

HUSAVIS



Sølund
Oktober
2026
29. årgang.
Nr. 10.

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: Fødselsdagsfejring af Pia, tredje sal.

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 Spaqaj	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

Så er efteråret for alvor kommet. Jeg holder rigtig meget af efteråret, med alle de smukke farver som oktober giver os, men det betyder også, at de fleste udendørs aktiviteter må flytte ind i huset, da dagene bliver køligere.

Oktober er også måneden, hvor vi går over til vintertid. Natten mellem lørdag den 24. og søndag den 25. oktober stiller vi uret én time tilbage, så vi får en ekstra time at sove i. Til gengæld bliver det tidligere mørkt om aftenen, og det giver os endnu mere anledning til at hygge os indenfor med lys, kaffe, musik og godt selskab.

Vi nærmer os også efterårsferien, som mange stadig forbinder med den gamle kartoffelferie. Dengang fik skolebørn fri fra skole for at hjælpe til med kartoffelhøsten. Det var en tid, hvor hele familien kunne være med på markerne, og hvor hænderne blev kolde og beskidte, mens kartoflerne blev gravet op af jorden. I dag er det ikke længere kartoflerne, der fylder, men ferien er en anledning til evt. hyggelige besøg fra venner og familien.

I oktober holder vi vores sædvanlige efterårsfest, som i år bliver onsdag den 28. oktober. Vi holder den som en frokostfest, da det var et ønske fra beboerne. Den bliver som vanlig med god mad og musik og jeg håber, at rigtig mange har lyst til at være med og gøre dagen festlig. Se yderligere inde i bladet.

Det er også i oktober at Epinion kommer og laver Brugertilfredshedsundersøgelse på Sølund og i øvrigt på alle plejehjem i Københavns kommune. De forventer at starte i uge 41. Det er også i uge 41 om tirsdagen, der kommer vaccinatører i afdelingerne og vaccinerer dem, som ønsker vaccination for influenza og covid-19.

Vi planlægger et stormøde vedr. flytningen for beboere og pårørende i november, da der flere er begyndt at stille spørgsmål. Der vil komme opslag ud til alle i god tid, så både beboere og pårørende har mulighed for at være til stede.

Med ønsket om en rigtig god oktober måned.

Jessie Lykke

Forstander

Kære beboere og pårørende

Velkommen efterår! Denne udgave af husavisen byder på lidt af hvert, blandt andet en skøn fejring på 3. sal. Tak til personalet for de flotte billeder :). Vi har været på mange ture, både i bussen og på cykel. Sidstnævnte kræver noget af koordinatorene, som netop har oplært hele tre klasser fra Gefion Gymnasium. Tak til alle jer, som har stillet op til interviews med de søde unge mennesker og givet dem lidt stof at arbejde med.

På Sølund holder vi meget af samarbejdet med civilsamfund, herunder børnehaver, skoler, uddannelsesinstitutioner og frivilligorganisationer. Det giver os alle utrolig meget energi, når vi er sammen om at skabe stjernestunder både i huset og ude i byen. Tak til jer alle.

I Midtpunktet er vi i fuld gang med planlægningen af efterårsfesten, og det bliver et skønt genhør med bandet "Eight Days A Week". I kan godt kridte danseskoene og forberede jer på at synge med på de gode gamle Beatles hits.

Næste nummer af husavisen bliver i en ny udgave, da programmet Publisher udgår pr. 1. oktober. Jeg håber, at I vil tage godt imod den i den nye form. Stof til husavisen er altid velkomment, også meget gerne emner I ønsker belyst her eller i et foredrag. Vi vil så gerne tilrettelægge, så indholdet i aktiviteterne giver mening for jer.

Vi glæder os også til for alvor at tage hul på planlægningen af julemåneden, selvom det for mange er alt for tidligt at forholde sig til allerede. Men først og fremmest kan I glæde jer til en måned med musik, foredrag, teater, oplæsning af børn fra Guldberg Skole og alle de faste aktiviteter, som I måske allerede kender.

Rigtig god oktober!

Bedste hilsner

Ditte, redaktør og aktivitetsleder.



KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Plejecentret Sølund



31. august 2026

Referat fra Beboer- og Pårørenderådsmøde
27. august 2026

Beboere:

Lars Carstensen – afdeling 1 – formand for rådet
Karen Marie Laybourn – afdeling 2
Johanna Olsen – afdeling 3 - afbud
Ole Birger Pedersen – afdeling 4 - afbud
Jannie Jensen – afdeling 4
Anni Madsen – afdeling 5
Hans og Anni Johansen – afdeling 5

Andre:

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

Referat

1. Godkendelse af dagsorden

Dagsordenen blev godkendt.

2. Opfølgning på referat fra sidst

Referatet blev gennemgået og godkendt.

3. Orientering vedrørende byggeriet

Jessie informerer om, at hun har været over og se to boliger på "Det Nye Sølund", samt at ledergruppen skal over og se byggeriet den 28.8.2026.

Jessie informerer om, hvordan boligerne og indretningen af disse kommer til at se ud.

Der blev spurgt ind til, om beboerne får mulighed for at komme med ønsker og idéer til, hvor de ønsker at bo. Jessie oplyste, at der i december/ januar kommer en sagsbehandler ud og taler med samtlige beboere.

Der blev givet udtryk for, at det er vigtigt, at beboerne bliver hørt og inddraget i processen. De ønsker også at komme over og se "Det Nye Sølund" inden de skal indgive deres ønsker, dette mener Jessie er muligt, når det ikke længere er en byggeplads. Det blev oplyst, at huslejestigningen maksimalt forventes at stige 10 % det første år. Derefter følger der huslejereguleringer på maks. 10 % de efterfølgende år.

Lars oplyste, at der kan forekomme musik og støj fra byggepladsen fra kl. 7.00 om lørdagen. Det blev samtidig nævnt, at situationen generelt er blevet bedre. Jessie oplyste, at hvis støjen bliver et gennemgående problem eller til væsentlig gene, skal beboerne henvende sig til hende, så tager hun fat i byggefirmaet. Jessie informerer om, at man stadig forventer indflytning fra 1.5.2027.

4. Orientering vedrørende sensorløsning jf. sidste referat

Der blev fulgt op på sensorløsningen. Jessie informerer om, at der var udfordringer med mobildata dækningen og derfor er projektet stoppet, da der bliver for usikkert at afprøve. Dette skyldes formentligt byggeriet af "Det nye Sølund".

5. Orientering om besøg af Arbejdstilsynet

Jessie informerede om to besøg af Arbejdstilsynet, som gik rigtig godt. Der var ingen anbefalinger til os.

6. Eventuelt

Anni rejser bekymring om de udfordringer, der kan være på afdelingerne

på grund af komplekse og udfordrende beboere. Der bliver givet udtryk for bekymring for, om personalet er okay i de vanskelige situationer.

Jessie og Sabina fortalte, at der arbejdes meget med de udfordringer, der er på afdelingen. Personalet bliver blandt andet undervist i, hvordan sådanne situationer håndteres, samt hvordan man skal passe på sig selv og beboerne. Anni oplever, at der nogle gange er meget salt i kartoffelmosen.

Jannie fortalte, at maden til grillfrokosten var utilfredsstillende. Dette blev bekræftet af de øvrige medlemmer. De oplevede, at der var for lidt kød, og at brødet var meget tørt. Kartoffelsalaten var derimod rigtig god.

Jessie vil videregive deres oplevelser til køkkenet.

Hans gav udtryk for, at han på grund af sine allergier får meget kedelig og tider gammel mad. Jessie foreslog, at Sabina arrangerer et møde med Hans og køkkenpersonalet, hvor de kan drøfte hans ønsker og behov i forhold til kosten. Lars fortalte, at der om aftenen bliver serveret meget små måltider og at der generelt er for lidt mad til aften. Der er tit mad i overskud i køkkenet, men beboerne ved det ikke og spørger derfor ikke efter mere. Hvis der er nogle som er sultne om natten kan beboeren ikke få noget mad, da nattevagterne ikke serverer mad. Sabina fortæller, at der stilles mad fra til om natten og at der altid kan smøres en mad til dem, som er sultne. Jessie informerer om, at det er vigtigt, at disse informationer bliver givet videre til afdelingslederen eller den faglige koordinator, som kan kontakte køkkenet og justere antallet af smørrebrød om aftenen. Der kan også skrives på madsedlen, som hver dag kommer op fra køkkenet.

Der bliver informeret om at samarbejdet med nattevagterne går godt, beboerne oplever, at det er blevet bedre. Jessie informerer om vigtigheden af at henvende sig til afdelingslederen, hvis der skulle opstå vanskelige episoder.

Jessie informerede om, at der er vaccination den 6.10.26, samt at der kommer en brugertilfredshedsundersøgelse, som forventes gennemført i perioden 23.9.-8.10.26.

Nyt fra Søløverne

Ældresagens Mandeklub

Søløverne

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

6. oktober kl. 14-16

13. oktober kl. 14-16

20. oktober kl. 14-16

27. oktober kl. 14-16

Vi er nu i 4. kvartal af 2026.

Det begynder at blive klart for alle søløver i grotten ved søen, at det er ved at være alvor. Vi ved, at vi skal svømme mod syd, men vi har ingen anelse om, hvor vi skal hen og hvad vi havner i.

Det spekulerer vi meget over, og vi snakker meget om det i grotten.

Vi ser bjerget mod syd vokse sig større og større, og indtil videre skygger det kun mere og mere for vores daglige liv i det gamle bjerg.

Vi må også erkende, at det for os alle nu er den sidste tid i det gamle hus med den fine udsigt fra de skrå vinduer.

Der dukker heldigvis stadig nye søløver op, med livshistorier vi slet ikke har hørt til ende. Det har vi masser af tid til at gøre noget ved.

Vi er glade for, at personalet hver tirsdag formiddag er begyndt at tænke over, hvem på etagen – ny eller gammel søløve – der har dagsformen til en eftermiddag i Søløvernes hule. Vi er klar til at tage imod.

Oktober - kom bare an

Vh/Frivilligteamet

Gudstjenester

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

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

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



Vi har taget afsked med

Per Bjørn Pedersen (436)

Rosemarie Hansen (316)

Linda Sølheygg Sand (520)

Henri Stade Nielsen (240)

Æret være deres minde.



Præstetanker

Mild magt og blæsevejr

Jeg er ellers ikke vild med efteråret. Det er blæsevejr og regn og rusk. Men alligevel er der en kraft i efteråret, som er smuk. Varmen og lyset fra sommeren svinder lige så stille dag for dag.

Men hvor skal verden dog gøre af al den energi, den har samlet op hen over sommeren. Noget af den bliver netop brugt på regn og rusk. Der er stadig blade på træerne og et ordentligt blæsevejr, kan virkelig få hele træet og ja næsten også husene og os mennesker til at give sig.

Men der er også noget energi der går en anden vej.

Indad.

Vi mærker det allerede i sensommeren, når brombær og de tidlige æbler bærer en saft, så man næsten kan smage hele sommeren i dem.

Men jeg tror det i alle livets sammenhænge er godt at energien også kan bevæge sig indad. At den på en måde kan lagres. Og at man igennem efteråret og vinteren kan mærke den i sig selv og i hinanden.

Et blik eller et smil kan minde os om, at den findes inden i os. Energien og livsmodet fra en sommer.

Så når vinden prøver at flå jakken af os i de kommende måneder, så husk at vi har lige så meget kraft inden i os.

Og så kan man næsten blive taknemlig for at vinden minder os om det.

*Hvis modenhedens milde magt af livet selv du lærte,
da slår bag falmet rosendragt dit røde hybenhjerte.*

(Kilde: Septembers himmel er så blå)

- Jeppe Nissen, præst på Sølund

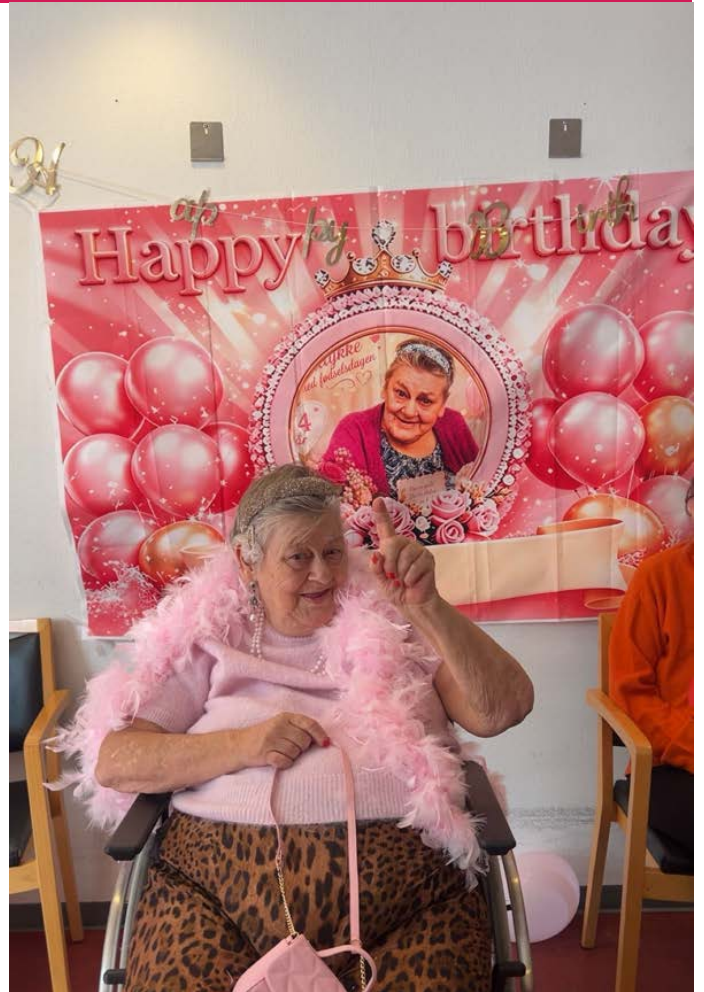
Set og sket



Fødselsdag! Det gik ikke stille for sig, da Pia på tredje sal inviterede alle sine naboer på etagen til kage, snacks, pizza og sodavand. Sikke en fejring det blev til med sang og glæde. Pia (billede øverst til venstre og forside) elsker lyserødt og leopard. Hun blev overrasket med nyt tøj og pynt, som vores søde sygeplejestuderende havde sørget for. Stort TILLYKKE med de 74 år og tak for en dejlig fest til alle som var med og ikke mindst til Pia, som gav hele gildet!



Set og sket



Tivolitur 3. sal



Det er altid så dejligt at besøge den gamle have i København. Både tredje sal og Midtpunktet har været i Tivoli til blomsterfestival og frokost på restaurant Påfuglen. Tak for dejligt selskab og jeres gode humør. Hvor går næste tur mon hen?



Tivolitur Midtpunktet



Blomsterfestival i Tivoli.
En fryd for øjet og så var
vi tilmed heldige med
septembervejret.



Hverdagen på Sølund



Foredrag med biolog Peter Gravlund om Københavns Volde. Der er planlagt yderligere et foredrag med Peter. Næste foredrag med Peter Gravlund handler om fisk, nærmere betegnet om tunen.

Sølunds ledergruppe på rundvisning i de kommende lokaler, på det Nye Sølund. Vi fik set en prøvebolig, tjekket udsigten og gennemgået alle rum og de tilhørende faciliteter. I november planlægges der endnu et stormøde for beboere og Pårørende ifm. flytningen i 2027.



Ordet er frit

Efterlysning

DUSØR 1000 KR.

Henvendelse til Lars Carstensen, 1 sal (135).

Mine fire medaljer for FN-tjeneste er blevet stjålet fra min bolig

Det drejer sig om:

1. Medaljen for udenrigstjeneste
 2. Fredsprismedaljen, min andel i Nobels Fredspris
 3. UNEF (United Nations Emergency Force) FN's fredsbevarende styrker i Mellemøsten.
1. 40 års jubilæumsmedalje

Da disse medaljer er en væsentlig del af min identitet, håber jeg meget at de kommer tilbage til mig.

Lars Carstensen.



Hjertelig velkommen til nye beboere på Sølund

Gerda Carstensen (213)

Elsebeth Liana Reesen Jørgensen (230)

Flemming Sonne (633)

Norma Bodil Jørgensen (320)

Kjeld Peter Jacobsen (338)



Velkommen til Efterårsfest den 28. oktober kl. 12-15

PROGRAM

11.30: Dørene åbner
12.00: Velkommen v.
forstander Jessie og
Fællessang

12.15: 3 retters
middag og musisk
underholdning/dans

MENU

Forret:

Laksetatar på sprød
salat med rygeoste-
creme og ristet rugbrød

Hovedret:

Vildsvineragout med
bagt kartoffelmos med
rodfrugter, serveret med
tyttebær & persilledrys

Dessert:

Gammeldags æblekage
med rasp, flødeskum &
ribsgelé

UNDERHOLDNING

Live optræden med
det
legendariske
Beatles
cover band

**"Eight Days
A Week"**



Besøg af Keld og Hilda

Cykling uden alder på Sølund havde d.1.september 2026 besøg af Keld og Hilda, da de var inviteret til at indvie Sølunds to Trio Bike, som er opkaldt efter dem.

Flere beboere fra Sølund og udeboende borgere fra Midtpunktet kom og deltog i arrangementet sammen med Cykling uden alders direktør Ole Kassow og fælleskoordinatorerne på Sølund, Emma og Merete.



Alle var samlet i gården i fint efterårsvej, hvor der blev budt på kaffe og kagekone. Keld og Hilda prøvede at sidde i hver deres cykel og samlet i én.

Ole Kassow bød velkommen og efterfølgende holdt Hilda en fin tale til de fremmødte og fortalte om hvor glade de har været for tidligere at kunne synge for- og sammen med beboerne på Sølund.

Hilda og Keld udtrykte:

”Man kan ikke være sur og så synge og hvis man begynder at synge, så bli-

ver man glad”.

Ord som siger så meget i forhold til værdien i, at sang ofte kan bringe glæde frem i alle.



Dejligt at Sølund er et musikplejecenter og vores CUA cykler alle har musikalske navne.

Tak fordi I kom Keld og Hilda - jeres sang vil blive savnet.

Bedste

hilsner

Fælleskoordinator, Merete.



Musikhjørnet oktober 2026

Stevie Wonder kommer til København

*-I Just Called to Say I Love You.....*så ved de fleste af os, hvem der synger. Stevie Wonder, manden med solbrillerne ved klaveret og mundharmonikaen.



Den legendariske artist gæster Royal Arena i København med en koncert 18. oktober.

Koncerten skal fejre 50-året for Stevie Wonders album "Songs In The Key of Life". Albummet fra 1976, tæller blandt andet hits som "Isn't She Lovely", "As" og "Sir Duke".

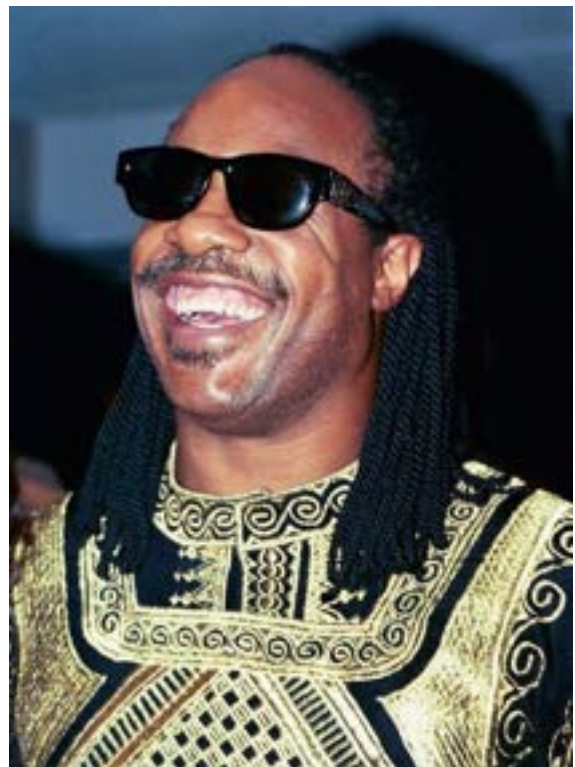
"Songs In The Key of Life" sikrede Stevie Wonder hans tredje Grammypris for Årets Album, og er solgt i over 10 millioner eksemplarer.

Den 76-årige amerikaner vil til koncerten i Royal Arena opføre albummet i sin

helhed. Sidst Stevie Wonder gæstede Danmark, var i 2014. Her optrådte han på Orange Scene ved Roskilde Festival.

Udover sin musik er Stevie Wonder også kendt for sit politiske engagement. Han var blandt andet frontmand i kampen for, at der blev indstiftet en national helligdag for Martin Luther King Jr. i USA. Den fejres hvert år d. 3. mandag i januar.

Stevie Wonder var også meget aktiv i Barack Obamas valgkamp og sang en hymne til Obama ved en mængde



vælgermøder.

I 2009 blev han udnævnt til FN-fredsambassadør med fokus på mennesker med handicap.



FAKTA

- Han skrev kontrakt med pladeselskabet Motown som 11-årig og fik sit store gennembrud som 12-årig i 1962.
- Stevie Wonder har sammenlagt modtaget 25 Grammy-priser.
- Den prestigefyldte Lifetime Achievement Award samt en Oscar for "I Just Called to Say I Love You".
- Stevie Wonder er multi-instrumentalist. Han kan spille på klaver, trommer, mundharpe og bas.
- Stevie Wonder er 76 år gammel (født den 13. maj 1950)

Omkring 16.000 publikummer har sikret sig billet til koncerten, hvor billetterne blev revet væk på få minutter. De billigste billetter koster 640 kroner og de dyreste pladser til 1540 kroner.



Kilde: [Stevie Wonder's 'Songs in the Key of Life' 50th Anniversary Tour Dates](#)

Skønlitterær beredskabsplan
Prosa og poesi, når krisen rammer,
NOVELLIX 2026



I løbet af 2025 og 2026 er der blevet udsendt alverdens offentlige beredskabsplaner med lister over ting, man skal have i sit hjem, hvis krisen rammer. Dette gælder især folk i egne hjem, da offentlige institutioner har deres egne planer og systemer og har forhåbentlig styr på det. Det gælder om at have vand og toiletpapir og chokolade; MEN spørger udgiverne af disse tekster: Hvad skal man have klar i sin åndelige bagage, hvis der ikke er fjernsyn eller radio, og man skal sørge for sin egen underholdning? Det har forlaget NOVELLIX et bud på. De har samlet uddrag af mange forskellige tekster,

som de har samlet i fire små bøger med hvert sit tema. Der er tale om uddrag af romaner, essays, noveller og digte, alle sammen af overkommelig længde. Der er en bog for hvert af disse temaer: Klima, Krop, Kærlighed og Konflikt.

Læseforeningen, som har givet ideer til teksterne i samlingen, skriver i deres introduktion: "Som en skønlitterær beredskabsplan, håber vi, at æsken, du har i hænderne nu, kan være et redskab – et spejl, et vindue eller blot en pause – for dig, som føler, at krisen kradser, og at livet er lidt heftigt."

Teksterne er samlet på basis af et forsøgsarbejde med unge læsere, som har peget på som noget, de kunne sænke sig at have klar, når de har brug for hjælp i en tekst.

De fleste af teksterne er fra de seneste årtier, der er dog et par enkelte tekster fra før krigen. Mange af teksterne er skrevet af danske forfattere, men en del, især digtene, er skrevet af udenlandske forfattere, så man kommer hele verden rundt.

Jeg vil ikke her fremhæve nogle af teksterne særligt, da de er så korte, og man får mest ud af at læse dem selv eller læse dem og tale med nogen om

dem.

Der er dog – trods kortheden - stof til eftertanke, og en del skal man nok læse en ekstra gang for helt at få fat i pointerne. Så på den måde kan man være beredt i lang og god tid.

Forlaget udgiver i øvrigt mange andre æsker med tekster, altid 4 små bøger i en æske. Teksterne spænder over alt fra hunde og katte til sommer, specielle forfattere, klassikere og barndom.

Mette L. Grønvold

Læseguide, Læseforeningen



Kender du Folkets Hus

Spillefolk?

Folkets Hus Spillefolk er et spillemandsorkester der opstod i Folkets Hus i Stengade på Nørrebro i starten af 1970-erne.

Vi spiller nordisk spillemandsmusik og spiller til bal rundt omkring i København flere gange om måneden.

Vi kan godt lide at komme på Sølund og give koncerter, hvor vi ynder at dele den glæde og begejstring med Sølunds beboere, som den gamle danske, svenske, norske og finske spillemandsmusik indeholder.

Ud over at spille spillemandsmusik, tager vi gerne en guitar med, og synger et par kendte sange fra den danske sangskat sammen med beboerne.

Hold øje med kalenderen, - og kom og oplev Folkets Hus Spillefolk her på Sølund.

Kom til teaterforestilling for børn og voksne!



D. 9. oktober kl. 10-10.45

DER LIGGER EN STOR PELSCLUMP PÅ GULVET.
DEN VIL MAN GERNE AE. BLØD! DEN HAR
INGEN ØJNE. ER DET ET DYR? OG DER EN DAME
I PELS. HUN GÅR TUR MED EN PELSPØLSE.
MEN NU ER DEN VÆK. VI LEDEK EFTER DEN...

TEATRET KRISKAT INVITERER DE
ALLERMINDEST PÅ ODFANGELSESTUR I ET
FORVUNDERLIGT PELSPJUSKET LANDSKAB

Forestillingen er

STØTTET AF FREDERIKSBERG
FONDEN

STATENS KUNSTFOND

Projektstøtteudvalg for Scenekunst

WomenPowerFactory

Poetisk pelspjusk

15-06-2015 'Pelzz' er fantasi-æggende zen for de allermindste i et stemningsfuldt sanseunivers.



Ud Med Kulturen

MUSIK TIL ALLE TIDER

Professionel musik udviklet særligt til plejehjem

Musik på etagerne d. 5.10 kl. 14-15.30

MUSIKOPLEVELSER SÆRLIGT UDVIKLET TIL BEBOERNE PÅ DE DANSKE PLEJEHJEM

Musik er meget mere end en times underholdning i fællesrummet. Musikken er et af de vigtigste redskaber til at højne livsglæden for beboerne på vores plejehjem. Med musikken kan vi skabe nærvær og fællesskab og trænge ind i hjerterne trods demens, dårlig fysik, manglende sprog mv.

MUSIK PÅ BEBOERNES PRÆMISSER

Det er vigtigt for os, at musikken er på beboernes præmisser. Derfor bruger vi meget energi på at tage kontakt, skabe relation til beboerne og fornemme stemningen i rummet. Vi er vant til at tilpasse vores indhold efter publikum og rammerne.

DEMENSVENLIG ADFÆRD

Siden 2020 har vi arrangeret +2000 musikaktiviteter på plejehjem i hele landet. Det har givet os erfaring med målgruppen og en forståelse for den hverdag musikaktiviteterne er en del af. Alle musikere har gennemført kursus i demensvenlig adfærd for at blive endnu bedre til at levere musik på beboernes præmisser.

Musik til alle tider

Alexander Kraglund, Jens Jepsen, Benjamin Aggerbæk



Historisk film i oktober.

I salen torsdage kl. 14 til ca.15

1. Oktober:

Vi skal se en dokumentar om hele Danmarks måske bedste instruktør. Erik Balling.

Erik har stået bag Olsen Banden, Huset på Christianshavn, Matador og mange flere. Vi følger hans liv på godt og ondt.

8. Oktober:

Vi viser en dokumentar om Dolly Parton.

Den lille kvinde med den store stemme og et endnu større hjerte.

29. Oktober.

Dokumentar om Keld Petersen.

Kom og se historien om Dirch Passers mangeårige ven og kollega indenfor humor. Keld Petersen.

Keld levede livet fuldt ud, og betalte prisen.

Ses..vi.....

MUSIK PÅ STORSKÆRM I OKTOBER.

Oktober bliver en måned med genudsendelser fra tidligere, så enkelte af jer, har muligvis allerede set programmet. Men alt godt kan tåle at blive genset.

Torsdag den 15. oktober skal vi se Danske musicals og operetter, bl.a med sange fra Flagermusen, Frøken Nitouche og “Mød mig på Cassiopeia. Det er i salen kl. 14-15.



Torsdag den 22. oktober skal vi have en time med meget gamle danske sange og meget gamle biografreklamer. Det er i salen kl. 14-15.

Vi skal bl.a. se og høre sange fra “Ved Kongelunden”, se Marguerite Viby i “Jazzballet og Jøren Reenberg med “Admiralens vise” m.fl.

Vi skal også se og høre Rachel Rastenni, Liva Weel og Poul Reichardt 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



Torsdag 1/10

Brunkål med flæsk serveret med rugbrød og sennep

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 & persilledrys

Chokolademousse med flødetop

Mandag 5/10

Kylling med paprikasauce, ris & blomkålssalat med nødder og æbler

Pandekager med syltetøj

Tirsdag 6/10

Græskarsuppe af Hokkaido med creme fraiche

Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med
rosiner

Onsdag 7/10

Forloren hare med vildtsauce, kartofler & agurkesalat, hertil rødkålsråkost med æble

Æbletærte med smuldredej og vanilleflødeskum

Torsdag 8/10

Stegt lever i krydret flødesauce med persilledrys, hertil kartoffelmos og rødbederåkost
med æble

Jordbærgrød med fløde



Fredag 9/10

Rejecocktail med flutes

Sellerikrebinet med knuste kartofler, svampesauce samt dampede ærter

Lørdag 10/10

Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter

Chokoladebudding med flødetop

Søndag 11/10

Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli

Vaniljeis med chokolademarengs

Mandag 12/10

Gule ærter med medister, rugbrød, sennep og rødbedetartar

Ymercreme med vinterbær

Tirsdag 13/10

Krydret hakkebøf med bløde løg, pommes Sølund, pebersauce og ærter bonne femme

Hindbærsuppe med makronflødeskum

Onsdag 14/10

Cremet kartoffel-porresuppe med sprød bacondryss

Grøntsagsgratin med kryddersmør, og rodfrugtråkost

Torsdag 15/10

Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta

Æblegrød med fløde

Fredag 16/10

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

Jordbærfromage



Lørdag 17/10

Hvidvinsbraiserede svinekæber med vintergrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og
bagte rødløg
Råsyltede blommer med råcreme

Søndag 18/10

Nakkesteg stegt som vildt, bønner med bacon, smørristede kartofler og flødesovs
Vanille panna cotta med kirsebærsauce

Mandag 19/10

Persillestegt kylling med skysauce, kartofler og smørdampede gulerødder
Alliancegrød med fløde

Tirsdag 20/10

Grønsagslasagne med flutes og savojkål med ærter og majs
Risengrød med kanelsukker og smør

Onsdag 21/10

Frikadeller med kold kartoffelsalat
Pæretærte med chantilleycreme

Torsdag 22/10

Jordskokkesuppe med timian og flutes
Fiskefrikadeller med grov remouladesauce, stegte kartofler og rødbederåkost

Fredag 23/10

Millionbøf med kartoffelmos, spidskålssalat og rødbeder
Pandekager med blåbærskum

Lørdag 24/10

Gris i karrysauce med knoldselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil
basmatiris
Is med chokolade og gule kys



Søndag 25/10

Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder
Appelsinfromage med flødeskum

Mandag 26/10

Forloren and med svesker og æbler, kartofler, skysauce og råmarineret rødkål
Abrikosgrød med fløde

Tirsdag 27/10

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

Onsdag 28/10 - FEST

Vildsvineragout med bagt kartoffelmos med rodfrugter, serveret med tyttebær og
Persilledrys
Gammeldags æblekage med rasp, flødeskum og ribsgelé

Torsdag 29/10

Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce serveret med kartoffelmos og gulerødder
Rabarbertærte med smuldredeje og vanilleflødeskum

Fredag 30.10

Flæsketeg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat
Æblesuppe med smørristede kanelcroutoner

Lørdag 31/10

Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede
Ananasfromage med flødeskum

Oversigt over ugens faste aktiviteter efterår 2026

De fleste aktiviteter er åbne for alle, nogle kræver tilmelding.
Tag fat i en aktivitetsmedarbejder, så vi sammen kan finde det rigtige for dig! Hold dig også orienteret i månedskalenderen.
Vel mødt :)

Mandag formiddag	Tirsdag formiddag	Onsdag formiddag	Torsdag formiddag	Fredag formiddag
11-11.20 Lys og lyd andagt v. huspræst Jeppe/Midtpunktet. Lystænding og stille musik 🎵 Midtpunktet	10.30-11.30 Stolegymnastik Leg & boldspil Træningssalen	10-11 Rytmik med børnehave eller vuggestue Træningssalen	10-12 Herreklub lige uge/Dameklub ulige uge (tilmelding) Midtpunktets køkken	9.30-10 Træning m. let støtte (aftales med terapeuterne) Træningssalen ————— 10-13 Madklub i lige uge (tilmelding) Midtpunktets køkken
11.30-12.30 Syng med Amanda Vi synger dejlige sange sammen Foyeren	11.30-12.30 Debat om aktuelle emner v. Journalist Lone Midtpunktet	9.30-12 IT- Café Søstuen 6. sal, rummet mod søen	11.30-12.30 Debat om aktuelle emner v. Journalist Lone Midtpunktet	
Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag
14-15.30 Læseklub v. Læseguide Mette fra Læseforeningen (tilmelding)	14-16 Mandeklubben Søløverne v. Ældresagens frivillige (tilmelding)		14-15.00 Film/Koncert på storskærm  14-15.30 Billard i foyeren v. frivillige 	

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	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
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 små etagekoncerter
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	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen
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 Koncert på storskærm - salen
Fredag	20. nov.	Kl. 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	Rytmik m. børnehaven - træningscentret
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

Oktober 2026

Torsdag	1. okt.	11.30-12.30 11-11.45 14.00	Debat - Midtpunktet Oplæsning 5. klasse: 4+5 sal + herreklub Torsdags BIO - salen
Fredag	2. okt.	11-11.45	Oplæsning 5. klasse: 6 sal. + Midtpunktet
Søndag	4. okt.	14.00	Gudstjeneste v. Jeppe - salen
Mandag	5. okt.	11-11.30 11.30-12.15 14-15.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Syng med Amanda - foyeren Musikalsk besøg på etagerne
Tirsdag	6. okt.	10.30-11.30 11.30-12.30	Stoletræning, leg & boldspil - træningscentret Debat - Midtpunktet
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 Torsdags BIO - salen
Fredag	9. okt.	10-10.45	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 Koncert på storskærm - 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
Fredag	23.okt.	11-12.00	Banko - Midtpunktet
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 - Midtpunktet
Onsdag	28. okt.	10-10.45 12-15.00	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Efterårsfest - salen
Torsdag	29. okt.	11.30-12.30 14.00	Debat - Midtpunktet Torsdags BIO - salen