiddag - Sommer Eftermiddag

Efter min mening findes der ikke to smukkere ord at tænke på.

Ordet **sommer** giver så meget. Minder og forventninger, glæder og håb. De kommer helt af sig selv. Det er rart at cykle på arbejde, eller hvis man ikke har et arbejde, er det rart at holde fri. Lys og varme fylder ens dagligdag, og hvis man har lyst, kan man bare blive længe oppe, for det er stadig lunt i sommernatten.

Og **eftermiddag**. Når dagens arbejde eller pligter er gjort, og man lige så stille indstiller sig på at nyde lidt af dagen mens den stadig er der. Man kan sætte sig og kigge på mennesker, der stadig har travlt. Eller man kan så småt pakke kontoret ned for i dag. Selv hvis man skal være på arbejde, er eftermiddagen lidt blid ved en. Det er alligevel lidt for sent at starte et nyt projekt i dag.

Men altså de to ord **Sommer - eftermiddag**. Sammen gør de noget helt særligt. Lys og ro, varme og tilfredshed sænker sig over os. Man kan ånde lettet op.

For i dag er der bare **Sommer eftermiddag** tilbage at tænke på.

Glædelig sommer.

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Nyt fra Søløverne

Ældresagens Mandeklub

Kære Søløver

7. juli kl. 14-16
14. juli kl. 14-16 Ingen Mandeklub
21. juli kl. 14-16
28. juli kl. 14.16

4. august kl. 14-16
11. august kl. 14.16
18. august kl. 14-16
25. august kl. 14.16

Sommermånederne på Sølund er normalt varme og stilfærdige, hvor det er dejligt at tilbringe megen tid ude i solen – hvis vejret tillader. Du husker nok den kendte danske vise

*Du danske sommer jeg elsker dig
Skønt du så ofte har sveget mig*

Mandeklubben vil derfor sommeren igennem være samlingssted for Søløverne tirsdag eftermiddag, så vi i fællesskab kan få mest muligt ud af sommeren, lige gyldigt hvordan vejrguderne arter sig fra uge til uge.

Vi har derfor lavet en plan for Søløverne, som kun giver dig en enkelt fridag, se planen ovenfor, hvor fridagen er markeret med *RØDT*.

Brug i stedet tiden midt i juli til at mødes alligevel, to og to eller flere sammen. Gå gerne op eller ned i huset og bank på en dør til en anden Søløve - eller måske én, der ikke er Søløve eller ikke kan være Søløve.

Hvis Hans er heldig med sin køreprøve, kan det ovenikøbet være, at det stadig kan blive muligt at se et Mini-Le Mans i gårdhaven med to smarte batteridrevne racere. Husk kasket og solcreme.

Du danske sommer – kom bare an, vi glæder os.

Vh/Frivilligteamet

Foredrag med Martin Schultz

Torsdag d. 20. august
kl. 16-17.30

På Plejecenter Sølund

Ryesgade 20, 2200 Kbh N.

Torsdag d. 20. august kan du opleve et foredrag med Martin Schultz. hvor han fortæller mere om, hvordan man kan forebygge demens.

Derudover vil han fortælle:

- Hvad demens er.
- Hvilke behandlingsmuligheder, der er.
- Hvordan man lever bedst med sygdommen.



Læge Martin Schultz
Ekspert i Ældresygomme

Demens er en voldsom sygdom, som rammer både patienter og pårørende meget hårdt. Det ved læge og ekspert i ældresygdomme, Martin Schultz, fra sit arbejde med ældre patienter på Amager og Hvidovre Hospital og sin tid på Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet.

Alle kan I princippet få demens, men typisk ser han, at manden bliver syg, mens konen forsøger at holde sammen på det hele, og det kan være meget hårdt.

"Det er trist at være vidne til, og det har fået mig til at tage en beslutning om, at jeg vil gøre alt for at mindske risikoen for selv at blive ramt – primært for min families skyld," siger han.

OBS: Foredraget foregår i Sølunds store sal i stueetagen og er åbent for alle interesserede.

Set og sket: Fødselsdagsugen



Set og sket: Fødselsdagsugen



Tak for en skøn fødselsdagsuge med bolsje workshop, cykelture fællessang, træning, debatter, grillfrokost, lagkage og koncerter! Vi gør det igen næste år :)



Set og sket: sankt Hans fest



Set og sket: sankt Hans fest



Ture og udflugter



Z
O
O
L
O
G
I
S
K

H
A
V
E



Ture og udflugter



Midtpunktet i ZOO

SHOPPETUR I HØJT HUMØR ↓



Ture og udflugter

BAKKEN

Aktivitetscentret var på dagstur til Bakken med hestevognstur og herlig frokost. Det var også muligt at få kørestol med i hestevognen. Tak for den dejlig tur!



Ture og udflugter



COPENHAGEN SPRINT

Stort internationalt cykelløb gennem København. Det skulle vi selvfølgelig ikke gå glip af. Og se hvem vi mødte (øverst).



Musikfestival for plejehjem i København

Gårdhaven på Sølund

5 forskellige bands med unge fantastiske musikere
i rotation mellem plejehjem, aktivitetscentre og
MTO'er i Københavns Kommune og i alt 56 koncerter.



Plejecenter Sølund

Tirsdag d. 18.8

10.30-11.15

Margrethes Gamle Dansk

- Den gode gamle danske pop

13.30-14.15

Gammel Gas

- Gasolin i nye versioner, stadig med
fuld gas




Dual Minds

Vi er endnu bedre sammen
dualminds.dk

Sensommer grillfrokost D. 26. august

Kl. 12 - 15.00



Mere info følger. Vi skal selvfølgelig have livemusik. Måske har du et ønske til musik?

“Lyse Nætter” sender Alberte Winding til tops i DR Top100

I foråret 2026 satte DR gang i et stort landsdækkende musikprojekt, hvor vi alle blev inviteret til at nominere og stemme på de sange, de mente hører til blandt de 100 bedste danske sange nogensinde. Formålet var ikke blot at lave en hitliste, men at skabe en samtale om dansk musik, kulturarv og de sange, der har sat lydspor til danskernes liv.

Ifølge DR deltog mere end 300.000 danskere i afstemningen, hvilket gør den til en af de største musikafstemninger herhjemme i nyere tid. Sange fra mange generationer og genrer kæmpede om pladserne på listen – fra klassisk rock og pop til nyere danske hits. Vindersangen blev “Lyse nætter” af Alberte Winding. Mange pegede på, at sangen har fået en særlig plads i danskernes bevidsthed. Ikke mindst i forbindelse med coronanedlukningerne, hvor den blev sunget ved fællessangsmøder og kom til at symbolisere håb, sammenhold og lysere tider.

“Lyse Nætter” blev oprindeligt udgivet i 1991 og er kendt for sin varme, poetiske tekst og sin enkle, iørefaldende melodi. Sangen beskriver den danske sommer og de lyse

nordiske nætter, men for mange handler den også om noget mere universelt: længsel, optimisme og troen på, at mørke perioder bliver afløst af lysere dage.

Så selv om listen rummede alt fra rockklassikere til moderne pop, blev det en stille og eftertænksom dansk sommersang, der løb med titlen som danskernes foretrukne. Det er ikke første gang, at sangen lander en førsteplads. I 2024 blev “Lyse nætter” kåret som den smukkeste sang på dansk af læserne i avisen Information.

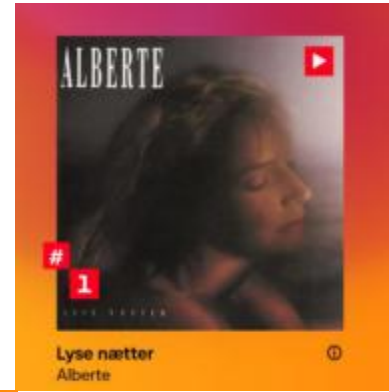


Top 5 bedste sange



Alberte Winding (f. 1963) er musiker, forfatter og skuespiller. Som barn havde Alberte hovedrollen i DR-serien 'Farvel, jeg hedder Kurt' og debuterede i 1985 i rollen som Luna i 'Bamses billedbog', hvor hun også sang flere af de kendte sange. I 1985 debuterede Alberte også som popmusiker, og har siden udgivet en række plader med både pop- og børnemusik. Blandt hendes mest kendte sange er 'Tænder på et kys', 'Tju Bang Chokolademand' og 'Lyse nætter'. Som forfatter har hun skrevet både ungdomsbøger, børnebøger, erindringsbøger og romaner. Alberte er barn af forfatteren og tv-produceren Thomas Winding og forfatter og journalist Lulu Gauguin.

1. LYSE NÆTTER Alberte Winding



2. KVINDE MIN Gasolin



3. PIANOMAND Kim Larsen & Bellami



4. OM LIDT Kim Larsen & Bellami



5. FORÅRSDAG Anne Linnet



LYSE NÆTTER

1. Nu kommer fuglene igen,
og lyset vælter pluds'lig ind,
det kommer gennem alle sprækker,
lyse nætter er tilbag'.
Alt, hvad der rørte sig, blev glemt,
da du var rejst, var det så nemt.
Men hjertet ved godt, hvad det ønsker sig,
at pynte sig for dig.

*Du er tilbag', du er hos mig.
Du er tilbag' med varme dag',
du er hos mig.*

2. Nu kommer lydene igen,
og verden vælter pluds'lig ind
med parasoller og sandaler,
bølger maler alt i sand.
Jeg havde huset fuld af vind
og nye frugter fløjet ind.
Men hjertet ved godt, hvad det ønsker sig,
at pynte sig for dig.

*Du er tilbag', du er hos mig.
Du er tilbag' med varme dag',
du er hos mig.*

TOP100-listen – sange der samler danskerne.

Vidste du, at nordjyderne har stemt på ”Kald det kærlighed” med **Lars Lilholt** - næsten tre gange oftere end os her i København?

Sangen ”Danmark” med **Gnags** har fået 48 procent flere stemmer i Midtjylland end resten af landet. Og så er vi vilde med **Shit og Chanel** i Region Hovedstaden. Her fik sangen, ”Smuk og dejlig” 67 procent flere af stemmerne end i resten af landet.

Fælles for de to musikere, der har flest sange med på Top100-listen er, at det er sange, vi i forvejen kender så godt her på Sølund.

Kim Larsen har hele 7 sange med på Top100-listen:

Kim Larsen solo, Gasolin' og Kim Larsen og Bellami med sangene:

'Kvinde min' (Nr. 2), 'Pianomand' (Nr. 3), 'Om lidt' (Nr. 4), 'De smukke unge mennesker' (Nr. 7), 'Midt om natten' (Nr. 19), 'Rabalderstræde' (Nr. 30) og 'Hva' gør vi nu lille du' (Nr. 65)



Anne Linnet har 5 sange med på Top100-listen:

'Forårsdag', 'Tusind stykker' og 'Barndommens gade' samt med 'Smuk og dejlig' sammen med Shit og Chanel og 'Den jeg elsker, elsker jeg' sammen med Søs Fenger, Thomas Helmig og Sanne Salomonsen

Vidste du.....

”Dansevise” vandt Eurovision i 1963, og slog bl.a. svenske Monica Zetterlund, som fik nul point. *Musik: Otto Francker. Tekst: Sejr Volmer-Sørensen*

” Kald det kærlighed” med **Lars Lilholt Band** er skabt i et ulykkeligt kærlighedsliv og er, ironisk nok, blevet en af de største kærlighedssange i Danmark.

Musik: Kristian Lilholt/Lars Lilholt. Tekst: Lars Lilholt

Krimisommer juni/ juli 2026

Dette nummer af Husavisen gælder to måneder, og sommeren kan jo godt være lang, så derfor vil jeg give ideer til nogle laaaange krimiserier, man kan gå i gang med, hvis man trænger til spænding, som strækker til hele sommeren.

Det drejer sig om nyere serier, som mange nok ikke kender, men som på sin vis minder en del om serier, man kender.

Af de serier, jeg skriver om her, har to britisk baggrund, og der er en serie, som foregår i Canada.



Elly Griffiths

Første serie, jeg kommer ind på, er Elly Griffiths serie, hvor Ruth Galloway er "detektiven". Faktisk er hun ikke detektiv, men en arkæolog, som arbejder på et opdigtet universitet i Norfolk, England. Hendes job er ikke det fasteste, og det er lidt

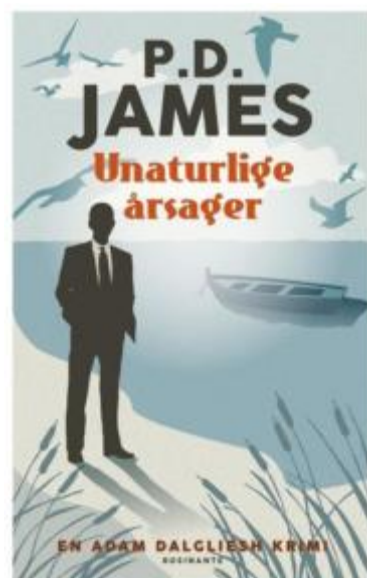
op og ned, hvordan hun kommer ud af det med kollegerne. Hun får imidlertid sit gennembrud ved at hjælpe politiet med at opklare en sag, og efter det fortsætter hun som hjælper for politiet, selv om hun gerne vil styrke sin karriere og gøre sig gældende inden for forskning f.eks. ved at skrive en bog. Hun bor i et hus placeret meget smukt, men noget øde, på Norfolks kyst. Her bliver hun en del af lokalsamfundet og får et barn med politiinspektøren, en gift katolik, og så går det ellers gennem 15 bøger derudaf med kærlighed og had, tro og overtro, liv og død.

