

FRYDENHOLM

Efterår 2023

# DET NYE MAGASIN

**Mindfulness**

**Frydenholms Venner:  
De Gamle Dreng**



**Royal Side Run**

**Demensugen**





# Indholdsfortegnelse

Sommerhilsen .....	3
Royal Run .....	4-5
Fødselsdagsfejning på 1. sal.....	6
De gamle Drengene .....	7
Det sker i Æblehaven .....	8
Dagcenter Frydenholm .....	9
Nyt fra køkkenet .....	10
Besøg af 5. klasse .....	11
Mindfulness på Frydenholm.....	12-13
Skovvang: Fokus Demensugen 2023 .....	14-15
Historien om Frydenholm .....	16-18
Fællessang på Frydenholm .....	19
Quiz - Gæt et citat!.....	20
Kontaktoplysninger .....	21
Quiz-løsning .....	22
Sommer-krydsord .....	23
Kommende aktiviteter .....	24

Det Ny Magasin er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere tilknyttet Frydenholm og er for alle brugere af plejecenter og dagcentre. Det uddeles gratis til beboere og deres familier.

Redaktion: Eva Rønde Kristensen, Allan Kjærgaard, Signe Haldgran og Lisabell Carmen Bendiksen.

Har du idéer til kommende udgaver, gode historier, ris eller ros etc. så kontakt os endelig på mail: frydenholm@rudersdal.dk eller tlf. nr. 46 11 22 32.

Deadline for næste blad er den 1. september 2023.

Oplag: ca. 150 eksemplarer. Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.



## Sommerhilsen fra Centerchefen

Kære alle sammen,

Sommeren er ved at være over os, hvilket betyder at solen kigger frem, aftenerne bliver lysere og blomsterne står i fuldt flor. Det er en dejlig og farverig årstid.

Sommeren er den tid på året, som mange glæder sig til, hvor der er større mulighed for at nyde udendørslivet fra boligerne og i vores skønne Frydenholm Park. Flere steder har vi allerede været ude for at købe nye planter og blomster, bl.a. har Æblehaven besøgt Plantorama for at give nyt liv til terrassen.

Sommeren giver os de bedste muligheder for at lave aktiviteter udenfor, og for at mødes på tværs af naboer og afdelinger. I denne udgave af bladet kan du blandt andet læse om årets Royal Run i Frydenholm Park, der endnu engang var et fantastisk arrangement. Der vil henover sommeren også blive afholdt de planlagte aktiviteter, som I kan se på bagsiden af bladet.

Sommerferien nærmer sig og dermed også ferieafvikling for personalet, hvor vores fantastiske ferieafløsere vil være mere på arbejde. Det kan desværre betyde, at der er dage hvor der ikke sker så meget som der plejer på vores afdelinger, eller hvor dagen vil opleves anderledes, fordi der er færre på arbejde end der plejer. Vi håber meget på alles forståelse for dette, og ser frem til, at personalet kommer tilbage fra ferie med fornyet energi.

Som pårørende er I altid velkomne til at komme på besøg eller tage jeres kære med til aktiviteter – også her i sommerperioden.

Jeg ønsker alle en rigtig god sommer!



Med venlig hilsen  
Signe Lillegaard Haldgran  
[sigha@rudersdal.dk](mailto:sigha@rudersdal.dk)  
Tlf. 72 68 22 31



## Royal Side Run

Tirsdag den 30. maj gik starten på 'Royal Side Run' på Frydenholms arealer, hvor alle var inviterede fra både Frydenholm, Æblehaven og dagcentrene.

Der var høj sol og glade deltagere, hvor alle fik lidt til ganen og en medalje efter løbet.



En festdag i kølvandet på Royal Run med Kronprinsen og familie, som vi har taget til os og måske snart kan kalde en årlig tradition.





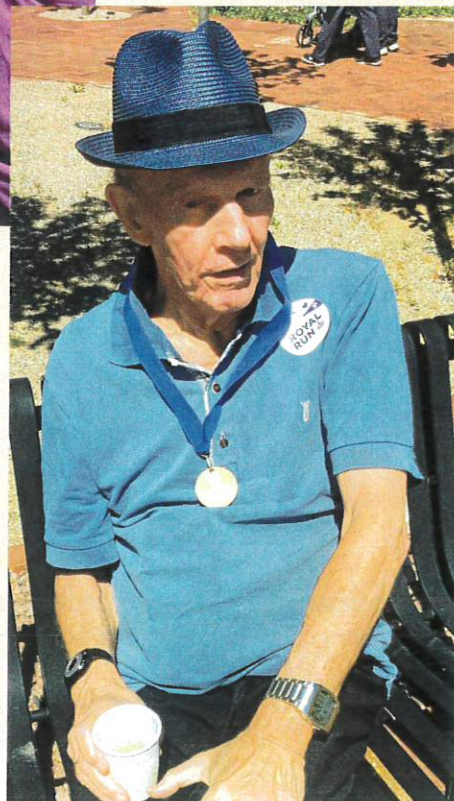


**Kære alle, der deltog:**

**Tak!** for et supergodt arrangement med højt humør og masser af god energi her på Frydenholm 🙏



**Det er så godt gået! 😊**





## LIDT ROYAL HAR MAN DA LOV AT VÆRE

På **1. sal** var der mange dronninger søndag, den 16. april.

Nok var det Dronning Margrethes fødselsdag, men det forhindrede ikke, at vi nød søndagen i pomp og pragt.

Vi sang fødselsdagssang, pyntede op med flag og fik dejlig lagkage.



Tekst: Bettina Madsen Foto: Karina Otte

## Frydenholms Venner

Tirsdag, den 26. september kl 15.30, er Frydenholms Venner vært ved endnu et arrangement i fællessalen, når **Børnekoret fra Søllerød Kirke** fylder luften på Frydenholm med sensommer-sange og børnestemmers klang. Koristerne har valgt at synge 6-7 af deres yndlingsange for os. Det er sange om årstiden, som f.eks. "Sensommervisen", smukke salmer og sjove børnesange. Vi skal også synge fællessang med publikum, for alle deltagere inviteres mere end en gang til at synge med. Korets dirigent, *Karen Ertbølle Madsen*, vil lede både korsang og fællessang - Vi glæder os til en rigtig hyggelig eftermiddag!

Foruden Sankt Hans fejring ved midsommer har Frydenholms Venner også engageret det store jazz Big Band **Mimrebanden** til at komme igen fredag, den 22. september kl. 11.



## De Gamle Dreng



Lørdag, den 29. april kom 'De gamle Dreng' og sang for Frydenholms beboere. Koret blev ledet af dirigent Gunnar Jensen og akkompagneret af Lise Hanskov ved klaveret. Det blev en dejlig formiddag for de fremmødte med mange genkendelige sange, flot sunget af koret. Der blev også mulighed for at synge med på to fællessange.



Tekst og foto: Lise Klint

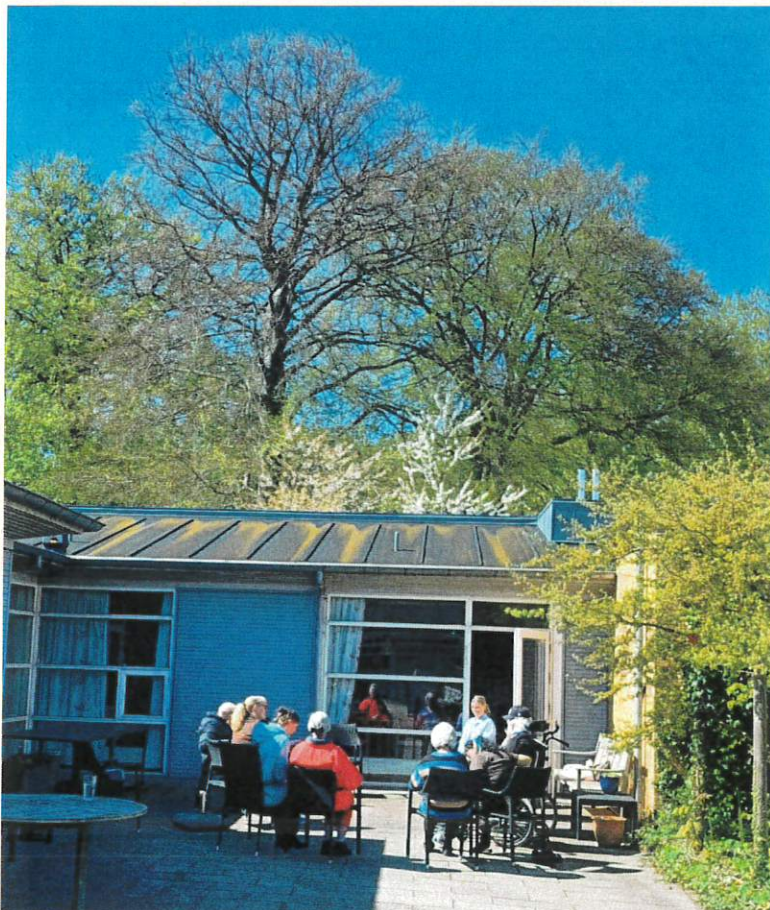
Heldigvis fik vi et ekstra nummer, inden frokosten på afdelingerne. Jeg takkede på vegne af Frydenholms Venner og sagde på gensyn!



# ÆBLEHAVEN



I April var Æblehaven på bustur til Plantorama i Hillerød og købe grønne planter. De havde fantastisk mange forskellige blomster og planter. En rigtig dejlig tur med masser af godt til øjnene.



Tekst og foto: Pernille Le Fevre Hansen



I æblehaven laver vi stolegymnastik hver mandag formiddag og den 8. maj rykkede vi gymnastikken ud i haven i det dejlige vejr.



# DAGCENTER FRYDENHOLM

Tekst og foto: Eva & Ann Dorthe



Her på Dagcenteret har vi været på ture ud i det blå. Senest tog vi bussen til Nivågård for at se de smukke rododendron. Vi har også været på tur til Grundtvigskirken, da kirsebærtræerne blomstrede, og vi var til guds-tjeneste inde i selve den kæmpestore kirke med det helt særlige lys.



Hjemme på Frydenholm går vi ture rundt om søen og i skoven, sidde i solen foran villaen og nyder livet og snakker om, hvor glade vi er for at være her. Vi har haft bevægelse og en musikgruppe, og vi fortsætter Sproggruppen, som nu kører på femte år med noveller og poesi.

## Sommerpoesi



Vi inviterede små grupper fra hele Frydenholm til en digtoplæsning inspireret af stemningen fra de græske øer. Tak til alle de dejlige mennesker som deltog. Vi gentager "forestillingen" senere på sommeren så flere kan få glæde af de smukke digte.





## KØKKEN - udflugt



Tekst og foto: Heidi Lindeblad

Emma, Lone og Maj-Britt har været en tur i byen på fødevaremesse.



Hørkram holdt messe i København tirsdag, den 18. april, hvor vi var inde og se alle de nye varer, som var kommet. Vi havde en skøn tur og fik købt en masse nye varer hjem til vore beboere.





## Besøg af 4. klasse

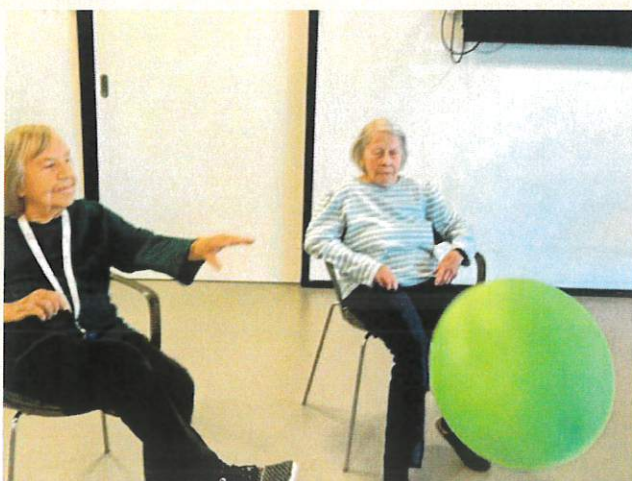
Efter en længere pause, fik vi på Frydenholm i slutningen af maj igen besøg af vores besøgsveninder fra 4. klasse på Holte Skole – og denne gang var lillesøster Lily fra børnehaven også med.

Som man kan se på billederne, blev det til et glædeligt gensyn.

Først gik snakken lystigt omkring bordet, hvor emner som arbejdsliv, fredagslik og ikke mindst kærester blev taget op.



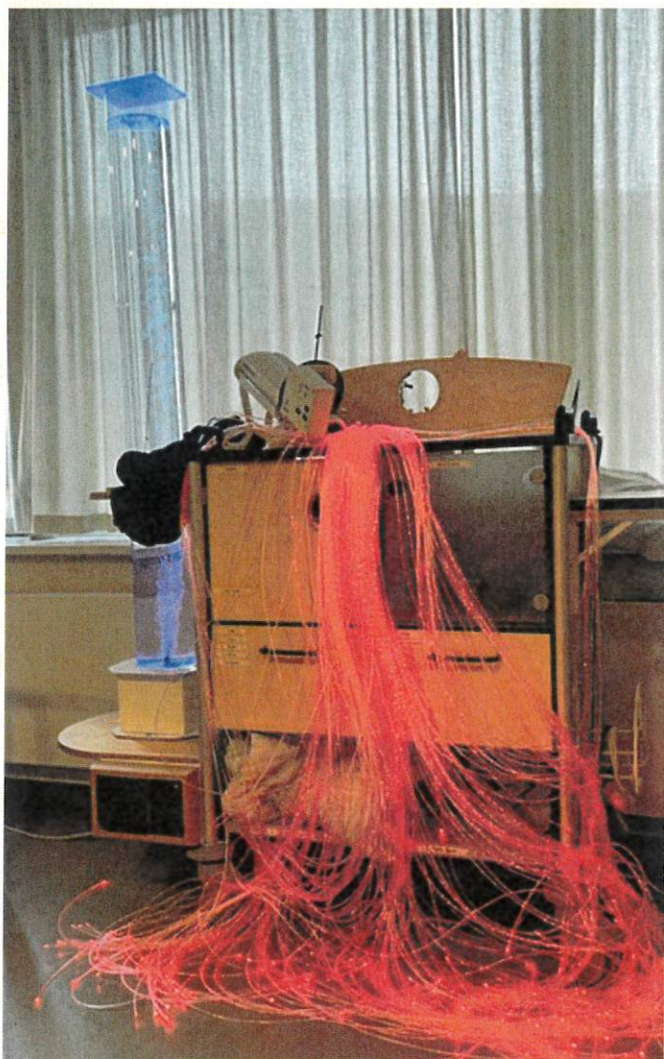
Slutteligt stod den på bold-spil, hvor flere af vores beboere viste sig som habile fodboldspillere. Vi glæder os allerede til næste besøg.





## Mindfulness på Frydenholm

Vi har ugentligt Mindfulness på Frydenholm, som er til gavn for velvære og kropslig bevidsthed.



Vores sansevogn, som indeholder både æteriske olier, boblerør og lysstofrør med farvet lys samt anlæg med musik, er med til at gøre oplevelsen sanselig og beroligende.



I Frydenholms Mindfulness bruges tyngdedyner, en kropsanalyse eller anden form for mindful guiding, og til sidst massagebolde på både skuldre, ryg, hænder, arme, ben og under fødderne.

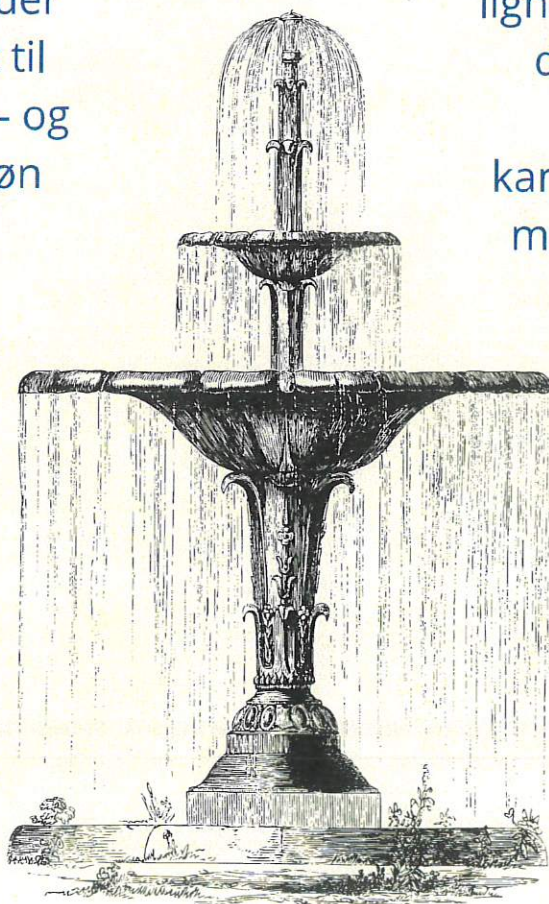






En masse gode  
sansestimulerende måder  
at få kroppen og sindet til  
at arbejde sammen på - og  
så får vi desuden en skøn  
og social oplevelse på  
tværs af afdelingerne.

