

Sølund
September
2026

U
S
Ø
V
S



29. årgang. Nr. 9.

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

Forsidefoto: Musikfestival d. 18.august 2026.

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 er redaktionen tilbage fra sommerferie, og Husavisen udkommer igen én gang om måneden. Det betyder også, at de fleste har afviklet deres sommerferie, og når du læser dette blad, er sommermånederne officielt forbi, og efterårsmånederne er begyndt. Vi kan se tilbage på en dejlig sommer med masser af solskinsdage og varme – og indimellem har det, efter min smag, været for varmt. Heldigvis har vi vores slush-ice maskine, som har arbejdet på højtryk de sidste par måneder, og der er blevet spist meget is i mange forskellige farver – både på terrassen og i afdelingerne. Tak fordi du og dine medbeboere har taget så godt imod alle de unge mennesker, som har hjulpet os i sommer, så det faste personale har kunnet holde sommerferie.

Byggeriet begynder mere og mere at tage form, og der er efterhånden kommet forskellige farver mursten på de forskellige flader. Hvis du undrer dig over, at der er forskellige farver, så er planen, at der skal være én farve på hver side af huset, og inde i haverne skal der være en femte farve. Det bliver spændende at se, hvordan udtrykket bliver, når huset står færdigt. Der er ellers ikke så meget nyt at fortælle. Planen er stadig, at der forventes indflytning i maj 2027.

Du har måske lagt mærke til, at der er rigtig mange cykelture fra Sølund, og har du lyst til at komme ud og cykle, så skriv dig på den plakat, som hænger i afdelingen, eller sig det til en fra personalet, som kan sørge for, at du kommer afsted. Cyklerne er blevet opkaldt efter danske sangere, og to af dem er opkaldt efter Keld og Hilda Heick. De vil derfor gerne besøge Sølund og cykle en tur med nogle af jer. Har du lyst til at hilse på dem eller måske cykle en tur med en af dem, så kommer de på besøg den 1. september 2026. Hvis der er mange, som gerne vil cykle denne dag, kan jeg ikke love, at alle kan komme med, så hold dig til, hvis du vil med.

Med ønsket om en rigtig god sensommer.

Jessie Lykke

Forstander

Kære beboere og pårørende

Håber I alle har haft en god sommer. Nu kommer efteråret langsomt snigende med løvfald og de smukke gyldne farver.

I denne udgave af husavisen har vi fokus på demens. Både hvad demens er - og hvordan man kan leve bedst med sygdommen. Vi har haft oplæg ved Martin Schultz, som er speciallæge i geriatri og forsker i ældresygdomme. Han havde mange gode pointer om hvordan man kan forebygge demens. Blandt andet at spise chokolade, og gøre spontane ting.

På Sølund arbejder vi med nogle faglige metoder ift. demens. I Sølunds fagstaben af udviklingssygeplejersker har beskrevet disse på side 6 og 7.

Husets aktiviteter er ligeledes tilrettelagt, så alle kan deltage uanset funktionsniveau, så det giver mening for så mange som muligt at deltage.

Apropos aktiviteter, så er ferietiden ovre og vi er tilbage med fuldt skema. Det betyder at der atter er fællessang m. Hugo en gang om måneden, samt rytmik med børnehaven. I september kan du komme til foredrag om Københavns Volde v. biolog Peter Gravlund. Måske har du hørt ham før lave oplæg om fisk eller hajer, han har en bred viden. .

Som Jessie også skriver er der godt gang i cyklerne, det er muligt at komme på tur flere af ugens dage. Sommeren har også budt på en del både solture, men også ture hvor alle cykler har været afsted sammen. Det er godt at få lidt vind i håret. Husk vi også har en cykel til kørestol, så du kan blive siddende i din kørestol under turen.

God læselyst med Musikhjørnet, Boganmeldelse, Nyt fra Søløverne, billeder fra arrangementer, ture, hverdagen og en masse andet.

Bedste hilsner

Ditte, redaktør og aktivitetsleder.

Nyt fra fagstaben

Her i uge 34 er der afholdt et foredrag om demenssygdom.

Det giver anledning til at skrive lidt om demensarbejdet på Sølund.

Demenssygdom er som ordet siger en sygdom og ikke noget som følger med at blive ældre.

Demenssygdom rammer nervecellerne i hjernen og svækker dermed en række mentale funktioner.

