

JUNI 2026

IT US OS VI S!

Sølund



Læs om:
Sølungs fødselsdag
Den genfundne statue
Tips til stærke hænder
Og meget mere...

29. årgang. Nr. 6.

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 fra rytmik med Børnehaven Sølund.
Fotograf: Mie fra 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
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

Endelig kommer sommeren med de lange lyse aftener. Vi har allerede haft flere solskinsdage end sædvanligt, haven står frodig og grøn, og i søen svømmer der allerede ællinger rundt. Det er eksamenstid for eleverne i afgangsklasserne, og snart springer studenterne ud med deres hvide huer. Det er svært ikke at holde af sommeren – men husk nu solcreme og hat, så du undgår at blive forbrændt. Glem heller ikke, at du altid kan tage en cykeltur rundt i København og måske slutte af med en gratis kop kaffe i Fælledparken.

Du har stadig mulighed for at deltage i de hyggelige gåture rundt om søen sammen med Nørrebro Fysioterapi og medarbejdere fra Sølund. Alle er velkomne – uanset om du foretrækker en kort tur, en længere gåtur eller sidder i kørestol. Der er altid en god stemning, og efter gåturen byder vi på en forfriskning.

I juni måned afholder vi traditionen tro Sankthansaften med både bål, hyggelige boder og jazzorkester. Jeppe har venligt påtaget sig at holde årets båltale, som i år vil finde sted inde i salen, inden vi alle går ud i gårdhaven. På den måde får alle mulighed for at høre talen. Du kan læse mere i opslaget inde i bladet.

Det er mig en stor glæde at kunne fortælle, at vores skulptur "Den stående kvinde" af Therese Lucheshitz, som blev stjålet fra Sølund for over to år siden, nu er kommet hjem igen. En retskaffen mand kontaktede mig og fortalte, at han havde købt skulpturen og efterfølgende opdaget, at den var stjålet fra Sølund. Det er dejligt at opleve, at der stadig findes ærlige mennesker i Danmark, som vælger at gøre det rigtige. Derfor kørte bussen en tur til Fyn og hentede skulpturen hjem. Nu skal soklen blot sættes i stand, og så vil "Den stående kvinde" snart igen pryde Sølund.

Rigtig god juni måned

Jessie Lykke

Forstander

Nyt fra Midtpunktet

Kære alle på Sølund

Juni er en rigtig sommermåned med is og danske jordbær, hvor skal vi nyde det, og at være mere udendørs. Der har allerede været mange dage med mulighed for sol på næsen og en slush-ice i hånden. Tak til Sølunds fantastiske serviceafdeling for at diske op med den læskende kolde drik.

Mie og Julie i Midtpunktet har i år planlagt en hel fødselsdagsuge til jer. For hvorfor fejre én dag når man kan fejre en hel uge? Læs om de mange spændende aktiviteter i uge 24, som er fødselsdagsugen, og om månedens fest, Sankthansaften.

Rytmisk konservatorium (RMC) og Sølund har indgået et virkelig fint samarbejde, hvor studerende fra RMC laver workshops sammen med jer. Det er en stor succes fornemmer vi, både fordi vi kan se og mærke hvor berigende det er - og dels fordi det hjælper de studerende til at få gode erfaringer med i bagagen. Tak!

På Sølund har vi stærke bånd og tæt samarbejde med mange frivillige, hvilket vi sætter stor pris på. Mange har faste opgaver som f.eks. læseklub, IT-café, mandeklub, cykling og billard. Flere er også gode til at hjælpe til festerne. Vi har også en lille kerne af frivillige som mest går til hånde med praktiske opgaver som kaffeberedning, servering af kage til arrangementer, og hjælper meget til de store fester. Kender du én, der kunne tænke sig at være frivillig på plejehjem, eller høre mere om mulighederne, så kontakt undertegnede.

Vi kan som virksomhed indstille frivillige til årets frivilligpris. Måske har du en holdning til en frivilliggruppe på Sølund, der skal nomineres? Så kom og snak med undertegnede, og fortæl hvorfor. Sidst en stor opfordring til at bruge Musikhjørnets postkasse til at komme med idéer til emner i husavisen. Vi hører som altid også meget gerne feedback på både aktiviteter og på husavisen.

Midtpunktet har besluttet at fastholde alle små og store aktiviteter henover sommeren, dog holder rytmikken sommerpause, da børnene er på græs :), og ligeledes holder debatten sommerpause i to uger. Mere info i næste nummer, som bliver et dobbeltnummer for juli/august. Vi glæder os til en dejlig sommer sammen med jer.

Sommerlige hilsner

Ditte Andersen

Aktivitetsleder

Musikken på Sølund



Sølund har haft den årlige personaledag (billede ovenfor), hvor der var oplæg ved Musikterapeut Hugo Jensen og ergoterapeut Rie Tanning Vestergaard med temaet: **Musikaktiviteter og tværfaglig vidensdeling**. Personalet blev undervist i at lave og lede musikaktiviteter, og i at styrke sang, bevægelse og musiklytning med et redskab, som hedder Music Mind, som vi allerede bruger flittigt. Det er vigtigt at holde os ajour med ny viden og hele tiden styrke vores musikprofil. På alle afdelinger findes en musiknøgleperson, som er oplært i brugen af Music Mind. Sølunds nye musikterapeut, Amanda, er også godt i gang med forskellige musiske tiltag, og opdatering af Music Mind, som er en app med musikgenrer udviklet af musikterapeuter. Udover de faste musikaktiviteter har vi på Sølund lige nu et forløb med studerende fra Rytmisk Musikkonservatorie, som laver tre forskellige musikprojekter, måske har du deltaget i et af dem, eller i de spontane rytmikmøder med børnehaven, der ind imellem opstår når de kommer uanmeldt forbi som denne mandag formiddag. Dét elsker vi! (billede til højre).