Det er en herlig spa-  
lignende oplevelse for  
dem, der trænger –  
for hvis ikke vi  
kan komme til spaen,  
må spaen jo komme  
til os!



Tekst: Charlotte Christensen

Foto: Allan Kjærgaard



# SKOVVANG holder stædigt fokus på Demensugen

Mandag, d. 8. maj blev Demensugen 2023 "skudt i gang"



I år er der fokus på at udbrede viden og oplysning om det nationale demenssymbol, og der er fokus på de udfordringer, der kan være for borger med en demens sygdom, ved at komme fra A til B. Så hvad er mere nærliggende end at dele postkort og bolsjer ud på Holte station.

Alle vi tilbød et postkort tog imod, og flere fik vi en god snak med. Lidt foruroligende var det, at rigtig mange IKKE kendte det nationale symbol for "Giv en håndsækning!" til borgere med en demenssygdom. Men nu er der dog flere, der har mødt symbolet, end i går.



Tirsdag tog vandreholdet til Birkerød gågade og delte postkort og bolsjer ud.





Langt de fleste tog imod vores henvendelse og vi fik gode snakke med flere borgere på gågaden.

Vi lagde postkort og bolsjer på cafeer, i Føtex og hos Farumbageren.

Igen meget lidt viden om demensugen og demenssymbolet og vi så ingen butikker, som havde fokus på demensugen.



På onsdagsholdet genså vi et indslag fra "Aftenshowet", hvor Karin Løth fortalte om sin mission. Karin fik konstateret Alzheimers, da hun var 60 år.

Karin er i dag 63 år. Sammen med skuespiller og forfatter Hella Joof tager hun rundt i Danmark og fortæller om sin sygdom og om demenssymbolet. Indslaget gav anledning til mange gode snakke på holdet.





## Frydenholm - Vi genopfrisker historien

Da vi i 2020 fejrede Frydenholms 50 års jubilæum holdt formanden for Frydenholms Venner, Finn Andersen, et foredrag om Frydenholms historie, der trak fulde huse. Det er efterhånden nogen tid siden og flere nye beboere og dagcentergæster er kommet til. Vor ny centerchef har derfor ønsket at genopfriske fortællingen, der gengives her i resumé - suppleret med uddrag af festskriftet "Frydenholm - fra herskabshjem til plejehjem", der blev udgivet i anledning af Frydenholms 25 års jubilæum i 1995

Når Frederik II i sin tid skulle fra residensen i København til sit Slot Frederiksborg i Hillerød, kørte han forbi Frydenholm ad 'Frederiksborgvej', hvor trafikken var sparsom. Vejen var nemlig forbeholdt Kongen, så almindelige mennesker kunne bare stå i vejkanterne og vinke, når Kongen kom forbi i sin hestevogn. Først senere kaldes den 'Kongevejen'.

'Rude' hed den lille landsby, der lå her i området - heroppe lå også 'Rude Kro'. Til kroen hørte en stald, der blev kaldt 'Rude Stald' - og det blev senere til 'Rudersdal'. Dengang var ingen huse at se, kun marker og det lille skovløberhus 'Rudehus', samt Rude Kro med stalden. Frydenholm ligger på Rudemarken, den sidste mark i Holte.

Området blev i 1661 givet af Kong Frederik III til hans Dronning, Sofie Amalie af Braunschweig-Lüneburg, som han var meget glad for.

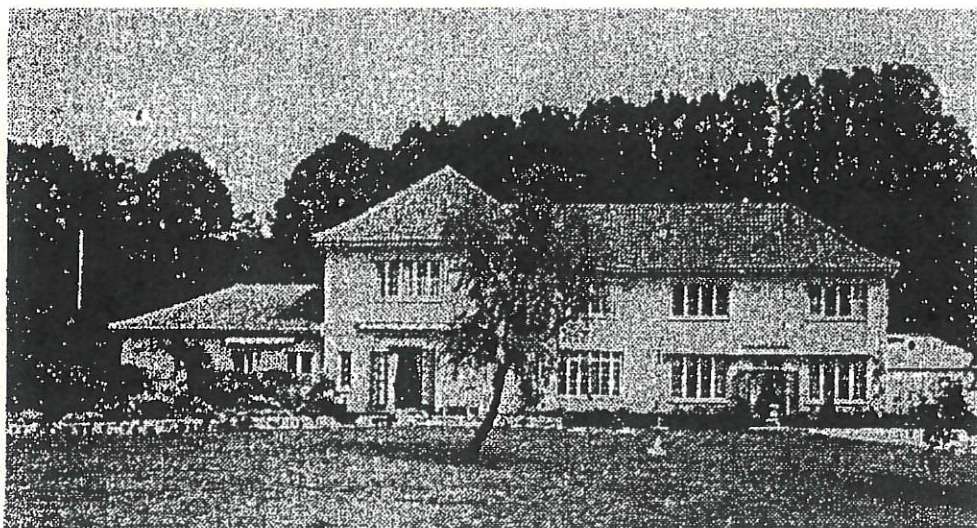
Han forærede hende flere jordområder, og jorden her omkring var noget af det første, hun fik. Her boede Dronningen på det, der hed 'Dronning Gaard', hvor udklædningsfester og skuespil var underholdning.



Kronen bevarede området indtil 1722, hvor det overgik til en Kammerherre. Omkring år 1900 blev det solgt, og senere opstod Huset 'Frydenholm'. Det var ifølge en lokalhistoriker et yndigt lille stråttækt hus, i årene 1904-1917 ejet af en anlægsgartner, der anlagde smukke villahaver i Holte - og hans egen lod ikke noget tilbage at ønske. Således blev 'Frydenholm' et sted, man lagde mærke til.



Bygherre og direktør Carl L. Krebs, der overtog huset i 1918, foretog en ombygning af den beskedne gartnerbolig, men ønskede at bevare stedets landlige idyl. Haven blev derfor i hans tid omdannet til park i romantisk, engelsk stil med store plæner, staudebede og flisegange langs med dem. Ved terrassen var der stilige rosenbede og et solur. En sø blev anlagt med træbro og hængepil, der spejlede sig i søens vand. Senere, i 1932, blev bygget et palæ på stedet, som stifteren af tekstilfabrikken Nordisk Fjer A/S, direktør H. O. Lange erhvervede sig i 1936 for 120.000 kr.



Han var en hovedrig mand, der brugte sin rigdom til gavn for andre, uden at det blev omtalt synderligt! I hvert fald huskes hele familien Lange her på stedet som beskedne og ligetil - de var utroligt venlige og gæstfri mennesker, der holdt mange og store selskaber her, før vi blev til Plejecenter. Det er nok al denne selskabelighed i Langes ånd, der er overlevet så længe iblandt Frydenholms Venner, som vi nu ser lakke mod enden - med mindre nogen vil tage stafetten op efter Finn Andersen! I den tilbageblevne Villa står da også en buste af hr. Lange.



Langes store hjælpsomhed blev også afgørende under krigen for mange af hans jødiske bekendte, der under jødeforfølgelserne overnattede her undervejs til Sverige - og efter den 19. september 1944, hvor politiet blev taget. En politibetjent Jacobsen, der boede her i nogle måneder, godt gemt af vejen i et loftsværelse, måtte liste ned i køkkenet om natten for at spise.



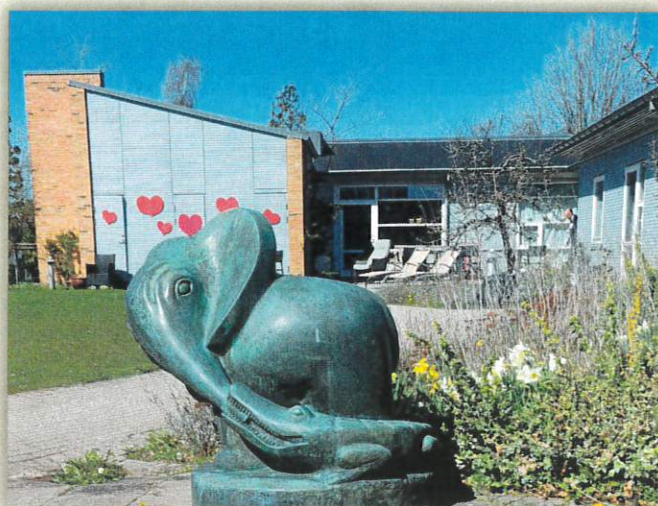


I tilslutning til forskellige nyopførelser og ombygninger blev i Langes tid kalkmalerierne af Jais Nielsen malet i Villaens spisestue (nuværende Dagcenter).

Alle disse arbejder tog meget lang tid og kostede 350.000 kr. - et svimlende beløb i datidens penge, hvor en almindelig gedigen murer mestervilla kunne købes for 30-40.000 kr.

På terrassen parallelt med spisestuen var et lille aflangt havebassin (men ellers var parken stort set som anlagt af direktør Krebs). I midten af havebassinet stod en bronzeskulptur: 'Den nysgerrige elefantunge og krokodille', som nu er flyttet over i Æblehavens gårdhave.

Den var i sin tid vartegn ved indgangen til plejehjemmet fra Kongevejen.



Kunstneren Hans Kristian Olsen (1902-1983) var egentlig uddannet sølvsmed. Hans tidligste arbejder var i bronze, men i 40'erne blev hans foretrukne materiale granit. En udgave af elefanten i dette materiale kan ses også på en legeplads i Rødovre. Måske har skulpturen i virkeligheden reference til Rudyard Kiplings gamle historie fra år 1900: "The Elephant's Child"? - som på dansk kom til at hedde "Historien om hvordan Elefanten fik sin lange Snabel".

Efter Langes død i 1961 overtog Søllerød Kommune ejendommen, der i nogle år husede et børnehaveseminarium. I årene 1967-69 blev Frydenholm Plejehjem føjet til hovedbygningen (Villaen), der var dagligt samlingssted for beboerne, indtil Dagshjemmet Frydenholm åbnede sine gemakker dér i 1978.

I hened otte år kom den tidligere formand for Frydenholms Venner, Poul Eilertsen, trofast og spillede musik i alle genrer for Dagshjemmets gæster, når der to gange om måneden afholdtes musikcafé - og han fortalte om musikken, der blev spillet. Senere måtte Frydenholm Plejehjem vige pladsen for det nuværende Plejecenter, hvortil hører også Æblehaven, alt indviet som ét kompleks, den 22. juni 2016.



# De grå synger

Fællessang akkompagneret af pianist Britta Lund den 25. april, ledet af aktivitetsmedarbejder Maria Holten-Andersen, Dagcenter Frydenholm





## Gæt et citat

Kan du gætte resten af citatet og hvem,  
der er ophavsmanden bag?

1. Hvem som helst kan blive gammel. Det eneste man behøver gøre ...
2. Livet leves forlæns, men ...
3. Frihed er ingenting værd, hvis ikke den indbefatter friheden ...
4. Elsk alle, stol på ....
5. Først sent har man modet til det, som ....
6. Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for ....
7. Gode venner kan lave alting sammen - men kun de bedste venner ....
8. Jeg har haft tusind bekymringer, men de færreste ....
9. Livet er det dejligste ....
10. Der findes kun to måder at leve livet på. Den ene er ....

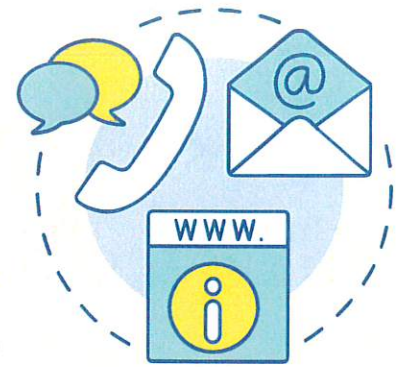
**Find svarene på side 22**



# Kontaktoplysninger

## Plejeboliger Frydenholm:

Stuen	46 11 22 40
1. sal	46 11 22 50
2. sal	46 11 22 70



## Bofællesskabet Æblehaven:

Hus 1	46 11 37 04
Hus 2	46 11 37 07
Hus 3	46 11 37 10

## Dagcentrene:

Frydenholm	46 11 22 84
Skovvang	72 68 35 25

### **Mobilfrisør** - Mie Camilla

Erfaren og serviceminded frisør, der har mange års erfaring med alle aldersgrupper og kommer i dit hjem, når det passer ind i din hverdag. Herreklip kr. 325,- Dameklip/ føn kr. 425,-

Kan kontaktes på telefon: 27 71 68 67, mie\_camilla@hotmail.com

Andre behandlinger som permanent, striber og farve udføres også. Ring for pris. Modtager kontant /mobilepay/ eller der kan laves en bankoverførsel.

**Boligkontoret danmark**, tlf. 39 25 10 00, mail: holte@bdk.dk

Røjelskær 15, 2. sal - Holte

### Åbningstider:

mandag	8.30-12, 12.30-14
tirsdag	8.30-12
onsdag	Lukket
torsdag	8.30-12, 12.30-16
fredag	8.30-12

### For Frydenholm:

Jens Møller eller Nathalia Kure

### **HUSK: kioskens åbningstider**

mod forudgående kontakt til administrationen  
mandag, onsdag og fredag kl. 10-12



## Løsninger til 'GÆT ET CITAT' på side 20

1. Hvem som helst kan blive gammel. Det eneste man behøver gøre, er at leve længe nok (Groucho Marx)
2. Livet leves forlæns, men forstås baglæns (Søren Kierkegaard)
3. Frihed er ingenting værd, hvis ikke den indbefatter friheden til at fejle. (Mahatma Ghandi)
4. Elsk alle, stol på nogle få, gør ondt mod ingen (William Shakespeare)
5. Først sent har man modet til det, som man egentlig godt ved (Friedrich Nietzsche)
6. Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for der er masser af ting i verden at være ulykkelig over (Storm P)
7. Gode venner kan lave alting sammen - men kun de bedste venner er i stand til at lave ingenting sammen (Peter Plys)
8. Jeg har haft tusind bekymringer, men de færreste er blevet til noget (Mark Twain)
9. Livet er det dejligste eventyr (H. C. Andersen)
10. Der findes kun to måder at leve livet på. Den ene er, som om ingenting er et mirakel. Den anden er, som om alting er et (Albert Einstein)

PAUSE II

Næste nummer udkommer september 2023



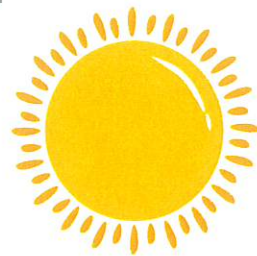
# Sommerkryds

LOKALER	MÅLERE	950	INPUT	KILO	FRA	SLÅR	VED	MÅNED	GLADE	BY	LITER	BUSK	FA N P R K
SLIK				SLUT- SPIL- ILD- STED							STRAKS TRAK SAMMEN		
BUTIKS- KÆDE					SØ- MANDEN RAMME								
GRINE		BLADE TONE											
500	MANGE FOR- FATTER							FOR- NAVN GL. KA- RAKTER				BIL- UDSTYR	
FOR- NAVN			STØR- RELSE LUGE				SKERM- PLANTE EKS- STAT						
SPANSK TIL- SAGN		PENGE- MAND X				ORGANI- SATION SPREDE				550 RET- NING			LØFTER
SPIDS				STOF BINDE- ORD				BLANDE EN I YORK					
URAN	FOR- NAVN SVAR				MOD- STAND UDBRUD						ORDRE TRÆ		
IKKE		STJERNE					TOG						
LØB				ER- HVERVE					STIVER				





# Sommer på Frydenholm



## Koncerter



Onsdag den 7. juni kl. 11.00 Stig Nørregård

Mandag den 12. juni kl. 10.45 – 12.15 Glade Toner spiller op til dans

Torsdag den 22. juni Frydenholms fødselsdag

Fredag den 23. juni kl. 10.30 – 12.00 Frydenholms Venner står for Sankthans-fejring og Georgi spiller op til sang

Fredag den 21. august Marco Martiri

## Gudstjeneste

Onsdag den 14. juni kl. 11.00

Onsdag den 12. juli kl. 11.00

Onsdag den 9. august kl. 11.00



## Fællessang

Onsdag den 28. juni kl. 11.00 Frederik Cornelius spiller op til sang

Mandag den 21. august kl. 11.00 med Steen Lindholm

## Blomster bod

Tirsdag den 8. august kl. 10.45 Køb blomster på Frydenholms terrasse

