

Marts 2024

THUS
OV
S
OV
V
I
S
Sølund

27. årgang nr. 3



Indholdsfortegnelse

Billeder fra arrangementer på Sølund	20 - 21, 22 - 23
Boghjørnet	18 - 19
Centerchefens nyhedsbrev	4
Det nye Sølund	26 - 28
Elite købmanden	32
Gudstjenester, dødsfald, Præstetanker	12, 13
Kalender	7, 8
Kommende arrangementer	5, 6, 10, 11, 17
Krydsord, soduko	33
Menuplan Madam Blå	37 - 40
Midtpunktet - for hjemmeboende borgere	14
Midtpunktets nyhedsbrev	15
Månedens portræt	24 - 25
Ordet er frit	9
Praktisk information	31, 34, 36
Påske	29
Sølunds Venner og frivillige på Sølund	30
Telefonnumre på Sølund	3
Velkommen til nye beboere	9
Ældre Sagen: IT café, Søløverne og motion	34

Redaktion

Bente Merklin - redaktør
Ditte Andersen - ansvarshavende
redaktør

**Sidste frist for indlevering af
materiale er d. 15. i måneden**

Oplag: 180 ex.
Trykkeri: Sølunds kopimaskine

Kontakt

Sølunds hjemmeside: soelund.kk.dk
Sølunds email.: solund@suf.kk.dk
Husavisens email: ma50@kk.dk

Postadresse Husavisen:
Plejecentret Sølund, 'Midtpunktet',
Ryesgade 20A, 2200 Kbh N
Att.: Husavisen

Sølunds telefonnumre

Sølunds hovednummer tlf: 8232 5050

Ansvarshavende	3046 5694
-----------------------	------------------

Afdeling	Navn	Telefon
Centerchef, konstitueret	Ulla Godtfredsen	2464 8177
Administration	Jassmin Abbas	2380 2181
	Kristine Bundgaard	2935 9516
	Suzie Svendsen	2156 0098
Plejeafdelingerne:		
Afdelingsleder Afd. 1	Susanne Henriksen	4022 2822
1. sal	Personale	8232 5015/16
Afdelingsleder Afd. 2	Daniela Spaqaj	2365 2447
2. sal	Personale	8232 5018/19
Afdelingsleder Afd. 3	Louise Linde	2154 1555
3. sal	Personale	8232 5039/36/34
Afdelingsleder Afd. 4	Rikke Ranners	4042 8897
4. sal	Personale	8232 5040/45
Afdelingsleder afd. 5	Sabina Toric	2114 2376
5. sal	Personale	8232 5060/57
Afdelingsleder afd. 6	Daryoush Moslehi	51292704
6. sal	Personale	8232 5063/58
Aktivitetscenter Midtpunktet	Afd.leder Ditte Andersen	2484 8651
For Sølunds beboere	Kontor	2156 9658
For hjemmeboende borgere	Kontor	2344 1521/ 2156 9262
Intern Service, Servicechef	Ole Nielsen	2365 2437
Madam Blå - Køkken	Kontor	2336 9904
Køkkenchef	Trine Mossman	2615 5407
Ergo- og fysioterapeuter	Kontor	8232 5048
Fodterapeut	Andreas Toldam	4283 1306
Frisør (mandag)	Ann Pia Søgart	2323 5778
Præst	Jeppe Carsce Nissen	2323 0348

CENTERCHEFENS NYHEDSBREV

Kære alle

Februar er en kort måned, men i år er den en dag længere pga. skudår, og vi har da også nået en masse på Sølund.

Det er et musikalsk hus, og der har været fire arrangementer med musik i den forgangne måned, hvor mange beboere er mødt op.

Der er noget for enhver smag, når vi både byder på fre-dagsrock, spillemandsmusik og korsangere. Ofte kan publikum synge med – og det kan jeg høre, når beboerne, der færdes lige udenfor mit kontor, stadig synger og nynner i flere dage efter fællessang! Så fik vi også fejret fastelavn med musik og gøgl og selvfølgelig fastelavnsboller.

I februar har vi to gange vist historiske film – denne gang faktisk en serie. Det er nemlig den folkekære Matador, vi har vist. Det er virkelig noget, både gamle og unge og alle os midt imellem kan nyde igen og igen.

I marts måned går vi officielt ind i foråret, og vi er heldige at have udsigt til træer og fugle ved søerne – og nu oftere også udsigt til solen.

Mange hilsner

Ulla Godtfredsen
konstitueret centerchef

Kom til
*Erindrings*salon

Tirsdag d. 12. marts
kl. 10.30 - 12

i salen



ERINDRINGSFABRIKKEN

FORÅRSFEST

Onsdag d. 13. marts 2024

Døren åbnes til salen kl. 17



Foto: Peter Grosen

Koncert med
Keld & Hilda
efter middagen

MENU

Priser for beboere:
tilmeldt alle måltider: 100 kr.
ikke tilmeldt måltider: 200 kr.

Gæster:
voksne 200 kr. /børn 100 kr.
Gæster betaler kontant
eller med Mobile Pay ved
indgangen

Tilmelding:
for beboere på egen etage
senest 7. marts kl. 12

Max 2 gæster pr. beboer:

Hovedret:
Hvidvinsbraiseret nakke-
filet, serveret med cremet
flødesauce med svampe
og porrer, hertil luftig
kartoffelmos med pastinak
og persilledrys

Dessert:
Hvid chokolademousse
med flødeskum,
marinerede bær og mynte

Hyggemusik under middagen
m/Bertil Lundqvist

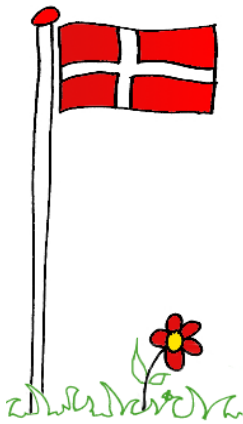
Kalender marts 2024 *Ret til ændringer forbeholdes*

fredag	1	Fredagsrock kl. 11-12 i salen
lørdag	2	
søndag	3	
mandag	4	Uge 10
tirsdag	5	Folkets Hus Spillefolk kl. 14 i salen
onsdag	6	Historisk film på storskærm kl. 14 i salen (Matador)
torsdag	7	
fredag	8	
lørdag	9	
søndag	10	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen
mandag	11	Uge 11
tirsdag	12	Erindrings salon kl. 10.30 - 12 i salen
onsdag	13	Forårsfest <i>Nærmere info følger</i>
torsdag	14	
fredag	15	
lørdag	16	
søndag	17	
mandag	18	Uge 12
tirsdag	19	Musikalsk samvær m/ organist Hugo og korsangere kl. 14 i salen
onsdag	20	Historisk film på storskærm kl. 14 i salen (Matador)
torsdag	21	
fredag	22	
lørdag	23	
søndag	24	<i>Palmesøndag</i> Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen
mandag	25	Uge 13
tirsdag	26	Fællessang v/ pianist Ina kl. 14 i salen
onsdag	27	Banko kl. 14 i salen <i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
torsdag	28	<i>Skærtorsdag</i> Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen
fredag	29	<i>Langfredag</i>
lørdag	30	
søndag	31	<i>Påskedag</i> Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen

Kalender april 2024 *Ret til ændringer forbeholdes*

mandag	1	2. påskedag	Uge 14
tirsdag	2	Historisk film på storskærm kl. 14 i salen (Matador)	
onsdag	3	Jens Rueskov m/ Ronkedorkoret kl. 14 i salen	
torsdag	4		
fredag	5	Fredagsrock kl. 11-12 i salen	
lørdag	6		
søndag	7	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen	
mandag	8		Uge 15
tirsdag	9		
onsdag	10	Banko kl. 14 i salen	Salg af plader fra kl. 13.30
torsdag	11		
fredag	12		
lørdag	13		
søndag	14		
mandag	15		Uge 16
tirsdag	16		
onsdag	17	Historisk film på storskærm kl. 14 i salen (Matador)	
torsdag	18		
fredag	19		
lørdag	20		
søndag	21	Gudstjeneste kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen	
mandag	22		Uge 17
tirsdag	23		
onsdag	24	Banko kl. 14 i salen	Salg af plader fra kl. 13.30
torsdag	25		
fredag	26		
lørdag	27		
søndag	28		
mandag	29		Uge 18
tirsdag	30	Musikalsk samvær m/ organist Hugo og korsangere kl. 14 i salen	

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE



Velkommen til:

Lisbeth Lundbye 343

Søren Sjøberg 542

Fødselsdage:

ORDET ER FRIT

Hjææælp - vi har fået en rok !!

Aktivitetcentret har fået fingre i en gammel rok. Men vi ved ikke, hvordan den skal bruges. Mon vi kan få hjælp til det?

Vi mangler også kartere og uld - bare lidt til at eksperimentere med.

Henvendelse til: Margit eller Lotte i Aktivitetcentret



Husavisen på mail

Vil du have Husavisen - i farver - tilsendt pr. mail omkring den 1. i måneden ?

Tilmeld dig på Husavisens redaktion her:

Bente Merklin, Midtpunktet - ma50@kk.dk

Ditte Andersen, Midtpunktet - RX0F@kk.dk



+FREDAGSROCK VINTER OG FORÅR 2024



Vi mødes til en times LARM
i salen kl. 11-12
på de her 4 fredage:
1. marts - 5. april - 24. maj

FREDAGSROCK !

SOFT

Fredag den 1. marts skal vi lytte til den mere

BLØDE pop-rock



Læg hovederne i blød og kom med forslag, når vi mødes fra 11-12 i den store sal.

GUDSTJENESTER OG DØDSFALD

Gudstjenester

Midfaste

Søndag d. 10. marts 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen

Palmesøndag

Søndag d. 24. marts 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen

Skærtorsdag

Torsdag d. 28. marts 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen

Påskedag

Søndag d. 31. marts 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen



Vi har taget afsked med:

542 Momme Knudsen
636 Mohammed Ali Mohammed
520 Tora Jessen

Æret være deres minde

Min sidste vilje

I forbindelse med dødsfald på Sølund er det nu muligt at beboeres bisættelse kan finde sted i festsalen, - med eller uden deltagelse af en præst.

Det er også muligt, at en efterfølgende sammenkomst med kaffe m.m. kan holdes på Sølund, hvis der er ledige lokaler.

Det aftales nærmere med afdelingslederen

Præstetanker....

Jeppes Carsce Nissen, Sølunds præst



Jordens vage dis stiger lydløst til vejrs

Pludselig taler vi med ellers halvfremmede, for vejret er vi fælles om, og alle har en historie at fortælle om, hvor koldt det var på cyklen ind på arbejde.

”Men hvor er det dejligt, at det er blevet lysere”.
Det siger vi til hinanden og mener det.
Begejstringen er ægte og alligevel den samme hvert år.

Lys er noget, man deler.

Der er ellers ting nok at klage over. Samfundet, klimaet og ufreden.

Og måske bliver det hele virkelig værre og værre, men med marts måned bliver vi også mindet om, at livet ikke kun går ned ad bakke, det åbner sig også for os i lyset.

Livet stiger også op.

Marts vender tilbage med sit bortgemte lys.

For hjemmeboende medlemmer i Aktivitets Center Midtpunktet (ACM)

Priser:

Kørsel	203 kr. pr. md
Kontingent	130 kr. pr. md
Varm middagsmad (hovedret /biret)	57 kr. pr. dag

OBS!!!

Husk at melde
afbud i god tid!
Holder du en dag fri
fra AC Midtpunktet, er
det vigtig , at du ringer til
os og melder afbud på
Tlf.:2156 9262 / 2344 1521
senest dagen før kl. 11.00

*Afbestilles der ikke rettidigt,
betaler man for maden, selv-
om man ikke er her.*

***Vi lever livet for fuld musik
på Sølund!***

NYT FRA MIDTPUNKTET

Nu kommer foråret, lyset og varmen. Måske har du allerede mærket solens stråler på din kind?

Snart vil det være muligt at komme ud at gå flere formiddage om ugen, med en ny gå-gruppe som er drevet af medarbejdere og frivillige fra Midtpunktet. Vi skal ned til søen og se fuglelivet, svanerne der dykker efter føde, sammen med barslende mødre med deres kaffekopper på styret, som får sig en velfortjent pause i en travl dag. Måske kan vi overhale en barnevogn? :) Hold øje med opslag med mere info.

En ny fredags-madklub er på bedding. Har du en livret eller en virkelig god opskrift? Eller kan du lide at gå lidt til hånde i et køkken? Hold øje med opslag eller giv besked, hvis du er interesseret i et socialt fællesskab med andre, hvor madlavning og hygge er omdrejningspunktet.

Midt i marts, d. 13.marts holder vi årets første store fest, forårsfesten. Traditionen tro skal vi spise rigtig dejlig mad fra Madam Blå og underholdes med dejlig musik imens. Derefter er der koncert med Keld & Hilda, så du kan godt pudse danseskoene, for det bliver festligt. Vi håber, at mange også pårørende har lyst til at deltage. Se yderligere info her i bladet.

Sølund skal i år igen være en del af Distortion, i et ældrevenligt koncept: Mormor-Distortion! Vi er i fuld gang med at planlægge et godt program, så vi igen kan mødes og feste sammen med resten af Ryesgade. De sidste to år har Sølund været en del af MÄRK Ryesgade, og vi tager de gode erfaringer derfra med i planlægningen.

Vi vil altid gerne have feedback på arrangementer og aktiviteter, så vi kan forsøge at ramme jeres ønsker. Kom også meget gerne med idéer til nye ting,

Kærlig hilsen os alle i Midtpunktet

*Der står i den frysende morgen
en tone der snart vil tøj.
Om lidt er stilheden moden
og åbner sig som et frø.
I denne luft er der farver
dit øje ikke kan se.*

*De venter som dybder i rummet
over den blinde sne.
Stille. Vent med at tale.
Sæt ikke noget i gang.
En dråbe stilhed mere
og luften er fuld af sang.*

Tekst: Benny Andersen

NY MADKLUB

Ny madklub for beboere på Sølund med start
fredag d. 22. marts kl. 11 - 14
i køkkenet Madam Blå

Vi fortsætter 16 gange - på samme tidspunkt hver 14. dag, - dvs. fredage i lige uger.

Vi mødes i køkkenet Madam Blå i stueetagen. Alle kan være med, da vi bidrager efter evne. Vi planlægger fra gang til gang, - så medlemmerne kan være med til at beslutte, hvad vi skal lave.

Omdrejningspunktet er (frokost)måltidet. Der er muligheder for, at vi eksempelvis kan grille udendørs til sommer eller tage på ture ud af huset, hvis medlemmerne ønsker det.

Vi forventer, at det skal være sjovt, hyggeligt og med mulighed for at møde andre beboere på tværs af huset.

Måske kan vi invitere gæster udefra og evt. få nogen til at komme og underholde med musiske indslag.

Vi glæder os til nogle hyggelige timer sammen med jer!

På gensyn !

Venlig hilsen

Steffen og Margit
i Midtpunktet



MADKLUB

God stemning

Et let måltid

Tilberedning



Borddækning

Underholdende indslag

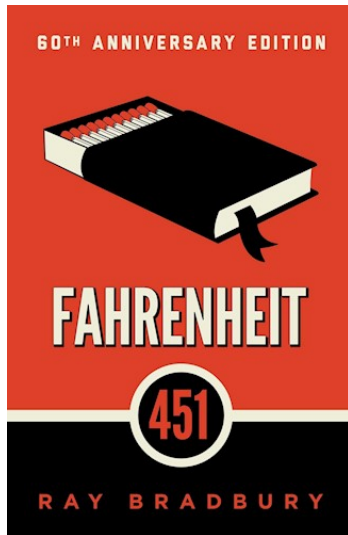
Yndlingsretter

**Starter 22. marts 2024
Fredage i lige uger kl. 11 –14
i Madam Blås køkken**

Venlig hilsen
Steffen og Margit
i Midtpunktet

Boghjørnet

Hvad skal vi med bøger, og kan verden klare sig uden?



Ray Bradbury: Fahrenheit 451

Fahrenheit 451 er den temperatur (232,8 grader Celsius), hvor der går ild i papir, og det brænder. Samtidig er det titlen på en roman af Ray Bradbury fra 1953, altså for 70 år siden.

På det tidspunkt begyndte TV at brede sig især i USA, og alle de små hjem havde hver deres skærm, små, grum-sede og i sort/ hvid; men det var dog en skærm. Forfatteren Bradbury var meget skræmt over den indflydelse, han mente, disse skærme ville få for menneskers liv, og skrev fortællinger, især noveller om, hvordan han forestilte sig, at verden ville udvikle sig, når skærmene tog over.

I denne roman og også fx i novellen "Fodgænger" beskriver Fahrenheit

huse, hvor de tre vægge i alle rum består af skærme. Disse skærme viser film og billeder, men går to veje. På den måde kan myndighederne også se, hvad der foregår i stuerne hos folk.

Mange af filmene er konstrueret, så folk tror, de taler med rigtige mennesker og lever sig ind i deres liv, selv om det er statskontrollerede film, der styrer folks liv totalt. Den enkelte har ikke mulighed for at tænke og tro selv, at forme sine egne meninger og ytre sine egne meninger.

I denne roman hedder hovedpersonen Montag, og han er brandmand. Det særlige er bare, at han ikke slukker brande, men sætter ild i gang. Han og alle andre brandmænd hælder benzin ud over biblioteker, bogdepoter og folks hjem, hvis de stadig har bøger tilbage. Han transporteres til og fra arbejde i en elektronisk tunnel, som sprøjter ham ud ved det stoppested, hvor han skal af.

Udenom er landskabet stort set væk, og man ser sjældent græs og andre planter. Folk opholder sig på arbejdspladsen eller i deres hjem omgivet af skærmene og går ikke ud i naturen og besøger sjældent hinanden. De snakker mest med dem på skærmene.

Montag har haft jobbet som brandmand i 10 år, og man forestiller sig,

at for de 10 år siden, fandtes der stadig bøger på bibliotekerne og i hjemmene. Men nu lever folk i deres huse med tre vægge med skærme og glæder sig til, at de kan få skærm på den fjerde væg også.

En aften kommer Montag hjem og opdager, at hans kone i tristhed over tilværelsen har taget en stor mængde sovepiller. Han ringer efter ambulance, og der kommer et par folk og suger hende ud, så hun bliver klar på ny. Der er så mange selvmordsforsøg, at der ikke er råd til indlæggelser, så det er hurtigere bare at suge hele flokken ud.

I dette samfund kan ingen naturligvis holde ud at leve. Skærme, ingen natur, ingen andre mennesker, maskiner til at overvåge huse og veje – og samtidig ingen mulighed for fornuftig samtale med andre og selvstændig tænkning.

Alle mennesker oplever, at verden er tom og ligegyldig. Montag føler, at han er med til at ødelægge folks liv og tage deres frihed fra dem, når han brænder deres bøger. Derfor begynder han at udtænke en plan i samarbejde med en mand, som han fandt med en bog i en park. De bliver enige om, at de i fællesskab må sørge for at forhindre, at det umenneskelige samfund tager mere og mere over. De må forhindre, at flere bøger bliver brændt, og de må give

alle mulighed for at skabe en ny og bedre verden med frihed og glæde gennem bøgerne. Hvordan det går med det, kan man læse i bogen.

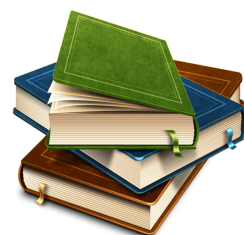
Skærmenes og telefonernes indflydelse på menneskers liv og den mistrivsel, som børn og unge oplever, når de bruger al deres tid på de sociale medier, er vigtige temaer i 2024. Aviserne skriver om det, og det debatteres blandt pædagoger og i TV. Samtidig er der stor debat i amerikanske skoler om, hvilke bøger børnene må læse, da nogle bøger betragtes som mere værdifulde end andre og nogle som farlige for børnene. Hertil kommer den nye lovgivning om forbud mod koranaffrændinger. På den måde er det emner, der er vigtige i vores tid, som Bradbury allerede begynder at skrive om i 1950'erne. Dette sætter Fahrenheit 451 godt i perspektiv. Hvad gør vi i 2024 for at vi og bøgerne skal overleve?

Hilsen

Mette L. Grønvold

Læseguide fra Læseforeningen

Du kan bestille bogen på biblioteket, telefon 3366 3000, hvor du også kan aftale, at bøgerne bliver bragt til døren.



SØLØVERNE





Søløver på (ud)flugt

Første fredag i februar var Søløverne tidligt ude af soveposen. Lidt over kl. 10 var alle ombord i Vikingbussen. Det gik så stærkt, at en enkelt kun nåede at få sine sutter med i bussen.

På et lille kvarter var de ti Søløver (syv beboere og tre frivillige) fremme i Lyngby, hvor det nye bilmuseum, Classic Car House, ligger – lige overfor Frilandsmuseet og Bjørn Wiinblads værksted og museum. Der skal vi måske også hen en gang.

Som billederne viser, var bilerne, som var ca. lige så gamle som Søløverne, lige noget for superbileksperterne. Vi dvælede ofte længe ved kendte klenodier, som bragte mange dejlige minder, skarpe kommentarer og måske en enkelt rørt tåre frem.

Efter mere end halvanden time var vi alle sikkert tilbage i Vikingbussen, godt hjulpet af den fine chauffør, SERDAL 03. Som billedet viser, var alle glade, smilende og tilfredse med besøget, transporten og udsigten til den varme frokost, der ventede os alle i Cafeteriet hjemme på Sølund, sammen med et godt glas af lækre druer.

TAK for en fin tur

FASTELAVN



Midtpunktet i højt humør



Fastelavns fejrede vi med musik og gøgl, - festligt leveret af Brian.

Vi blev trakteret med de lækreste fastelavnsboller fra Sølunds bager og dertil varm cacao med flødeskum.

Finurlige og festlige hatte samt anden pynt eller udklædning var tilgængelig, og stemningen var kulminerede i en svingom eller to.



ANTON 90 ÅR



Antons 90 års fødselsdag blev fejret med maner i salen med 80 gæster— familie, venner, Søløverne, aktivitetscentret og beboere i huset. Fantastisk hyggeligt med Jens Rueskov som hyggemusikant og kaffe og kager i lange baner - ledsaget af en lille skarp.



Hr og fru Klinke kom igen og underholdt med musik og sang en eftermiddag i februar.

Tak for en skøn oplevelse og et alsidigt repertoire

MÅNEDENS PORTRÆT



”Dytte” i bolig 130 hedder egentlig Anne Lise, men det kunne hendes bror ikke udtale, da de var børn, - og Dytte er aldrig blevet kaldt anden siden da. Sine første 10 år boede Dytte i Ikast, hvor hendes far havde en trikotagefabrik. Da han senere købte en blondefabrik på Falster og en lille forretning med undertøj og blonder på Værnedamsvej, var det lettere at styre begge firmaer fra København, og familien slog sig ned i Charlottenlund. Senere overtog en bror blondefabrikken og hjalp sin far med forretningerne.

Dytte blev opfordret til at søge ind som sygeplejerske, og tog et ophold på sygeplejehøjskolen i Rødkilde. Der var lang venteliste for at komme ind som sygeplejeelev på Gentofte hospital, så Dytte udnyttede ventetiden til mange ting, - først var hun i huset i Sverige og senere tog hun et kontorkursus og lærte maskinskrivning på Ahms Kursus.

Gennem KFUK tog Dytte til England i 13-14 måneder som au pair pige. Så kom der besked fra forældrene om, at hun

kunne komme ind på sygeplejeskolen i Gentofte, hvor hun blev færdiguddannet i 1953.

Nogle af forældrenes søde venner sagde, at de havde lige en, der godt kunne tænke sig at blive gift med Dytte. Det endte så med, at hun blev inviteret med i biografen ved Nørreport. Det er vel det man i dag kalder en blind date. Efter biografuren, inviterede den unge mand dem alle med hjem i sin lejlighed i Gothersgade, og han blev bedt om bagefter at følge Dytte hjem til Charlottenlund. Det blev en stor succes - og til mange biografure og efterfølgende gåture, når han fulgte Dytte hjem til Charlottenlund. Han var den sødeste unge mand, og på en af de sidste gåture friede han, og de blev gift i Kastelskirken samme år, som Dytte blev færdig som sygeplejerske. Det var en pragtfuld bryllupsfest, og det var den bedste mand, Dytte kunne få. Han var fuld af humor og helt fantastisk.

Deres første lejlighed lå i Brøndby Øster i de nye højhuse, hvor de boede i 12 år. Hendes mand var ansat i Handelsbanken, og Dytte fortsatte på Gentofte hospital på øre-næse-hals afdelingen. Efter et halvt årstid, besluttede Dytte af finde arbejde tættere på sin bopæl, og fik ansættelse på øre-næse-hals afdelingen på Glostrup Hospital og arbejdede under den dygtige slovenske overlæge Mirko Tos.

Da de senere flyttede til Duevej på Frederiksberg, skiftede Dytte arbejdsplads til Frederiksberg Hospital og Fuglebakken Børnehospital. Til allersidst, inden

Dytte gik på pension, kom hun til Lucas Stiftelsens almen kirurgiske operationsgang, hvor hun kom til at befinde sig rigtig godt i et spændende speciale. Det var en stor fornøjelse at være der.

Dytte har ingen børn, men har et meget tæt forhold til sin søster Kirstens børn, og passede dem, når forældrene var ude at rejse. Den dag i dag er der stadig et tæt forhold til niecen Elisabeth.

Til gengæld har Dytte har altid haft gravhunde og altid to samtidig, for at hundene havde selskab, når de var alene hjemme om dagen. De hunde var Dyttes et og alt.

En dag fortalte Kirsten, at hun havde set en annonce, hvor en fru Tolstrup søgte privatsygeplejerske tre dage om ugen. Dytte ringede straks og fik en aftale om at starte, og blev så glad for jobbet, at hun endte med at blive der i 6 år.

Det var aften- og nattevagter, men Dytte syntes, det var pragtfuldt. Der var både privatchauffør, privat kok og to rengøringsdamer, så der var styr på det hele i det hjem. Dytte sov i et værelse ved siden af sin arbejdsgiver med døren åben for at være klar, hvis der var brug for hende. Med til jobbet hørte også at Dytte skulle lufte damens søde hund. Det var et alsidigt job, og Dytte kom med på rejser og var således med i Verbier i Schweiz tre gange til påske og to gange til jul.

I 2009 mistede Dytte sin mand, og det blev ensomt at gå rundt alene hjemme, - og hun kedede sig. Derfor flyttede hun sammen med sin søster, og I 2000 flyttede de begge to til Sølund

Dytte har gået til husholdning og gymnastik, og som noget usædvanligt for kvinder også til fægtning hos kaptajn Jespersen. I Hornbæk havde Dytte et par islandske heste, og hun synes det var pragtfuldt at ride den karakteristiske gangart *tølt*, en behagelig gangart for rytteren.

Sammen med sin mand har Dytte spillet tennis, og hun har været vild med at danse - både som barn og voksen. De tilbragte hele sommeren i Hornbæk og nød de 2-timer lange spadsereture i Klosteris Hegn.

Dytte har spillet bridge med et hold veninder og Golf med et andet hold. Bøger har tidligere været en af Dyttes store interesser, og hun har været en stor læsehest. Dytte er barn af en tid, hvor det hørte med til opdragelsen, at man gik til spil, og for Dyttes vedkommende, gik hun til klaverspil i Silkeborg, mens hun boede i Ikast.

Musikinteressen har holdt sig gennem livet og er blevet dyrket bl.a. til klassiske koncerter i Radiohuset. Men mange andre musikgenrer er også på hitlisten, og Dytte håber meget på et genhør med den irske musiker Seamus Cahill, som et par gange har haft koncert på Sølund.

DET NYE SØLUND

Det kan mærkes i hele kvarteret, at vi rammer pæle i og arbejder på byggepladsen. Flere har henvendt sig med forslag og uddybende spørgsmål, og vi har samlet svarene her, så informationerne når ud til flest muligt.

Først og fremmest vil vi takke for tålmodigheden. Vi ved, at det larmer og ryster i kvarteret, og der er ingen nem vej igennem den del af arbejdet. Den første måned af tre måneders pæleramning er snart overstået. Status på udførelse af pæle er, at vi efter en måned har fået rammet halvdelen af pælene ned. Vi er forsigtige med at love noget,



men fortsætter arbejdet uden problemer som hidtil, kan vi blive færdige før de oprindeligt varslede tre måneder. Vi har fået flere henvendelser og spørgsmål vedrørende pælefunderingen, og her kommer supplerende information.

Hvor meget må vi støje?

Særligt støjende arbejder vil blive udført fra kl. 8.00 - 17.00, og her er der ingen øvre grænse/krav til støj. Kravene til 70 decibel er alene gældende ved almindelige arbejder – lige nu, hvor der pælerammes (særligt arbejde), er kravene på 70 decibel gældende fra kl. 07.00 – 08.00 og igen fra kl. 17.00

– 18.00. Når det gælder vibrationer, er grænseværdien 5 mm/s ved 10 HZ. Vi måler niveauet og reagerer, hvis grænseværdien bliver overskredet. Der sidder også en afbryder på maskinen, der rammer pælene, og den slår automatisk fra, hvis grænseværdien for vibrationer overskrides.

Hvor og hvornår kan man se målingerne?

Målingerne for både støj og vibration bliver fortsat lagt på: www.detnyesølund.dk efterhånden som vi modtager rapporterne.

Hvornår arbejder I?

Status er som nævnt, at pæleramningen forløber planmæssigt, og vi arbejder dagligt fra kl. 08.00 – 17.00. Om fredagen forsøger entreprenøren at afslutte arbejdet med pæleramning kl. cirka 12.00. Entreprenøren tilstræber at holde pause kl. 09.00 – 09.30 og igen kl. 13.00 – 13.30. Dog afhænger det af flere faktorer, heriblandt følgende: » Færdigramning af påbegyndt pæl » Nedbrud og service af pæleramme- maskinen

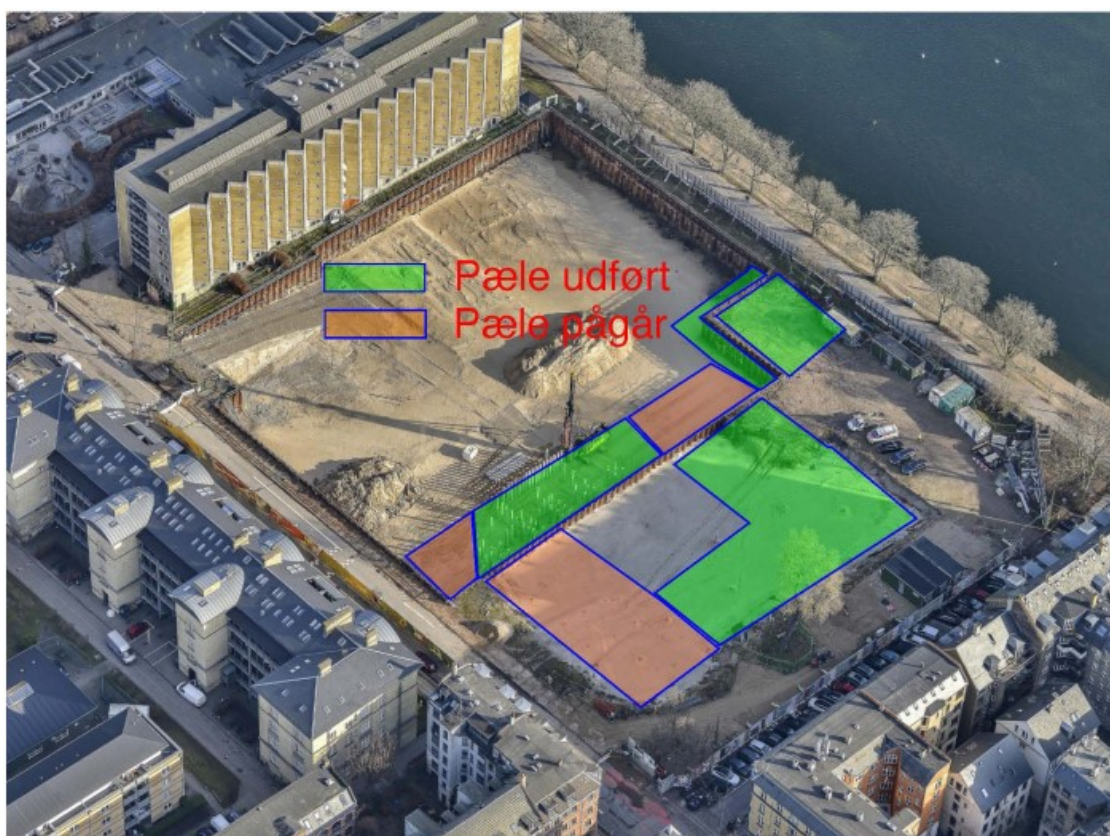
Kan I undgå at hamre pæle i tættest på nabobygninger i ydertiernerne?

Byggepladsen er desværre for trang til, at man kan ramme fra midten og ud uden at lukke sig inde. Derfor er vi nødt til at ramme pælene fra ydersiden tættest på

facaderne og ind mod midten. Herefter trækker vi ramningen tilbage mod det sted, hvor maskinen kan komme væk fra området. Logistiskmæssigt kan det ellers gode forslag ikke lade sig gøre.

Hvor på byggepladsen bliver pælene rammet i?

Entreprenøren flytter rundt i de forskellige områder på byggepladsen – der har været flere forhold, som f.eks. kontrol af bæreevne på pælene, jordankre som holder på spunsen og specielle hensyn til ginkgotræet. Når det er sagt, så følger Nordstern planen. På nedenstående foto, kan I se hvor der er rammet pæle i, og hvor de er i gang. Den kan ændre sig, hvis der opstår noget uforudset.



Kan man blive genhuset, mens arbejdet står på?

Flere har efterspurgt genhusning, særligt de naboer, der arbejder hjemme og mangler et roligt sted at arbejde, mens pæleramningen foregår. Derfor har vi undersøgt muligheden, og desværre har SAB som bygherre ikke muligheder for at tilbyde genhusning, og vi kan derfor heller ikke tilbyde jer kompensation eller erstatningsarbejdsplads.

Kan vi få de fire spærrede p-pladser i Ryesgade tilbage?

Nordstern bruger i øjeblikket fire p-pladser, som er blevet spærret ud for den eksisterende plejehjemsbygning. Årsagen er, at de store lastbiler skal kunne komme ind og ud på pladsen. Det har dog vist sig, at Nordstern ikke behøver alle fire pladser, og derfor er to af pladserne frigjort til jeres parkering

Er det nødvendigt at inddrage så mange p-pladser i Læssøesgade?

Ud for skurbyen har der været inddraget en række p-pladser fra 15. - 22. februar, mens skurbyen blev opstillet. I dagene op til leveringen af skure var det nødvendigt, at Nordstern reserverede pladserne for at sikre, at de ikke kom til at lukke parkerede biler inde, og at de havde plads til at løfte skurene ind med kran m.m. Når skurbyen er færdigetableret, vil flere af p-pladserne blive frigjort. Afhængigt af understøtninger på skurene vil det vise sig, hvor mange p-pladser vi kan returnere. Vi ved, at det er svært at finde p-pladser i området, og

vi arbejder på at returnere så mange pladser som muligt.

Kan skurbyen placeres et andet sted?

Selve placeringen af skurbyen er det muliges kunst inde i området. Vi har i samarbejde med Københavns Kommune undersøgt, om der var andre muligheder, men det har ikke været muligt at finde alternativer.

Er det lovligt at placere skurbyen så højt? Ja, det er lovligt at placere skurbyen i den højde. Placeringen er godkendt af Københavns Kommune. Hvor høj bliver skurbyen? Skurbyen skal huse håndværkerne og teknikere. Skurbyen er 3 containere høj, og vi forventer at den har den størrelse det næste halve år. Når der kommer flere håndværkere på pladsen vil den blive udvidet vandret. I vil høre nærmere når det bliver aktuelt.

Af: Vibeke Gravlund Seniorprojektleder, KAB



PÅSKE

Gækkebreve

Når påsken nærmer sig, er det tid til at finde saks og papir frem, så der kan laves gækkebreve. Gækkebreve er en tradition, der går hundredevis af år tilbage i Danmark, og er i dag en udbredt tradition blandt børn, som vil tiltuske sig påskeæg fra deres forældre og bedsteforældre.

Hvad skal der stå i et gækkebrev? Traditionelt er det ofte et eller flere gækkevers, altså små rim, som bruges i gækkebreve.

Et gækkebrevsrim ender ofte med, at man nedfælder et antal streger eller prikker, som angiver antallet af bogstaver i afsenderens navn. Gækkeverset kan også være en lille gåde, som leder modtageren til afsenderen.



*Mit navn det står med prikker.
Pas på, det ikke stikker.*

*Gæk gæk gæk
Mit navn er blevet væk
Mit navn det står med prikker
Pas på det ikke stikker*

*Mit navn det står med lopper
pas på de ikke hopper*

*En dag jeg fandt en vintergæk
men samme dag mit navn blev væk.
Og nu må du bruge din forstand
for at se om du det gætte kan.*

Regler for gækkebreve

Der er ingen faste regler for gækkebreve, men flere uofficielle regler, som man kan bruge til legen.

- Gækkebrevet skal indeholde en gåde eller ledetråd, så modtageren ledes til afsenderen.
- Modtageren har 3 gæt til at gætte afsenderen.
- Modtageren skal gætte inden for et rimeligt tidsinterval. Eks. 1 uge.

Ifølge de gamle traditioner, gælder flg. også:

- Der skal vedlægges en vintergæk, for at gækkebrevet er gyldigt.
- Teksten i gækkebrevet skal skrives på vers/rim.
- Gækkebrevet skal være ét udklip.
- Modtageren skal gætte afsenderen inden påske, og senest en uges tid efter modtagelse.

Kan modtageren ikke gætte afsenderen, skylder vedkommende et påskeæg. Men skulle dit gækkebrev blive gættet, skylder du modtageren et påskeæg.

Kilde: www.cchobby.dk

FRIVILLIG PÅ SØLUND ?



Vil du være frivillig
på Sølund?

*Vær med i fællesskabet
omkring beboerne
- sammen kan vi mere*

*DU gør en forskel
- og får så meget igen*

Som frivillig på Sølund,
kan du hjælpe ved:

- *Arrangementer*
- *Fester*
- *Banko*
- *Musikalsk samvær*
- *Spiseklubber*
- *Køre rickshaw*

eller bidrage med:

- *Oplæsning*
- *Musik - sang - dans*
- *Eller en aktivitet,
som du selv brænder for*



De bedste hilsner
Frivilligteamet på Sølund

For yderligere info kontakt :
Ditte Andersen tlf.: 2484 8651
Mail: RX0F@kk.dk

PRAKTISK INFORMATION

IT hjælp



IT caféen på 6. sal er bemandet med kompetente frivillige hjælpere fra Ældresagen.

Man kan komme og få hjælp med telefoner, MitID, iPads, computere og andre lignende tekniske hjælpemidler.

- Hjælpen henvender sig til beboere på Sølund og borgere i lokalområdet
- Hjælpen er gratis (bortset fra en lille symbolsk betaling på 20 kr. for kaffe).
- Der kræves ikke tidsbestilling, - mød bare op, - så kom endelig ud af busken med dine "apparater" - de sidder klar til at hjælpe dig!

Hver onsdag kl. 9.30-12 i søstuen på 6. sal
- sidste dør på højre hånd på gangen mod Søerne

Billard og bordtennis

Er der mon ikke nogen af vores beboere, der kunne tænke sig at spille billard? Mænd, kvinder, store som små, - kørestol ingen hindring.



Billard og bordtennis drives af frivillige, der står klar med en hjælpende hånd, eller skal vi sige "kø" og bat. Det er også tilladt at være tilskuer og heppe.

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

Så hvis du eller andre skulle få lyst til at være med i fællesskabet omkring billardbordet, må du meget kontakte os.

Vil du spille bordtennis, er du også meget velkommen til at benytte bordtennisbordet i hall'en.

Bedste hilsner
De frivillige ved billardbordet
og Midtpunktet

Åbningstider:**ALLE DAGE: kl. 11.30-18.00*****Se evt. skiltning på døren*****Stort udvalg i:**

- Kolonialvarer
- Drikkevarer - øl, vin, vand og spiritus
- Mejeriprodukter
- Rengøringsartikler
- Plejeprodukter
- Tobak, aviser, ugeblade
- Slik
- Morgenbrød
- Mælk, fløde og ost

Vi modtager og afsender GLS og BRING pakker**Varer bestilt inden kl. 13 på hverdage
udbringes samme dag****Bed evt. personalet om hjælp til bestilling****Tlf.: 5260 0661****Vi tager DANKORT og andre kort samt mobilepay****På gensyn*****Farhad - Elite Købmanden***

4 Hvorfor klipper frisøren aldrig personer med træben?

DEN NEMME	DEN NEMME	UAF- BRUDIE	DEN NEMME	FOD- TØJ	OVER- RAS- KENDE	90	SEND IND & VIND	LAND	FØR S.	LAM	DRENG	FØR F	U- JAVN	DEN NEMME	STIL- LE				
DA	DEN BLEV NEMME NR. 1	GAMMEL TRÆ- TER	MIDT MØSEN	GAMMEL HEST	SEN- TENS	SIDST DAGET	OP- BE- HÆR	MOR- BANKE	FANGST REDSKAB	KRAMME DYR	HJEM- ME- ARBEJDE	UNDER- GRUNDS- BANE	DA	BY	VIDE	TVIN- GE	VEN- DE	ARTER	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

KRYDSORD

OG

SODUKO

6			5	8	4	2		
3	9	8						5
	2					1	7	8
	5					7	3	1
	4	9		6	3			2
7	8	3	1			4		
	1		3		6		5	4
	6	2	8			3		
4					1	8		6



Søløverne

Ældre Sagens mandeklub

Kære Søløver

5. marts kl. 14-16
12. marts kl. 14-16
19. marts kl. 14-16
26. marts kl. 14.16

I endnu nogle uger skal alle Søløverne holde sig for ørerne, især dem, der bor på Sydsiden. Det skal dog ikke forhindre os i at mødes over en kop kaffe og en lille skarp (så længe der er mere tilbage fra juletiden). Vi vil helt sikkert også få en alvorlig mandesnak om livets gang på Sølund – trods larmen. I hvert fald vil Flemming uden tvivl lade sin røst høre.

Efter vores udflugt til Classic Car House i begyndelsen af februar (se nærmere herom andetsteds i denne Husavis) er det også tiden, hvor vi skal beslutte os for, hvorhen og hvornår vores næste udflugt skal finde sted. Vi har bl.a. talt om Arbejdermuseet og Den Blå Planet. Vi skal dog først lige se regnskabet fra sidste udflugt.

Vi er også nødt til lige at vende Anton's 90 års festlige fejring i den store sal med næsten hundrede deltagere, Søløverne fyldte næsten et helt bord ved den fine fest. Vi har flere gode sange derfra, som vi kan synge.

Kom bare an, Marts!

Vh/Frivilligteamet



IT-Caféen

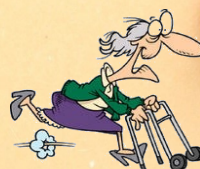


på Plejecentret
Sølund

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

20 kr. pr. gang incl. kaffe



Motion på Sølund

**Hver mandag og torsdag
kl. 16 - 17**

i træningssalen, Rymsgade 20A

**For alle interesserede
på Sølund og medlemmer af
Ældre Sagen.**

**Vh Povl Høyer
Eldresagen Østerbro
povl@hoeyer.dk**

Praktisk information

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

Gavekort udstedes



Administrationen på Sølund



Administrationen holder åbent
for personlig betjening

**mandag til fredag
kl. 9.00 - 12.00**

eller efter forudgående aftale.
Besøg vores hjemmeside

soelund.kk.dk

Frisør Ann-Pia

Frisør Ann-Pia Søgart
i stueetagen ved Midtpunktet

**Åbningstider:
Mandag fra kl. 9**

Tidsbestilling mandag på

Tlf.: **8232 5047**

2323 5778

Gavekort udstedes



OMSORGSTANDPLEJEN PÅ SØLUND

Sølund Tandklinik

*Alle henvendelser
til tandlægen
skal gå gennem
din afdeling*



PRAKTISK INFORMATION

BIBLIOTEK



Bøger kan lånes fra
Københavns Biblioteker.

Man kan ringe og bestille bøger
og andet udlånsmateriale ved tele-
fonisk kontakt til Københavns Ho-
vedbibliotek på :

Tlf.: 3366 3000

Man bliver derefter kontaktet af
lokalbiblioteket på Østerbro og
aftaler nærmere.

Biblioteket har en udbringnings-
service, så de bestilte biblioteks-
materialer bliver bragt lige til
døren.

Hørevejledning

Hjælp til høreapparater:

**Fra november 2023
er den nye hørevejleder:
Leyla på 4. sal**

Leyla Ceylan kan kontaktes
på mail EY6Z@kk.dk



Madam Blå

Har man mange gæster (over 4 pers.)
og vil købe mad i cafe'en, skal det bestil-
les i forvejen, da vi ellers ikke kan garan-
tere, at der er mad nok.

Bestil min. 2 hverdage før kl.12.00

Det er muligt at bestille følgende:

<i>Uspecificeret smørrebrød</i>	19 kr. /stk
<i>Luksus smørrebrød</i>	31,50 kr. /stk
<i>Dagens hovedret</i> (beboere/gæster)	49/61 kr. pr. pers.
<i>Dagens baret</i> (beboere/gæster)	10,50/16 kr. pr. pers.
<i>Dagens kage</i>	17 kr./stk.
<i>Hovedret + baret</i>	57/71 kr.

Madam Blå

Caféens åbningstider:

Hverdage kl. 11.30 - 13.30

**Lør, søn og helligdage
kl. 12.30-13.30**

Caféens udvalg:

**Dagens varme ret
Salg af varm mad fra kl. 12**

**Dagens dessert/baret
Salg af dessert/baret fra kl. 12**

**Dagens kage
Smørrebrød, sandwich
Salater
Div. økologiske drikkevarer**





Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
FREDAG	1	Sellerikrebinet med knuste kartofler, svampesauce, samt salat af spidskål	Rejecocktail med flute
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, nødder, selleri, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, krebsdyr, mælk, sennep, æg</i>
LØRDAG	2	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris og ærter	Pandekager med syltetøj
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep</i>	<i>Gluten, mælk, æg</i>
SØNDAG	3	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli	Vaniljeis med chokolademarengs
<i>Allergener</i>		<i>Mælk</i>	<i>Mælk. Nødder, soja, æg</i>
MANDAG	4	Gule ærter med medister, rugbrød, sennep og rødbedetatar	Ymercreme med vinterbær
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>
TIRSDAG	5	Krydret hakkebøf med pommes Sølund, pebersauce og bagt Sellerisalat med valnødder	Hindbærsuppe med makronflødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, nødder, selleri, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>
ONSDAG	6	Grøntsagsgratin med kryddersmør og rodfrugtråkost	Cremet kartoffel-porresuppe med sprødt bacondry
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Mælk, selleri</i>
TORSDAG	7	Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta og årstidens sauterede grønt	Æblegrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, soja, æg</i>	<i>Mælk</i>
FREDAG	8	Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smørdampede gulerødder og hollandaise	Jordbærfromege
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
LØRDAG	9	Hvidvinsbraiserede svinekæber med vintergrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagt rødløg	Råsyltede blommer med råcreme
<i>Allergener</i>		<i>Mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, æg</i>
SØNDAG	10	Nakkesteg stegt som vildt, waldorf-salat, smørristede kartofler og flødesovs	Vanilje panna cotta med kirsebærsaube
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, nødder, selleri</i>	<i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i>
MANDAG	11	Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat	Pæretærte med chantilleycreme
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk, æg</i>
TIRSDAG	12	Grøntsagslasagne med flutes og savoykålsalat med ærter og majs	Alliancegrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>
ONSDAG	13	Hvidvinsbraiseret nakkefilet, serveret med cremet flødesauce med svampe og porrer, hertil luftig kartoffelmos med pastinak og persilledrys	Hvid chokolademousse med flødeskum, marinerede bær og mynte
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
TORSDAG	14	Fiskefrikadeller med grov remouladesauce, stegte kartofler og rødbederåkost	Jordkokkesuppe med timian og hertil flute
<i>Allergener</i>		<i>Bløddyr, gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>
FREDAG	15	Millionbøf med kartoffelmos, spidskålssalat og rødbeder	Pandekager med blåbærskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk, æg</i>
LØRDAG	16	Gris i karrysauce med knoldselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris	Is med chokolade og gule kys
<i>Allergener</i>		<i>Nødder, selleri</i>	<i>Mælk, nødder, soja, æg</i>



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
SØNDAG	17	Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat, kartofler, sennep og kogte gulerødder <i>Allergener</i>	Appelsinfromage med flødeskum <i>Mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
MANDAG	18	Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme fraiche og spidkålssalat med græskar og sesam <i>Allergener</i>	Høsekødssuppe med boller og urter <i>Gluten, mælk, selleri, sennep, sesamfrø, æg</i>
TIRSDAG	19	Forloren and med svesker og æbler, kartofler, skysauce og råmarineret rødkål <i>Allergener</i>	Abrikosgrød med fløde <i>Mælk</i>
ONSDAG	20	Italienske kødboller i tomatsauce med skruer, revet parmesan og sprød friseesalat med senneps-vinaigrette <i>Allergener</i>	Varm æblesuppe med ingefær serveret med flødeskum <i>Mælk</i>
TORSDAG	21	Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce serveret med kartofler og gulerødder <i>Allergener</i>	Rabarbertærte med smuldredej og vaniljeflødeskum <i>Gluten, mælk</i>
FREDAG	22	Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler, rødkål og agurkesalat <i>Allergener</i>	Gammeldags æblekage med makroner <i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>
LØRDAG	23	Irsk stuvning af svinekød med persilledrys, rugbrød og rødbede <i>Allergener</i>	Ananasfromage med flødeskum <i>Mælk, æg</i>
SØNDAG	24	Kylling i karry med æbler og gulerødder, hertil ris og asiatisk salat <i>Allergener</i>	Fløderand med karamelsauce <i>Mælk</i>



Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
MANDAG	25	Klassisk lasagne med grøn spidskålssalat og mormordressing	Hindbærdessert med flødetop
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>
TIRSDAG	26	Karbonade med stuede ærter og gulerødder smat kartofler med persille	Brie og kiks samt druer
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk</i>	<i>Gluten, mælk</i>
ONSDAG	27	Påskefrokost: Lun fiskefilet med remoulade, citron & dild, - Lun nakkesteg med rødkål & agurkesalat - Lune tarteletter med rejer & asparges, dild - Klassisk hønsesalat med bacon, karse & tomat - Roastbeef med pickles, høvlet peberrod & ristede løg	Sarah Bernhard kage
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, krebsdyr, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, mælk nødder, soja, æg</i>
TORSDAG	28	Skærtorsdag Bagt marineret laks på grøntsager med dildsauce og kartofler	Abrikostrifli med makroner og sherry
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
FREDAG	29	Langfredag Kylling med kartofler, agurkesalat, skysauce og rabarberkompot	Jordbærfroimage
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>
LØRDAG	30	Italiensk mørbradgryde serveret med kartofler, persilledrys og haricot verts	Islagkage med nougat
<i>Allergener</i>		<i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, soja, nødder, æg</i>
SØNDAG	31	Påskedag Lammesteg med timian og hvidløg, flødekartofler, skysauce og bønner	Vaniljebudding med saftsauce
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, æg</i>