Håndtræning

Stærke hænder — et lille farvel og en opfordring

Når denne avis lander hos jer, er min praktikperiode her på Sølund slut. Det har været en stor fornøjelse at være med til tirsdagens stolegymnastik — og de seneste uger har vi haft særligt fokus på hænderne.

Det er der god grund til. Forskere har nemlig fundet ud

af, at håndstyrke siger overraskende meget om, hvordan vi har det. Jo stærkere greb, jo bedre går det os som regel — både fysisk og generelt. Ikke dårligt for noget man kan træne siddende i en stol.

Øvelserne er enkle: åbne og lukke hånden, lade tommelfingeren møde de andre fingre én ad gangen, klemme en blød bold. Det tager fem minutter, og Gigtforeningen anbefaler den slags bevægelse dagligt — også for dem uden smerter!

Min opfordring til jer: Bliv ved. I behøver ikke vente til tirsdagene. Et par minutter med hænderne, mens kaffen er ved at køle, er mere end nok.

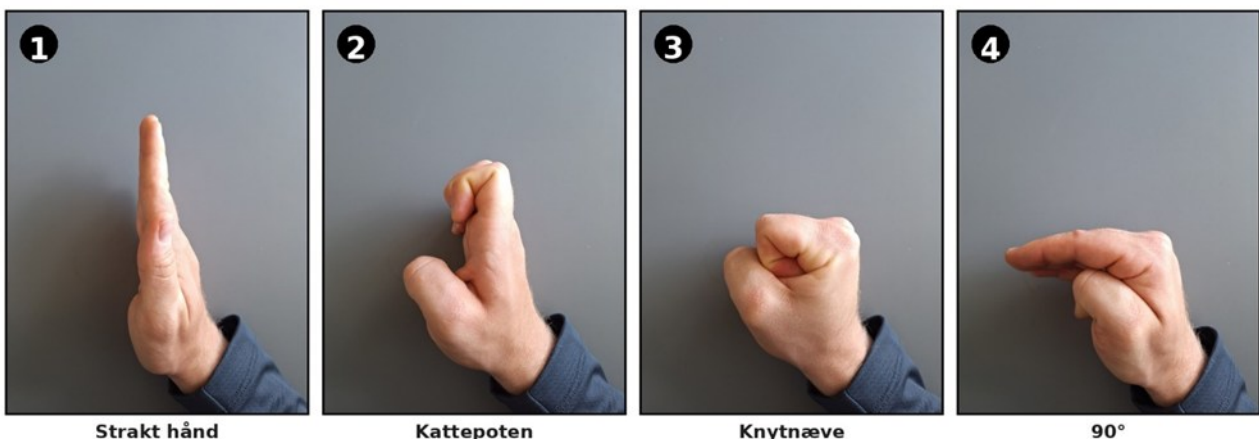
Det har været en gave at være her. Pas godt på jer selv — og på hænderne.

Lauge, psykomotorikstuderende i praktik



PS: Prøv denne!

Denne øvelse kender I fra tirsdagene. Den kan godt kræve lidt af fingrene — men den er rigtig gode til at holde led og muskler i gang. Prøv den gerne derhjemme, et par minutter er nok.



Gudstjenester

D. 14. juni. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 28. juni. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 12. juli. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

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



Vi har taget afsked med

Leif Grundtvig Theander (214)

Jens Erik Guldbrandsen (233)

Nelly Poulsen (614)

Else Kristensen (611)

Hanne Birgit Jensen (335)



Ære være deres minde.

Præstetanker...

“Kun klædt i solskin og brunet hud”

Denne lille linje fra sangen ‘Du danske sommer, jeg elsker dig’ synes jeg indfanger noget af det allerbedste ved sommeren.

Der findes ikke sure miner og regnvåde busser i myldretiden i den sætning. Og når sommeren er over os, så er det solskin og lethed, der kendetegner livet.

Det tager bare ikke 20 minutter at tage tøj på om sommeren. Ingen overtræksbukser og halstørklæde og snørestøvler. Et par bukser, en t-shirt og et par sandaler, så er man klar.

Resten klarer sommeren. Cykellygter behøver man heller ikke, for det bliver aldrig mørkt.

Livet er SÅ let om sommeren.

Ude i verden er der ulykker nok at tage fat på, men i denne sommer.

Bare denne ene sommer, der er fortrøstning og glæde og varme og solskin. Og vi skal bare SUGE det til os.

Hvis man har svært ved at finde noget at være glad over i disse tider, så er det rart at vide at selvom der findes ondskab, så er sommernætter, sommermorgener, sommereftermiddage der stadig til at give os lidt glæde.

Kun klædt i solskin og brunet.

God sommer.

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Nyt fra Søløverne

Ældresagens Mandeklub

Kære Søløver

I skrivende stund har vi stadig ikke haft vores første møde ude i solen. Mon vi virkelig skal helt ind i juni, før vi kan få sol i panden og mærke vinden i de viltre lokker.

Vores højlydte kald har bestemt givet genlyd ude i farvandet. Med to nye frivillige kan vi nu igen mønstre seks frivillige SØLØVER, der har oplevet SØLUND's særligheder og herligheder og taget det hele med et smil. Dejligt 😊, og måske er flere frivillige på vej hertil.

Det er også dejligt, at der stadig svømmer nye Søløver forbi vores grotte, som gerne bidrager til samtalen om bordet.

SIDSTE NYT: Ikke siden dejlige, gamle Anton kørte sin scooter i garagen for sidste gang har vi haft motoriserede Søløver. Nu har vi så fået én igen, og så en fin grøn én, op til 20 km/t med fire hjul og 50 kilometer i batteriet. Og den næste er på vej, da Hans har bestået køreprøven og derfor blot venter på at få fartøjet leveret.