Typiske symptomer kan være:

- Svækket korttids- og langtidshukommelse
- Besvær med **sprog** og at finde ord
- Problemer med at **orientere** sig i tid og rum
- Ændringer i **personlighed** og adfærd
- Udfordringer med at klare **praktiske** opgaver



Der findes forskellige demenssygdomme som rammer forskellige steder i hjernen. De primære er: Alzheimers, Lewy body demens og Frontotemporal demens (pandelapsdemens)

Herudover kan demenssygdom være en følge af andre sygdomme eller forgiftninger.

Alle beboere på Sølund skal have mulighed for at leve et selvstændigt, værdigt og meningsfuldt liv med størst mulig selvbestemmelse.

Dette skal understøttes af personalet.

På Sølund arbejder vi med Personcentreret omsorg og Psykosociale indsatser samt Low-Arousal tilgang

Personcentreret omsorg

I personcentreret omsorg tager man udgangspunkt i den enkelte, og omsorg og pleje tilrettelægges ud fra personens perspektiv, livshistorie, vaner og psykologiske behov. Det indebærer at personalet arbejder med relationen til den enkelte beboer og kendskabet til beboeren. Er nysgerrig på beboeren og de ønsker, behov og vaner den enkelte har. Det er derfor vi er interesseret i den enkeltes livshistorie og hvad der betyder noget for den enkelte. Formålet er, at den enkelte beboer oplever trivsel og livskvalitet.

Dette område dækker over bl.a. musik og sansestimulation samt samvær og aktiviteter. Der afholdes konferencer på afdelingen (BPSD-konferencer) hvor det aftales hvilke tiltag personalet skal iværksætte og hvordan kommunikationen og tilgangen skal være til den enkelte, for at beboeren trives bedst muligt.

Her indgår Blomsten og Demensligningen som refleksions-/analysegrundlag og tiltag kan omhandle brugen af musik eller forskellige sansestimuli som dybe tryk, tyngdeprodukter m.m. Herudover iværksættes forskellige aktiviteter og samvær med personale og andre beboere. Der gøres brug af tydelig, rolig og beroligende kommunikation og kropssprog.

Blomsten



Demensligningen

Demensbillede	Hvordan demenssygdommen kommer til udtryk gennem symptomer og adfærd
Personlighed	Medfødte eller tilærte måder at reagere på
Livshistorie	Biografien og livserfaringer
Helbred	Det fysiske helbred og sanserne
Neuropatologi	De neurologiske ændringer, hjerneskaden
Socialpsykologi	Omgivelserne og den tilgang personen mødes med



Papirvaskeklude

Fra maj måned i år er Københavns Kommune begyndt på implementeringen af papirvaskeklude. Det betyder for beboerne på Sølund, at skumvaskekluden udfases og erstattes fra slutningen af august/start september af papirvaskeklude. Funktionen for papirvaskekluden er den samme skumkluden. Det vil sige, at den både kan bruges i forbindelse med personlig pleje, men også til for eksempel at tørre sig om munden. Den kan også bruges tør. Papirvaskekluden føles en smule anderledes. Den skummer for eksempel ikke helt på samme måde som en skumvaskeklud. Altså er funktionen af papirvaskekluden den samme, men følelsen er en smule anderledes.

Grunden til, at der skal bruges papirvaskeklude, er, at den kan genanvendes, da den er baseret på cellulose. Det er en skumvaskekluden ikke, da den er baseret på en type plast, som ikke kan genanvendes. Københavns Kommune forbruger over 35 mio. skumvaskeklude om året. Ved at skifte til papirvaskeklud reduceres CO₂ udledningen, hvilket svarer til en reduktion på 80%. Det er en CO₂ besparelse, selvom der bruges 3 papirvaskeklude i stedet for en skumvaskeklud. Derudover anbefales papirvaskeklude, da det er mere skånsomt overfor huden.

Sådan bruges papirvaskekluden:

Københavns Kommune

Implementering af papirvaskekluden

Sådan bruger I papirvaskekluden



1 Ryst bunken med klude, inden du lægger dem i trådkurven, så de ikke hænger sammen.



2 Fugt en eller flere klude inden brug.



3 Tryk vendet af kluden.



4 Ryst! Ryst kluden, så den folder sig ud. Nu er den klar til brug.



5 1. Smid kluden ud sammen med bleen efter bleeskift.
2. Smid kluden i restaffald, hvis du har brugt den til andet end bleeskift.

- Papirvaskekluden er tyndere, og det kan føles anderledes og "tættere på" end med skumkluden. Det kræver måske lidt tilvænning. Brug handsker, når du skifter ble.
- Papirvaskekluden er medicinsk udstyr - den er lavet til personlig hygiejne.
- Spørg lederen af sundhedsplejen i jeres område eller jeres egen sundhedsplejerske, hvis I har spørgsmål.

Nyt fra Søløverne

Ældresagens Mandeklub

Kære Søløver

1. september kl. 14-16
8. september kl. 14-16
15. september kl. 14-16
22. september kl. 14-16
29. september kl. 14.16

Pludselig står der SEPTEMBER øverst på kalenderbladet.

Sommeren har været god og lang, med rigtig mange solrige dage i de tre sommermåneder. Mærkelig nok har vi kun få gange til fulde kunnet nyde .
gårdhaven med det lange bord, rullebordet med de gode sager – og kasketten på plads på den skaldede isse. Mange tirsdage har der været blæst med mørke skyer.

Og nu hvor det er september, må vi spørge os selv, om det så var den sidste sommer i det gamle hus med den fine udsigt fra de skrå vinduer.

Det skal ikke forhindre os i at få gang i sagerne i de kommende uger. Vejret er sikkert stadig fint, så vi kan komme ud og holde øje med alle pigerne, der farer forbi på cykelstien langs søen.

I sommerens løb er der dukket nye søløver op, hvis historier vi slet ikke har hørt til ende. Det har vi masser af tid til at gøre noget ved.

Til afdelingslederne: vi vil gerne følge op på ideen med, at personalet hver tirsdag formiddag tænker på, hvem på etagen – ny eller gammel søløve – har dagsformen til en eftermiddag i Søløvernes hule. Vi er klar til at tage imod.

September - kom bare an

Vh/Frivilligteamet

Gudstjenester

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

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

D. 4. oktober. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 18. oktober. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 1. november. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen



Vi har taget afsked med

Margun Karin Myhre (635)

Luzia Dietrich (140)

Annelise Petersen (240)

Mogens Knus Lygn Kortzau (614)

Hanne Elisabeth Nielsen (213)

Anne Lis Lund Pedersen (633)

Hanne Tove Karsten (320)

Robert Finn Thygesen (230)

Ib Lindegaard Hansen (338)

Æret være deres minde.



Præstetanker

Jeg elsker høsttiden.

Den minder mig altid om vi ikke bare lever sammen på jorden, men at vi rent faktisk lever af jorden. Og det er godt at blive mindet om hvor alting kommer fra. At det ikke er os selv, der skaber alt det, livet giver os, men at livet netop

er noget der bliver givet til os.

Af jorden - af verden - af hinanden.

Jeg elsker høsttiden

Den minder mig om den gavmildhed vi er omgivet af.

Og det kalder i mig på tak.

Taknemmelighed er ellers ikke nogen selvfølge, men engang imellem har vi

brug for at blive holdt fast på at sige tak

og have blik for de gaver, vi får.

Jeg elsker høsttiden

Den minder mig altid om at livets gaver ikke kun er det daglige brød, men at

livets gaver også er muligheden for at give noget videre. At det liv og den

kærlighed som er givet til mig, ikke er mit alene, men at

jeg skal give det videre.

tak

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Hverdagen på Sølund



Man bliver aldrig for gammel til lidt konkurrencespil, vel? Eller en god udsigt fra Mærsk Tårnet. Selv på en gråvejrsdag, er København så smuk. Måske vil du med næste gang?



Hverdagen på Sølund



Både de små grå og de store muskelgrupper skal holdes i gang og trænes! Det bliver de hver uge med forskellig slags træning, og sang er skam både god lungetræning, ligesom det styrker dine mavemuskler, ryg og hals.



Billeder fra Musikfestival



Margrethes Gamle Dansk

- Den gode gamle danske pop



Dagens frivillige: Jytte, Birthe og Lene.

TAK for indsatsen: To koncerter, både formiddag og eftermiddag og en del benarbejde med at følge til og fra, servere is og hygge med og om os alle :-)

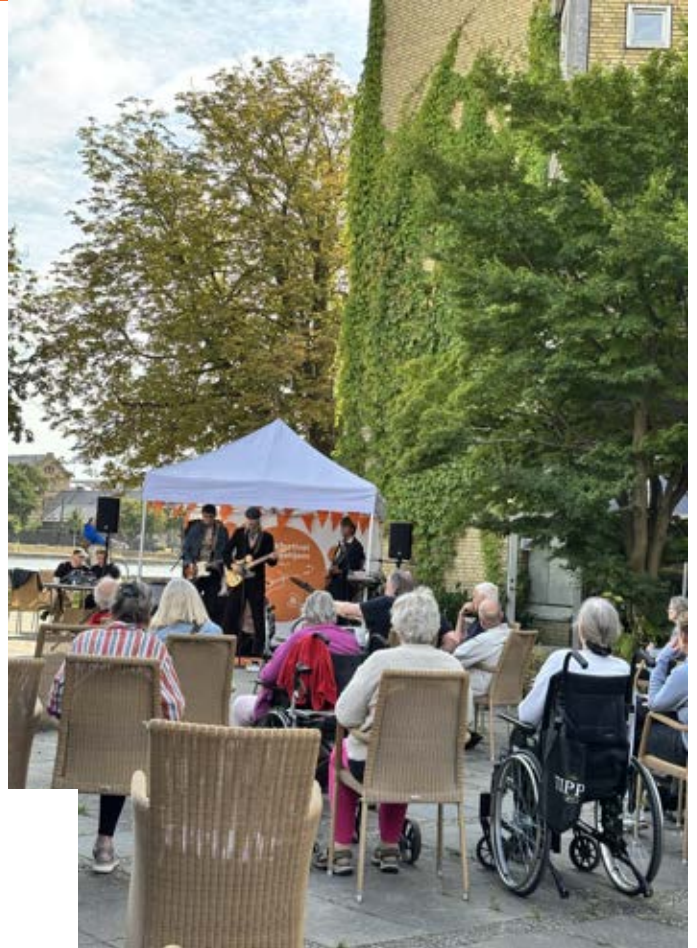


Billeder fra Musikfestival



Gammel Gas

- Gasolin i nye versioner, stadig med fuld gas



Tivolitur



**Aktivitetscenter Midtpunktet i Tivoli.
Tak for en dejlig dag.**



Cykelture



Vind i håret og højt humør.

Skal du også med på tur?

D. 1. september får vi fint besøg af Keld og Hilda, som de nye cykler er opkaldt efter.

Kom ned i stueetagen og hils på dem. De har i øvrigt givet koncert på Sølund flere gange, men denne gang skal de måske have en cykeltur i stedet :)



Fællessang

Fællessang på Sølund

Syng med på populære og kendte sange i hyggeligt selskab. Inden fællessangen varmes der op med samtale om årstider, glæder, sorger og naturen – alt sammen med musikerterapeut og organist Hugo Jensen.

Vi synger sammen tirsdag eftermiddag i salen ca. en gang om måneden. Hold øje med kalenderen bagerst i bladet.

Du kan også synge dejlige sange med musikerterapeut Amanda hver mandag formiddag i foyeren.

Fællessang handler om at skabe et trygt og genkendeligt rum, hvor man mødes om glæden ved musik. Det er videnskabeligt bevist, at sange og melodier lagres dybt i hukommelsen, og fællessangen kan derfor vække minder, sprog og livsglæde, som ellers kan være svære at finde i hverdagen.

Velkommen til fællessang!



Oplæg om demens



Oplæg om Demenssygdom v. læge Martin Schultz. Det var et ærligt og tankevækkende oplæg. Du kan læse uddrag af en artikel med Martin på de næste sider. Vigtig pointe: NYD LIVET

Uddrag fra artikel på Hvidovre hospitals hjemmeside:

Demens: Sidder du i den der sofa, så dør du – både fysisk og kognitivt

- Det er simpelthen ikke en plan at vente på en pille. Planen er at holde sig selv i gang, nyde livet, have relationer, være normalvægtig, spise ordentligt, få protein nok, holde musklerne i gang og blive ved med at udfordre hjernen.

Hvordan har demens og behandlingen af demens udviklet sig i befolkningen de seneste 50 år?

– For 50 år siden var vores viden om demens begrænset. Man talte om senilitet og senildemens, og holdningen var ofte, at det at blive gammel var det samme som at blive senil. Det er det ikke. Det er normalt, at ens hjernekapacitet falder, når man bliver ældre, men det er ikke normalt at få en demenssygdom. Det er en sygdom, der skal udredes, men området har aldrig været forbundet med prestige, og mange mennesker med demenssygdomme er ikke blevet undersøgt og diagnosticeret. Også i sundhedsvæsenet kunne du tidligere høre holdninger som "det er bare en dement dame", og så blev hun ellers gemt ovre i hjørnet.

– Demens er ikke én sygdom, men en gruppe af sygdomme, som flere specialer kan udrede: neurologi, psykiatri, geriatri. Vi taler om op til 200 forskellige tilstande, der kan føre til en demenslignende sygdom. Mest kendt er Alzheimers, som måske dækker omkring 60 procent af tilfældene, mens den næststørste gruppe er vaskulær demens, som er en masse små blodpropper eller små blødninger i hjernen. Alt efter undertypen af demens bliver forskellige områder i hjernen nedbrudt, og så er der færre forbindelser, som taler sammen.

Hvilken betydning har demens for folkesundheden generelt?

- Demens har massiv betydning for de mennesker, der rammes, men også for deres pårørende. Det er ofte hustruer, der passer på en demensramt mand, mens de er ved at køre sig selv ned. Nogle passer deres ægtefælle, som om det var et barn, selv om de måske selv er fyldt 85. Mange ældre ægtepar lever nærmest i symbiose og skjuler sygdommen, fordi der stadig er skam forbundet med demens. Især hvis man kommer fra en tid, hvor det hed senildemens, og man pakkede folk væk.
- I forhold til sundhedsvæsenet er vi pressede på kapaciteten. Nogle steder er ventetiden på udredning over et år, og samfundsøkonomisk har det store konsekvenser, fordi mennesker med demens bliver syge, bliver indlagt og har stort behov for pleje og hjemmepleje. Det presser hele det nære sundhedsvæsen, som allerede har svært ved at få det til at hænge sammen. Hvis hjemmeplejen bryder ned, så væl-
- Vi kommer også, både som samfund og individer, til at tage en nødvendig samtale om, hvad der skal ske, når vi bliver gamle og måske får en demenssygdom. De samtaler skal tages i fredstid med familien og med patienten, mens man kan: Hvad vil vi? Taler vi om sondebad, skanninger, medicin? Eller groft sagt: Hvor længe skal vi forlænge døden?
- Så derfor er min pointe ret klar: Det er simpelthen ikke en plan at vente på en pille. Planen er at holde sig selv i gang, nyde livet, have relationer, være normalvægtig, spise ordentligt, få protein nok, holde musklerne i gang og blive ved med at udfordre hjernen. Det værste, man kan gøre ved sig selv, er at gå i stå. Sidder man i den der sofa, så dør man – både fysisk og kognitivt.

Læs den fulde artikel på [Demens: Sidder du i den der sofa, så dør du – både fysisk og kognitivt](#)

Martin Schultz, speciallæge i geriatri, forsker primært i ældre-sygdomme og sammenhængende forløb på tværs af sektorer.

Vicedirektør på Amager og Hvidovre Hospital



Musikhjørnet september 2026

Paul McCartney er tilbage – og Beatles lever stadig

Paul McCartney har gjort det igen. I 2026 har den tidligere Beatle udgivet et nyt soloalbum, *The Boys of Dungeon Lane*.



Albummet er på mange måder en rejse til McCartneys ungdom i Liverpool. Han ser tilbage på mennesker, steder og oplevelser fra tiden, før The Beatles for alvor ændrede musikhistorien. Om Paul McCartney har været nervøs for anmeldelserne, er ikke til at vide, men han har ikke haft grund til det.

For The Boys of Dungeon Lane har fået en varm modtagelse. Anmeldere har blandt andet fremhævet McCartneys evne til at kombinere minder fra ungdommen med en fortsat nysgerrighed på musik. Flere har også lagt mærke til, at stemmen og sangskrivningen stadig har noget at byde på. Man fristes til at sige, at McCartney er still going strong – som 84årig.

Her er en kunstner, som vi har kendt i mere end 60 år, som stadig har lyst til at synge, optræde og fortælle nye historier.

En særlig Beatles-forbindelse findes også på pladen. Ringo Starr medvirker på sangen *Home to Us*. Dermed mødes to af de gamle Beatles endnu en gang på en plade – mere end seks årtier efter gruppens gennembrud.



Fotokilde: [Paul McCartney | News | Paul's New Album - 'The Boys of Dungeon Lane' is out now](#)

Og så kom der pludselig en overraskelse fra The Beatles. Ja, den er altså god nok.

For nylig skete der noget på The Beatles' officielle hjemmeside, som straks satte gang i spekulationerne. En kryptisk annoncering fik mange til at spørge: Var der mon en helt ny Beatles-udgivelse på vej? Det kan jo af gode

grunde ikke lade sig gøre, da der blot er to medlemmer tilbage.

Det viste sig at være en genudgivelse – men bestemt ikke en ligegyldig én.

Den 2. oktober i 2026 udkommer en stor specialudgave af *Rubber Soul*, Beatles-albummet fra 1965. Udgivelsen indeholder nye stereo- og Dolby Atmos-mix, det oprindelige mono-mix samt tidligere uudgivne optagelser fra studiet og demoer.

Sangene er naturligvis stadig de samme: *Norwegian Wood*, *Michelle*, *In My Life* og alle de andre klassikere. Men de nye lydmix og de gamle studieoptagelser giver mulighed for at høre dem på en ny måde. Det bliver interessant for os, der bare ikke kan få nok af The Beatles.

Sir Paul McCartney er 84 år. Han blev født 18. juni 1942 i Liverpool, så han fyldte 84 år i juni 2026. Paul McCartney Han er altså stadig aktiv som musiker mere end 60 år efter Beatles' internationale gennembrud

Mercury Prize

Det er en prestigefyldt britisk musikpris, som hvert år gives til det album, der vurderes som årets bedste album af en britisk eller irsk kunstner.

[TIMELINE](#)[NEWS](#)[ALBUMS](#)[MUSIC VIDEOS](#)[FILMS](#)[SONGS](#)[STORE](#)[MONO VINYL](#)[NEWSLETTER](#)

RUBBER SOUL

NEW SPECIAL EDITION OUT OCTOBER 2ND

Celebrate Rubber Soul, The Beatles' groundbreaking 1965 album that redefined pop music. Explore the collection of 10 music formats and an exclusive merch range, celebrating this timeless classic.

ORDER THE RUBBER SOUL SPECIAL EDITIONS

Rubber Soul Album, Newly Mixed by Giles Martin and Sam Okell, Presented in New Stereo Mix, Original Mono Mix, Capitol US Album version + Dolby Atmos Mixes; Expanded with Never Before Released Session Recordings and Demos + the contemporary Single: 'Day Tripper' and 'We Can Work It Out' Available to Pre-order Now on Multiple LP, CD, and Blu-ray Formats 'Michelle (Take 1)' Out Now

Kilde: www.thebeatles.com

Louise Kennedy: Over grænsen (2022)



Forbudt Kærlighed hed en serie, som DR TV sendte i foråret 2026. Serien kan fortsat streames fra DR TV. Eller man kan læse bogen bag serien. Bogen hedder *Over Grænsen*. Den er skrevet af den nordiske forfatter Louise Kennedy, som voksede op i omegnen af Belfast i Nordirland, og det er da også situationen i Nordirland i 1970'erne, som beskrives i bogen. På den tid var forholdet mellem protestanter og katolikker i Nordirland meget kritisk, borgerkrigsagtige tilstande herskede, og forfølgelser,

vold og mord hørte med til dagligdagen. I bogen følger vi skolelæreren Cushla, som er katolik og underviser på en katolsk skole, hvor der ikke er megen kærlighed til overs for anderledestænkende. Dette udsætter hende for problemer, når hun forsøger at hjælpe en elev fra en familie, hvor den ene forælder er protestant, den anden katolik. Hendes egen familie ejer en pub, hvor hun ind imellem selv arbejder efter skoletid. Hun har dog også den udfordring, at hendes mor er uligevægtig og har hang til flasken.

Det bliver så ikke bedre af, at Cushla møder en allerede gift, ældre protestantisk advokat på pubben, som hun forelsker sig i og indgår i en affære med. Langsomt introduceres hun til hans kreds af venner i kunstverdenen, malere, forfattere m.m.

Der er altså tydeligt lagt op til konflikt på mange fronter her: Konflikten i Nordirland, Cushlas problemer på skolen, når hun hjælper den ikke rent katolske dreng, Cushlas affære med protestanten, hendes problemer med broderen, som ejer pubben, og problemerne med moderen. Bogen er bygget kronologisk op, og til sidst sættes det hele i perspektiv. Der overtrædes mange

grænser i bogen, som absolut er værd at læse for sin miljøbeskrivelse, som giver et indblik i en verden, som ikke er så langt væk fra os i tid og sted.

På biblioteket findes bogen både som papirbog, e-bog og lydbog.

Mette L. Grønvold

Læseguide, Læseforeningen

Om Læsefællesskabet på Sølund

V. Mette Grønvold

Vores læsefællesskaber er for alle, der har lyst til at mødes med andre om skønlitteraturen og om de samtaler, tanker og følelser, den vækker. Vi mødes hver mandag kl. 14 stueetagen, Midtpunktets køkken.

Velkommen.

Velkommen til nye beboere på Sølund

Lars Nielsen (617)

Inger Madsen (418)

Flemming Lundgreen-Nielsen
(513)

Carl Andersen (342)

Andje Schwalm (215)

Hans Henrik Behrend (140)

Anne Ulla Iversen (635)

Lars Ketil Ruud Olsen (328)



Historisk film i September

I salen torsdage kl. 14 til ca.15

Torsdag d. 3. september:

Gåden om Danmarks første konge.

Hvad ved vi om den første konge og hans
dronning, der historisk set er nævnt som hele
Danmarks første monark?

Torsdag d. 17. september:

Københavns historie.

Kom og hør hvordan vores
hovedstad udviklede sig fra et lille fiskerleje til
Danmarks største by og hovedstad.

Ses vi?

Musik på storskærm

i salen torsdage kl. 14 til ca. 15

Torsdag den 10. september:



Beatles og "beatlerne"

Vi skal både høre bandet samlet - gamle og nyere numre - og de enkelte musikeres solonumre: George Harrison, John Lennon, Ringo Star og Paul McCartney.

Torsdag den 24. september:

KLASSISK/FLASHMOBS

Vi genser playlisten med en god blanding af bl.a. Peer Gynt, Carmina Burana, Bolero, La Traviata, Nessun Dorma m.fl.

Frivilligdtrevne aktiviteter på Sølund

IT- Café

Hver onsdag

kl. 9.30-12

i søstuen på

6. sal

Tilbud om hjælp til IT,
hvis pc'en driller
Kom med din egen
PC eller iPad
IT-caféen på 6. sal er be-
mandet med kompetente
frivillige hjælpere fra
Ældresagen.

Gymnastik med Ældresagen

Hver mandag kl.

16-17

i træningssalen,
Ryesgade 20A

Interesserede kan tilmelde
sig på Ældre Sagen Øster-
bro's hjemmeside

Link: aes.dk/Østerbro

Mvh. Povl Høyer
Ældresagen Østerbro

Billard

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

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

Det er også tilladt at være
tilskuer og heppe.

Kørestol ingen hindring. Al-
le er velkomne.

Bedste hilsner
De frivillige ved
billardbordet

Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Tirsdage kl. 14.00 i
Midtpunktets køkken,
stueetagen.

Kig forbi, se om det er
noget for dig.

Mvh. Frivilligteamet.

Læsefællesskab

V. Mette Grønvold

Vores læsefællesskaber er
for alle, der har lyst til at
mødes med andre om
skønlitteraturen og om de
samtaler, tanker og følelser,
den vækker. Vi mødes hver
mandag kl. 14 stueetagen,
Midtpunktets køkken.

Velkommen.

Cykelture

Vil du med på cykeltur?

Kontakt fællesskabskoor-
dinatorer, 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

V. 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
udlånsmateriale
kan bestilles ved
telefonisk kontakt
til Københavns Ho-
vedbibliotek på :

Tlf.: 3366 3000

Biblioteket har en
udbringnings-
service, så de be-
stilte
biblioteksmate-
rialer 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 garan-
tere,
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



Mandag 31.8

Hønsekødsuppe med boller og urter

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

Tirsdag 1.9

Krydret farsbrød porre, pesto og cheddar, hertil peberfrugtsauce, ristede kartofler
og blomkål

Abrikosgrød med fløde

Onsdag 2.9

Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce serveret med kartofler og
gulerødder

Bondepige med slør (Æblemos med rugbrødsdrys og flødeskum)

Torsdag 3.9

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

Ymerkoldskål med kammerjunker

Fredag 4.9

Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat

Jordbærtrifli med sherry og let pisket skum

Lørdag 5.9

Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede

Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med nøddeknas

Søndag 6.9

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

Ananasfromage med flødeskum



Mandag 7.9

Klassisk lasagne med grøn salat og vinaigrette dressing

Hindbærdessert med flødetop

Tirsdag 8.9

Krebinetter med kartofler, stuvede ærter og gulerødder og persilledrys

Brie med kiks og druer

Onsdag 9.9

Blomkålsdeller med tomatsauce, ovnbagte squash og gulerødder
og kartofler

Skovbærtærte med chantilleycreme

Torsdag 10.9

Bagt marineret fisk på grøntsager med dildsauce og kartofler

Abrikostrifli med makroner og sherry

Fredag 11.9

Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris

Kærnemælksfromage med jordbærsauce

Lørdag 12.9

Enebærgryde med kartoffelmos og rysteribs

Is med stikkelsbærkompot

Søndag 13.9

Skinkeculotte med flødekartofler, skysovs og ærter

Vaniljebudding med saftsauce



Mandag 14.9

Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler og gulerodsråkost
Pandekager med solbæerskum

Tirsdag 15.9

Brændende kærlighed med mos, løg og ristet bacon, rødbeder, persilledrys og grøn salat med radiser
Rabarbertrifli med sherry & flødecreme

Onsdag 16.9

Svampesuppe med flutes
Grøntsagstærte serveret med tomatsalat og dressing

Torsdag 17.9

Frikadeller med stuvet sommerkål, kartofler og rødbeder
Jordbærgrød med fløde

Fredag 18.9

Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder
Fløderand med saftsovs

Lørdag 19.9

Flødegullasch af svinekød med ris, asier og broccoli
Flødeostekage med hindbærgelé

Søndag 20.9

Sommersteg med krydderurter hertil kartofler, skysauce og rødkål
Citronfromage med flødeskum



Mandag 21.9

Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler og rød
spidskålssalat med bredbladet persille
Solbærgrød med fløde

Tirsdag 22.9

Blomkålssuppe med sprøde flager af parmesan
Koteletter i fad med champignon og tomat samt ris, samt sprød frisésalat

Onsdag 23.9

Hønsefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og nye kartofler
Jordbærkoldskål

Torsdag 24.9

Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce og
broccoli-blomkålssalat
Gammeldags rabarberkage med skum

Fredag 25.9

Torskefisk i karrysauce med porre og gulerødder, serveres med kogte
kartofler og persille
Hindbærsuppe med makronflødeskum

Lørdag 26.9

Labskovs af kalkun med kartofler serveres med kogte ærter, rugbrød,
rødbede og smør
Jordbæris med vaniljekys

Søndag 27.9

Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricots verts
Yoghurt panna cotta med rabarberkompot



Mandag 28.9

Boller i karry med ris og gulerodsråkost med rosiner

Rabarbersuppe med smørristede croutoner

Tirsdag 29.9

Tomatsuppe med kødboller

Grøntsagsmousaka med blomkålssalat med brøndkarse

Onsdag 30.9

Fiskekrebinetter med stuede blomkål, kartofler og grøn salat med edamamebønner

Ananaskoldskål med kammerjunker

Torsdag 1.10

Kylling i estragonsauce med ærter, bonne femme og kartofler

Blåbærtærte med frangipane, hertil creme fraiche

Fredag 2.10

Hakkebøf med bløde løg, grillede peberfrugter, hertil braiserede kartofler og bearnaisesauce

Rødgrød med fløde

Lørdag 3.10

Fransk gryderet med kylling, hvidvin, bacon og svampe, hertil kartoffelmos og persilledrys

Hindbærfromage med flødeskum

Søndag 4.10

Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder og persilledrys

Chokolademousse med flødetop

Oktober 2026

Torsdag	1. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	4. okt.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	5. okt.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	6. okt.	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkehusets Spillefolk
Onsdag	7. okt.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	8. okt.	11.30-12.30 10-14.00 14.00	Debat - Midtpunktet Tøjsalg Classic Wear - foyeren Koncert på storskærm - salen
Fredag	9. okt.	10-11	Teaterforestilling v. Teater KrisKat - salen
Mandag	12. okt.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	13. okt.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	14. okt.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	15. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	18. okt.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	19. okt.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	20. okt.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	21. okt.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	22. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Mandag	26. okt.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	27. okt.	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang v. HUGO
Onsdag	28. okt.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	29. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen

September 2026

Tirsdag	1. sep.	10-11.00 10.30-11.30 11.30-12.30	Cykelevent med Keld og Hilda 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 Torsdags BIO - 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 14.00	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkehusets spillefolk
Onsdag	9. sep.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	10. sep.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - 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	Foredrag: Københavns Volde gennem tiden - salen el. foyeren v. Peter Gravlund
Torsdag	17. sep.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - 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 14.00	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang v. HUGO - salen
Onsdag	30. sep.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret