

DET NYE MAGASIN



I dette nummer:
Tema: sang og musik
Navnekonkurrence

INDHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|--------------------------------------|-------|
| Nyt fra Centerchefen | 2 |
| Navnekonkurrence | 3 |
| Frydenholm Tilsyn 2024 | 4 |
| Fagligt fokus sang og musik | 5-6 |
| Musikaktiviteter rundt i huset | 7-9 |
| Huskedag den 23. september | 10 |
| Æblehavens Musikhavn | 11-12 |
| Valdemarsdag på Frydenholm | 13 |
| Hverdagsglimt | 14 |
| Sankthans fejring | 15-16 |
| Fællessang | 17 |
| Dans med Frederik Cornelius | 18 |
| Efterårs Quiz | 19 |
| Kontaktoplysninger | 20 |
| Krydsord og Quiz-løsning | 21 |
| Kommende aktiviteter | 22 |

Det Nye Magasin er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere tilknyttet Frydenholm og er for alle brugere af Plejecenter Frydenholm, Bofællesskabet Æblehaven, Dagcenter Frydenholm og Dagcenter Skovvang. Det uddeles gratis til beboere, brugere og deres familier.

Har du idéer til kommende udgaver, gode historier, ris eller ros, så kontakt os endelig på mail: frydenholm@rudersdal.dk eller tlf. nr. 46 11 22 30.
Deadline for næste blad er den 1. december 2024.

Redaktion: Eva Rønde Kristensen, Signe Haldgran, Charlotte Herbert,
Mia Bandsberg Fink og Lisabell Carmen Bendiksen
Oplag: ca. 150 eksemplarer.

Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.

EFTERÅRSHILSEN

fra Centerchefen

Kære allesammen

Æblehøsten er startet og sommer er ved at blive til efterår. Heldigvis kan vi stadig nyde den smukke natur vi er omringet af, både i Frydenholm Park, Æblehavens have og skoven omkring os.

En særlig velkomst til nye beboere, pårørende og medarbejdere! Vi er glade for, at I også vil være en del af vores fællesskab her på Frydenholm – et fællesskab vi værner om, og som vi håber, at I alle vil blive glade for at være en del af. Vi er altid åbne for nye tanker og idéer til hverdagen, og derfor har vi ved indgangen til Plejecenter Frydenholm sat en lille postkasse, med mulighed for at komme med forslag til aktiviteter, arrangementer eller andre ting, I kan have på hjerte.

Her på Frydenholm er vi blandt andet særligt optaget af musik og sang, og har derfor også valgt, at det er temaet for dette magasin. Det er videnskabeligt bevist, at musik stimulerer vores hukommelse, vores relationer og vores velvære. Derfor er det også noget, som vi arbejder med, både i form af koncerter, fælles sang, dans og musik på afdelingerne. Det kan I læse meget mere om i bladet.

Vores blad har indtil nu heddet 'Det nye magasin'. Vi vil gerne ændre navnet fra det nye år, og har derfor sat en konkurrence i gang, med mulighed for at komme med navneforslag til vores magasin. Vinderen, der foreslår det bedste navn, får selvfølgelig en fin præmie. Vi håber, at I alle vil deltage med navneforslag.

Med ønsket om et lunt og godt efterår til jer alle sammen.

Med venlig hilsen
Signe Lillegaard Haldgran
sigha@rudersdal.dk
Tlf. 72 68 22 31





NAVNEKONKURRENCE TIL MAGASINET I 2025



Vi vil gerne skifte navnet på Det Nye Magasin til noget, der er lidt mere sigende, og i hvert fald mere beskrivende i forhold til det gode indhold, som er værdsat!

Vi tænker, der kunne findes et mere inspirerende, håbefuldt eller sjovt navn, som både fortæller noget om området heromkring - og samtidig relaterer sig til alle Frydenholms fire enheder, Plejecenter Frydenholm, Bofællesskabet Æblehaven og Dagcentrene Frydenholm og Skovvang.

Derfor udskriver vi denne konkurrence, og alle som har lyst, kan deltage.