Det bliver en fest, når vi fra det udendørs kaffebord kan heppe på Formel 1-ræs i gårdhaven.

Juni – kom bare an.

Vh/Frivilligteamet

Mødedatoer:

2. juni kl. 14-16

9. juni kl. 14-16

16. juni kl. 14-16

23. juni kl. 14-16

30. juni kl. 14-16

Skt. Hans fest

Tirsdag d. 23. juni kl. 18-21.30

Plejecenter Sølund, Rymsgade 20A, 2200 Kbh. N.

PROGRAM

Kl. 18: Middag i salen

Kl. 19: Båltale v. Jeppe Carsce Nissen.

19.30: Musik og dans i gårdhaven m. Jazzbandet Tuxen Lockjaw

20.30: Bålet på søen tændes og vi synger Midsommervisen

MENU

Klassisk stjernesked med sprød og dampet fiskefilet, toppes med mayonnaise, rejer, kaviar og grønne asparges, m.m.

Dessert

Gammeldags isvaffel med flødeskum og marmelade

**Tilmelding på egen etage
senest torsdag
d. 11. juni kl. 12.**

Gratis for beboere.

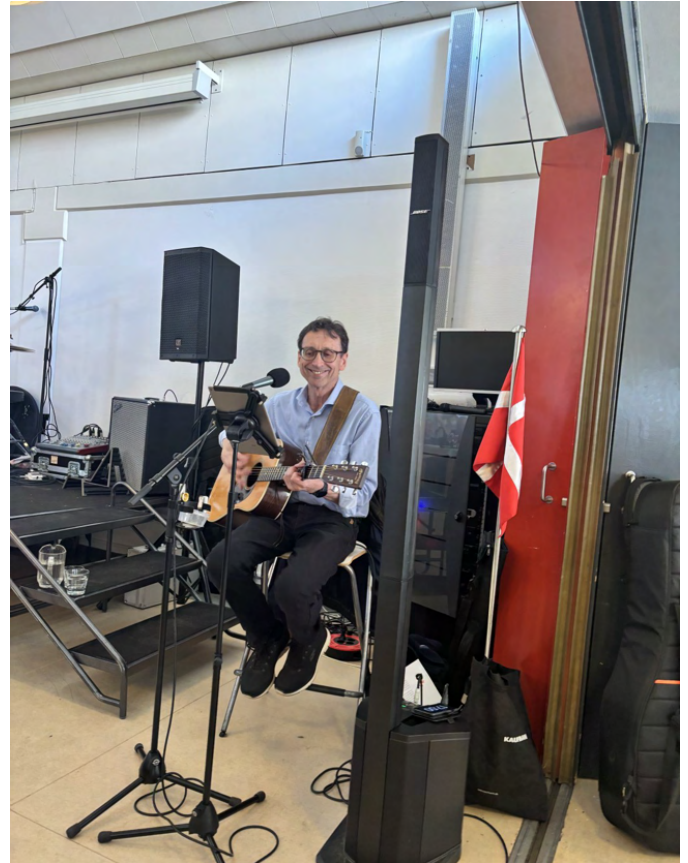
Gæster 125 kr.

Pårørende er hjertelig
Velkomne, også til middag.
Kom med, det plejer at være
fantastisk hyggeligt :)

Kom og deltag
i den stemningsfulde
midsommeraften
ved Sortedams Sø.
Tag familie/venner med!
Salg af øl, vin, vand,
snobrødsdej og popcorn
til alle som har lyst til at
komme forbi.



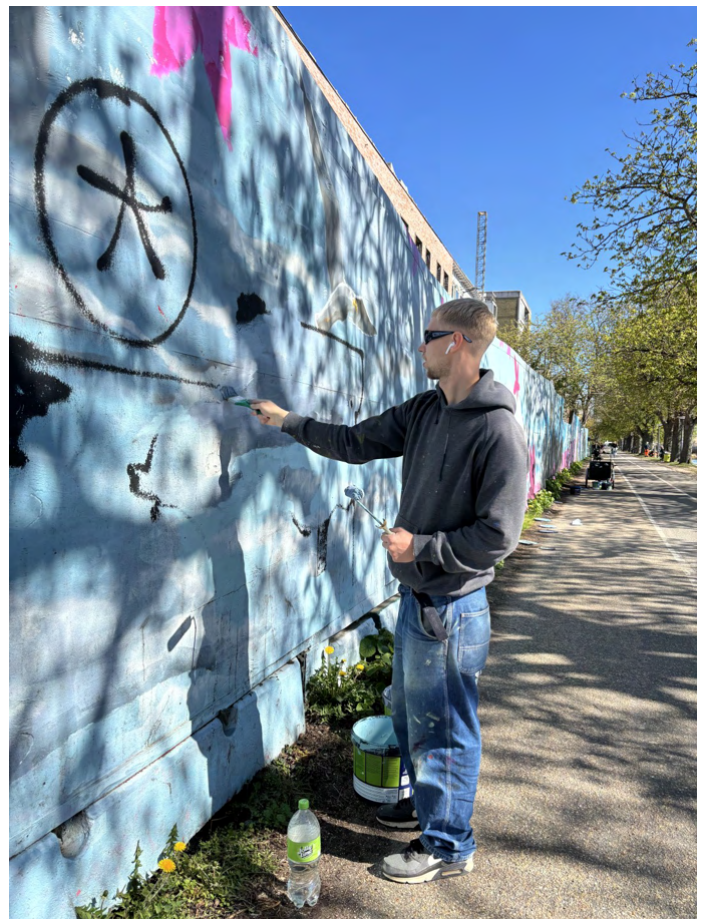
Forårsfesten



Dansecafé og Musikworkshop



Hverdagen i billeder



Hverdagen i billeder



Ture ud i det blå

Herreklubben på forårstur i Sommerbyen Ejby.

