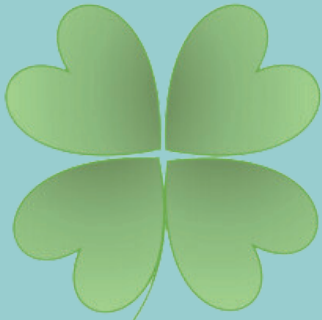




Firkløveren

Hverdagsglimt fra Frydenholm



GLÆD JER TIL I DETTE KVARTAL:

Huskekagesalg den 23. september fra kl. 14

Koncerter med Pennie og Marco Martiri

Juniorcoret fra Holte Kirke

Luciaoptog og julefrokost i afdelingerne

INDHOLDSFORTEGNELSE

Efterårshilsen	2
Æbletid	3-5
Huskedag med romkugler	6
Vi fejrede Midsommer	7-8
Da Baage Band kom på besøg	9-10
Grill-frokost	11
Aftenture og strømafbrydelse	12
Stole-curling - med fagligt blik	13
Et kig i Æblehaven	14
Hverdagsglimt	15
Potteplanter - med historisk blik	16
Gitte: Et Efterårsdigt	17
Aktiviteter i Skovvang	18
Udflugt til Landbohøjskolen	19-20
EfterårsQuiz	21
Kontaktoplysninger	22
Krydsord og Quiz-løsning	23
Kommende aktiviteter	24

Firkløveren er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere
tilknyttet Frydenholm og symboliserer vores fire enheder:
Plejecenter Frydenholmt Demenscenter Æblehaven
og Dagcentre 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 på mail: frydenholm@rudersdal.dk eller tlf. nr. 46 11 22 30.

Deadline for næste blad er den 5. december 2025.

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

Oplag: ca. 150 eksemplarer.

Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.

EFTERÅRSHILSEN



Kære alle,

Så nærmer efteråret sig, og æbletræerne står med flotte røde æbler i både Frydenholm Park og i Æblehaven, og dette danner grundlag for temaet i denne udgave af Firkløveren.

Snart vil træer og planter også skifte til de smukke orange efterårsfarver i Frydenholm Park, og vi trækker mere indendørs til hygge og samvær på afdelingerne og i dagcentrene.

Orange er også temaet for Maddag 2025, som afholdes af Kost- og Ernæringsforbundet d. 24. september. I den forbindelse får køkkenerne på Plejecenter Frydenholm bl.a. besøg af ældreminister Mette Kierkgaard og borgmester Ann Sofie Orth, der vil spise frokost med nogle af beboerne. Formålet med dagen er, at sætte fokus på ernæringsassistenternes rolle på plejecentrene. Selvom det kun vil være afdelingerne på Frydenholm, der får besøg denne dag, vil vi fejre Maddag med temaet orange på alle fire enheder. Vi glæder os allerede til at se den lækre mad.

Ældreministeren har også været bannerfører for den nye ældrelov, som er trådt i kraft her fra d. 1. juli. Ældreloven er udviklet i samarbejdet med både borgere og personale på ældreområdet, og bygger på tre bærende værdier:

1. Selvbestemmelse for de ældre – jeres ønsker og behov er i centrum,
2. Tillid til medarbejdere og ledere – mindre kontrol og mere frihed, fordi medarbejderne kan og vil give jer den omsorg, I har brug for.
3. Et tæt samspil med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfund – familie, venner og frivillige spiller en vigtig rolle i hverdagen.

Vi arbejder allerede ud fra disse værdier, og derfor vil I ikke opleve store forandringer i jeres hverdag. Hvis I har ønsker eller forslag til, hvad vi kan gøre anderledes eller bedre, er I altid velkomne til at henvende jer til personalet eller ledelsen.

Med ønsket om et dejligt, lunt og hyggeligt efterår til alle.

Med venlig hilsen og på vegne af
lederteamet,

Centerchef
Signe Haldgran, sigha@rudersdal.dk



ÆBLETID



Duften af et nyplukket æble og den sprøde lyd af et saftigt bid er sikre tegn på sensommer og efterår. Æble er den vigtigste frugt i mange landes køkkener, og der findes et æble til enhver varm ret eller dessert.