**Vi håber, at
mange gode
forslag
vil indkomme inden
den 1. december,
og lover en dejlig
præmie til vinderen!**



I kan sende jeres forslag pr. e-mail til frydenholm@rudersdal.dk eller give en seddel med jeres forslag til administrationen på 1. sal i villaen eller til plejepersonalet.

Vi håber meget, det skal lykkes at finde et sjovt og mere passende navn til vores gode blad, som vi har indtryk af, I er meget glade for :-)



TILSYNSBESØG I 2024



Vi har i løbet af sommeren haft flere tilsynsbesøg, som er en del af det, at være et plejecenter, og vi hilser besøgene meget velkomne.

Det startede med et sundhedsfagligt tilsyn i Æblehaven, hvor Styrelsen for Patientsikkerhed kom forbi. Vi bestod tilsynet med fin tilbagemelding. De tilsynsførende udtrykte stor glæde omkring vores organisering, vores tværfaglige kvalitetssamarbejde og de nye medicinrum i Æblehaven. Vi fejrede tilbagemeldingen med is til alle!

Dernæst har både Frydenholm og Æblehaven haft de årlige kommunale tilsyn. De handler bl.a. om, at undersøge beboernes tilfredshed med at bo her og kvaliteten af vores arbejde.

Vi er så glade for at høre, at vores beboere er meget tilfredse med maden og de aktiviteter og træningsmuligheder, der udbydes, ligesom beboerne oplever, at der bliver talt pænt og respektfuldt til dem.

Ledelsen er naturligvis generelt meget fokuseret på dette, men også opsat på, at vi fortsat lever op til dette. Som en påskønnelse og tak for indsatsen omdelte vores centerchef hip hurra-slik til personalet.



Siden har også Arbejdstilsynet været på besøg på Frydenholm. Der bliver set på, om vi lever op til Arbejds miljøloven, og flere medarbejdere blev interviewet om det psykiske og fysiske arbejdsmiljø. Tilsynet er afsluttet med begejstring for især, hvordan vi systematisk og struktureret forebygger og håndterer arbejdsskader via vores arbejdsmiljøorganisering.

Ledelsen siger tak for hjælpen til dem, der deltog, og særlig tak går til vores arbejdsmiljørepræsentanter for deres gode arbejde med at sikre et godt arbejdsmiljø for alle 😊

Tilsynspraksis vil fremover blive hyppigere og mere regelmæssig for alles tryk og sikkerhed. Til eksempel forestår et brandtilsyn i efteråret og vi regner også med, at Fødevaretilsynet vil kigge forbi.

Fortsat god arbejdslyst!



FAGLIGT FOKUS SANG OG MUSIK

Musik berører os på et dybere plan. Musik kan vække stærke følelser i os, og det skyldes, at musikken påvirker flere områder i hjernen.

Musik kan både fremkalde positive og negative følelser hos mennesker. Når vi lytter til musik, så frigives hormonet "dopamin", som giver os en følelse af velvære og tilfredsstillelse. Det kan også påvirke os fysisk – eksempelvis vores hjerterytme og vejrtrækning samt at give os gåsehud eller frembringe tårer.

Vi knytter ofte musik til særlige begivenheder, personer eller følelser i vores liv. Når vi hører en sang, kan det derfor udløse en masse minder og følelser. Musik fortæller historier og følelser på en måde, som ord ikke altid kan.

Musik og hjernen

- Emotionel forbindelse: Musik aktiverer de samme områder i hjernen som følelser og minder. Det kan fremkalde stærke følelser og forbundethed.
- Mindebank: Melodier og tekster kan være nøgler, der åbner døre til gamle minder og oplevelser.
- Smertelindring: Musik kan bruges til at reducere smerte og angst, både fysisk og psykisk.
- Kognitiv stimulering: At lytte til musik eller spille et instrument kan stimulere hjernen og forbedre kognitive funktioner.

Musik og fællesskab

Musik og sang kan også bruges som et kommunikationsredskab. Selv når ordene mangler, kan musikken være et stærkt redskab til at kommunikere følelser og tanker.