Torsdag den 30/4 drog 5 medlemmer af Herreklubben mod Ejby Sommerby, der med sine knap 1000 havegrunde, er nordens største kolonihaveforening. Solen skinnede fra en skyfri himmel og vinden var svag. Det var med andre ord en perfekt dag at nyde kolonihavens lyksaligheder. Vi fik en hyggelig dag på terrassen i Henriks lille hus, hvor vi blev trakteret med noget koldt at drikke og hjemmelavede minipizzaer. Undervejs underholdt vi hinanden med gode historier og anekdoter fra de lange liv og spændende oplevelser vi hver især har haft. Vi fik også tid til at quizze, og fik på den måde trænet vores "små grå". Kl. 13 gik turen atter hjemad mod Sølund, hvor vi trætte og tilfredse "landede" kl. 14.



Kunne tænke dig at deltage i Herreklubbens møder? Vi mødes hver anden torsdag fra kl. 10-12. Vi er pt. 7-9 herrer, der snakker om løst og fast samt hygger med quiz. Samtidig nyder vi noget drikkeelse og hjemme bag. Det er også på disse torsdagsmøder vi aftaler fremtidige ture eller andre tiltag, der er på jeres ønskeliste.

Ordet er frit

HVOR SPROGENE ENDER

af René Christoph Tümmler, pædagog og spillemand

Et menneske kan glemme sit eget barnebarns navn og fem minutter senere erindre alle versene til en sang fra 1943. Det virker næsten urimeligt. Som om noget nægter helt at lade sig organisere under funktionstabets logik.

Det mærkes, når musikken danner rum mellem mennesker, som øjeblikket før sad hver for sig ved samme bord. Et ansigt, der virkede fjernt, falder til ro; en hånd finder usikkert takten mod armlænet; et bryn løfter sig; en nynner med lukkede øjne; en anden finder stemmen dér, hvor hun troede at have mistet den.

Her er hverken helbredelse eller mirakler, men en anden måde at nå hinanden på.

'Du sprog, hvor sprogene ender', skrev Rainer Maria Rilke til musikken.

Måske er det derfor, vi stadig kan synge og bevæges, selv når meget andet forsvinder. Som om musikken ikke kun huskes af hjernen: også af kroppen, rytmen, sangen gennem tiders hjerterum. Vi har noget mellem os, der ikke slipper verden, men bliver ved at bryde frem.



Formiddagskoncert På 1. 2 og 3. sal

D. 16. juni

Benjamin Aggerbæk og Jens Jepsen

Jens Jepsen, guitar og sang (40 år)

"Jeg er opvokset med sangene fra Højskolesangbogen og musikken fra The Beatles, Kim Larsen, Anne Linnet og mange flere fra den velkendte danske og internationale sangskat. Jeg elsker når den rette sang åbner hjertet og beboerne deler ud af deres fortællinger".

Benjamin Aggerbæk, guitar og sang (46 år)

"Jeg er guitarist og sanger og er opvokset med alle de gamle swingere. Louis Armstrong, Otto Brandenburg, Leo Mathisen og Ella Fitzgerald. Jeg elsker når musikken frembringer smil og vuggende eller dansende fødder. Jeg holder meget af Musikbesøg på afdelingerne, da det giver plads til at komme i dialog med beboerne. Det bliver altid en hyggelig stund med smil, glæde og gode minder."



JENS JEPSEN



BENJAMIN AGGERBÆK

Walk & talk

med Nørrebro Fysioterapi

Kom med ud at gå omkring Sortedams Søen og få en god snak om sundhed.



DER ER TO TURE TILBAGE!

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
Rymsgade 20A, 2200 Kbh. N

TID: kl. 11.00

VARIGHED: 45-60 min.

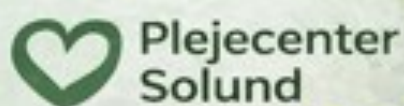
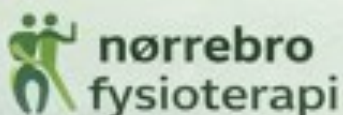
Vi slutter af med lidt
sundt :)

Dato:

3. juni

10. juni

Et lokalt samarbejde:
Nørrebro Fysioterapi
& Plejecenter Sølund



Musikhjørnet juni 2026

Nordiske toner i vores kultur

De kom fra hver sin side af Skandinavien — den ene svensk, den anden norsk — men fandt et fælles publikum på tværs af grænserne. I Danmark blev de en del af lydtapetet til vores egen historie: melodier fra radioen i køkkenet, varietéshows i fjernsynet og sange, der stadig vækker minder.

Når Lill Lindfors sang med sin elegante ro, eller Wenche Myhre trådte smilende ind på scenen med sit sprudlende nærvær, var det som om hele Norden sad i samme stue.



I Danmark er generationer vokset op med deres sange og tv-optrædener, næsten som var de en del af vores egen kulturarv. Det siger noget om det særlige nordiske fællesskab: at svenske og norske kunstnere kunne glide



ubesværet ind i danske hjem, længe før streaming og sociale medier gjorde verden global.

I Norden har vi altid delt mere end geografi. Vi deler melodier, tv-øjeblikke og sommertraditioner. Få kunstnere illustrerer det bedre end Lill Lindfors og Wenche Myhre — to kvinder, som gennem årtier blev fælles nordiske stemmer snarere end blot nationale stjerner. Lill Lindfors repræsenterede den sofistikerede svenske visetradition — elegant, jazzet og med et glimt i øjet.