Første bog hedder *Pigen under jorden* og kom på dansk i 2017. Herefter følger *Løgnens hus*, *Huset på klippen* og *Døden på museum*. Serien er bestemt læseværdig, men indeholder ikke de store psykologiske dimensioner.

P.D.James

P.D. James havde et job som administrativ medarbejder i det engelske sundhedssystem og begyndte parallelt hermed at skrive kriminalromaner. Hun er i et vist omfang inspireret af en anden kvindelig engelsk kriminalforfatter Dorothy L. Sayers, hvis detektiv er adelsmanden Lord Peter Wimsey.

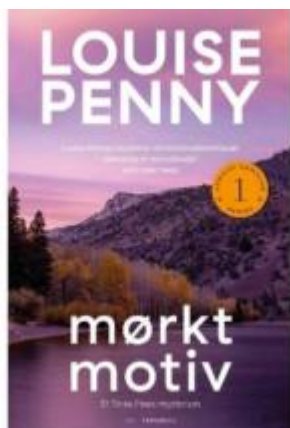
P.D. James' detektiv hedder Adam Dalgliesh og er ikke adelig, hans far var præst, og detektiven har haft en boglig barndom. I sin fritid skriver han digte. Det vigtige i Dalglieshs måde at løse krimigåderne på er, at han ikke – som nogle TV-detektiver, render ud og anholder den første, den bedst på et løst grundlag. Snarere prøver han at slutte sig gennem tankerækker til gådens opklaring. Han er heller ikke fordømmende over for morderne, men prøver at forstå deres motiver og se sagen fra deres side. Konflikten mellem det gode og det onde og et religiøst perspektiv spiller en stor rolle i P.D.James' forfatterskab, og hun blev medlem af Overhuset og involveret i forskelligt arbejde med at se religion sat ind i en moderne sammenhæng. Dette afspejles i Adam Dalgliesh's arbejde, selv om han ikke fremstår som en kirkens mand. Der er 15 romaner i serien om Adam Dalgliesh. De går psykologisk dybere end serien om Ruth Galloway nævnt ovenfor. De første af romanerne er de bedste; men hele serien er værd at stifte bekendtskab med: *Unaturlige årsager* (1978), *Mord på laboratoriet*, *Med Kniven i hjertet*, *Det sorte tårn* og *Inviteret til mord* er de første.



Louise Penny

Louise Penny er den nyeste forfatter af disse tre. Hun er sådan en slags Agatha Christie på canadisk. Hun blev for alvor kendt i den store verden for at skrive en krimi sammen med USA's tidligere udenrigsminister og senere præsidentkandidat Hilary Clinton. Louise Pennys detektiv er den Armand Gamache, som navnlig opklarer mord i området omkring landsbyen Three Pines i den frankstalende provins Quebec i Canada. I et vist omfang benytter Penny ældre canadisk historie som baggrund for karaktererne i romanerne. Der er meget lidt sex og vold i Pennys romaner, som i højere grad bærer præg af håb, kærlighed og venskab, om at høre til. Armand Gamache vil gerne i sit liv som detektiv søge lyset frem for skyggerne og vise, at godhed eksisterer selv i de mest håbløse omgivelser. Endnu et nyt perspektiv på detektivarbejdet. Louise Pennys serie

på 18 bøger er oversat til masser af sprog, incl. dansk og kan lige som de andre bøger nævnt her lånes på biblioteket. De første bøger i serien er: *Mørkt motiv* fra 2005 og *Nådestødet* og *Døden i april*.



Rigtig god krimisommer
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

Velkommen til nye beboere på Sølund

Birgit Andreassen (335)

Mogens Knud Lygne Kortzau

Kate Gudrun Obel Kortyzau

(614)

Liva Larsen (536)

Abdullah Suner (636)

Ejvind Olsen (618)

Jørgen Barfoed (233)



Syng med Amanda!

Vi starter til august, hver mandag kl. 11:30-12:15

Første gang d. 3. august

Kom og syng mandag inden frokost!

Alle er velkomne, vi sætter gang i stemmerne og synger nogle dejlige sange.

Kom og start ugen med sang, og vær med til at bestemme hvad vi skal synge

sammen fremover.



Jeg glæder mig til at se dig!

Amanda, musikterapeut på Sølund



MUSIK PÅ STORSKÆRM I SALEN

2. juli

André Rieu og Amira

m.fl.



23.juli

Danske sange

**Kim Larsen, Dodo and the Dodos, Anne Linnet,
Steffen Brandt, Peter Belli, Lis Sørensen og flere.**

Hold øje med plakater!

13. August

Edvard Grieg m.fl.

20. August
Irsk og skotsk folkemusik



27.
august

JAZZ-MIX

med bl.a. Ben Webster og
Nina Simone

Når vi kommer lidt tættere på, kan I læse flere detaljer på
diverse opslag/plakater

Film hen over sommeren:

9. juli. Dokumentar om Kim Larsen.

Musik og fortællinger om gavflaben.

16. Juli. Helle Wirkner. Den rystende sandhed om ægteskabet med krag.

30. Juli. Børsen DK historie i flammer.

6. august. Danmark i kamp.

Da Nelson kom forbi. Slaget på reden.

Det er stadig torsdage kl.14.

Og det er stadig i salen



Ses vi..... ?

Oversigt over ugens faste aktiviteter

De fleste aktiviteter er åbne for alle, nogle er med tilmelding. Snak med en aktivitetsmedarbejder om mulighederne, så vi sammen kan finde det rigtige for dig!

Aktivitetsoversigt 2026

Skemaet er vejledende idet der kan forekomme udflugter eller andre særlige arrangementer.

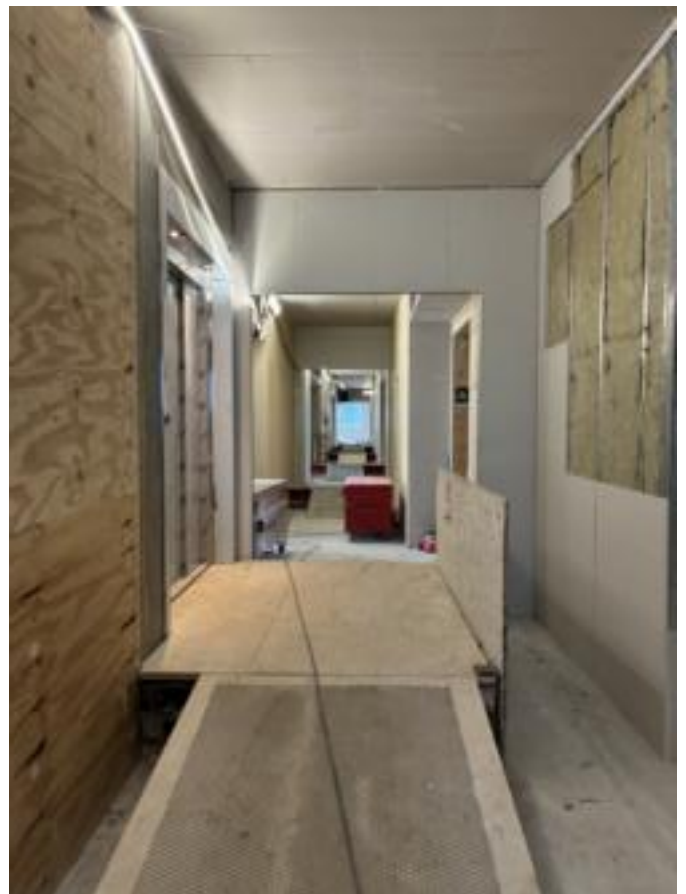
Mandag formiddag	Tirsdag formiddag	Onsdag formiddag	Torsdag formiddag	Fredag formiddag
<p>11-11.20</p> <p>Lys og lyd andagt v. huspræst Jeppe/Midtpunktet.</p> <p>En stille og nærende stund med lystænding og stille musik 🎵</p> <p>Rummet v. træningssalen</p>	<p>10.30-11.30</p> <p>Stolegymnastik</p> <p>Leg & boldspil</p> <p>Træningssalen</p> <hr/> <p>11.30-12.30</p> <p>Debat om aktuelle emner v. Journalist Lone</p> <p>Midtpunktet</p>	<p>10-11</p> <p>Rytmik med børnehaven eller vuggestue (sommerferie juli + august)</p> <p>Træningssalen</p> <hr/> <p>9.30-12</p> <p>IT- Café</p> <p>Søstuen 6. sal (rummet mod søen)</p>	<p>10-12</p> <p>Herreklub lige uge/Dameklub ulige uge</p> <p>(tilmelding)</p> <p>Midtpunktets køkken</p> <hr/> <p>11.30-12.30</p> <p>Debat om aktuelle emner v. Journalist Lone</p> <p>Midtpunktet</p>	<p>9.30-10</p> <p>Træning m. let støtte (aftales med terapeuterne)</p> <p>Træningssalen</p> <hr/> <p>10-13</p> <p>Madklub i lige uge (tilmelding)</p> <p>Midtpunktets køkken</p>
Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag
<p>14-15.30</p> <p>Læseklub</p> <p>v. Læseguide Mette fra Læseforeningen (tilmelding)</p>	<p>14-16</p> <p>Mandeklubben</p> <p>Søløverne v. Ældresagens frivillige (tilmelding)</p>		<p>14-15.30</p> <p>Film/Koncert på storskærm</p>  <p>14-15.30</p> <p>Billard i foyeren v. frivillige</p> 	

Billedtur på Sølundbyggeriet

(fra Det Nye Sølunds hjemmeside)

Der er sket meget på Sølund, hvor byggeriet for alvor har taget form. Her kan du få kig på byggepladsen både udvendigt og indvendigt, hvor en stor del af arbejdet foregår lige nu.

20. maj 2026 (kilde: detnyesoelund.dk/nyheder)



18. juni 2026

Nyt om landskabsprojektet



Se præsentation af Sølund landskab og forskellige landskabstegninger:

Herunder ses et lille eksempel på træer og buske ved Sortedam. Læs meget mere på Det Nye Sølund. Hjemmeside detnyesoelund.dk/nyheder.

Sortedam

Randzone træer



T16 - SPIDSLØV
ACER PLATANOIDES 'EMERALD GREEN'



T17 - ALM HED
PRUNUS PALMS



T18 - FUGLEKORSEBÆR
PRUNUS AVALUM PLENA



T15 - SØVYR
PNUS SYRIENSIS



T19 - STILKES
QUERCUS ROBUR



T14 - VANDERAN
METASPIRADA GLYPHOSTROBODES



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

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.

FERIE uge 29

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 Midtpunktet

**Åbningstider:
Mandag fra kl. 9**

Tidsbestilling mandag
på

Tlf.: **8232 5047**
2323 5778

Gavekort udstedes

FERIE uge 31 -32 -33

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**

FERIE uge 30 -31 -32

Biblioteks- service

Bøger og andet udlånsmateriale kan bestilles ved telefonisk kontakt til Københavns Hovedbibliotek på :

Tlf.: 3366 3000

Biblioteket har en udbringningsservice, så de bestilte biblioteksmaterialer bliver bragt lige til døren.

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. 12

Dagens kage

Smørrebrød, sandwich

Salater

Div. økologiske drikkevarer



Madam Blå

Juli 2026

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Onsdag	1	Fiskefrikadeller med kold remuladesovs, kartofler & spidskål med ærter og dild	Gulerodssuppe med kokosmælk hertil sprøde græskarkerner
Allergener:		Bløddyr, Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	2	Græsk farsbrød m. feta med stegte kartofler, tzatziki og græsk salat	Brombærtærte med smuldredej og vanilleflødeskum
Allergener:		Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk, Soja
Fredag	3	Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder	Pandekager med blåbærskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Æg
Lørdag	4	Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris	Is med chokolade og gule kys
Allergener:		Nødder, Selleri	Mælk, Nødder, Soja, Æg
Søndag	5	Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder	Hyldeblomstfromage med flødeskum og chokoladedrys
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder, Soja, Æg



Ugedag	Hovedret	Forret og desserter
Mandag 6	Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidskålssalat med græskar og sesam	Hønskødssuppe med boller og urter
Allergener:	Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø	Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, Æg
Tirsdag 7	Krydret farsbrød porre, pesto og cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler & blomkål	Abrikosgrød med fløde
Allergener:	Gluten, Jordnødder, Mælk, Nødder, Sennep, Sesamfrø, Æg	Mælk
Onsdag 8	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelssauce serveret med kartofler og gulerødder	Bondepige med slør (Æblemos med rugbrødsdrys og flødeskum)
Allergener:	Fisk, Gluten, Mælk	Gluten, Mælk
Torsdag 9	Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette	Ymerkoldskål med kammerjunker
Allergener:	Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Fredag 10	Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat	Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum.
Allergener:	Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Lørdag 11	Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede	Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med nøddeknas
Allergener:	Gluten, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder
Søndag 12	Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil ris og asiatisk salat	Ananasfromage med flødeskum
Allergener:	Bløddyr, Gluten, Mælk, Soja	Mælk, Æg
Mandag 13	Klassisk lasagne med grøn salat og vinaigrette dressing	Hindbærdessert med flødetop
Allergener:	Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Tirsdag 14	Krebinetter med kartofler, stuede ærter og gulerødder og persilledrys	Brie med kiks & druer
Allergener:	Gluten, Mælk	Gluten, Mælk



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Onsdag	15	Blomkålsdeller med tomatsauce, ovnbagte squash og gulerødder & kartofler	Skovbærtærte med chantillycreme
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	16	Bagt marineret fisk på grøntsager med dildsauce og kartofler	Abrikostrifili med makroner og sherry
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Fredag	17	Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris	Kærnemælksfromage med jordbærsauce
Allergener:		Gluten, Soja, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Lørdag	18	Enebærgryde med kartoffelmos & rysteribs	Is med stikkelsbærkompot
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk, Æg
Søndag	19	Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og ærter	Vanillebudding med saftsauce
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk, Æg
Mandag	20	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler & gulerodsråkost	Pandekager med solbærskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Æg
Tirsdag	21	Brændende kærlighed med mos, løg & ristet bacon, rødbeder, persilledrys og grøn salat med radisser	Rabarbertrifli med sherry og flødecreme
Allergener:		Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Onsdag	22	Grøntsagstærte serveret med tomatsalat og dressing	Svampesuppe med flutes
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	23	Frikadeller med stuvet sommerkål, kartofler & rødbeder	Jordbægrød med fløde.
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Fredag	24	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder	Fløderand med saftsovs
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk	Mælk



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Lørdag	25	Flødegullasch af svinekød med ris, asier & broccoli	Flødeostekage med hindbærgelé
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Æg
Søndag	26	Sommersteg med krydderurter hertil kartofler, skysauce & rødkål	Citronfromage med flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Æg
Mandag	27	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler & rød spidskålssalat med bredbladet persille	Solbærgrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Tirsdag	28	Koteletter i fad med champignon & tomat samt ris, samt sprød frissesalat	Blomkålssuppe med sprøde flager af parmesan
Allergener:		Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Onsdag	29	Hønsfrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og nye kartofler	Jordbærkoldskål
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk
Torsdag	30	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & broccoli-blomkålssalat	Gammeldags rabarberkage med skum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Fredag	31	Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille	Hindbærsuppe med makronflødeskum
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Nødder, Æg
Lørdag	1	Labskovs af kalkun med kartofler serveres med kogte ærter, rugbrød, rødbede & smør	Jordbæris med vaniljekys
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Søndag	2	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts	Yoghurt pannacota med rabarberkompot
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk
Mandag	3	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner	Rabarbersuppe med smørristede crotoner
Allergener:		Gluten, Mælk, Æg	Gluten, Mælk



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Tirsdag	4	Grøntsagsmousssaka med blomkålssalat med brøndkarse	Tomatsuppe med kødboller
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Soja, Æg	Gluten, Mælk
Onsdag	5	Fiskekrebnetter med stuede blomkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner	Ananaskoldskål med kammerjunker
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Soja, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	6	Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler	Blåbærtærte med frangipane, hertil creme fraiche
Allergener:		Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Nødder, Æg
Fredag	7	Hakkebøf med bløde løg, grillede peberfrugter, hertil braserede kartofler og bearnaisesauce	Rødgrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Æg	Mælk
Lørdag	8	Fransk gryderet med kylling, hvidvin, bacon og svampe, hertil kartoffelmos og persilledrys	Hindbærfromage med flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Søndag	9	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys	Chokolademoussé med flødetop
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder, Soja, Æg
Mandag	10	Kylling med paprikasauce, ris & blomkålssalat med kapers og dild	Kartoffel-porresuppe med sprød bacon
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Tirsdag	11	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner	Kærnemælkskoldskål med kammerjunker
Allergener:		Bløddyr, Fisk, Gluten, Mælk, Æg	Gluten, Mælk
Onsdag	12	Forloren hare med vildtsauce, kartofler & agurksalat, hertil lilla spidskål med pinjekerner og persille	Hindbærtærte med smuldredej og flødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	13	Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Jordbærgrød med fløde.
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Fredag	14	Majsdeller med knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med mandler og sesam	Lakserilette serveret med citron og brød
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Fisk, Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Lørdag	15	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter	Pandekager med syltetøj
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep	Gluten, Mælk, Æg
Søndag	16	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli	Vaniljeis med chokolademarengs
Allergener:		Mælk	Mælk, Nødder, Soja, Æg
Mandag	17	Stegt medister, med sennepssauce, kartofler, blommechutney og sprød frissesalat	Ymercreme med bær og knas
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder
Tirsdag	18	Hakkebøf med bløde løg, brun sovs, pommes sølund, agurkesalat & tyttebær	Hindbærsuppe med makronflødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Æg	Gluten, Mælk, Nødder, Æg
Onsdag	19	Grøntsagsgratin med kryddersmør, og tomat salat med basilikum	Tunmoussé med citron og flutes
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Fisk, Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter
Torsdag	20	Kyllingefrikadeller med fyldig tomat sauce, pasta og årstidens sauteret grønt	Stikkelsbærgrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Æg	Mælk
Fredag	21	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder & hollandaise	Kirsebærfromage med flødeskum.
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder, Soja, Svovldioxid og sulfitter
Lørdag	22	Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg	Råsyltede bær med råcreme
Allergener:		Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Æg
Søndag	23	Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon	Panna cotta med rabarberkompot
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk



Ugedag

Hovedret

Forret og desserter

Mandag	24	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat	Jordbærkoldskål med knas
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovdioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder
Tirsdag	25	Grønsagslasagne med grøn salat og dressing	Alliancegrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, Svovdioxid og sulfitter	Mælk
Onsdag	26	Fiskefrikadeller med kold remuladesovs, kartofler & spidskål med ærter og dild	Gulerodssuppe med kokosmælk hertil sprøde græskarkerner
Allergener:		Bløddyr, Gluten, Mælk, Sennep, Svovdioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	27	Græsk farsbrød m. feta med stegte kartofler, tzatziki og græsk salat	Brombærtærte med smuldredej og vanilleflødeskum
Allergener:		Mælk, Svovdioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk, Soja
Fredag	28	Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder	Pandekager med blåbærskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovdioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Æg
Lørdag	29	Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris	Is med chokolade og gule kys
Allergener:		Nødder, Selleri	Mælk, Nødder, Soja, Æg
Søndag	30	Glaseret hamburgerryg med flødestuved spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder	Hyldeblomstfromage med flødeskum og chokoladedrys
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Svovdioxid og sulfitter	Mælk, Nødder, Soja, Æg



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	31	Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidskålssalat med græskar og sesam	Hønskødssuppe med boller og urter
Allergener:		Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø	Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, Æg
Tirsdag	1	Krydret farsbrød porre, pesto og cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler & blomkål	Abrikosgrød med fløde
Allergener:		Gluten, Jordnødder, Mælk, Nødder, Sennep, Sesamfrø, Æg	Mælk
Onsdag	2	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelssauce serveret med kartofler og gulerødder	Bondepige med slør (Æblemos med rugbrødsdrys og flødeskum)
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk	Gluten, Mælk
Torsdag	3	Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet parmesan og sprød salat med sennepsvinaigrette	Ymerkoldskål med kammerjunker
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Fredag	4	Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat	Jordbærtrifli med sherry og letpisket skum.
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder, Svovldioxid og sulfitter, Æg
Lørdag	5	Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede	Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med nøddeknas
Allergener:		Gluten, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Nødder
Søndag	6	Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil ris og asiatisk salat	Ananasfromage med flødeskum
Allergener:		Bløddyr, Gluten, Mælk, Soja	Mælk, Æg

August 2026

Mandag	3. august	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	4. august	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Torsdag	6. august	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	9. august	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	10. august	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	11. august	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkehusets Spillefolk - salen
Torsdag	13. august	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Mandag	17. august	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	18. august	10.30-11.15 11.30-12.30 13.30-14.15	Musikfestival - gårdhaven Debat - Midtpunktet Musikfestival - gårdhaven
Torsdag	20. august	11.30-12.30 14.00 16-17.30	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen Foredrag om demens - salen
Søndag	23. august	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	24. august	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	25. august	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang m. Hugo
Onsdag	26. august	12-15.00	Sensommer Grillfest - gårdhaven
Torsdag	27. august	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Mandag	31. august	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren

September 2026

Tirsdag	1. sep.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	2. sep.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	3. sep.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Søndag	6. sep.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	7. sep.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	8. sep.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	9. sep.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	10. sep.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Mandag	14. sep.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	15. sep.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	16. sep.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	17. sep.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Søndag	20. sep.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	21. sep.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	22. sep.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	23. sep.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	24. sep.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Mandag	28. sep.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	29. sep.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	30. sep.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret

JULI 2026

Torsdag	2. juli	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Mandag	6. juli	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	7. juli	10.30-11.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret
Torsdag	9. juli	14.00	Torsdags BIO - salen
Søndag	12. juli	14.00	Gudstjeneste v. Birger Baunhøj - salen
Mandag	13. juli	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	14. juli	10.30-11.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret
Torsdag	16. juli	14.00	Torsdags BIO - salen
Mandag	20. juli	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	21. juli	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Torsdag	23. juli	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Søndag	26. juli	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	27. juli	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	28. juli	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Torsdag	30. juli	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen