

Sommer 2025



Firkløveren

Hverdagsglimt fra Frydenholm



INDHOLDSFORTEGNELSE

Sommerhilsen	2
Naturen er ren medicin (fagligt indslag)	3-4
Parkvandring	5
Rabarberhøst og sæsonmenu	6
Hundebesøg på Frydenholm	7-8
Hverdagsglimt	9
Herrefrokost	10
Vedbæk-fundene (historisk indslag)	11-12
Nyt fra Æblehaven	13
Royal side Run	14
Naturen ude og inde	15
Båltur med Vandrekлубben	16
Vi fejrer Kongen	17-18
Seniorrådets 'Birthe Kjær'-koncert	19-20
Blomstertorv	21
Quiz	22
Kontaktoplysninger	23
Krydsord og Quiz-løsning	24
Sommerdigte	25
Kommende aktiviteter	26

Firkløveren er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere
tilknyttet Frydenholm og symboliserer vores fire enheder:
Plejecenter Frydenholm, Demenscenter Æblehaven
og Dagcentrene Frydenholm og Skovvang.
Det uddeles gratis til alle beboere, brugere og deres familier,
og kan også findes på vores hjemmesider.



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 8. september 2025.

Redaktion: Eva Rønde Kristensen, Signe Haldgran, Charlotte Herbert,
og Lisabell Carmen Bendiksen

Oplag: ca. 150 eksemplarer.

Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.

SOMMERHILSEN



Sommeren byder på mange grønne åndehuller i naturen, og med skoven og parken som nabo, er vi heldige at have masser af mulighed for at følge naturens gang.

I denne udgave af magasinet har vi naturen som fagligt tema, med særligt fokus på den gavnlige effekt som naturen kan have på vores humør og vores sundhed. Næste gang solen skinner kan du tage din nabo i hånden og gå ud på altanen, i haven eller i parken og nyde alt det gode vores natur har at byde på. Det er særligt skønt på denne årstid!

I 2025 vil vi på Frydenholm arbejde på nye tiltag og idéer til brug af naturen omkring os til de daglige aktiviteter og træning. Så hvis du har et godt forslag til, hvordan vi kan bruge naturen endnu mere, må du endelig henvende dig til personalet. Stue-etagen har bl.a. vundet 1000 kr. til et blomsterprojekt med planter og frø til højbeddene i parken til gavn for alle.

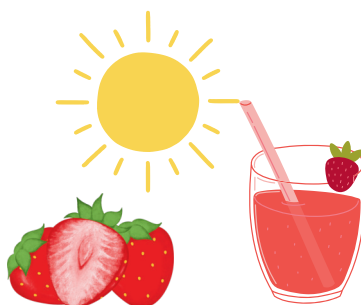
Med vores højbede udenfor stue-etagen på Frydenholm kan vi også nyde godt af naturens høst til vores måltider. Især her om sommeren er der friske bær og krydderurter, som vores ernæringsassistenter bruger i køkkenet. Derfor er vi også særligt glade for at vores politikere har valgt at bibeholde vores lokale køkkener, og indtil videre aflyse spareforslaget omkring udlicitering af maden på plejecentrene. Frydenholm blev i 2023 kåret til Region Hovedstadens bedste plejehjem pga. maden. Det er vi meget stolte af, da vi ved at maden har så stor betydning for en god hverdag.

Derfor arbejder vi også på tværs af Plejecenter Frydenholm, Æblehaven og Dagcentrene med udvikling af de gode måltider, for hele tiden af styrke kvaliteten af den mad der bliver serveret. I Æblehaven er personalet bl.a. startet på selv at lave eftermiddagskagen for at stimulere sanserne og duften af mad i husene, så madlavningen bliver så tæt på hverdagen som muligt, ud fra de rammer der er i husene. I dagcenter Frydenholm serveres der dagligt en lækker frokost platte og i Dagcenter Skovvang er gæsterne med til at lave maden, som ofte består af en lun ret.

Seniorrådets madpanel kommer på besøg hvert år for at vurdere maden og måltidsoplevelsen, og vi har fået gode anmeldelser hver gang både for maden og for personalets omsorgsfulde tilgang. Det betyder så meget.

Jeg ønsker jer alle en glædelig sommer med alt det skønne naturen har at byde på !

Varme hilsner fra Signe Haldgran
Centerchef
sigha@rudersdal.dk





NATUREN ER REN MEDICIN

Mon ikke vi alle kender nydelsen ved at komme i skoven? Vi fornemmer duftene, hører lydene fra vinden i træerne og fuglenes kvidren, betragter de nyudsprungne træer og mærker mosset i skovbunden. Vi tager automatisk en dyb indånding og vejtrækningen bliver roligere, skuldrene sænkes og smilet bliver større. Ren velvære.

Naturen giver ikke bare velvære. Her er listet nogle af mange positive effekter ved at opholde sig i naturen:

Reducerer stress:

Naturen har en beroligende effekt, der kan hjælpe med at reducere stresshormoner og give ro i sindet.

Forbedrer humøret:

At tilbringe tid i naturen kan forbedre humøret og reducere symptomer på depression.

Styrker immunsystemet:

Den friske luft og kontakt med naturen kan styrke kroppens modstandskraft.

Øger fysisk aktivitet:

Naturaktiviteter som gåture, cykling eller sport kan forbedre hjerte-kar-sundhed og styrke muskler og knogler.

Fremmer socialt samvær:

Naturen kan være et sted for sociale aktiviteter og skabe mulighed for netværk.

Forbedrer kognitive funktioner:

Ophold i naturen kan have positive effekter på koncentrationsevnen og hjernens funktion.

Styrker selvværd:

Aktivitet i naturen kan bidrage til et stærkere selvværd og følelse af personlig kontrol.

Kan reducere risikofaktorer for hjertekarsygdomme:

Studier viser, at ophold i naturen kan have en positiv effekt på blodtryk og kolesterolniveau.

DIN MENTALE SUNDHED ER LIGE UDENFOR

Hvis I har lyst til at lære mere om alt der er at finde af medicin i naturen, kan vi anbefale bogen af læge og journalist Peter Qvortrup Geisling,



I bogen fortæller lægen om, hvordan du holder sindet sundt med naturen som veldokumenteret medicin mod stress og tristhed. Naturen giver os i det hele taget ro og tid til at reflektere over livet.

Bogen er desuden en stærk, personlig og inspirerende fortælling om Peter Qvortrup Geislings barndom i den nordjyske natur og hans ønske om at plante naturglæde og ro i sin lille datters sind.

Omkring Frydenholm er vi heldige, at have så smuk en natur at boltre os på, og parken er ofte omdrejningspunkt for traditioner, som når vi benytter parken til f.eks. Royal side Run og Skt. Hans, ligesom vi til hverdag bare kan kigge ud og nyde udsigten som her, eller hente blomster og grene ind for at glæde os over dem indenfor, ligesom dagcentret har pyntet fornemt op i stuerne.

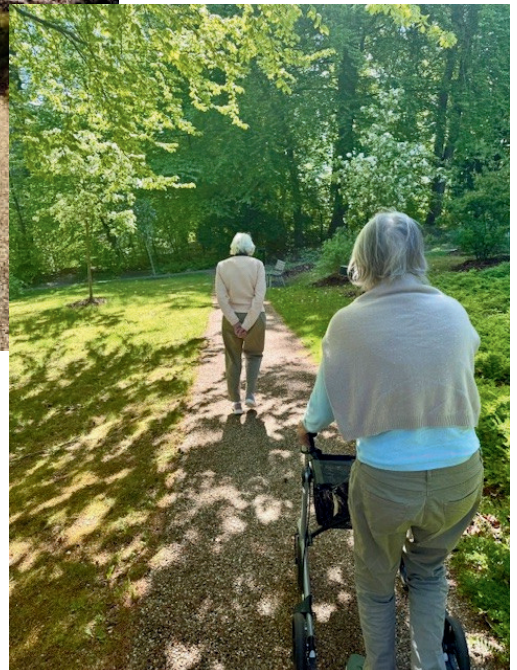


PARKVANDRINGER

Naturen er i fuldt flor og på de solrige dage har vi gået ture omkring på **Frydenholms** smukke arealer.



Der er så mange planter at se på og dufte til, hvor alles hukommelse bliver testet i forhold til navnene på dem alle. Det giver både muskel-, hjerne- og sansegymnastik!



RABARBERHØST OG SÆSONMENU



De første rabarber er kommet op nede i haven. Det udnyttede madmor Christina til beboerne i Stuen på **Plejecenter Frydenholm** 😊 Anna og Annelise forsøgte at gætte den rensede vægt, og det var cirka midt mellem de to bud, nemlig 750g. De skønne rabarber blev til den dejligste søde sommer-kompot, der passede helt perfekt til den ovnstegte kylling med kartofler, hjemmesyltet agurker, skysovs og grøn salat – Muuuums, det var lækkert!



HUNDEBESØG PÅ FRYDENHOLM

En skøn
forårsaften i april
var besøgshunden
Tesla, dog bedre
kendt blandt
beboerne som
'Tykke T' eller
'Rullepølsen',
på besøg i Stuen.



Beboerne nyder
når hunden er på
besøg, og det skaber
mange dejlige
samtaler om hunde
og de kæledyr,
beboerne selv har
haft gennem årene.



Annelise og Anna spurgte efter maden, om de måtte gå en aftentur med hende. Turen gik ned til søen, hvor vi nød den orange måne (kan anes bag Skovvang), og ... hvem er 'borte borte..!)?



Bagefter gik vi en tur hen til urtehaven, hvor vi forsøgte at gætte, hvilke krydderurter dér er begyndt at spire...

Det ligner salvie, mynte og måske persille!?

HVERDAGSGLIMT



Som ofte er der flere kokke i gang på Skovvang! Denne dag påtog Julie og Bitten sig at stå for at bage rabarbertærte - og den smagte skønt!

I Æblehaven bages der også flittigt. Her er det æblemuffins, der står klar til eftermiddagskaffen.



Fra en hyggestund på Plejecenter Frydenholm, hvor kreativiteten slippes løs med maling på sten.





HERREFROKOST



Torsdag, den 8. maj var det: "kvinder ingen adgang" i fællessalen. Der stod den nemlig på herrefrokost for samtlige mandlige beboere på **Frydenholm** og mandlige ansatte. Der blev serveret lækker mad.



Vi fik først højtbelagt smørrebrød med æg og rejer samt smørstegte fiskefileter. MUMS! Derefter stod den på ost og frisk frugt og så sluttede vi af med kaffe/te og lidt sødt.

Det var et par hyggelige timer i godt selskab, hvor flere emner var oppe og vende, bl.a. Cirkusrevyens 90 års jubilæum og det kommende gode forårsvejr.

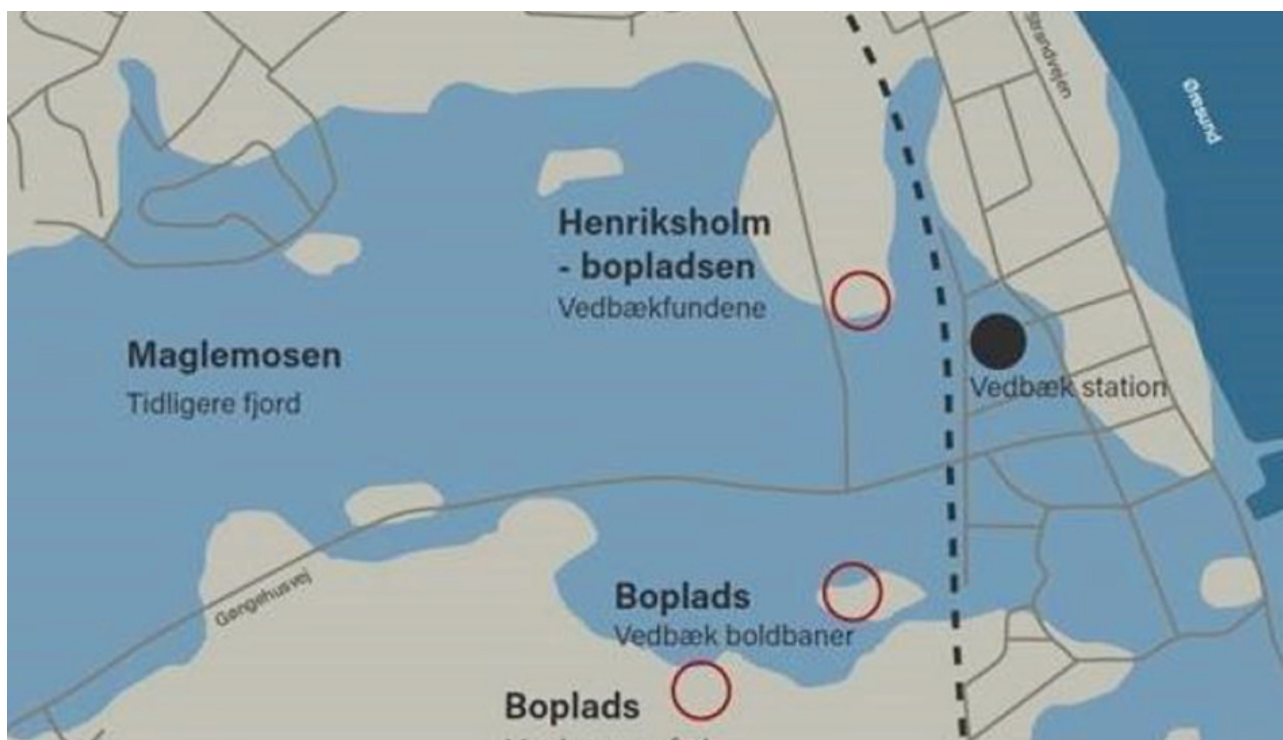
Tak til vores allesammens "mad-far" Anders for lækker mad. Vi glæder os allerede til næste herrefrokost!



Historisk indslag: Vedbæk-fundene

De mest spektakulære fund fra den bedst bevarede gravplads fra jægerstenalderen i Nordeuropa blev opdaget, da man påbegyndte opførelsen af Vedbæk Skole i 1975.

Fundene viste sig at være enestående og er stadig blandt verdens fineste og bedst udforskede grav-/boplads fra jægerstenalderen. Vedbæk-fundene har potentiale til at blive UNESCO Verdensarv.



Her kan du se hvordan landskabet så ud, dengang vi boede tæt på naturen og fandt alt, vi skulle bruge 'ved bækken' (som blev til Maglemosen). Der var både læ, adgang til verden, masser af fisk, mange dyr og en rig natur. Det gjorde Vedbæk attraktiv for jægerstenalderfolket.

Rudersdal Kommune har længe haft ønske om at opføre et nyt museum i international klasse til Vedbækfundene, hvor de enestående fortællinger om jægerstenalderen, livet omkring fjorden, klimaforandringer, samfunds- og familiestrukturer, kulturmøder, folkevandring og spørgsmålet om, hvor vi stammer fra, kan foldes ud.

Det nye museum skal opføres ved Vedbæk Station på kanten til Maglemosen, hvor stenalderjægerne levede og døde for 7000 år siden – og selvsamme sted, som arkæologerne fandt de oprindelige individer.

Siden 1984 har Vedbæk-fundene været udstillet i en længe ved Kunsthal Gl. Holtegaard, men nu rykker i hvert fald skeletterne til Nationalmuseet, hvor de skal være genstand for nyere forskning ved Nationalmuseets bevaringsafdeling indtil det nye museum står klar.



Lige nu er vi i gang med at udvikle museet. Vi er ved at klarlægge hvilke muligheder der er, hvilke historier der skal fortælles, og hvordan vi kan bygge det hele op.

Herefter skal vi søge fonde. Når vi har finansieringen på plads, går vi i gang med en formidlingskonkurrence og en arkitektkonkurrence. Når vi har valgt de mest spændende projekter og har alle aftaler er på plads, bygger vi.

Fra opnået finansiering vil der gå ca. syv år til, at museet kan byde gæsterne velkomne.

Vedbæk-fundene har brug for mere plads, så de kan få den opmærksomhed, de fortjener. Det er tanken, at arkitekturen skal forbinde fundstederne i Maglemosen med museet. Idéen er at skabe en videnskabsbaseret legeplads bestående af indendørs-udstillinger og udendørs aktiviteter, hvor 'børn i alle aldre' kan gå på opdagelse i jæger-stenalderen. I mellemtiden vil man fra den 25. september 2025 kunne besøge et pop-up museum tæt på Vedbæk Skole og Vedbæk Station, hvor udvalgte genstande vil give os mulighed for at opleve stenalderen på nye måder og lære os mere om det eksisterende projekt for det nye museum.

NYT FRA ÆBLEHAVEN

En dag i maj var Seniorrådets Madpanel forbi for at bedømme måltidskvaliteten i Æblehaven. Smørrebrød og frugtskål blev bedømt til fire stjerner ud af fem for at være indbydende og præsentere sig fint.

Bent og Søs havde også ros for, at mere småt-spisende beboere blev tilgodeset med rigelig fedtstof, ligesom der var salater til beboerne med tyggebesvær.

Men især var de besøgende rørt over at se, hvor omsorgsfulde og søde personalerne er overfor beboerne, med god og værdig hjælp i spisetiden.



Jeg kan da godt stå her og smile foran planterne siger Kirsten og slår en stor latter op. Vi er mange der nyder det grønne look ved indgangen til Æblehaven og æblerne, der er på vej i gårdhaven.

ROYAL SIDE RUN



Der blev gået, danset og sunget, og hver deltager fik naturligvis overrakt den præstigefyldte medalje. Vandmelon, saft og popcorn gjorde den allerede fantastiske stemning endnu bedre, og solens varme stråler satte prikken over i'et ved det traditionelle Royal side Run på Frydenholm den 12. juni 2025

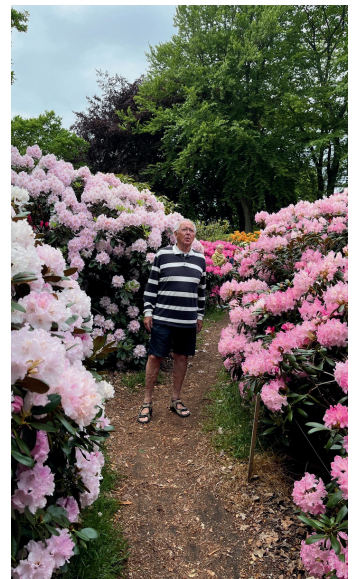


NATUREN UDE OG INDE

Når Mille cykler til arbejde på **Dagcenter Frydenholm**, plukker hun ofte grøftekantsblomster på vejen. For vi elsker naturen og bringer den gerne ind på bordene med masser af smukke buketter. Når daggæsterne går ture i skoven eller i parken, plukker de også blomster. Vi bruger især naturen om sommeren, når alt står i flor.



Vi laver gymnastik rundt om lavendelbedet, arrangerer højtlesning på bålpladsen i parken, tager ud for at se på rhododendron-buskene på Nivågård eller går ture langs Furesøen og Mølleåren.



BÅLTUR MED VANDREKLUBBEN

En solrig fredag tog Vandrekлубben i **Skovvang** på tur ved Raadvad.

Skoven viste sig smuk lysegrøn og over trækroneerne lyste den blå himmel!

Målet for vandreturen var Stampen, hvor der er bålplads, borde og bænke. Efter tålmodigt at have ventet på, at bålet blev til gløder, fik vi ristet pølser der blev serveret med kold kartoffelsalat. I ventetiden nød vi udsigten over Stampedammen. Skøn tur!



VI FEJRER KONGEN

Den 26. maj fejrede vi Hans Majestæt Kongen, Frederik André Henrik Christian X, greve af Monpezat, med et stort kagebord.

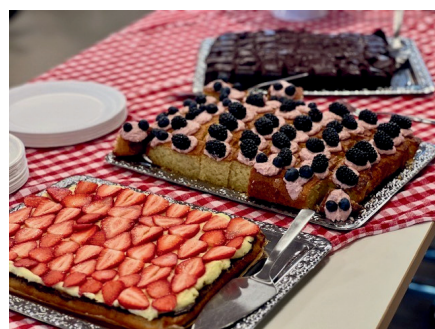
Frydenholms køkken havde som så ofte før lavet et kæmpe udvalg af både skærekager, flødeskumskager og småkager til anledningen.

Det var samarbejde fra første færd, ergoterapeut Charlotte hjalp til med at rulle dejen ud, og her er Anna i færd med at fylde kringlen med remonce!





Kage-buffeten var lang og køen var ligeså; det var svært at vælge mellem alle de fine kager. Men efter nogen tid havde vist alle fået sig en bid også af 'Kongekagen', så vi kunne bænke os i salen med kaffen til.



SENIORRÅDETS KONCERT

I starten af maj havde vi fornøjelsen af en meget festlig mandag! Rudersdal Seniorråd var den store giver af koncert med et Birthe Kjær-kopishow for alle: beboere fra Frydenholm, Æblehaven og daghjemsgæsterne.



Ib og Yrsa leverede de store hits, som var ligesom at lytte til den originale Birthe Kjær. Med kroppen i bevægelse og masser der fik danset var det såå festlig en formiddag!



Hvem elsker ikke at synge med på de kendte Birthe Kjær-hits?
Vi kender dem alle – Den knaldrøde gummibåd – Vi maler byen
rød – Arrividerci Franz – Tennessee Waltz – Sommer og sol osv.



Mange tak til alle
i Seniorrådets
bestyrelse for
en rigtig dejlig
koncert
og hyggeligt
samvær!



BLOMSTERTORV



'Blomsterbinder' Jette fik trænet sit kreative gen, da hun imellem kunderne sammensatte de yndigste buketter til salg på dagens blomstertorv



Der var mange forbi at se det fine udvalg af både potteplanter og afskårne blomster til vindueskarmene, alt til overkommelige priser \$



QUIZ

Herunder er fire spørgsmål og et bonus spørgsmål, som skal teste jeres opfattelsesevne og logiske sans.. Spørgsmålene er enkle og forståelige, så prøv at besvare hvert eneste spørgsmål hurtigt og uden at tøve!

1. Du deltager i et kapløb. Du overhaler løberen på andenpladsen. Hvilken plads ligger du nu på?

2. Hvis du overhaler den sidste person i løbet, så ligger du nummer...?

Dette er en matematikopgave, der må kun bruges hovedregning!

3. Tag 1000 og læg 40 til. Nu lægger du endnu 1000 til. Læg nu 30 til . Læg endnu 1000 til. Læg så 20 til. Så tillægges endnu 1000. Læg 10 til. Hvad giver det? Fik du 5000?
OK. Måske får du det sidste spørgsmål rigtigt? Måske!

4. Marys far har 5 døtre: 1. Na-na, 2. Ne-ne, 3. Ni-ni, 4. No-no, og ??? Hvad hedder den 5. datter?

OK, så er det Bonus-runden,

dvs., sidste chance for at beholde æren:

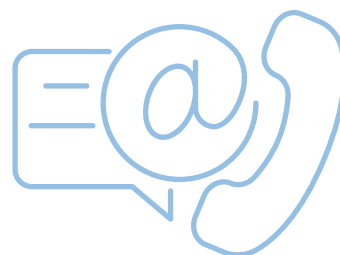
En stum person går ind i butik for at købe en tandbørste. Ved at efterligne tandbørste bevægelser lykkes det ham at udtrykke sig over for ekspedienten og han foretager herefter købet..

Så kommer der en blind mand ind i butikken. Han skal købe et par solbriller; hvordan gør den blinde mand ekspedienten opmærksom på SIT ønske?

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

Driftkonsulent Yousef Ayad
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, 12.30–15
Onsdag	Lukket
Torsdag	8.30–10, 12.30–16
Fredag	8.30–10

KRYDSORD



	PERSO- NALE	STRØM	TON	FUGL	SPILLE		FYNSK BY	DRIK	LOYAL		VAND- LØB	BEDE
MATE- RIALE						BEGÆ- RER TRIST						
HELE			FIRMA TALORD								ILT LEV- NINGEN	
NORGE		GRIBES 501						FORBI LUGE				
EKS- STAT				LØFTER FISK					2 ENS STED- ORD			TRÅD
FILTRE- RES					FOR- LIGES SMELTE					SKIB GOLF- PLØK		
KILO		ORDRE TIL FIDO TONE				SKÆRE GÅ UD						
VIA			FARVE				NED- BØREN					
					SPILDE				SOLO			

Løsning til QUIZZEN

1. Hvis du svarede, at du ligger på førstepladsen, så tager du helt FEJL! Hvis du overhaler andenpladsen og overtager hans plads, så er DU på andenpladsen!

2. Hvis du svarede næstsidst, så tager du: FEJL - Igen!. Sig mig lige engang søs, hvordan bærer DU dig ad med at overhale den SIDSTE PERSON?

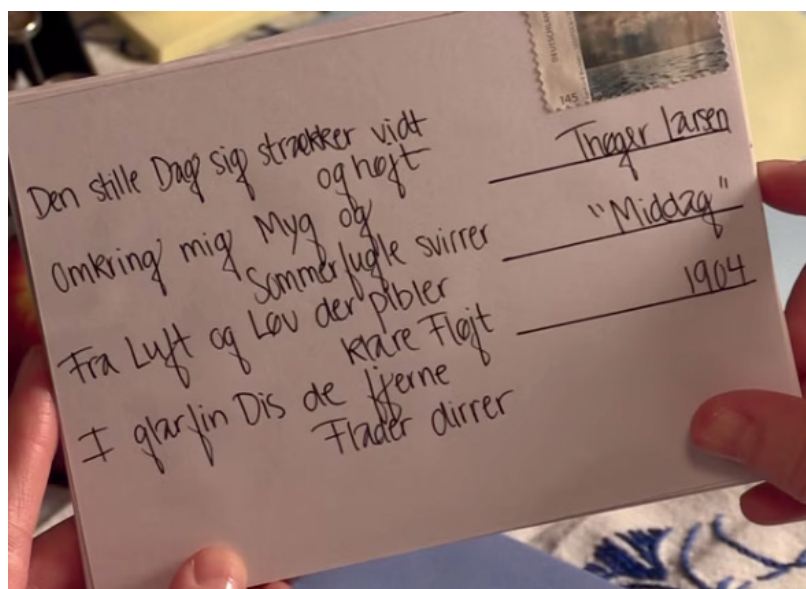
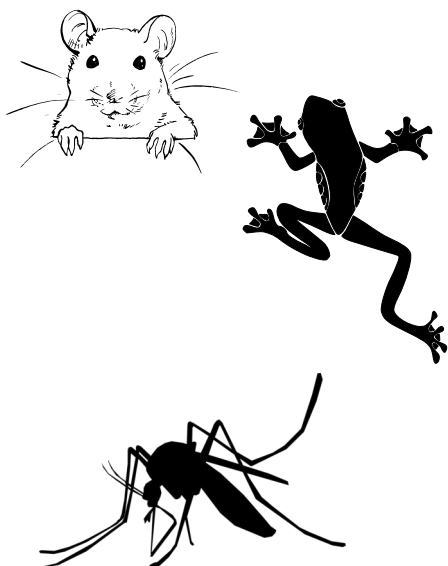
3. Det korrekte svar er faktisk 4100

4. Svarede du Nunu? NEJ! Selvfølgelig hedder hun ikke det. Hun hedder Mary! Læs spørgsmålet igen!

Bonus: Det er faktisk ret nemt! Han åbner munden og spørger efter et par solbriller....

Hørte i går årets første frø kvække
og jeg fandt den første storkenæb.
Og en mus, der var faldet i staver i
solvarmen på kanten af den fugtige
sti, fik øje på årets første digter og
pilede forskrækket ud af digtet ind
i skoven

fra Eske K. Mathiesens
digtsamling 'Omveje', 2020



Sommer.

De voksne ligger i sandet
medens børnene er i vandet
solen skinner
fuglene synger
græsset er grønt
havet er blåt
alting er så flot.



KOMMENDE AKTIVITETER

Vi fejrer Midsommeren med koncert på terrassen med Pennie og frokost fra pølsevogn mellem kl. 12-14

Mandag, den 23. juni kl. 11.30

Dansecafé & koncert med Frederik Cornelius

Fredag, den 27. juni kl. 11

HELIKON Musik & Teater-forestilling

Onsdag, den 20. august kl. 11



KOM TIL KONCERT MED



onsdag, den 2. juli kl. 11-12.15

Fællessang

Fredag, den 20. juni kl. 11
m/Steen Lindholm på klaver

Mandag, den 18. august kl. 11
m/Steen Lindholm på klaver

Gudstjeneste kl. 11:

Torsdag, den 3. juli

Onsdag, den 13. august

Onsdag, den 10. september

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.

Sommer på Frydenholm

Glæd dig til i juni:

Fredag, den 20. juni kl. 11

Fællessang med Steen Lindholm på klaver

Mandag, den 23. juni kl. 11.30

Fejring af Midsommeren

MAD & MUSIK

Fredag, den 27. juni kl. 11

Koncert med Frederik Cornelius

DANSECAFÉ

Glæd dig til i juli:

Onsdag, den 2. juli kl. 11-12.15

Koncert med **Baage Band**

Torsdag, den 3. juli kl. 11

Gudstjeneste

Glæd dig til i august:

Onsdag, den 13. august kl. 11

Gudstjeneste

Mandag, den 18. august kl. 11

Fællessang med Steen Lindholm på klaver

Onsdag, den 20. august kl. 11

HELIKON Musik & Teater-forestilling

På gensyn!

Næste nummer udkommer medio september 2025