Wenche Myhre kom med en anden energi. Mere sprudlende, mere poppet og med en umiddelbar charme, der gjorde hende til hele Nordens entertainer.

Hun sang på flere sprog, bevægede sig ubesværet mellem landegrænserne.



Wenche Myhre fik også stor succes i Tyskland og blev en af de første virkelige internationale nordiske popstjerne. Det interessante er måske ikke deres forskelle, men det de havde tilfælles: en nordisk tone. Begge formidlede en tryghed og menneskelighed, som stadig kendetegner meget kultur i vores del af verden.

I dag taler man ofte om Norden som et politisk eller økonomisk samarbejde. Men måske findes det stærkeste fællesskab stadig i kulturen.

Når Lill Lindfors og Wenche Myhre stadig vækker genklang hos mange danskere, handler det ikke kun om nostalgi. Det handler om genkendelse. Om en fælles nordisk fortælling.



Lill Lindfors

Født i 1940 og er 85 år gammel.

“Du är den ende”

“Musik ska byggas utav glädje” .

Wenche Myhre

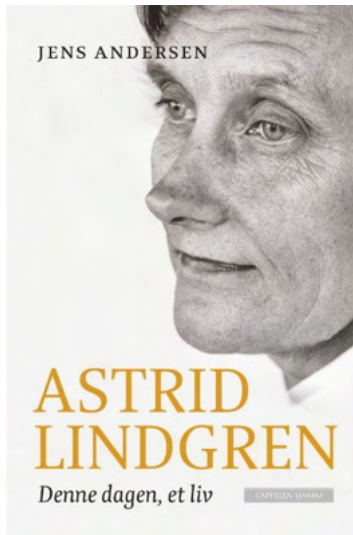
Født i 1947 og er 79 år gammel.

“Vi lever”

“Når jeg blir 66”

OBS: HUSK AT KOMME MED
IMPUT TIL
MUSIKHJØRNET. LÆG EN
SEDDER I POSTKASSEN I
STUEETAGEN. ALLE ER
VELKOMNE TIL AT BYDE IND.
PÅ FORHÅND
TAK :-)

Bog anmeldelse: Jens Andersen: Denne dag, et liv (2014). Gyldendal



Mange har nok læst Astrid Lindgrens bøger for børn eller børnebørn eller nevøer og niecer – eller læst dem selv som barn. De har fulgt den uheldige Emil, som trods alle gode hensigter ender i redskabsskuret, hvor han må side og snitte små træmænd. Andre har holdt sig til Pippi Langstrømpe, hvis far var sørøverkaptajn, og andre igen har holdt sig til Bulderbybøgerne eller Vi på Krageøen, for slet ikke at tale om Ronja Røverdatter eller Brødrene Løvehjerte. De fleste både børn og voksne har nok en yndlings-Lindgren-bog, som på en eller anden måde har fyldt og betydet noget i de-

res liv. For på en eller anden måde taler Astrid Lindgrens bøger til både børn og voksne. Alle kan få noget med hjem, når de læser hende, og det kan jo sagtens være forskelligt fra person til person, da vi alle bringer noget forskelligt med til vores læsning, også af Lindgrens bøger. Mange af bøgerne er endvidere udkommet som film, og en dansk film er også lavet, der fortæller om Astrid Lindgrens liv. Men hvis man vil vide mere om Astrid Lindgren og hendes baggrund, giver det mere mening at gå mere i dybden med den biografi, endda en moderne dansk biografi, som er skrevet af Jens Andersen i 2014 "**Denne dag, et liv**".

Astrid Lindgren blev født i [1907](#) i Näs ved [Vimmerby](#) i [Småland](#) og døde i [2002](#) i [Stockholm](#). Hun fik en søn uden for ægteskabet, som blev født og en tid blev passet i Danmark, da man ikke kunne føde et barn på et hospital i Sverige uden at opgive faderens navn. Sønnen kom dog tilbage til Sverige og boede en tid hos Lindgrens forældre i Näs, inden han flyttede sammen med moderen og hendes mand til Stockholm, hvor også Astrid Lindgrens datter blev født. Vi følger i bogen Lindgrens udvikling som kontorassistent, journalist

og forfatter. Bl.a. hører vi om, hvordan en del af bøgerne opstod ved at hun bl.a. fortalte for sine børn og brugte disse fortællinger som grundlag for bøgerne. Om det at skrive børnebøger siger hun selv: "Hvis det er kunstnerisk forsvarligt, skal en fortælling også kunne tale alvorligt om døden, og det må børnene saftsuseme finde sig i. Døden og kærligheden er det store, som mennesket oplever, og det interesserer alle aldre. Man skal ikke skræmme børn fra vid og sans, men de har alligevel akkurat som voksne brug for at blive oprørte af kunst. Man må ruske op i en sjæl, som ellers sover, alle har brug for en gang imellem at græde og blive bange." Denne indstilling har nok været medvirkende til, at så mange både børn og voksne bliver grebet af Astrid Lindgrens bøger.

I **Denne dag, et liv** får man imidlertid mere end bare referat af Astrid Lindgrens bøger. Her bliver gået mere i dybden i filmen, og man får et godt indtryk af alle de forhold, der har haft betydning for Lindgrens liv og forfatterskab, om hendes ægteskab, hendes venner og bekendtskaber, hendes stærke politiske engagement. Det er en meget engageret og velskrevet bog, som dækker de fleste aspekter af Astrid Lindgrens liv.

Man mærker tydeligt forfatterens interesse for og beundring af Astrid Lindgren og bliver nemt revet med som læser, absolut en meget læseværdig bog.

Bogen kan lånes på biblioteket.

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 4. juni kl. 14

**Danmark
og vores nordiske
Naboer**

Kan I huske Wenche Myhre,
Lill Lindfors og Cornelis
Vreeswijk?
Eller hvad med Swe-Danes og
Monica Zetterlund?
Vi skal en tur rundt i Norden –
mest fra 60'erne og 70'erne og vi
kommer også et lille smut syd på
over
grænsen til bl.a. Hildegard Knef.
Og så har der været et stort øn-
ske om at gense Grethe Inge-
mann, så det gør vi.
Glæd jer til en times tid med dejli-
ge solister fra vores ungdom.

**Torsdag den 18. juni
kl. 14**

skal vi høre værker; sange og
musik af
Wolfgang Amadeus Mozart



Torsdag den 11. juni kl. 14: Kendte danskere

Kom og hør historien om en af Danmarks sjoveste mennesker DIRCH PASSER. Vi skal se en dokumentar, der skildrer hans liv og fortæller om nogle af de skyggesider han oplevede i sin evige kamp om at få publikum til at grine.

En hjertevarm men også barsk skildring af manden, der fik os til at le.



HISTORISK FILM: Torsdag den 25. juni



I salen viser vi en masse gamle film klip fra den gang verden var i sort og hvid. Og ofte uden lyd. Kom og se eller gense gøg og gokke, Chaplin, Buster Keaton, Marx Brothers med flere. Vi garanterer en masse smil og halsbrækkende stunts, ofte udført af skuespillerne selv. Vi glæder os til at se rigtig mange af jer, som husker og benyttede jer af forestillingerne.



Vi fejrer Sølunds fødselsdag med en række arrangementer, og DU er inviteret!



Mandag kl. 11.00-12.30:

Musik i gårdhaven og gammeldags isvafler.

Kl. 11.00 Sølunds nye musikterapeut Amanda og husets præst, Jeppe, er med til at slå tonen an, når vi synger fødselsdagssang og fællessang i gårdhaven. Andagt denne dag er aflyst.

Kom ned til fødselsdagssang og festivitas, så fødselsdagsugen bliver skudt godt i gang. Der er is til alle.



Tirsdag kl. 11-12 samt 13.30-15:

Sluch-ice og Popcorn i gårdhaven! Løbende små cykeludflugter i samarbejde med Cykling Uden Alder.

Kom på små ture på 10. min varighed rundt om søen. "Er det noget for dig med en cykeltur? Kom og prøv!" "Ta en sluch-ice med på cykelturen".

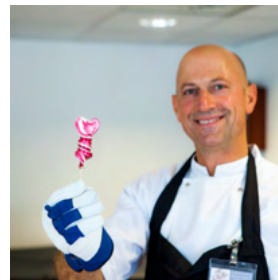
Er du nysgerrig på at få en prøvetur, så er muligheden her :)



Onsdag kl. 10.30-12:

Walk and talk med Nørrebro Fysioterapi og Bolcheworkshop i salen.

Kl. 10.30 Bolcheworkshop i salen. Deltagerne er aktive i bolcheworkshoppen og får hjemmelavede bolcher med hjem.



Kl. 11-12: Gåtur med Nørrebro Fysioterapi og lidt sundt at slutte af på.

Torsdag kl. 12.30-13.30:

Slush-ice og Popcorn i gårdhaven.



Køkkenet griller i gårdhaven, hvor vi samles til uformel hygge og hotdogs



"Tag en nabo eller 3 i hånden og kom ned og få en pølse med brød". Frokost denne dag er pølsevognskoncept for alle i huset. Der er ingen faste pladser, så kom og mød den nabo, som du ikke kender endnu. Beboere, som ikke kommer ned, får mad på etagen.

Fredag kl. 11.00-12.30:

Servering af lagkage og jazzkoncert

"Tag en nabo eller tre i hånden og kom ned til jazzkoncert m **Alice Carreri** og lagkage". Bolchemanden kommer retur og laver salg.

"Kom ned og smag og køb"



11. maj 2026

Referat fra Beboer- og Pårørenderådsmøde 11. maj 2026

Beboere:

Lars Carstensen - afdeling 1 - formand for rådet
Karen Marie Laybourn - afdeling 2
Marie-Louise Herold - afdeling 2 udtrådt af rådet
Jane Søvsø - afdeling 3 - Udtrådt af rådet
Ole Birger Pedersen - afdeling 4
Jannie Jensen - afdeling 4 - afbud
Anni Madsen - afdeling 5 -
Hans og Anni Johansen - afdeling 5

Andre:

Elisabeth Hansen Streezer - pårørende, afdeling 1 - afbud
Kim Madsen - pårørende, afdeling 5 - afbud
Gert Nielsen - frivillig - afbud
Sabina Toric - afdelingsleder, afdeling 5
Jessie Lykke Forstander - referent

Dagsorden:

1. Godkendelse af dagsorden

Godkendt

2. Opfølgning på referat fra sidst

Gennemgået og godkendt

3. Orientering om byggeri og køkken

Jessie orienterede om, at køkkenet efter nytår midlertidigt flytter til Håndværkerforeningens Plejehjem, da Sølund's nye køkken først forventes færdigt i forbindelse med 2. etape af byggeriet. Midtpunkt flytter til Ringergården i foråret 2027, da der - ligesom med køkkenet - heller ikke er plads til dem i 1. etape. På trods af dette vil der hver dag være to aktivitetsmedar-

bejdere til stede på Sølund for at gennemføre forskellige aktiviteter for beboerne. I første etape etableres der kun 132 boliger, og derfor stopper indflytningen af nye beboere på Sølund 6-8 måneder før selve flytningen til det nye Sølund.

4. Køkkenchef Trine deltager jf. referat fra sidste møde

Trine har desværre fået nyt job og stoppede derfor ved udgangen af maj måned, så hun deltager ikke længere. Charlotte Juhl Christensen, som er leder af køkkenet på Håndværkerforeningens Plejehjem, er nu også faglig leder af køkkenet på Sølund. Hun vil være fysisk til stede på Sølund 1-2 dage om ugen.

Beboerne har udtrykt utilfredshed med, at de halve stykker brød, der serveres til aftensmaden, er blevet så små, at de nu svarer til størrelsen på et kvart stykke rugbrød. Der er også en oplevelse af, at der kommer mindre pålæg på brødet, og nogle beboere kan ikke blive mætte af de tre stykker, de får serveret. Derfor skal der tilbydes ekstra mad, så alle beboere naturligvis kan blive mætte. Det er vigtigt, at der bliver gemt mad, så beboerne har mulighed for at få noget at spise, hvis de bliver sultne om aftenen eller natten. Afdelingslederne orienteres om dette.

Sabina fortæller, at der er en del pålæg, eks.sild, som serveres i skåle, hvorefter aftenpersonalet lægger det på brødet. Det er derfor ikke køkkenet, der har ansvaret for dette.

Beboerne opleves stadig, at flutes og lignende ikke bliver varmet, selvom det står på køkkenets måltidsseddel, som følger med maden op. Jessie søger for, at dette fremover bliver skrevet mere tydeligt.

5. Orientering om projekt bedre trivsel og mindre medicin

Jessie orienterer om projektet, hvor fokus har været at anvende andre metoder i dagligdagen end farmakologiske tiltage, da psykofarmaka har en meget dårlig effekt på ældre med kognitive udfordringer. Sabina fortæller, at projektet har haft en god effekt og har ført til mange refleksioner blandt medarbejderne

6. Orientering om projekt sensorløsninger

Sølund skal være med i et projekt om afprøvning af en sensorløsning. Der kan deltage op til 50 beboere og udgangspunktet er en afprøvning på 1. og 2. sal og muligvis også 3. sal. De beboere, som ikke ønsker at deltage, kommer naturligvis ikke med i projektet. På de pågældende afdelinger vil der blive udleveret en beskrivelse af projektet samt en samtykkeerklæring, som beboeren skal underskrive, hvis de ønsker at deltage.

7. Orientering om el-priser og el-regning

Lars beskrev hans indsat ift. de meget høje elregninger, som beboerne fik sidste år. Lars har flere gange kontaktet rådhuset og det har før til at elprisen er faldet, så beboerne nu betaler godt 400 kr. pr. mdr. i el. Alle har fået penge tilbage. Tak til Lars for det store arbejde.

8. Eventuelt

Lars sætter spørgsmålstegn ved prisen for vinduespudsning. Han påpeger, at alle betaler 45 kr. om måneden, hvilket samlet giver 80.000 kr. om året for de fire årlige vinduespudsninger. Jessie oplyser, at der nu er kommet et nyt vinduespudserfirma, og hun håber, at dette firma vil levere en bedre service.

Jessie sikrer desuden, at både glas og gulve på terrasserne bliver rengjort.

Der bliver fortsat smidt affald ud ad vinduerne mod byggepladsen, hvilket har ført til mange rotter. Jessie har derfor taget kontakt til bygherren for at få fjernet affaldet.

Bronzefiguren af den gravide dame, som blev stjålet for et par år siden, kommer hjem til Sølund igen på onsdag. Det glæder vi os til.

Møder resten af året alle fra kl. 15-16.30

Torsdag 27/8-26

Tirsdag 24/11-26

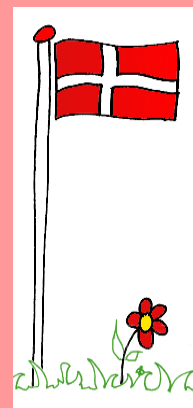


Forsvunden skulptur er tilbage på Sølund

Mysteriet om den forsvundne skulptur "Den stående kvinde" af Therese Lucheshitz, er nu opklaret. Skulpturen er atter tilbage på Sølund, og snart at finde på soklen i stueetagen, hvor du snart kan se den. Læs hele historien i forstanderens nyhedsbrev.

Velkommen til nye beboere på Sølund

Anita Kirstein (211)
Susanne Ewald (642)



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
tilskuer og heppe.

Kørestol ingen hindring. Al-
le er velkomne.

Bedste hilsner
De frivillige ved
billardbordet

Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Tirsdage kl. 14.00 i Midtpunktets 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
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

Velkommen til Sølunds nye køkkenchef

Kære alle

Mit navn er Charlotte Juhl Christensen og jeg er glad for at kunne præsentere mig som ny køkkenchef her på Sølund. Jeg ser meget frem til at blive en del af dette engagerede team og til at lære både beboere, medarbejdere og kolleger at kende.

Jeg er uddannet ernæringsassistent og økonoma og har mange års erfaring, som køkkenchef på forskellige plejehjem.

Jeg er 55 år og bor privat i Borup med min mand Henrik. Sammen har vi to voksne børn og et barnebarn.



Mad har altid været min store passion – både at lave den, udvikle nye opskrifter og sikre, at måltiderne giver glæde, næring og fællesskab.

Som køkkenchef brænder jeg for at skabe velmagende, sunde og varierede måltider, hvor der er plads til både tradition og fornyelse. Jeg lægger vægt på dialog og samarbejde – både med mit team, vores beboere og resten af huset, så vi sammen kan sikre et godt måltid.

Jeg glæder mig til at bidrage med nye idéer, men også til at videreføre de gode traditioner, der allerede findes på Sølund. Min dør er altid åben, og jeg tager gerne imod input og forslag fra både beboere, pårørende og kolleger.

Jeg ser frem til mange gode oplevelser og smagsoplevelser sammen!

Med venlig hilsen

Charlotte Juhl Christensen

Køkkenchef, Sølund



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	1	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	2	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	3	Hønefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og nye kartofler	Jordbærkoldskål
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk
Torsdag	4	Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce & broccoli-blomkålssalat	Gammeldags rabarberkage med skum
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk
Fredag	5	Torskfisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille	Hindbærsuppe med makronflødeskum
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Nødder, Æg
Lørdag	6	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	7	Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricot verts	Yoghurt pannacota med rabarberkompot
Allergener:		Gluten, Mælk	Mælk
Mandag	8	Boller i karry med ris & gulerodsråkost med rosiner	Rabarbersuppe med smørristede crotoner
Allergener:		Gluten, Mælk, Æg	Gluten, Mælk
Tirsdag	9	Grøntsagsmousaka med blomkålssalat med brøndkarse	Tomatsuppe med kødboller
Allergener:		Gluten, Mælk, Nødder, Soja, Æg	Gluten, Mælk
Onsdag	10	Fiskekrebinetter med stuede blomkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner	Ananaskoldskål med kammerjunker
Allergener:		Fisk, Gluten, Mælk, Soja, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk
Torsdag	11	Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler	Blåbærtærte med frangipane, hertil creme fraiche
Allergener:		Gluten, Mælk	Gluten, Mælk, Nødder, Æg



Ugedag	Hovedret	Forret og desserter
Fredag 12	Hakkebøf med bløde løg, grillede peberfrugter, hertil braserede kartofler og bearnaisesauce	Rødgrød med fløde
Allergener:	Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Æg	Mælk
Lørdag 13	Fransk gryderet med kylling, hvidvin, bacon og svampe, hertil bagt kartoffelmos og persilledrys	Hindbærfromage med flødeskum
Allergener:	Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk
Søndag 14	Frikadeller, kartoffelsalat og grøn salat med radisser og asparges	Chokolademoussé med flødetop
Allergener:	Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Mælk, Nødder, Soja, Æg
Mandag 15	Kylling med paprikasauce, ris & blomkålsalat med kapers og dild	Kartoffel-porresuppe med sprød bacon
Allergener:	Gluten, Mælk, Sennep, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Tirsdag 16	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner	Kærnemælkskoldskål med kammerjunker
Allergener:	Bløddyr, Fisk, Gluten, Mælk, Æg	Gluten, Mælk
Onsdag 17	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 18	Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Jordbærgrød med fløde.
Allergener:	Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Fredag 19	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 20	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter	Pandekager med syltetøj
Allergener:	Gluten, Mælk, Sennep	Gluten, Mælk, Æg
Søndag 21	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli	Vaniljeis med chokolademarengs
Allergener:	Mælk	Mælk, Nødder, Soja, Æg



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
Mandag	22	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	23	Krydret hakkebøf med pommestø, pebersauce og broccolisalat med rosiner	Hindbærsuppe med makronflødeskum
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Gluten, Mælk, Nødder, Æg
Onsdag	24	Grøntsagsgratin med kryddersmør, og tomatsalat med basilikum	Tunmoussé med citron og flutes
Allergener:		Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter, Æg	Fisk, Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter
Torsdag	25	Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta og årstidens sauteret grønt	Stikkelsbærgrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Æg	Mælk
Fredag	26	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	27	Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg	Råsyltede bær med råcreme
Allergener:		Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk, Æg
Søndag	28	Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon	Panna cotta med rabarberkompot
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Mandag	29	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat	Jordbærkoldskål med knas
Allergener:		Gluten, Mælk, Svovldioxid og sulfitter	Gluten, Mælk, Nødder
Tirsdag	30	Grøntsagslasagne med grøn salat og dressing	Alliancegrød med fløde
Allergener:		Gluten, Mælk, Selleri, Sennep, Sesamfrø, Svovldioxid og sulfitter	Mælk
Onsdag	1	Fiskefrikadeller med kold remuladesovs, kartofler & spidskål med ærter og dild	Gulerodssuppe med kokosmælk hertil sprøde græskarkerner

I anledning af Sølunds fødselsdag

JAZZKONCERT

m. Alice Carreri

D. 12. juni kl. 11



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 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Torsdag	9. juli	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	12. juli	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	13. juli	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	14. juli	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Torsdag	16. juli	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - 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

JUNI 2026

Mandag	1. juni	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	2. juni	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen
Onsdag	3. juni	10.30-11.30 11.00	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Walk & talk m. Nørrebro Fysioterapi
Torsdag	4. juni	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Mandag	8. juni	11-12.30	Fødselsdag: Musik, fællessang og IS - Gårdhaven
Tirsdag	9. juni	10-14 10.30-11.30 11.30-12.30	Tøjsalg Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fødselsdag: Slush-ice, popcorn, cykelture
Onsdag	10. juni	10.30-12 11-12	Bolche-workshop - salen Walk & talk m. Nørrebro Fysioterapi
Torsdag	11. juni	11.30-12.30 12.30-13.30 14.00	Debat - Midtpunktet Fødselsdag: Grillede frokostpølser mm Torsdags BIO - salen
Fredag	12. juni	11-12.30	Fødselsdag: Jazzkoncert m. Alice Carreri og lagkage - salen
Søndag	14. juni	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	15. juni	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	16. juni	10.30-11.30 10.30-12 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Etagekoncert 1 sal: 10.30 2 sal: 11.00 3 sal: 11.30 Debat - Midtpunktet Fællessang med HUGO - salen
Onsdag	17. juni	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	18. juni	10-14.00 11.30-12.30 14.00	Tøjsalg - salen Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Mandag	22. juni	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	23. juni	18-21.30	SANKT HANS AFTEN (se program i avisen)
Onsdag	24. juni	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	25. juni	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	28. juni	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	29. juni	11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	30. juni		Stoletræning, leg og boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet