

SØLUNDS HUSAVIS

NOVEMBER 2026
29. Årgang. Nr. 11.



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 e-mail.: *solund@suf.kk.dk*

Husavisens e-mail: *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: Det Nye Sølund i morgenlys

Fotograf: Ditte Andersen



Telefonliste Sølund

Hovednummer: 8232 5050

Ansvarshavende: 8232 5065

Afdeling	Navn	Telefon
Forstander på Sølund	Jessie Lykke	2053 5028
Administration	Camilla Wellendorph	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 Spagaj	2365 2447
Afdelingsleder afd. 3	Louise Linde	2154 1555
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

November måned forbinder mange ofte med gråvejr og mørke, men den rummer også en helt særlig skønhed. Se bare på de utrolig flotte røde blade på gavlen af huset mod søen eller de flotte nøgne grene fra kastanjetræerne langs cykelstien, som trækker lange flotte skygger, når solen står så lavt, som den gør i november. Alle måneder og årstider har deres charme. Husk dog endelig varmt tøj, hvis du skal ud at gå en tur eller sidde og nyde de få solstråler, som november også kan byde på.

I november er det Mortensaften den 10. november, hvor køkkenet laver and med alt hvad dertil hører.

Stormødet vedr. byggeriet, som jeg skrev om i sidste Husavis, for beboere og pårørende afvikles den 3. november kl. 16 – 17 i salen, hvor alle er meget velkomne. Der er kommet opslag ud i alle afdelinger og jeg håber, at se rigtig mange af jer. Der bliver orienteret om sidste nyt fra byggeriet og hvad der skal ske i forhold til flytningen. Der bliver også mulighed for at stille spørgsmål til konsulenterne fra kommunen. Den nye chef for området Mette Westergaard Mønster deltager også til mødet.

Der er kommet mange nye cykelpiloter, så har du lyst til at komme ud og få vind i håret eller på kinderne, så er der god mulighed for at komme en tur rundt i København. Sig det til en medarbejder, så hjælper vedkommende med at arrangere det.

Med ønske om en rigtig god november måned.

Jessie Lykke

Forstander

Nyt fra Midtpunktet

Kære beboere og pårørende

Så kom november og den første frost venter lige om hjørnet. Det er blevet tid til lidt flere indendørs oplevelser, blandt andet har nogle være på tur til Arbejdersmuseet. Cykelkaptajnerne har haft hele tre klasser fra Gefion gymnasium gennem oplæringsforløb med cyklerne, og vi håber mange af dem vil fortsætte som frivillige og tage jer med rundt i byen på eventyr. Det kan være du længes efter at se et gammelt kvarter, hvor du har boet, eller et nyt kvarter der er stødt til. Der er mange fine steder i vores skønne by, som heldigvis er utrolig cykelvenlig.

Vi glæder os til stormødet, hvor der vil være mere information om Det Nye Sølund og selve flytningen. Aktivitetscenter Midtpunktet kommer ikke med over i det nye byggeri i første omgang, men støder til senere. Der vil dig stadig være masser af de samme aktiviteter, som I kender dem. Faktisk er planen, at vi fortsætter med nogenlunde samme aktivitetsplan som vi har nu, måske med enkelte justeringer.

Er du for nylig flyttet ind på Sølund, så er du meget velkommen til at komme ned forbi aktivitetscentret, eller få besøg af en medarbejder, som kan fortælle lidt om hvilke muligheder der findes. Vi deltager også meget gerne i beboermøderne på din afdeling, hvor vi fortæller om aktuelle arrangementer mm.

Decembers kalender indeholder indtil videre kun de ekstra arrangementer, vi har planlagt, for der var simpelthen ikke plads til det hele. Redaktionen arbejder på en ny, mere overskuelig oversigt. Måske kommer det med december udgaven. Indtil da må I have en skøn november. Vi glæder os til at dele den med jer. Lad os synge Regnvejrsdag i november (s. 18) og byde november velkommen.

Bedste hilsner

Ditte, redaktør og aktivitetsleder.

Stormøde om byggeriet



Kære beboere og pårørende
Vi inviterer jer til informationsmøde om byggeriet.

Tirsdag den 3. november 2026 kl. 16.00–17.00 i Salen

På mødet vil konsulenter fra Bolig & Modernisering samt
Områdekantoret fortælle om byggeriet og besvare spørgsmål.

Vi glæder os til at se jer!

Nyt fra Søløverne

- Ældresagens Mandeklub

Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

3. november kl. 14-16

10. november kl. 14-16

17. november kl. 14-16

24. november kl. 14-16

I oktober oplevede vi, at vi måtte forlænge bordet i vores grotte, så der er plads til alle. Vi måtte finde ekstra pladser til dem, der ikke kom til grotten til tiden 😞.

Man siger, at november er laaang som tre af årets 14 måneder. Og så er det jo fint, at vi er rigtig mange til at hjælpes ad med til at slide november op – så det kan blive tid at finde de stærke krydderier frem til julesnapsen.

Oktober bød også på et par sjældent drøje hug. Med få dages mellemrum måtte vi acceptere, at to fine Søløver kastede håndklædet i ringen, hejste det hvide flag og gled bort for altid. De vil begge blive savnet.

I det efterhånden kolde efterår sender vi varme tanker op i huset, fordi vi mærker, at både nye og erfarne Søløver efterhånden selv svømmer til vores grotte, tilskyndet og godt hjulpet af opmærksomme medarbejdere.

TAK FOR DET.

Kom bare an, november.

Vh/Frivilligteamet

Gudstjenester

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

D. 15. november. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 29. november. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 13. december. Højmesse kl. 14.00 (salen) v. Jeppe Nissen

D. 24. december. Højmesse kl. 11.00 (salen) v. Jeppe Nissen



Vi har taget afsked med

Carsten Holger Biering-Sørensen (339)

Flemming Sonne (633)

Ole Birger Pedersen (437)

Henri Stade Nielsen (240)

Søren Sjøberg (133)

Jørgen Steen (231)

Grete Houlberg (337)



Æret være deres minde.

Præstetanker

Det er på denne tid,
når naturens farvesymfonier kulminerer,
når skoven falmer trindt om land, og fuglestemmen daler,
i skovens dybe, stille ro, at vi stemmes til andægtig eftertanke.

Det er på denne tid,
vi bliver mindet om, at intet på Jorden er evigt.

At alt er forgængeligt, og netop derfor
skal vi værne om det vi har,
så længe ansvaret er i vore hænder,

Det er på denne tid,
vi erkender at sommeren er forbi, vi putter os i vinterhi, og ruster os til storm og
frost.

Vi tænder lys i mørket, og venter.
Venter, fordi vi ved, vi håber, at dagene skal længes igen.

Det er på denne tid,
du skal vide om foråret,
at foråret vælger alle til,
og at ingen bliver ladet alene tilbage
i vinteren.

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

Teaterforestilling

**Forestillingen er
d. 25. november
kl. 11-11.45 i den
store sal.**

Der er noget i luften,
er ikke blot en
forestilling. Det er en
oplevelse der skaber
rum og minder, latter og
juleglæde.

En oplagt aktivitet i
november/december,
som samler seniorer,
plejecentres beboere,
pårørende og
personale om noget
meningsfuldt og smukt.

Der er noget i luften

Holdet bag

Forestillingen er skrevet og udviklet af skuespiller/sanger Bettie Uldal og musiker/manuskriptforfatter Sisse Tomczyk. Instrueret af Tomas Ambt Kofod.

Oplæsning

Som en del af læseugen på Guldberg Skole arbejder alle tre 5. klasser med eventyr og højtlesning. I den forbindelse var vi så heldige at få besøg på plejecentret og få læst højt af børnene

Eleverne havde hver valgt et lille, letlæseligt eventyr, som de har øvet sig på at læse højt. Formålet var både at give eleverne mulighed for at bruge deres læsefærdigheder i en meningsfuld og autentisk situation og at skabe en hyggelig stund omkring litteratur og fortælling.

Besøget blev et dejligt møde på tværs af generationer, hvor læseglæde, gode historier og fællesskab var i centrum. For eleverne var det en særlig oplevelse at få lov til at læse for et rigtigt publikum - og det var også en hyggelig oplevelse for os.

Tak for jeres dejlige besøg fra Guldberg Skole.



Foredrag

Tunen - en ikonisk kæmpe vender tilbage til Danmark

Sidst tunen svømmede i danske farvande var tilbage i 1940-50'erne, det husker nogle af jer måske?

De største vejer i øvrigt op imod en 1/2 ton!

Gå ikke glip af dette spændende foredrag med Peter Gravlund!

D. 20. november kl. 11-12.00 i Midtpunktet



Teaterforestillingen Pelzz



“En betagende, sanselig og inddragende forestilling med få ord, men med mange lyde og godt gennemtænkt og veludført skuespil. Der var mange smil og grin hos alle generationer i lokalet” Citat Christina Malmberg, Midtpunktet.



Træning-træning-træning



Det er så godt med træning, både krop og sind. Her ses Tasweer og Peter i fuld gang sammen med fysioterapeut, Karen, som er en del af det bydækkende terapeutteam på aktivitetscentrene. Nedenfor er det personalets tur til 15 minutters træning i arbejdstiden. Det sker sammen med Steen fra Arbejdsmiljø København, som er motivator.



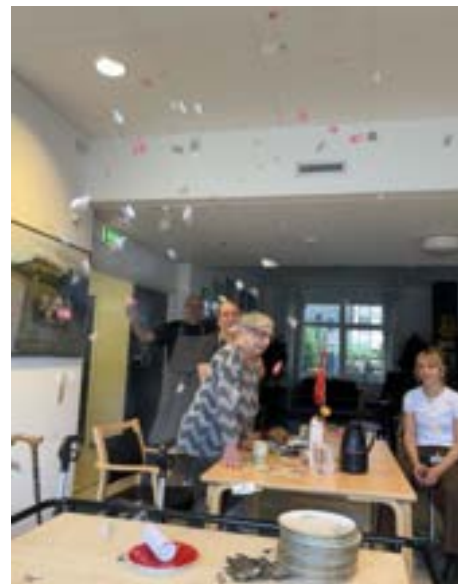
Set og sket på Sølund



Uhyggeligt! Heldigvis med en masse hygge på 3. sal :). Det er snart Halloween, og det blev markeret da afdelingen blev pyntet op og der blev serveret varm kakao 🍷 en kold eftermiddag i oktober. Kig forbi 3. sal og se!



Set og sket i Midtpunktet



Fredag den 2. oktober havde Inge Sørensen jubilæum.

Inge har gået i Aktivitetscenter Midtpunktet i 7 år.

Og dette skulle selvfølgelig fejres.

Inge havde bagt en dejlig kokos/hindbærkage til os alle.

Skulle hilse at sige, at den smagte velsignet.

Mens vi spiste kage og drak lidt kaffe, holdt Inge en lille tale.

Hun fortalte hvor meget midtpunktet har betydet for hende gennem alle årene.

Alle klappede bagefter. Både af Inge, men også af hendes kage.

Vi håber på mange gode år i Inges dejlige selskab fremover.

Og flere kager fra hendes hånd.



Kulturnatten på Sølund Plejecenter

- sammen med Cykling uden alder.

Cykling uden alder deltog i Københavns Kulturnat, med udgangspunkt fra Sølund Plejecenter.

Vi havde en frivillig cykelpilot og tre fællesskabskoordinatorer som stod for aftenens cykelture.



Der var 27 deltagere i alt som deltog på kulturnatten.

Alle fik en tur i en rickshaw cykel rundt om søerne, så Københavns livlige byliv og samtidig fik sig en god snak om meningsfyldte emner fra livet – med udgangspunkt i et samtalekort.

Alle generationer var repræsenteret.

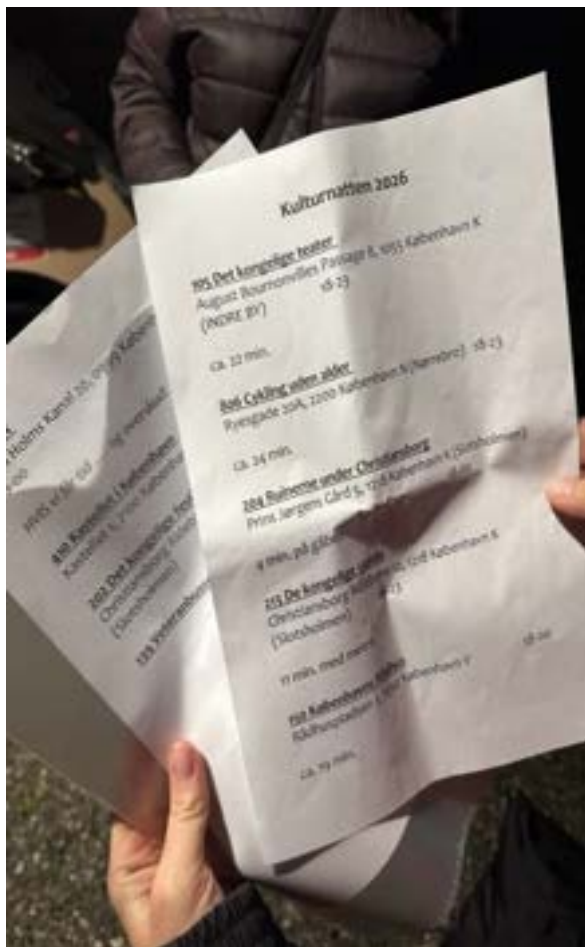
Der var unge som valgte oplevelsen som deres første date, studerende fra Indonesien som nød regnens dråber alt imens de mindes deres hjemland – hvor

de som børn sad i en rickshaw, ældre veninder som nød hinandens selskab,



flere vennepar eller familier som fik sig en gruppetur.

Vi oplevede det var en succesrig aften, hvor flere efterfølgende udtrykte begejstring om det velgørende projekt og ville overveje at blive cykelpilot ved Cykling uden alder.



Tak for lån til Sølunds Plejecenter lokation – midt i Kulturnattens København.

*Merete, Fællesskabskoordinator
Sølund*

Hjertelig velkommen til nye beboere på Sølund

Leo Nielsen (520)

Fatma Kalender (141)

Lars Olsen (436)

Viktor Udovychenko (336)

Lone Flyvholm (339)



I 1975 skrev den danske forfatter og digter, Ebba Munk Pedersen et digt om vejret. Dagen, hvor hun satte sig ned og skrev, var grå og trist. Teksten endte med at blive alt andet end grå. Mon du kan gætte hvilken sang, det handler om.....

Regnvejrsgang i november – også kendt som *Jeg vil male dagen blå*, er en af de mest elskede sange i den danske sangskat, og derfor er den også at finde i Højskolesangbogen. Den handler om at finde lys, få øje på de mange farver og optimisme i en ellers grå og måske trist tid. Pia Raug skrev melodien i 1976, og sangen blev siden udgivet på hendes album, *Hej lille drøm* i 1978.

Jeg vil male dagen **blå**
Med en solskinsstribe på
Vælge lyset frem for skyggen
Gi' mig selv et puf i ryggen
Tro på alting selv på lykken
Jeg vil male dagen **blå**

Jeg vil male dagen **gul**
Solen som en sommerfugl
Sætter sig på mine hænder
Alle regnvejrsgange ender

Der står 'maj' på min kalender
Jeg vil male dagen **gul**

Jeg vil male dagen **rød**
Med den sidste roses glød
Jeg vil plukke kantareller
Løvetand og brændenælder
Leve i det nu der gælder
Jeg vil male dagen **rød**

Jeg vil male dagen **grøn**
Dyb og kølig flaskegrøn
Sætte tændte lys i stager
Glemme rynker dobbelthager
Håbe på mit spejl bedrager
Jeg vil male dagen **grøn**

Jeg vil male dagen hvid
Nu hvor det er ulvetid
Købe franske anemoner
For de sidste tyve kroner
Lytte til Vivaldis toner
Jeg vil male dagen hvid

Jeg vil male dagen lys
Strege ud og sætte kryds
Jeg har tusind ting at gøre
Klokken elleve femogfyrre
Blev november hængt til tørre
Jeg vil male dagen lys

Det er Pia Raug, der har skrevet melodien til Ebba Munk Pedersens tekst.

Hun fortæller, at melodien kom til hende på Bornholm en meget tidlig morgen, efter en god nats fest, hvor hun havde smagt den bornholmske specialitet: honning-syp (snaps).

Sangen minder os måske om, at vi selv har et ansvar for at farvelægge vores tilværelse og finde de lyse øjeblikke. Sangen er ganske vist kåret som en børnesang, men der er ikke tvivl om, at den har tilhængere i en meget sammensat aldersgruppe.

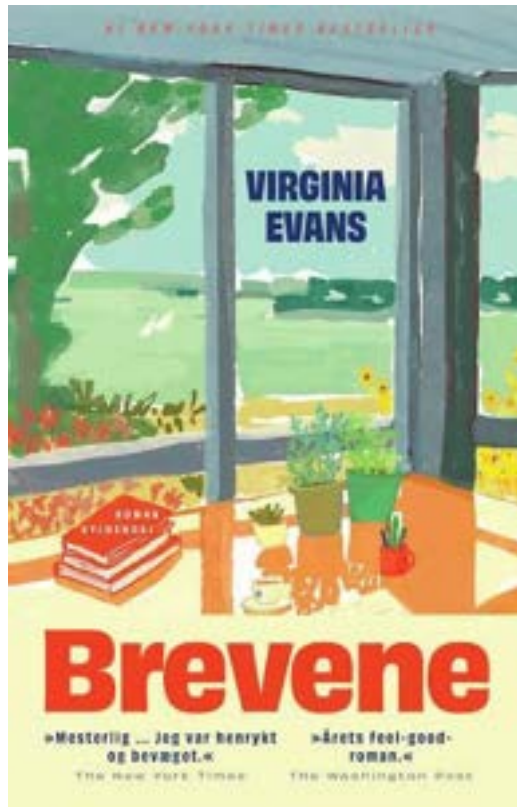


Udvalgte farvers symbolik

- Sort, der er mørkets og nattens farve, er over det meste af verden udtryk for død, ulykke og sorg.
- Hvid kan også være et billede på døden, men står dog oftest for uskyld, ærbarhed, fred og lykke.
- Blåt kan ligeledes symbolisere renhed og ærbarhed, men også troskab.
- Grøn, der er forbundet med frugtbarhed og forår, er symbol på håb, men også på umodenhed.
- Gul står i den vestlige verden for jalousi, falskhed og had, mens den i asiatiske lande er forbundet med solen og guldets farve og derfor betyder sundhed, herlighed og kraft.
- Rød er blodets farve og symboliserer energi og det fysiske liv, men står også for blodbad og krig. Rød står desuden for brændende kærlighed samt alle heftige og lidenskabelige følelser, der kan være udmøntet i såvel revolutionær begejstring som erotisk lyst.

Kilde: lex.dk/farvesymbolik

Virginia Evans: Brevene 2026 (2026), Gyldendal



Brevromaner har eksisteret siden 1600-tallet. Oprindeligt bestod de af brevvekslinger mellem forskellige personer, og læseren skulle så konstruere handlingen selv gennem brevene. Det kan nogle gange være udfordrende for læseren at skabe sammenhængen, og det kan nogle gange være udfordrende for forfatteren, hvis alt for mange skriver, og de skal have hver sin sproglige stil. I denne roman, som på engelsk hedder *The Correspondent* (Korrespondenten), er der da også fortrinsvis kun en per-

son, som skriver. Hovedpersonen Sybil Van Antwerp på 73 år sætter sig tre gange om ugen ved sit skrivebord og skriver breve, som hun putter i kuverter og sender, ikke noget med email og sms her. Hun skriver til familie og venner, men indimellem også til kendte personer, typisk forfattere, som har glemt at skrive noget i en roman, eller som Sybil synes, skal skrive noget bestemt. Brevskrivningen strækker sig over et par år, hvor man så som læser kan stykke Sybils liv sammen.

Der er veninder, der er en fremmed herre, som gerne vil have et forhold til hende, og der er hendes nabo, som sender små noter og indimellem blomsterbuketter. Der er også nogle familiemedlemmer, som hun ikke har verdens bedste forhold til, en tidligere ægtefælle og to børn. Der spørger hele tiden en historie, noget, man som læser ikke helt kan gennemskue, men som bliver afsløret til sidst. Der er også nogle af brevene, som slet ikke bliver sendt.

Det bliver ligeledes klart, hvem af bejlerne hun vælger. Dette er naturligvis interessant; men det er mindst lige så interessant at se, hvilken rolle brevskrivningen betyder for Sybil selv.

For hende udgør skriveriet en stor del af hendes livsindhold, det skaber mening og struktur i hendes tilværelse. Bogen modtog den internationale pris Women's Prize for Fiction 2026, så der er altså masser af læsere i hele verden, som har været begejstrede. Der er både masser af humor og mere seriøse breve involveret, og bogen kan godt læses med et lommeørklæde i hånden. På samme måde er det nyttigt med

brevene, hvis man selv ønsker at læse i kort tid af gangen, hvor man så lige kan tage et par breve og tænke lidt over dem og så komme tilbage senere. Absolut anbefalelsesværdig. Bogen kan bestilles fra biblioteket, både på dansk og engelsk og findes som online lydbog.

Mette L. Grønvold

Læseguide, Læseforeningen

Kom og lyt til TrioTreo d. 9. november 18.30-19.30



Trioen, der både er en universalpille til godt humør, og som virker mod rumlende trolde og musikalske abstinenser.

Vores motto er: Alt kan spilles for klarinettrio.

Der er fri leg på ruthebanen igennem genrerne Tivoli, hvor vi passerer filmhits, standards, bluesscenen og jazz-hullet, hvor vi letter på hatten og hilser på den svenske pianist Jan Johansson.

Vi danser argentinsk tango med Piazzolla og spiller med på Kai Norman Andersen melodier eller svømmer hen i Beatles fine harmonier.

Sid ned, sid ned.

NU GÅR DET LØS.... Konserterne foregår på 4. sal kl. 18.30 og 3. sal kl. 19.00.

Beboere fra andre etager er velkomne.

TrioTreo er

Lisbeth Landstrøm – Eb klarinet

Anne Fischer Thomsen – Bb

klarinet Paul Kriesz – basklarinet.

Historisk film i november



Kom og se et potpourri af sjove danske sketch. 12.nov.



Ruslands i krig. Historien om Ruslands mange krige. 26.nov.

HUSK: KL 14 I SALEN...ses vi

DIVA DAG

MUSIK PÅ STORSKÆRM: TORSDAG DEN 5. NOVEMBER KL. 14-15
ET UDPLUK AF TIDENS STØRSTE, BEDSTE, MEST KENDTE DIVAER:



Frivilligdevne 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



Søndag 1/11

Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil ris
Fløderand med karamelsauce

Uge 45

Mandag 2/11

Karbonade med stuvede ærter og gulerødder samt kartofler med persille
Brie med kiks og druer

Tirsdag 3/11

Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing
Hindbærdessert med flødetop

Onsdag 4/11

Aspargessuppe med kødboller
Blomkåldeller med tomat sauce, ovnstegte kartofler med rodfrugter og timian

Torsdag 5/11

Torvets friske fisk med hollandaisesovs, kartofler og rødbederåkost med gulerod og æble
Abrikostrifli med makroner og sherry

Fredag 6/11

Kylling i sur/sød sauce med grøntsager og jasminris
Crumble med blommer og vaniljecreme

Lørdag 7/11

Klassisk enebærgryde hertil bagt kartoffelmos med rodfrugter, serveret med haricot verts
Is med nødder, rosiner og chokolade

Søndag 8/11

Skinkeculotte med flødekartofler og broccoli
Vanillebudding med saftsauce



Uge 46

Mandag 9/11

Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler og gulerodsråkost

Pandekager med solbærskum

Tirsdag 10/11

Mortens aften - Andebryst med skysauce, rødkål, brunede og hvide kartofler

Jordbærfromage

Onsdag 11/11

Tomatsuppe med bacondrys

Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugteråkost med vinaigrette

Torsdag 12/11

Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder

Tyttebærris med vanilje

Fredag 13/11

Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og rødbeder

Blommegrød med fløde

Lørdag 14/11

Flødegullasch af svinekød med ris, asier og broccoli

Jordbæris med vaniljekys

Søndag 15/11

Rullesteg med svesker og abrikoser hertil kartofler, skysauce og rødkål

Citronfromage med flødeskum



Uge 47

Mandag 16/11

Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler og friskhakket persille
Solbærgrød med fløde

Tirsdag 17/11

Blomkålssuppe med purløgsskyd
Koteletter i fad med champignon, tomat, ris, samt dampede ærter

Onsdag 18/11

Labskovs af kalkun med kartofler, rugbrød, hertil purløgsskyd, rødbeder og smør
Madam blås tykmælk med rugbrødsdrys og syltede bær

Torsdag 19/11

Linsedeller med ovnstegte små kartofler, svampesauce og kålsalat
Gammeldags rabarberkage med skum

Fredag 20/11

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

Lørdag 21/11

Hønefrikassé med ærter, gulerødder hertil persilledrys og kartofler
Flødeostekage med hindbærgelé

Søndag 22/11

Gammeldags kalvesteg, flødesauce, knuste kartofler og haricots verts
Panna cotta med jordbærsovs



Uge 48

Mandag 23/11

Pasta bolognese med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan

Rabarbersuppe med smørristede croutoner

Tirsdag 24/11

Tarteletter med høns i asparges med persilledrys

Grøntsagsmousaka med hvidkålsrårkost med æbler og hasselnødder

Onsdag 25/11

Fiskekrebinetter med stuede rosenkål, kartofler og friskhakket persille

Bagte æbler med kanel serveret med vanillecreme

Torsdag 26/11

Svampesuppe med flutes

Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme og kartofler

Fredag 27/11

Boller i karri med ris og gulerodsrårkost med rosiner

Rødgrød med fløde

Lørdag 28/11

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

Hindbærfroage med flødeskum

Søndag 29/11

Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder og persilledrys

Chokolademousse med flødetop

Mandag 30/11

Kylling med paprikasauce, ris og blomkålsalat med nødder og æbler

Pandekager med syltetøj

Croonere og andre charmebøffer

Musik på storskærm, torsdag den
19.november i aktivitetscentret kl. 14.00





December 2026



Torsdag d. 3. dec.	14-17.00 Aften	Julemarked - salen Etagekonserter, kor (mere info følger)
Fredag d. 4. dec.	11-12.00	Banko – Midtpunktet
Tirsdag d. 8. dec.	14-15.00	Folkets Hus Spillefolk – salen
Onsdag d. 9. dec.	14.30-15.30	Julegudstjeneste Sankt Johannes kirke
Fredag d. 11. dec.	10-14.00	Tøjsalg Josefine Lucia, Mariendal skole
Søndag d. 13. dec.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe – salen
Mandag d. 14. dec.	14.00	Lucia, Sankt Annæ Pige kor
Tirsdag d. 15. dec.	11-12.00	Julekoncert med The Two Tobs - salen
	12-15.00	Julefrokost på etagerne
Onsdag d. 16. dec.	15.30-17.00	Lystur med bus
Fredag d. 18. dec.	11-12.00	Julebanko - Midtpunktet
Lørdag d. 19. dec.	11-12.00	Kammerkor, klassisk – salen
Tirsdag d. 22. dec.	14-15.00	Julekoncert med Louise Dubiel - salen
Torsdag d. 24. dec.	11.00	Julegudstjeneste v. Jeppe - salen
	17-21.00	Juleaften fejres på etagerne
Torsdag d. 31. dec.	11-12.00	Nytårskoncert på storskærm - salen
	31	

November 2026

Søndag	1. nov.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	2. nov	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda – foyeren
Tirsdag	3. nov.	10.30-11.30 11.30-12.30 16-17.00	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Stormøde - salen
Onsdag	4. nov.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	5. nov.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Koncert på storskærm - salen
Fredag	6. nov.	11-12.00	Banko - Midtpunktet
Mandag	9. nov.	11-11.30 11.30-12.15 18.30-19.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren Trio/Treo: 4 sal kl. 18.30/ 3. sal kl. 19.00. Kom gerne på besøg fra andre etager!
Tirsdag	10. nov.	10.30-11.30 11.30-12.30 14-15.00	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Folkets Hus Spillefolk - salen
Onsdag	11. nov.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	12. nov.	11.30-12.30 14.00 10-14	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen Tøjsalg i foyeren
Søndag	15. nov.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	16. nov.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	17. nov.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
Onsdag	18. nov.	10-10.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
Torsdag	19. nov.	11.30-12.30 14.00	Debat – Midtpunktet Musik på storskærm - Midtpunktet
Fredag	20. nov.	11-12.00	Foredrag om tun v. Peter Gravlund - Midtpunktet
Mandag	23. nov.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren
Tirsdag	24. nov.	10.30-11.30 11.30-12.30 14.00	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet Fællessang v. HUGO
Onsdag	25. nov.	10-10.45 11-11.45	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Musikalsk juleforestilling - salen
Torsdag	26. nov.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
Søndag	29. nov.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	30. nov.	11-11.30 11.30-12.15	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren