

April 2024

**IT
US
OR
VI
S
Sølund**



27. årgang nr. 4

Indholdsfortegnelse

Billeder fra arrangementer på Sølund	18, 19, 23. 24.
Boghjørnet	16 -17
Centerchefens nyhedsbrev	4 - 5
Det nye Sølund	20 - 21
Dysfagi	25
Elite købmanden	30
Gudstjenester, dødsfald, Præstetanker	14, 15
Kalender	7, 8
Kommende arrangementer	6, 10, 11
Krydsord, soduko	31
Menuplan Madam Blå	35 - 38
Midtpunktet - for hjemmeboende borgere	12
Midtpunktets nyhedsbrev	13
Månedens portræt	26 - 27
Ordet er frit	28
Praktisk information	29, 33, 34
Tempeltræet	22
Sølund's Venner og frivillige på Sølund	
Telefonnumre på Sølund	3
Velkommen til nye beboere	17
Ældre Sagen: IT café, Søløverne og motion	32

Redaktion

Bente Merklin - redaktør
Ditte Andersen - ansvarshavende
redaktør

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

Oplag: 180 ex.
Trykkeri: Sølund's kopimaskine

Kontakt

Sølund's hjemmeside: soelund.kk.dk
Sølund's 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

Nu har jeg været på Sølund i godt to måneder. Der er mange af jer, som spørger til Jan, vores centerchef. Desværre er han fortsat sygemeldt, men det glæder ham, når jeg kan fortælle, at han er savnet på Sølund.

I marts måned har der været forårsfest, hvor vi var ca. 150 personer samlet til dejlig mad og god musik og underholdning med bl.a. Keld & Hilda. Vi har heldigvis fået mange positive tilbagemeldinger, og Aktivitetscentret har indsamlet erfaringer fra arrangementet, så vi også kan holde et brag af en fest næste år!

Jeg vil gerne takke vores beboere, aktivitetscentermedlemmer og deres pårørende for at skabe en festlig aften på Sølund. Og så vil jeg gerne takke alle de medarbejdere som har bidraget på den ene eller anden måde – samtlige af Sølunds afdelinger er involveret i sådan et arrangement. Også en særlig tak til vores frivillige, som vi ikke kan undvære, når så mange mennesker skal spise og drikke samtidig!

Som ny på Sølund oplever jeg, at der bliver arbejdet meget systematisk med kompetenceudvikling, som er et område alle indenfor ældrepleje må fokusere på i disse tider, hvor det er svært at rekruttere medarbejdere. Dette blev der også kvitteret for idet vi i marts blev udtrukket i en stikprøve til Ældretilsyn ved Styrelsen for

Patientsikkerhed. Her fik vi en positiv vurdering og også nogle gode råd, og rapporten vil være tilgængelig på Sølund's hjemmeside, så snart vi får den endelige version.

De 700 pæle, som skulle bankes i jorden på byggepladsen er – meget glædeligt – kommet på plads hurtigere end planlagt. Så allerede efter 1½ måned er den værste larm og rystelserne fra byggepladsen afløst af mere almindelige byggegener. Den overordnede plan for Fremtidens Sølund er, at vores 150 beboere skal flytte over i en ny bygning omkring sommeren 2026.

Herefter bliver vores nuværende bygning revet ned, så resten af det nye Sølund kan etableres – og når vi er henne omkring 2028 eller 2029 skulle vi så gerne kunne tage hele det nye byggeri i brug og udvide til 360 beboere. Det bliver dejligt at komme hen i nye bygninger, hvor man også kan gøre mere ud af de fysiske rammer, end man kan i en bygning, som skal rives ned indenfor en overskuelig fremtid.

Nu håber vi på lidt mere rigtig forårsvejr i april end det har været os til del i maj!

Mange hilsner
Ulla Godtfredsen
Konstitueret Centerchef



Foto: Mogens Elgaard

KOM OG SYNG MED RONKEDORKOR

ONSDAG D. 3. APRIL

KL. 14 I SALEN

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 Ballet & Cello på 6. og 5. sal kl. 15.30-16.30	
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	<i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
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	Ballet & Cello på 4. og 3. sal kl. 15.30-16.30	
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	<i>Salg af plader fra kl. 13.30</i>
torsdag	25		
fredag	26	Ballet & Cello på 2. og 1. sal kl. 15.30-16.30	
lørdag	27		
søndag	28		
mandag	29		Uge 18
tirsdag	30	Musikalsk samvær m/ organist Hugo og korsangere kl. 14 i salen	

Kalender maj 2024 *Ret til ændringer forbeholdes*

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

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

+FREDAGSROCK VINTER OG FORÅR 2024



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

FREDAGSROCK

Få ørerne blæst igennem en times tid en fredag om måneden med vilde toner fra 50'erne, 60'erne, 70'erne og 80'erne



NÆSTE GANG VI MØDES ER

FREDAG DEN 5. APRIL KL. 11-12

TAG GERNE DINE

DANSESKO PÅ!

For hjemmeboende medlemmer i Aktivitets Center Midtpunktet (ACM)

Priser:

Kørsel	203 kr. pr. md
Kontingent	130 kr. pr. md
Varm middagsmad (hovedret /biret)	58 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 / 234 4 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

Velkommen til Nathalia og Simon, som er nye studerende i Midtpunktet. De læser begge til psykomotoriske terapeuter, tidligere titel som afspændingspædagog. Nathalia og Simon vil være med rundt til husets aktiviteter de næste måneder.

De skal bl.a. være med til at tilrettelægge og udføre gruppeaktiviteter for borgere i Midtpunktet. Det kan være gruppetræning, vedligeholdende træning så som stoletræning og ved maskiner, og de vil indgå i wellness og arousal-regulerende aktiviteter.



De skal også forberede og undervise i et psykomotorisk relevant tema for personalet og tilbyde behandlinger til personalet på briks eller madras for at øve sig i dette.

Desuden kan det være gåture, samtaler eller 1 til 2 forløb med beboerne. Tag rigtig godt imod dem.

Vi glæder os i Midtpunktet over, at der i år er midler til aktiviteter, og I kan glæde jer til endnu et forløb på alle etager med ballet og cello i april. Dette har været på ønskesedlen, når vi fra aktivitetsafdelingen har spurgt ind til, hvad I gerne vil have mere af. Hold øje med kalenderen og opslag for øvrige aktiviteter i huset.

Tak for den store opbakning til forårsfesten, dejligt at så mange havde inviteret gæster med. Stor ros til køkkenet for en lækker middag og til musikerne for festlig underholdning. Keld og Hilda var begejstrede for at få lov at optræde herinde igen.

Nye aktiviteter: vi er i gang med at bygge en gågruppe op, som indtil videre går hver mandag og onsdag kl. 11. Ambitionen er, at vi går hver dag kl. 11. Spørg i Midtpunktet hvis du vil høre mere om denne aktivitet.

Ny spiseklub hver anden fredag i Midtpunktets køkken. Der er efter forlyden- de få ledige pladser til denne aktivitet, som kører året ud. Vi fortsætter med FREDAGSROCK udvalgte fredage, da I er så glade for al den rock!!

Solskinshilsner fra os alle i
Midtpunktet

GUDSTJENESTER OG DØDSFALD

Gudstjenester:

1. søndag efter påske

Søndag d. 7. april 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ Jeppe Carsce Nissen

3. søndag efter påske

Søndag d. 21. april 2024 kl. 14 i mødelokalet v/ fremmed præst



Vi har taget afsked med:

611 Hanne Bjødstrup Henriksen
318 Bent Madsen
220 Astra Larsen
441 Lizzi Brockow
437 Søren Wallengren

Æret være deres minde

Præstetanker....

Jeppes Carsce Nissen, Sølunds præst



Forår!

Vi er nu i april og der findes vel ikke
en mere optimistisk måned i året.

Det er som om at april måned bare er så propfuld
af selvtillid, at selvom det regner eller sner,
så går man og får lyst til at fløjte.

Nogle gange en 'rigtig' melodi og andre gange
bare sådan nogle fjollede toner.

Man fløjter og lytter efter, om fuglene svarer,
man fløjter mens man smiler.

Skidt pyt med gamle skavanker.

Nu er det forår!

Det skal nok gå.

Ja, ikke bare skal det nok gå.

Alting bliver godt.

Sådan råber april sin livsglæde og sit lys
og sin varme ud til os.

Det er forår og alting bliver godt.

Boghjørnet

Statsminister skriver krimi

Katrín Jakobsdóttir og Ragnar Jónasson: **Reykjavik (2022)**



Ja, det er rigtigt, at den ene af de to forfattere til denne bog er statsminister, bare ikke i Danmark, men i Island.

Af de to forfattere her er Katrín Jakobsdóttir lige nu, altså i 2024, statsminister i Island og har været det siden 2017. Hun er universitetsuddannet med speciale i en islandsk kriminalforfatter. Derfor ligger det lige til højrebent at prøve at skrive en krimi selv. Så de to forfattere har skrevet en meget islandsk krimi, som endda hedder Reykjavik.

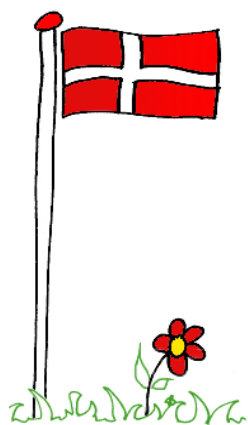
Dels foregår fortællingen der, dels festligholdes i det år, romanen handler om, nemlig 1986, Reykjaviks 200-års jubilæum. Samtidig holdes i byen et møde mellem de daværende topledere for USA og USSR Ronald Reagan og Mikhail Gorbatsjov for at skabe gode forhold mellem øst og vest i den Kolde krigs tid.

Disse begivenheder spiller ind i selve plottet for krimien, hvor alle begivenheder og de fleste af personernes liv er flettet ind i hinanden på forskellig vis.

Baggrunden for historien er teenager-pigen Lauras forsvinden i 1956. Laura skulle tilbringe sommeren hos et ægtepar på en idyllisk ø tilknyttet Reykjavik. Hun var en stille og rolig pige, som bare lige pludselig forsvandt med kuffert og det hele. Politiet foretager nogle indledende øvelser, men kommer ikke ret langt, og Lauras forsvinden opklares ikke i 1956.

I 1986 modtager en journalist så et mærkeligt brev, som får ham til at undersøge sagen. Han studerer alt materiale på avisen og diverse biblioteker om sommeren 1956, og han begynder også at interviewe nogle af de mennesker, som var på øen, deres bekendte samt den forsvundne piges forældre; men lige meget hjælper

VELKOMMEN TIL NYE BEBOERE



Velkommen til:

Linda Sand 520

Jørgen Hakon Henningsen 611

Ole Munk 338

Nanna Corydon Milling 220

Martin Ole Knights 318

Anni Madsen 542

Fødselsdage:

det. *Hvem skjuler hvad og hvorfor?* prøver journalisten og senere også hans søster at undersøge. Intet bliver dog nemmere af, at mange af byens prominente skikkelser er involveret på den ene eller anden måde og derfor ikke ønsker at sige alt for meget om deres gøren og laden i sommeren 1956.

Romanen er opbygget som en hel traditionel krimi og skulle være inspireret af bl.a. Agatha Christie. Det, der gør den interessant er imidlertid, at den har sit eget islandske præg. Islandske tradition og måder at tænke på er af betydning for selve handlingen og opklaringen og giver også bo-

gen stemning, en anden stemning end de idylliske landsbyhaver hos Agatha Christie. Så hvis du ønsker at læse en islandske saga anno 2022, så er det bare at gå i gang med **Reykjavik**.

Hilsen

Mette L. Grønvold

Læseguide fra Læseforeningen



BILLEDER FRA FORÅRSFESTEN

D. 13. marts havde vi et brag af en forårsfest, - med lækkerier fra Madam Blå, hyggemusik leveret af Bertil Lundkvist og underholdning med Keld & Hilda - foruden den gode stemning blandt 160 glade fest-stemte gæster, - beboere og medlemmer af Aktivitetscentret . Der blev sunget og danset og hygget til den store guldmedalje, - endnu en fest, der vil gå ry af!





DET NYE SØLUND

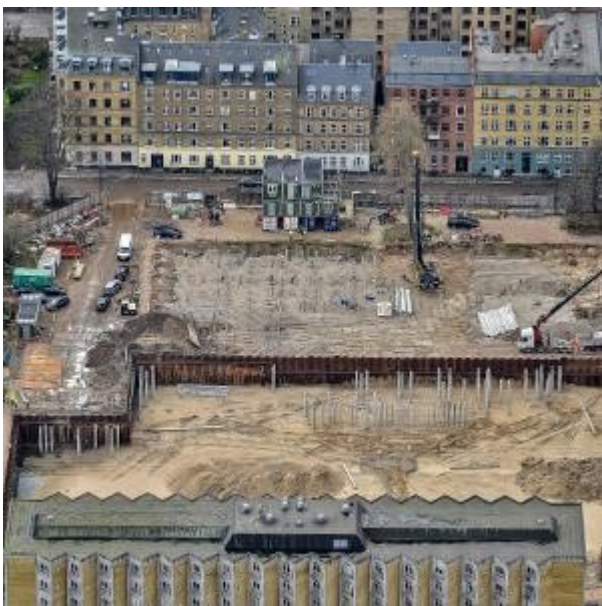
1. marts 2024

Pæleramning færdig før tid

Pæleramningen er foran tidsplanen og bliver færdigt tidligere end planlagt

Det har uden tvivl været en prøvelse at være nabo til pæleramningen på byggepladsen, og alle er sikkert glade for, at det snart er overstået - endda flere uger før planlagt.

Efter planen skulle arbejdet være færdigt i april, men entreprenøren har meddelt, at de allerede er færdige med selve ramningen i næste uge (uge 10). Herefter skal de tilrette pælene, så højden tilpasses projektet. Det arbejde vil alene påvirke lyden, altså ingen vibrationer.



5. marts 2024

Kørsel fra byggepladsen tidligt onsdag morgen

Pæleramningen er færdig, så onsdag den 6. marts var der være kørsel fra byggepladsen fra kl. 4.30

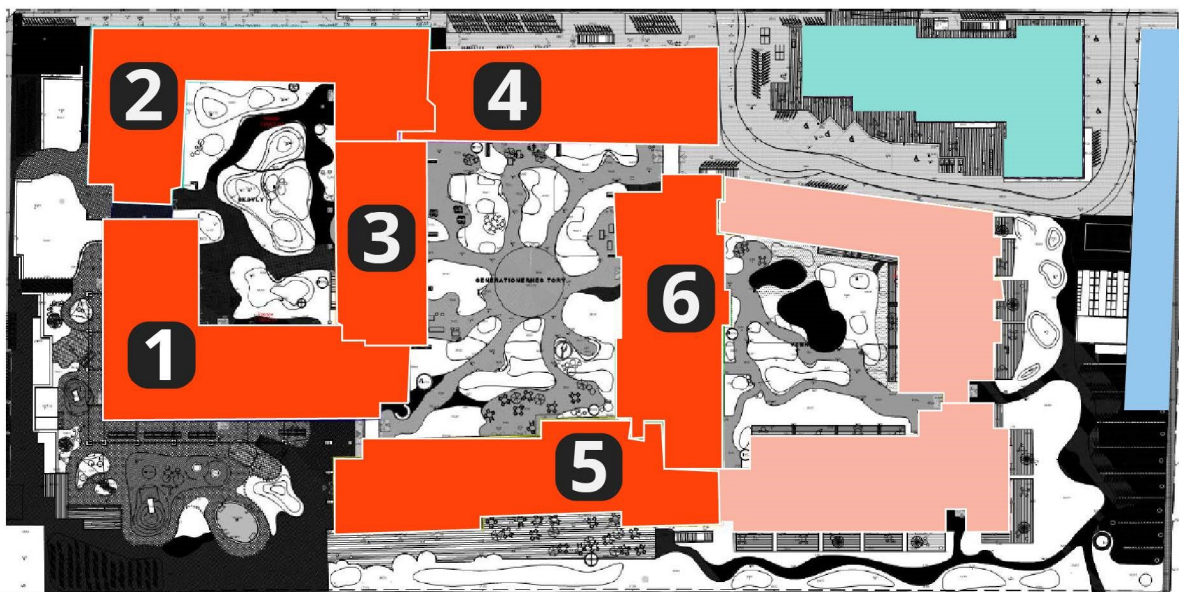
Pæleramningen er færdig! Endda flere uger før forventet. Det betyder, at entreprenøren har brug for at fjerne maskiner fra byggepladsen i morgen tidlig. Blokvognen kommer forventeligt allerede fra kl. 4:30 for at nå ud ad byen inden spærretid.



Kilde: detnyesoelund.dk

Tidsplan for byggeriet

Ryesgade



Primo januar 2024—ultimo april 2026: Opførelse af første del af plejehjemsbygninger samt daginstitution.

Medio januar 2024 - ultimo juli 2027: Opførelse af anden del af plejehjemsbygningerne og nedrivning af de sidste eksisterende bygninger på grunden.

Ryesgade



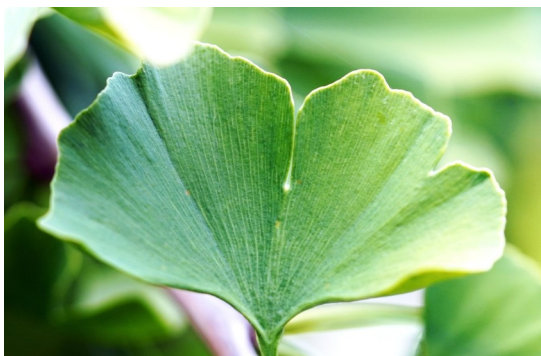
Medio april 2027—primo marts 2029: Opførelse af ungdomsboliger og den tredje del af plejehjemsbygning og afslutning af kælder

TEMPELTRÆ - GINKGO BILOBA

Ginkgo-træet

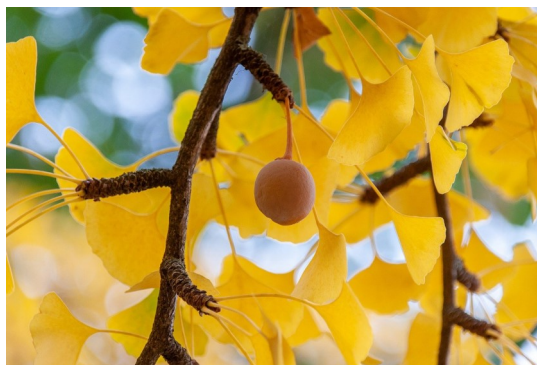
Yderst på byggegrundens vestlige område står et enligt træ, som bliver skånet og passet godt på, da det skal indgå i beplantningsområdet på Det nye Sølund.

Træet er et Ginkgo Biloba træ - eller Tempeltræ, som det også kaldes. Det er et løvfældende nåltræ, som er mere end 300 millioner år gammelt og er således verdens ældste træ. Det groede på jorden, længe før dinosaurerne levede. I Hiroshima overlevede et træ atombombesprængningen af byen, hvorimod det omkringliggende tempel sank i grus.



I Centralasien vokser det langs floderne. Træet er har en slank form, og det vokser langsomt, hvilket i vort geografiske område er ca. 10 cm om året.

Der vokser mere end 50 mill. Ginkgo Biloba træer verden over, - specielt i Kina, Frankrig og South Caroline i USA. De producerer omkring 8.000 tons tørrede blade hvert år.



Biloba betyder to-lappet, og træet har netop to-delte blade. Bladene er meget karakteristiske vifteformede grønne forår og sommer, og knaldgule i høsten før de falder af i oktober - november.

På dansk hedder træet også tempeltræ og bladene er kendt for at have helsebringende egenskaber bl.a. i forbindelse med hukommelsesbesvær, og de har derfor en central plads i mange kosttilskud, da bladene indeholder nogle vitaminer og mineraler. Produkter med Ginkgo Biloba forhandles af forskellige helsebutikker i hele landet.



BILLEDER FRA HVERDAGEN PÅ SØLUND



Vi har fået nye frivillige på Sølund, og det er vi meget glade for, da det giver mulighed for flere variationer i tilbud om nærvær og omsorg for beboerne/borgerne.

Som noget nyt har Mette meldt sig og tilbyder beboerne/borgerne en frisk gåtur. Her er en gruppe på vej rundt om Søerne.

Vi håber snart at kunne udvide gruppen til flere gange om ugen. Vil du være frivillig i gågruppen, kan du tage kontakt til Aktivitetscenter Midtpunktet, tlf.: 2484 8651



Det er forår på Nørrebro, og her nydes solen og udsigten til der skal blive til Det nye Sølund.

Snart skal vi i gang med lidt lettere havearbejde, - for os med 'grønne fingre'!

Erindringssalonen lagde turen forbi Sølund i marts og underholdt med sang og gode reminiscens fortællinger.



Inge i Aktivitetscentret er altid i gang med strikkepindene.
For øjeblikket bliver det til en masse små firkanter, der derefter bliver syet sammen til disse søde små påsketing - kylling, kanin og hane.



Den nye madklub hver anden torsdag er kommet fint fra start i Midtpunktets køkken



DYSFAGI

Dysfagi kursus

Der kan være mange årsager til, at man har svært ved at tygge og synke. Det kan være forårsaget af sygdom eller alder. Men det skal ikke betyde, at nogen går glip af en god smags- eller synsoplevelse.

Mad er så vigtig for vore livskvalitet, og det skal alle have adgang til.

Derfor bliver der arbejdet med at udvikle og tilsmage mange forskellige tygge- og synkevenlige retter med masser af smag og den rigtige nærings sammensætning.

Medarbejdere på Sølund er blevet undervist i dysfagi-kost, - mad, der er blød og synkevenlig.

Man inddeler kosten i:

Almindelig

Blød

Gratin

Cremeret

Dysfagi kosten bliver tilbudt i samarbejde mellem plejepersonalet og terapeuterne på Sølund, som foretager vurderingen.



Gratin - æggemad med reje og mayonaise fremstillet af modificerede ingredienser til en tygge- og synkevenlig konsistens



Gratin - brød og pålæg (kødpølse, remoulade og ristede løg) som er modificeret - dvs. det er blended til en tygge- og synkevenlig konsistens



Blød kost - franskbrød uden skorper med alm. pålæg

MÅNEDENS PORTRÆT



Ulla i Aktivitetscentret er vokset op i Sønderborggade på Østerbro, og har allerede som barn, haft Søerne som et nærområde, hvor hun gik tur med sin familie.

Lystbådehavnen og Langelinie var også et mål for søndagsturen, og måske der vankede en is i ishuset yderst på molen. Ulla husker også at have set ØK's skib Jutlandia, der blev bygget i 1934 og sejlede liniefart mellem København og Bangkok indtil 1940. Jutlandia sejlede som hospitalsskib fra 1951-53, som Danmarks bidrag til FN under Korea-krigen.

Ture til Dyrehaven kunne også omfatte besøg på Bakken, og familien gik i Tivoli et par gange om året.

Da Ulla var barn, hørte det til almen dannelse at kunne spille klaver og dan-

se. Hendes ældre søster gik til dans i Willemoesgade 18, og hun begyndte selv som 3-årig og gik i mange år. Siden gik hun også til både ballet og gymnastik.

Efter Realeksamen skulle Ulla finde et arbejde. Hendes mor havde arbejdet på Øbro centralen, og så tænkte Ulla, at det kunne hun jo også prøve og blev ansat ved Rigstelefonen, som dengang lå på 1. sal på det gamle Posthus i Købmagergade. De flyttede senere til Borups Alle. Jobbet krævede, at man kunne lidt engelsk og tysk.

Senere fik Ulla job som receptionist hos Hempel Skibsfarver i Amaliegade 8. Det førte til et andet receptionist-job hos benzinselskabet Chevron i Amaliegade 35. Indgangen til firmaet gik gennem en stor bred port, og derfra gik der trapper op til etagerne i huset. De brede porte, fortæller Ulla, var selvfølgelig fra dengang, man brugte hestevogn og karet, som kunne køre helt ind i gården og vende. I porten var en stor jernring monteret, som hestene kunne bindes til.

Ulla tænkte, at hun ikke ville sidde ved telefonen hele tiden, og tog derfor et kursus i maskinskrivning med blindskrift, og var heldig ikke at skulle lære det på de gamle tunge skrivemaskiner, men fik ret hurtigt en maskine med kuglehoved.

Om aftenen læste hun til engelsk korrespondent på to år. Chevron var et amerikansk firma, så meget af korre-

spondancen foregik på engelsk. Ulla var godt tilfreds med at være i firmaet og endte med være der i 30 år!

Så traf Ulla sin mand, som boede i Emdrup Banke. For at komme på arbejde hos Chevron tog Ulla toget fra Emdrup Station til Østerport Station, og gik det sidste korte stykke vej til Amaliegade.

Ulla mødte sin mand på Emdrup Station, og har flere gange fortalt denne morsomme romantiske historie. Ullas mand arbejdede i Roskilde og kørte ofte i bil på arbejde. Men engang imellem tog han toget. En dag stod han på Emdrup Station med sin yngste datter, og sagde til hende, at den dame, der står derhenne, kunne han godt tænke sig at tale med, - hun ser så proper ud.

En dag da Ulla havde sat sig ind i toget, kom han også ind og satte sig med datteren. Ulla sad altid og læste, men tabte en dag sin handske, som hun havde i skødet. Da sagde datteren: 'Så far! - nu har du chancen'. Han rejste sig og samlede handsken op, og næste morgen, da de mødte hinanden, takkede Ulla ham for hans venlighed., og så var de på talefod! Ulla forsikrer, at hun ikke gjorde det med vilje.

Han var en god mand, og de blev gift og var gift i 36 år. Ulla bor stadig i Emdrup Bakke, i rækkehus i eet plan, - og der hører en lille have til.

For nogle år siden var Ulla så uheldig at falde ned ad trappen i sit hus, - må-

ske pga. et epilepsianfald. Hun fik slået et nogle tænder ud og brækkede armen og kæben.

Ulla kommer i Aktivitetscenteret fire dage om ugen. Hun træner flittigt i håb om igen at kunne komme til at gå, så hun kan blive boende i sit hus. Hun er vant til at gå lange ture, men mangler kraft i benene. Hun er meget ihærdig med træningen, og der er lidt fremgang at spore. Træningen foregår bl.a. ved at rejse og sætte sig, benpres samt at køre på motionscykel, som er anbragt foran glasdøren ud mod Søerne, så hun og sidemanden kan sidde og følge med i livet udenfor.

Ulla er glad for at komme på Sølund, der er altid nogen at tale med. Hun har tidligere læst meget, men synet er ikke så godt mere, så nu ser hun mange interessante udsendelser på TV.

Ulla har rejst en del i Europa og været med Tjæreborg Rejser - flest gange til Gardasøen, hvor hun boede i Bardolino. Andre ture er gået til Sicilien og Rom, Paris og Wien, og Ulla har besøgt Berlin før Muren faldt.

Ulla holder fri om tirsdagen, hvor hun får besøg af sin besøgsven, - en ung pige, der kommer fra Portugal, og som gerne vil lære at tale almindeligt dansk. Ulla taler meget tydeligt, hvilket hun mener stammer fra tiden på Rigstelefonen. Det er hyggeligt, og Ulla får også af og til brug for sit kendskab til engelsk, som de slår over i, når et ord eller vending skal forklares.

ORDET ER FRIT

Fra Henni i Aktivitetscentret har vi modtaget dette digt i anledning af, at elevatoren i hendes bolig i Nørre Søpark var ude af drift i ca. 3 uger

Jeg er dårligt gående og er i kørestol,
har cerebral parese. Jeg kan ikke få lidt sol,
så jeg må sidde i min lejlighed værs'go.
Nu kan jeg så leve, sidde der og glo'

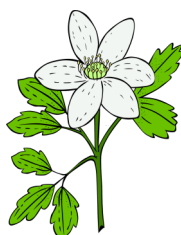
Her kan jeg så sidde, som fuglene i bur,
og det er fordi elevator'ne ikke dur.
Kan jeg ta' te' byen, kan jeg kom' afsted?
Usikkerheden her er svær at leve med.

Her sidder jeg og jeg er rigtig sur.
Jeg kan ikke komme over til dansk litteratur.
Det eneste jeg så kan lave, det er at få en lur,
og ellers konstatere at elevatoren ikke dur!

Hvem skal sørge for vores elevator, hvor jeg bor?
De siger jeg er gå't helt forkert, "Det er ikke vores bord.
Prøv at ringe til nog'n andre". Det Boliga ord.
Det kan være det hjælper., det håber man og tror!

Men der er mange her i huset hvor jeg bor,
Ja, der er mange flere end I går og tror,
som er handicappet, - nu isoleret i der's hjem.
En fængslende beretning, - vi har hørt om dem.

Denne hændelse her, har varet flere år
Og det synes ikke, at den her en ende får,
hvor længe skal det var' endnu, hvor længe mon der går?
Skal det være noget, der varer mange flere år?



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***

Søløverne

Ældre Sagens mandeklub

Kære Søløver

2. april kl. 14-16
9. april kl. 14-16
16. april kl. 14-16
23. april kl. 14.16
30. april kl. 14-16

Vi har netop passeret forårsjævn-døgn, den dag hvor solen står op kl. 6 (stå selv op og se efter!) og går ned kl. 18. Det betyder, at vi nu kan erklære "Forår!". Gå bare udenfor og mærk efter.

Vores næste udflugt med VIKING-BUS er aftalt til torsdag d.11. april, hvor 11 Søløver sætter kursen stik syd til "Den Blå Planet" på Amager ved lufthavnen. Her skal vi opleve livet under havoverfladen – helt uden dykkerudstyr. Der er afgang kl. 10 med bussen udenfor hovedindgangen til SØLUND, så alle skal tidligt op og være klar i god tid nede i forhallen. Efter hjemkomst kl. ca. 13 er der frokost i Kantinen.

Så snart og så tit som muligt stikker vi næsen udenfor ved søen for at fornemme det spirende forår, mærke vinden i håret og solens varme i kinderne.

Uanset vejret mødes vi dog HVER tirsdag kl. 14 til kaffe, kage og en ordentlig mandesnak om livets gang på SØLUND og i resten af verden. Mon ikke vi i hvert fald d. 2. april vil kunne se både gule blomster og gule dåser eller flasker på bordet.

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, Ryesgade 20A

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

**Vh Povl Høyer
Ældresagen 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
MANDAG	1	2. påskedag Kylling med sennep og rosmarin, dijonsovs, kartofler og ærter	Pandekager med solbærskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk, æg</i>
TIRSDAG	2	Brændende kærlighed med mos, løg og ristet bacon, rødbeder, persilledrys og rødbedetartar	Svesketrifli med sherry og letpisket skum
<i>Allergener</i>		<i>Mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
ONSDAG	3	Kartoffeltærte med porre og champignon serveret med rodfrugtråkost med vinaigrette	Tomatsuppe med bacondrys
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, sesamfrø, soja, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>
TORSDAG	4	Stegt paneret fisk med persillesauce, kartofler og kogte gulerødder	Tyttebærris med vanilje
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk</i>	<i>Mælk</i>
FREDAG	5	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og rødbeder	Blommegrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Mælk</i>
LØRDAG	6	Flødegullasch af svinekød med ris, asier og broccoli	Jordbæris med vaniljekys
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
SØNDAG	7	Rullesteg med svesker og abrikoser, hertil kartofler, skysauce og rødkål	Citronfromage med flødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, æg</i>
MANDAG	8	Kødboller i stuvning med årstidens grøntsager serveret med kartofler og rød spidskålssalat med bredbladet persille	Solbærgrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og Sulfitter, æg</i>	<i>Mælk</i>

Menu i kursiv er forret



Ugedag

Hovedret

Forret og desserter

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
TIRSDAG	9	Koteletter i fad med champignon og tomat samt ris og sprød frisse-salat	Blomkålssuppe med purløgssdrys
<i>Allergener</i>		<i>Mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk</i>
ONSDAG	10	Labskovs af kalkun med kartofler, hertil råkost af grønkål og rød-beder	Madam Blå's tyk-mælk med rugbrøds-drys og syltede bær
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, selleri, sennep, soja, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk</i>
TORSDAG	11	Linsedeler med ovnstegte små kartofler, svampesauce og kål-salat	Gammeldags rabarberkage med skum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sesamfrø, soja, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk</i>
FREDAG	12	Torskefisk i karrysauce med porrer og gulerødder, serveres med kogte kartofler og persille	Hindbærsuppe med makronflødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk</i>	<i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>
LØRDAG	13	Hønsfrikassé med ærter, gulerødder, hertil persilledrys og kartofler	Flødeostekage med hindbærgelé
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk</i>	<i>Gluten, mælk, æg</i>
SØNDAG	14	Gammeldags kalvesteg, fløde-sauce, knuste kartofler og haricot verts	Panne cotta med jordbærsovs
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk</i>	<i>Mælk</i>
MANDAG	15	Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan	Rabarbersuppe med smørristede croutoner
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, selleri, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Gluten, mælk</i>
TIRSDAG	16	Grøntsagsmoussaka med hvid-kålsråkost med æbler og hassel-nødder	Tarteletter med høns i asparges med persilledrys
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, nødder, soja, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>



Ugedag

Hovedret

Forret og desserter

Ugedag		Hovedret	Forret og desserter
ONSDAG	17	Fiskekrebinetter med stuede rosenkål, kartofler og grøn salat med edamamebønner	Bagte æbler med kanel serveret med vaniljecreme
<i>Allergener</i>		<i>Fisk, gluten, mælk, soja, svovldioxid og sulfitter, æg</i>	<i>Mælk</i>
TORSDAG	18	Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme og kartofler	Svampesuppe med flute
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk</i>	<i>Gluten, mælk</i>
FREDAG	19	Boller i karry med ris og gulerods-råkost med rosiner	Rødgrød med fløde
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, æg</i>	<i>Mælk</i>
LØRDAG	20	Coq au vin med svampe og perleløg, hertil kartoffelmos med rodfrugter og persilledrys	Hindbærfromage med flødeskum
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk</i>
SØNDAG	21	Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder og persilledrys	Chokolademousse med flødetop
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
MANDAG	22	Kylling med sennep og rosmarin, dijonsøvs og kartofler	Toscansk bønnesuppe
<i>Allergener</i>		<i>Gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter</i>	<i>Selleri, svovldioxid og sulfitter</i>
TIRSDAG	23	Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesøvs, kartofler og gulerods-råkost med rosiner	Kærnemælkskoldskål med kammerjunkere
<i>Allergener</i>		<i>Bløddyr, fisk, gluten, mælk, æg</i>	<i>Gluten, mælk</i>



Ugedag

Hovedret

Forret og desserter

ONSDAG	24	Forloren hare med vildtsauce, kartofler og agurkesalat, hertil lilla spidskål med pinjekerner og persille <i>Allergener</i>	Hindbærtærte med smuldredej og flødeskum <i>Gluten, mælk</i>
TORSDAG	25	Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan <i>Allergener</i>	Jordbærgrød med fløde <i>Mælk</i>
FREDAG	26	Majsdeller med knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med mandler og sesam <i>Allergener</i>	Lakserilette serveret med citron og brød <i>Fisk, gluten, mælk, sennep, sesamfrø, svovldioxid og sulfitter, æg</i>
LØRDAG	27	Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris og ærter <i>Allergener</i>	Pandekager med syltetøj <i>Gluten, mælk, æg</i>
SØNDAG	28	Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli <i>Allergener</i>	Vaniljeis med chokolademarengs <i>Mælk, nødder, soja, æg</i>
MANDAG	29	Stegt medister med senneps-sauce, kartofler, blommechutney og sprød frissesalat <i>Allergener</i>	Ymercreme med vinterbær <i>Mælk, nødder</i>
TIRSDAG	30	Krydret hakkebøf med pommes Sølund, pebersauce og broccolisalat med rosiner <i>Allergener</i>	Hindbær suppe med makronflødeskum <i>Gluten, mælk, nødder, æg</i>