Social interaktion kan skabes på tværs af generationer og kulturer ved brugen af musik. Musik skaber en følelse af fællesskab og samhørighed. Det kan gøres ved, at man synger eller spiller sammen, eller at man eksempelvis går til en koncert sammen. Det, at man deler oplevelsen omkring musikken sammen med andre, skaber et fællesskab. Eksempelvis under pandemien, da vi var mest isolerede, fandt mange mennesker trøst i at synge sammen, om end det var via fjernsynet eller virtuelt. Fællessangen blev en fælles terapi, og det gav mange mennesker en følelse at være fælles, selvom det var med fysisk afstand.



Musik og velvære

Musik kan have en afslappende effekt og blandt andet hjælpe med at reducere stress. Musik kan påvirke vores autonome nervesystem, sænke puls og blodtryk samt frigive hormonet "oxytocin", som er forbundet med afslapning og tilknytning. På den måde kan musik også forbedre humøret, da det aktiverer belønningssystemet i hjernen, og øger produktionen af "serotonin" og "dopamin". Begge stoffer i hjernen, som spiller en afgørende rolle for vores humør, velbefindende og adfærd. Slutteligt kan musik også være med til at fremme søvnen, da såfremt man vælger noget roligt og afslappende musik, vil det sænke blodtryk og hjerterytme, som er vigtigt for at kunne falde i søvn.

Demenskoret fra DR

At sang og musik gør godt – også for mennesker med demens, det er serien Demenskoret, der vises på DR1 og DRTV et rigtig godt eksempel på. Der bliver skabt så megen glæde, fællesskab og sammenhold både mellem deltagerne i koret, mellem de pårørende og mellem deltagerne og deres pårørende.

Frydenholm havde den store fornøjelse at byde Demenskoret velkommen i demensugen i starten af maj. Det blev en på alle måder rørende oplevelse.





MUSIKAKTIVITETER RUNDT I HUSET

Musikken spiller en væsentlig rolle på hele Frydenholm. Blandt andet med baggrund i, hvor stor betydning musik har for humør og velvære, og så fordi det virkelig bringer beboere og medarbejdere sammen i et hyggeligt fællesskab.

Fælles aktiviteter for alle

Vi har mange musikalske aktiviteter i fællessalen på Frydenholm, der tiltrækker såvel beboere som daggæster. Der er bl.a. fællessang en gang om måneden, hvor der bliver sunget højt fra Højskolesangbogen. Alle er velkomne.

Koncerter på Frydenholm er også en del af hverdagen, hvor vi i fællesskab nyder musikken, når der kommer en musiker udefra, der spiller og synger. Det kan være alt lige fra jazz til klassisk musik.

Musikken bruges også, når beboerne er i bevægelse. Vi har eksempelvis vores tidligere omtalte dansecafé, hvor der afspilles mere up-beat musik, der kan danses til. Det er meget populært, og der er en rigtig god stemning. Det hænder også, at beboerne synger med. Dansecaféen er for alle.

På **Plejecenter Frydenholm** er der ligeledes mange aktiviteter for mindre grupper af beboere, hvor musikken spiller en central rolle. Det kan være musik fra et bestemt årti (f.eks. Kim Larsen eller Bamses venner fra 70-erne). Vi har også "Spil og Bevægelse", hvor der blandt andet dyrkes yoga med stille og beroligende musik i baggrunden.

Når beboerne skal på udflugt, sker det ofte, at der synges en sang i bussen.

"De små og de grå" er når vores plejehjemsbeboere får besøg af små dagplejebørn til sang og leg. Her synges der sange for alle, og sangene bliver gentaget hver gang, så både store og små kan huske dem. Det er bl.a. Goddag-og-Farvel sangen, som man af og til kan høre beboere gå og synge på andre tidspunkter.

Af og til kan vi også få besøg af et børnekor, der giver en lille koncert. Musik i baggrunden ud af højttalere høres meget ofte på fællesområderne, f.eks. til formiddag, når frokosten gøres klar.



I **Æblehaven** synges der så ofte lejligheden byder sig. "Sangen har vinger" er den foretrukne sangbog, når der er fællessang. Her er det Pernille, som synger for.



I **Dagcenter Frydenholm** synger vi dagligt. Efter formiddagskaffen skiftes gæsterne til at vælge sange, og det er blandt andet fra Højskolesangbogen, som flittigt bliver brugt. Morgensangen er en vigtig tradition gennem mange år, som er ført videre i arv til medarbejdere, da det skaber en rigtig stor glæde og opløftet stemning for gæsterne i dagcentret.

I Dagcenter Frydenholm har vi en gruppe, der hedder "Rundt om Højskolesangbogen". Medarbejderne forbereder og udvælger et tema på forhånd, som kan omhandle en tekstforfatter, en komponist, en årstid eller en kvindelig komponist. Så synges der 2-3 sange, som bliver akkompagneret på fløjte og klaver. Herefter fortolkes tekst og melodi i fællesskab, hvilket giver grobund for mange fine samtaler efterfølgende.

Derudover har vi musikbanko som et kommende tiltag. Det er allerede afprøvet til stor underholdning for alle gæster, der deltog. Det glæder vi os til at fortælle mere om.

Musikquiz er også en aktivitet, som vi ofte bruger i dagcentret.

En gang om måneden får vi besøg af en frivillig, der hedder Ingmar. Han kommer og afspiller klassisk musik for dagcentergæsterne eller på Frydenholm. Han har lavet et program med musik, hvor han introducerer og fortæller kort om hvert stykke, der lyttes til. Det giver en stærk fællesskabsfølelse blandt gæsterne, at sidde og lytte til sammen.



Her ses Lone, som har stået for fællessang i salen et par gange. Lone er rytmisk konservatorieuddannet med rytmisk sang som hovedfag. Hun har en af de mange kompetencer, som vi værdsætter og bruger på Frydenholm.

I dagcenter Frydenholm kan vi se på vores gæster, at musikken kan noget, det verbale sprog ikke kan. Vi oplever en stor glæde blandt gæsterne, og det åbner kontakten til hinanden. For at deltage og være med i fællesskabet skal man ikke nødvendigvis synge. Mange nynner, nogle bevæger foden i takt til rytmen, eller bevæger kroppen stille til musikken. Vi har noget sammen i de øjeblikke, hvor vi synger eller lytter til musik. Det sætter gang i tanker og minder, som udmunder sig i fortællinger til hinanden. Vi ser, at når vi er færdige med at synge, så har gæsterne flyttet sig til et andet sted. Dialogen føles mere åben og fri, og vi ser musikken skaber kontakt, ro og åbenhed. Alle - gæster såvel som medarbejdere - bidrager til fællesskabet bare ved at være med. Det er fantastisk, at vi kan se hvor meget glæde musikken spreder, Det er meget betydningsfuldt.

I **Skovvang** indledes dagen altid med et par fællessange. "Om lidt er kaffen klar" er nok favoritten (for kaffen er nemlig klar efter fællessang). Sangbøger bliver desuden flittigt brugt i løbet af dagen, og på et hold spiller de af og til yndlingsmusik for hinanden.



Til fællessangen lader vi os ofte inspirere af syng-med videoer og giver her ideen videre:

[syng med sigurd - Søg Videoer \(bing.com\)](#)

[morgensang philip faber - Søg Videoer \(bing.com\)](#)

[morgensang ole kibsgård - Søg Videoer \(bing.com\)](#)

og nyeste tiltag som følge af Demenskoret på DRTV:

tre små syng-medprogrammer: [Syng med Puk og Claus | Se online her | DRTV](#)



HUSKEDAG DEN 23. SEPTEMBER



Mandag, den 23. september fra kl. 14

I anledning af HUSKEDAGEN deltager **Plejecenter Frydenholm** og **Æblehaven** igen i år med støtte til Alzheimerforeningen i form af kagesalg hele eftermiddagen.

Kom og køb hjemmebagte romkugler fra kl. 14 og hele eftermiddagen.

Huskedagen er en årlig mærkedag og landsindsamling, som har til formål at udbrede kendskabet til demens og samle ind til fordel for mennesker med demens og pårørende. De økonomiske bidrag i forbindelse med Huskedagen (Landsindsamlingen) går til at skabe håb og støtte gennem forskning, rådgivning og oplysning.

Bag Huskedagen står Alzheimerforeningen. I år går indsamlingen særligt til, at alle med demens inde på livet kan få gratis rådgivning af Demenslinien.

På FRYDENHOLM markerer vi huskedagen mandag, den 23. september.

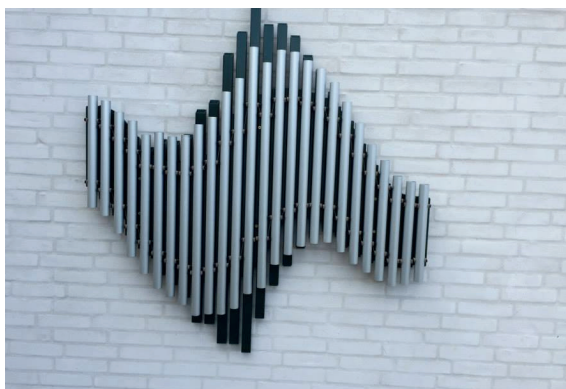


ÆBLEHAVENS MUSIKHAVE



Musikinstrumenter er for alle og de udendørs fremmer glæden ved at spille musik. En spændende tilføjelse til bofællesskabet her på Frydenholm blev indviet i 2015, hvor Æblehaven fik sin egen musiksansehave i den smukke indergård.

De var i Trygfondens regionale råd i Region Hovedstaden glade for at støtte projektet med en donation på 154.000 kroner, således at det blev muligt for kommunen at etablere den imponerende musiksansehave. Siden dengang har beboerne kunne mødes omkring instrumenterne i haven, når vejret tillader det.



Musikhaven er med til at skabe ro og livsglæde på flere måder hos beboerne i Æblehaven.

Gårdhaven byder ikke kun på dejlig musik, men fungerer også som samlingspunkt på tværs af generationer og relationer. Instrumenterne appellerer til de børn, der kommer på besøg i Æblehaven og det er rørende at se, hvordan børnene og vores beboere hygger sig, når de sammen spiller musik.



Musik er helt basalt i alle kulturer, og uanset hvor man kommer hen i verden, spiller musik en rolle. Musik gør noget ved os, den skaber glæde og liv i øjnene på flere af vores beboere, og når man som dement lever meget i nuet, vil vi rigtig gerne kunne tilbyde nogle gode 'nuer'.



Toner til hjernen



Fa. Percussion Play leverede instrumenterne til Æblehaven dengang, og de er stemt i harmonier hvilket betyder, at de giver runde, bløde og harmoniske toner, uanset hvordan man spiller på dem. Den særlige toneart gør, at hjernen opfatter velkendte lyde, som kan være gemt i erindringerne. Og ingen borgere er for gamle til at spille på instrumenterne.

Der er fri adgang for alle.

VALDEMARS DAG PÅ FRYDENHOLM

Den 15. juni var Valdemarsdag. Dagen blev indført i 1912 for at mindes den dag i 1219, hvor Dannebrog ifølge myten faldt ned fra himlen i Estland mens den danske Kong Valdemar Sejr kæmpede mod esterne i slaget ved Lyndanisse. I dag er byen kendt som Tallinn, der betyder "Danskerbyen". Dagen bliver fejret af Danmarks-samfundet (tidl. Dannebrog-Samfundet) stiftet i 1908, der sælger små dannebrogsmærker til finansiering af flaggaver og faner, som uddeles til forskellige foreninger. Dagen bliver også kaldt kartoflernes dag.



I **Plejecenter Frydenholms** køkkener var der travlhed, så vi kunne blive klar til Valdemarsdag. Der blev lavet dejlig kartoffelmad med mayonnaise, purløg og tomat. Og en dejlig roastbeefmad med remoulade, høvlet peberrod, agurk, peberfrugt og til sidst lidt karse på. Derpå frisk frugt og gouda ost i stave samt friske bær fra køkkenhaven. Christina stod for den flotteste Dannebrogskage på lagkagebund med mascarpone-creme og friske jordbær. Alle var glade 😊



Valdemarsdag er samtidig mindededag for Genforeningen den 15. juni 1920, hvor den formelle overdragelse af det nordlige Sønderjylland (=Nordslesvig) til Danmark fandt sted efter en folkeafstemning i to zoner i Slesvig. Den symboliske indlemmelse med Christian 10.s ridt over grænsen foregik den 10. juli 1920.

HVERDAGSGLIMT



To unge ben og to gamle ben,
der **nyder en solstund på altanen.**

Livet på Frydenholm er fyldt med gode stunder for både beboere og medarbejdere.



Dorthe, aktivitetsmedarbejder og køkkenansvarlig i Dagcenter Skovvang er vild med at tilberede dejlig frokost - ofte med hjælp fra deltagerne. De er så begejstrede for Dorthes mad, at tirsdagsgruppen kreerede et "Michelin-diplom" hvorpå der står **"Verdens bedste madmor"**



Vi byder velkommen til Linea, der er **ny kvalitetssygeplejerske** her på Frydenholm og startede den 1. august. Linea er lige blevet færdig med sin kandidat i sygepleje og kommer med erfaring som bl.a. SOSU-assistent, sygeplejerske og faglig leder.

På Frydenholm og i Æblerhaven vil Linea have fokus på kvalitetssikring samt implementering af nye sundhedsfaglige indsatser og borgernær sygepleje.

SANKT HANS FEJRING

Den 24. juni blev der holdt Sankt Hans i gården for beboere og brugere af dagcentre, Frydenholm og Æblehaven samt medarbejderne.

Der var bestilt en pølsevogn til dagen, hvor man kunne få ristede pølser, pølser i svøb, ostepølser, frankfurtere, kyllingepølser samt fransk og klassisk hotdog. Og der var øl og vand fra sodavandsboden.

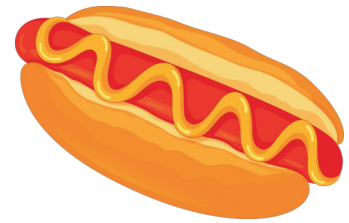


Annelise fra stuen deltog også. Hun sad ved langbordet i gården udenfor og nød det skønne vejr. Hun beskriver Sankt Hans som et par helt fantastiske timer.

Annelise holder rigtig meget af at mødes med de andre beboere på tværs i huset, så arrangementer som disse ser hun meget frem til. Det er rart at blive blandet med alle og møde mennesker fra de andre afdelinger, som hun også ser til gymnastik og andre fælles aktiviteter. Hun elsker fællesskabet på Frydenholm, og "besætningen" som hun kalder den.



Alle var glade – alle kan jo lide pølser. Pianist, Georgij Alexandrov som vi kender, spillede og gjorde stemningen ekstra festlig og hyggelig.



Så en ros til alle i huset for et rigtig fint midsommerarrangement og nogle hyggelige timer sammen.



FÆLLESSANG

Den 9. august var vi samlet i fællessalen til fællessang akkompagneret af tidligere dirigent, organist og korleder, Steen Lindholm, der nu hvor han er pensioneret slår sine folder her på Frydenholm som frivillig pianist.



Vi havde alle sangbøger fremme og Magnus fra Skovvang agerede konferencier.

Det er dejligt at starte dagen med 'morgensang' - vi bliver glade af at synge sammen.



DANS MED FREDERIK CORNELIUS



Den 5. juli gav Frederik Cornelius koncert for os i fællessalen. Han sang og spillede på sin guitar mange kendte melodier, vi kunne synge med på.



De fleste var også oppe og danse flere gange, så mange stole stod tomme.

Der var en dejlig uformel stemning, mange kom til at svede - men vi bliver så glade af at danse.

Frederik Cornelius byder vi gerne velkommen igen en anden gang.



EFTERÅRS QUIZ

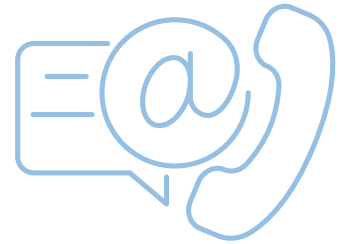
- 1. Fortsæt efterårssalmen "Dybt hælder året i sin gang..."**
 - a) "... Alt visner og forgår"
 - b) "...snart ødes enge og lund"
 - c) "... og skoven falmer gul"
- 2. Hvorfor fejrer vi allehelgensdag første søndag i november?**
 - a) for at mindes de døde
 - b) for at holde dæmoner væk
 - c) for at fejre vinterens snarlige komme
- 3. Frank Jæger skrev digtet "Det løvfald, som vi kom så alt for nær", På hvilken dansk ø boede Frank Jæger fra midten af 1950erne?**
 - a) Samsø
 - b) Langeland
 - c) Bornholm
- 4. Den 11. november fejres helgen Sankt Martin - på dansk kendt som Morten Bisp. Hvorfor markeres mortensdag netop denne dato?**
 - a) Det er Sankt Martins fødselsdag
 - b) Det var den dato, Sankt Martin blev helgenkåret.
 - c) Det er Sankt Martins begravelsesdag
- 5. Hvilken af følgende FN-mærkedage ligger i oktober måned?**
 - a) International filosofidag
 - b) International anti-korrupsionsdag
 - c) International pigedag
- 6. "Nu falmer skoven trindt om land.." Hvem har skrevet teksten til høstsalmen?**
 - a) Thomas Kingo
 - b) N.F.S. Grundtvig
 - c) B. S. Ingemann
- 7. Når det er efterår i Danmark, er årstiden på New Zealand...**
 - a) Efterår
 - b) Sommer
 - c) Forår
- 8. Hvad er den højeste temperatur, DMI nogensinde har målt i oktober måned?**
 - a) 26,9 grader
 - b) 23,4 grader
 - c) 29,8 grader

Find svarene på side 21

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 |

Dagcentre:

| | |
|------------|-------------|
| Frydenholm | 46 11 22 84 |
| Skovvang | 72 68 35 25 |

Mobilfrisør Mie Camilla

Mie Camilla er en erfaren og serviceminded mobilfrisør, der kan komme til dig, når det passer ind.

Herreklip kr. 350,- // Dameklip kr. 450,-

Andre behandlinger som permanent, striber og farve udføres også. Ring for pris.



Betaling: Kontant, mobilepay samt bankoverførsel.

Telefon: 27 71 68 67 Mail: mie_camilla@hotmail.com

Boligkontoret Danmark










Driftschef Lene Hammer
Kongevejen 400C, 1. sal
2840 Holte
Telefon: 39 25 10 00
Mail: holte@bdk.dk

Åbningstider:

| | |
|---------|-------------------|
| Mandag | 8.30-10, 12.30-15 |
| Tirsdag | 8.30-10 |
| Onsdag | Lukket |
| Torsdag | 8.30-10, 12.30-16 |
| Fredag | 8.30-10 |

KRYDSORD



| | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|------------|----------------|---|---|--|--------|---------|-----------|---|
|  | |  | FÆ | JOULE | FILM-FIGUR | BO |  | KORT | NEMT | TYSK-LAND | VALUTA |
| | |  | | | | | | | | | |
| | | BANDEORD | | | | | | | | | |
| GADE | | | | SOMMER-BOLIGER | | | | | | FØR V | |
| | | | | GRINET | | | | | | DYR | |
| HELT | | | | | PIGE | | | | | | |
| | | | | | FOR-KASTE | | | | | | |
| NORGE | | EKSI-STEREDE | | | | | | | RUM | | |
| | | DANSK Ø | | | | | | | FALSK | | |
| SLAP-PER AF | | | | | |  | KORN-SORT | | | |  |
| | | | | | | | STRØM | | | | |
| ROMER-TAL 1050 | | | SNAKKE | | | | | MØDES | | | |
| | | | TID-LIGERE | | | | | VARMER | | | |
| HÆLDE | | | | FEST-TØJ | | | | | | FOR-KERTE | |
| | | | | RED-SKABET | | | | | | | |
| LITER | | KNUS | | | | | BARN | | | | |
| | | PAGAJ | | | | | FUGL | | | | |
|  | | | | |  | | | | | | TIDS-RUM |
| | | | | | | | | | | | |
| FINDES | | | SPANIEN | | SOLO | | | | HVILEDE | | |
| | | | GRAM | | | | | | | | |
| DRYPPE | | | | | |  | | | | | |

Løsning til EFTERÅRSQUIZZEN

1. B ..snart ødes eng og lund"
2. A For at mindes de døde
3. B Langeland
4. C Det er Sankt Martins begravelsesdag
5. C International pigedag
6. B N.F.S. Grundtvig
7. C Forår
8. A 26,9 grader

KOMMENDE AKTIVITETER

Koncerter - NYE på Frydenholm:

Tirsdag, den 17. september kl. 11 Louise Dubiel & Dennis Flacheberg
v/ **Ældre Sagen**

Fredag, den 4. oktober kl. 16 Juniorkoret fra Holte Kirke

Torsdag, den 17. oktober kl. 11
Villads og Valdemar "Violin-drengene"

Onsdag den 18. december kl. 11
"Julen har bagt", Teater V

Gudstjeneste

Onsdag, den 9. oktober kl. 11

Onsdag, den 20. november kl. 11

og i Holte Kirke:

Onsdag, den 11. december kl. 10.40

Fællessang

Mandag, den 23. september kl. 11

Torsdag den 24. oktober kl. 11

Tirsdag den 12. november kl. 11

Mandag den 2. december kl. 11

Dansecafé

Tirsdag, den 1. oktober kl. 11

Torsdag, den 7. november kl. 11

Mandag, den 9. december kl. 11

For nye beboere og pårørende

Velkomstmøde med centerchefen i villaen på 1. sal den sidste torsdag i hver måned (fraset juli og august). Tilmelding til administrationen 1 uge før.

HUSK også: den sidste faglige temaeftermiddag for pårørende til borgere med demens og tilmelding til adm. (frydenholm@rudersdal.dk) - se her:

TEMA 4: Viden om personcentreret omsorg og kommunikation
Den 21. november kl. 15.00-17.30

Efteråret på Frydenholm

Glæd dig til i september:

Tirsdag, den 17. september kl. 11 Koncert v/Louise Dubiel & Dennis Flacheberg for Ældresagen **Nye på Frydenholm**

Mandag, den 23. september kl. 14 Huskedag på Frydenholm m/kagesalg

Glæd dig til i oktober:

Tirsdag, den 1. oktober kl. 11 Dans og sang med Frederik Cornelius

Fredag, den 4. oktober kl. 16 Juniorkoret fra Holte Kirke **Nye på Frydenholm**

Onsdag, den 9. oktober kl. 11 Gudstjeneste

Onsdag, den 24. oktober kl. 11 Fællessang med pianist Steen Lindholm

Glæd dig til i november:

Tirsdag, den 5. november kl. 11 Kim Sjøgren, dansk violinist

Søndag, den 7. november kl. 11 Dansecafé

Tirsdag, den 12. november kl. 11 Fællessang, Martin & Mikkel **Nye på Frydenholm**

Onsdag, den 20. november kl. 11 Gudstjeneste

Glæd dig til i december:

Mandag, den 2. december kl. 11 Fællessang med Steen Lindholm

Mandag, den 9. december kl. 11 Dans og sang med Frederik Cornelius

Onsdag, den 11. december **kl. 10.40** Gudstjeneste **i Holte Kirke**

Fredag, den 13. december kl. 11 Lucia optog (4. klasse fra Holte Skole på afd.)

Onsdag, den 18. december kl. 11 Teaterforestilling "Julen har bagt" v/Teater V

Næste nummer udkommer medio december 2024