Nationalfrugt!

Æblet er Danmarks nationalfrugt - og mere specifikt er det Graastenæblet. Det er en gammel, syrlig sød og saftig sort, der findes i både gule og røde varianter. Navnet har det fået, da det kommer fra slotsparken i Graasten omkring år 1700!



Næringsværdi

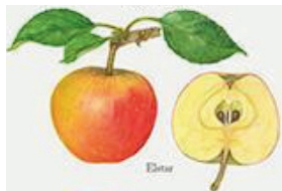
Æbler indeholder mest vand, og har derfor et lavt energiindhold (få kalorier). Æbler er en god kilde til kostfibre, som gør din krop mæt og holder gang i din fordøjelse. Æble er også en god kilde til C-vitamin,

De fleste kender klassiske retter som æbleflæsk og gammeldags æblekage. Der findes utallige kager med æbler, men de bruges også rå i salater og lune i flere madretter.



Haven i Æblehaven bugner lige nu af æbler. På nogle af træerne er der flere sorter, som det ses på billedet til højre.

Vi har æbler af sorterne Discovery, Elstar, Ingrid Marie, Filippa og Paradisæblet.



Dagcenter Frydenholm plukker hvert efterår paradisæbler, som bliver forvandlet til den smukkeste æblegelé.





Når onsdags-motionsklubben i Skovvang har spillet hjernebold er det skønt med et friskt æble.



Æblecrumble med vanilleis, flødeskum eller creme fraiche bliver igen og igen nævnt som et hit. Om desserten overgår af gammeldags æblekage med makroner og flødeskum står hen i det uvisse. Begge desserter bliver dog flittigt lavet på hele Frydenholm i efterårsmånederne.

Hvad er dit yndlingsæble? og din yndlingsret/-dessert med æble?

HUSKEDAG MED ROMKUGLER



Der er national indsamlingsdag til fordel for oplysning og forskning i demens søndag, den 21. september.

På FRYDENHOLM støtter vi op med følgende aktiviteter:

Dagcentrene serverer i ugen op til indsamlingsdagen

“Hjernesund-huskekage” til eftermiddagskaffen.

Opskrift udviklet af Alzheimerforeningen og fyldt med nødder og andet godt.

Plejecenter Frydenholm og **Æblehaven** står for kagesalg, i år **tirsdag, d. 23. september fra kl. 14.**

Kom og nyd en hjemmebakket romkugle og vær med til at støtte Alzheimerforeningen med et beløb til den gode sag.



VI FEJREDE MIDSOMMER



Vores gæve beboere og daghjemsgæster trodsede de truende skyer og kom helskindet igennem dagen med den bedste musik længe, Pennie sang dejlige danske og udenlandske sange i ly af halvtaget.

Det blev en dejlig Sankt Hans dag trods alarmerende vejrudsigter, der lovede både regn, torden og hagl-byger det meste af dagen.



Vi startede selvfølgelig med at synge Midsommervisen inden frokost, der var gourmet-pølser fra Følbæks meget populære pølsevogn og dertil øl og sodavand.





Dagens udvalg!

Pølse m. brød

Ristet Hotdog

Udvalg i pølser:

- Frankfurter
- grillpølse
- Chili cheddar
- Bacon & ramsløg
- Medister

Obs vi har også kyllingepølser ;)



DA BAAGE BAND KOM PÅ BESØG



Det var en varm 2. juli, så dejligt at vi kunne sidde ude og nyde koncerten med Baage Band og gensyn med den dejlige sangerinde Henriette! Der blev snakket med popcorn og læsket med hyldeblomstsaft - for uh, hvor dansen gik Tju-hej!





Der blev heldigvis spillet mange velkendte melodier, så de fleste fik lyst til at danse og/eller synge med - og det blev en rigtig glad dag!



GRILL-FROKOST PÅ ALTANEN

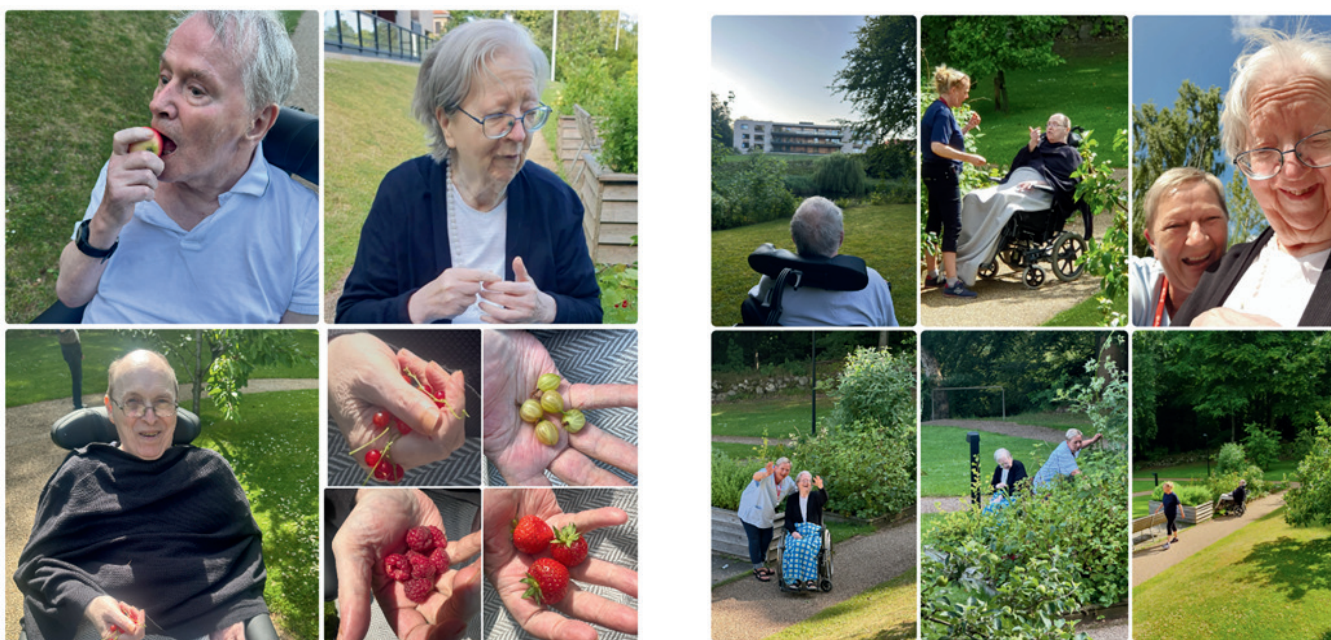


I **Stuen på Plejecenter Frydenholm** har vi i juli hygget med grill-mad til frokost. Der blev serveret en god grillet medister med salat, brød og diverse dyppe til. Nogen valgte at spise på terrassen i det dejlige vejr; det var lidt varmt, når solen stod på. Så andre ville hellere spise indenfor. Efter maden fandt vi sangbøgerne frem og hyggede lidt mere. Det var en rigtig dejlig fredag!



AFTENTURE OG STRØMAFBRYDELSE

Plejecenter Frydenholms beboere nyder rigtig godt af den skønne Frydenholm Park. Hen over sommeren har der været flere aftenture nede i haven, for at holde øje med hvornår de forskellige bær og frugter bliver modne.



Indimellem har de vist sig at være hvinende sure, men beboerne synes alligevel, at det er skønt at smage på dem.



I slutningen af juli blev dele af kommunen en aften ramt af en større **strømafbrydelse**. Det resulterede i, at vi var uden strøm i 2 timer.

Beboerne tog det i stiv arm og mødtes ude i fællesrummet med sangbøgerne. En beboer købte en flaske hvidvin, der blev delt rundt.

STOLE-CURLING - med fagligt blik

For nyligt fik Frydenholm muligheden for at få et helt nyt spil: Stole-curling, som helst skal spilles uden is på banen!

Det er allerede blevet en stor succes, efter beboere fra alle 3 etager på Plejecenter Frydenholm har spillet sammen.



Det er noget, der giver grin, sammenhold og naturligvis kampgejst, når konkurrencen spidser til og pointene tælles op. Det gælder om at udtænke taktik, holde hjernen i gang, og derudover er det en motorisk øvelse, når man skal bøje sig ned og bruge tilpasset kraft for at ramme stenen så tæt på midten som muligt og derved få højeste point til sit hold. Dette spil er en af de bedste måder at få leg og træning til at gå hånd i hånd.

ET KIG I ÆBLEHAVEN

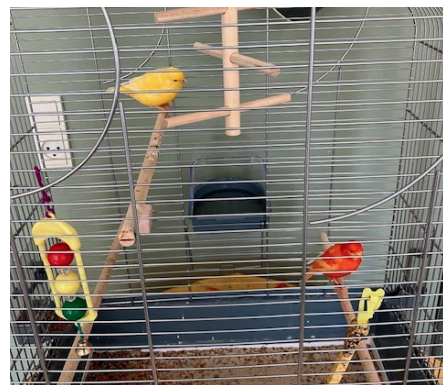
Ca. to gange om ugen står Pernille for stolegymnastik for de af **Æblehavens** beboere, der har lyst til at være med.



Vandbassinet er blevet flittigt brugt til at køle fødderne i løbet af sommeren. Her er Ole igang med at fylde frisk vand i.



To smukke kanariefugle er flyttet ind i Æblehaven. Det er en han og en hun, og de er navngivet Poul og Lise efter en tidligere beboer og hans veninde.



Beboere og fugle trives med hinandens selskab. Hver dag går nogle af beboerne forbi og hilser på Poul og Lise, som svarer med fløjt i ofte meget høje toner.



HVERDAGSGLIMT



Om sommeren er det næsten hver dag vi spiser jordbær - og så er det såå hyggeligt, at sidde og rense dem sammen. .

Her hygger vi os i Stuen, og Christina lavede dejlig jordbærtærte 😊



En sød og flot lille ugle havde en morgen forvildet sig ind i lavendelgården. I hvert fald fik den lov at hygge sig videre, da personalet mødte ind!



Det giver noget ekstra at gøre gymnastik udendørs - især i de smukke rammer, Frydenholm Park leverer. Her er det Dagcenter Frydenholm, der laver qigong sammen med Ulla.



POTTEPLANTER - med historisk blik



Martinus Rørbye: *Udsigt fra kunstnerens vindue*, 1823-27
(udsnit)

Statens Museum for Kunst

Plantefeber – *Verden i vindueskarmen- skjulte plantehistorier.*
Ny udstilling på Ordrupgaard og Den Hirschsprungske Samling.

Dagcenter Frydenholm holder meget af at se på kunst, nyde naturen og høre spændende historier, der gør os klogere på verden. Det er der mulighed for i efteråret, hvor der på de to kunstmuseer sættes fokus på stueplanternes kulturelle og historiske betydning som levende vidnesbyrd om kolonitid, handel og menneskers forhold til naturen.

Danmark er det land i verden, hvor der findes flest stueplanter per indbygger. Denne planteglæde er udgangspunktet for udstillingen, hvor historier om køn, klasse, smag og social status dukker frem, men også om klimakrise, truede arter og den koloniale fortid. Mange af de planter, der i dag står i vores vindueskarme, blev i 1800-tallet fragtet til Europa fra kolonier i Asien og Afrika. Dengang var de dyre og eftertragtede, man skulle passe på sin hortensia – den kunne nemt blive stjålet! Stueplanterne har sat deres spor i utallige 1800-tals malerier. Alligevel har kunsthistorien aldrig udforsket de skjulte fortællinger om planterne og hvor de stammer fra.

Men nu kan du med 'Plantefeber' opleve de skjulte fortællinger folde sig ud under udstillingen, der løber 3. september 2025 til 11. januar 2026.

EFTERÅR

Langsomt falmer træer og buske derude.
Vinden begynder at suse, ruske og tude.
Bladene daler på gade, sti og vej
Og viser fortryllende farver for dig og mig.

Mange valg vi i året har fået truffet.
Tit og ofte blev vi nok også lidt skuffet
Men naturen kender vores indre jeg
Den styrer os alle, både dig og mig.

Prøv – stil dig herud, luk øjnene i
Mærk vinden, og føl al dens energi.
For vinden har altid vist os en vej,
Den ved, hvad er bedst for dig og mig.

Smid bort alle negative tanker og stress,
Og nyn en melodi til dit ynglings vers.
Luk så øjnene op, se livet på ny,
Tænk positive tanker for hver eneste sky.

Lad fortiden være som flydende væske
Hæld den på flaske, put den i en æske.
For intet i livet skal kastes bort
Hverken de små ting, eller det som var stort.

For hele livet er jo trods alt kun et spil
Der veksler mellem, hvad vi skal og vi vil.
Trods alt vælger vi jo selv, om vi ønsker at deltage
Eller blot være tilskuer, og lade sig behage.



Når Dagcenter Frydenholms
hus-poet Gitte er fuld af
energi, må hun bare skrive
og skrive, og det nyder vi
godt af her på Frydenholm.
Her får I et fint digt, der
passer til årstiden!



Gitte Nov. 2020

FØDSELSDAG PÅ SKOVVANG



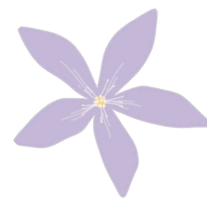
I **Dagcenter Skovvang** er de gode til at fejre mærkedage, og derfor skulle Skovvangs 7 års fødselsdag den 1. september da også markeres. Der var pyntet flot op i hele huset, og vi startede dagen med at synge fødselsdagssang. Til frokost var fødselsdagsmenuen varmrøget laks, hjemmebagte flûtes og råkost. Til kaffen fik vi valnøddelagkage - en opskrift fra Svinkløv badehotel. En rigtig dejlig dag.



SENSOMMERUDFLUGT TIL FREDERIKSBERG



Her kan man nyde
de smukke planter,
bygninger og omgivelser
på egen hånd.
Det har været til stor glæde
for beboerne at besøge
haven.



Vi har haft tre
dejlige udflugter til
Landbohøjskolens Have
i august.

I dag kaldes området
Frederiksberg Campus
og er en del af
Københavns Universitet.



Der kom minder
frem fra
barndommen,
andre fra da de
var unge og der
var en borger,
der besøgte
haven for
første gang.



Der er meget liv i haven af
forbipasserende og unge
mennesker, som ligger på græsset
og nyder solen.
Vi mødte gartnere rundt i haven og
vi mødte også studerende, som
meget tydeligt havde undervisning.



Der er etableret områder til
særlige græssorter, alpine
planter, et væld af roser,
azaleaer, rododendron og
lyng. Du vil også kunne finde
bregner og skovbundsplanter,
urter og planter, der gennem
historien har været brugt som
medicin, og hvoraf de fleste
stadig den dag i dag bruges i
medicinske behandlinger.



Vi gik rundt i rosenhaven
og nød de mange farver
og former på roserne og
vi duftede selvfølgelig
også til dem!





EFTERÅRSQUIZ

"Nu falmer skolen trindt om land" er den mest populære efterårssalme i Danmark. Hvem har skrevet den?

Caspar Johannes Boye i 1833

N. F. S. Grundtvig i 1844

Jakob Knudsen i 1891

I 1823 fik bønderne på landet tilladelse til at holde deres børn hjemme fra skole, når det var tid til at hive kartofler op af jorden. Men det gjorde det svært for lærerne at planlægge undervisningen, når eleverne var fraværende på forskellige tidspunkter. Derfor blev det besluttet, at den såkaldte "kartoffelferie" skulle ligge i uge 42. Hvilket år skete det?

1830

1875

1899

Det er blevet populært at pynte haven op med græskar og uhyggelige genfærd i forbindelse med halloween. Den amerikanske tradition ligger på en fast dato hvert år, nemlig?

29. oktober

30. oktober

31. oktober

"September" er titlen på en meget populær popsang fra 1978. Hvad hedder discobandet, der sang den?

Earth, Wind & Fire

Boney M

The Mamas & the Papas

Efterår rimer på kastanjer. De ægte kastanjer kan spises, mens hestekastanjer er dem, kan bruges til at lave tandstikfigurer af. Hvad er hestekastanjens botaniske navn?

Castanea sativa

Aesculus hippocastanum

Junglans ailanthifolia

I Danmark kaldes den dag, hvor vi mindes vores døde og er sammen om sorgen, Allehelgen. Den holdes ikke samme dag som amerikansk halloween, men derimod hvornår?

Den første søndag i november

Den 6. november

Den første søndag efter fuldmåne i november

Natten til søndag den sidste weekend i oktober skifter vi fra sommertid til vintertid ved at sætte uret en time tilbage. Hvornår blev denne ordning gjort permanent i Danmark, fordi vi indførte fast sommertid?

1975

1977

1980

I 2023 faldt den første sne torsdag den 16. november. Hvor skete det?

Nordsjælland

Vestjylland

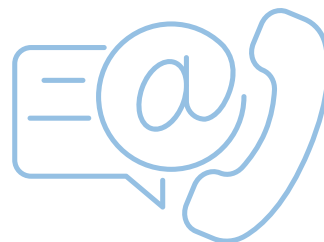
Bornholm



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

Den Mobile Systue

Har De brug for hjælp til reparation, omsyning, ind- og udsyning m.m. af Deres tøj eller boligtilbehør?

Den Mobile Systue tilbyder:

- Jeg kommer til Dem
- Afhentning og levering af tøjet i eget hjem
- Kort leveringstid



Ring på telefon: **26 28 02 19**

M.v.h. Pia Schmidt Nielsen

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



Jysk by, der er Danmarks 6. største	Gruppe Modsat gammel	Komplet .. re mi	To ens	Befriede Vandløb	3 X 3
Ø i Kattegat Græsmarker				Romertal 2 Efter N	
Tyskland Mormors datter	Flittig elev Del af fodboldmål	Sulten	Slotsruin ved Djursland	I orden "Sorten" uden vokaler	Rodfrugter
Brie	Dog Plusgrader	By på Lolland Før C		Konfus italien	
Farvand mellem Fyn og Sjælland				Drik Sol-vitamin	
Væskebehov		By i Sønderjylland			



SUDOKU

Løsning til EfterårsQuiz

1. N. F. S. Grundtvig i 1844
2. 1899
3. 31. oktober
4. Earth, Wind & Fire
5. Aesculus hippocastanum
6. Den første søndag i november
7. 1980
8. Nordsjælland

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

KOMMENDE AKTIVITETER

I anledning af **Maddag 2025** der har som tema: 'orange mad' får Plejeboligerne på Frydenholm besøg
onsdag, den 24. september

af Ældreminister Mette Kiergaard, FOA's formand Mona Striib og formand for Kost- og Ernæringsforbundet Ghita Parry. De får en kort rundvisning og kommer til at spise med sammen med de beboere, der kan rumme det. Derudover deltager også Borgmester Ann Sofie Orth og udvalgsformand Randi Mondorf.



Julefrokost for beboerne

afholdes i afdelingerne onsdag, den 10. december kl. 12.

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 faglig tema-eftermiddag for pårørende til borgere med demens:

TEMA 3: Viden om forebyggelse af magtanvendelse
Herunder fokus på lovgivning og redskaber til at fastholde den gode relation.

Den 14. oktober kl. 15.30-17.30

Tilmelding foregår via mail til frydenholm@rudersdal.dk eller telefon 4611 2230 senest en uge før arrangementet.
Vi håber meget, at I har lyst til at deltage.

Den 15. september 2025 kl. 15 afholder Boligkontoret Danmark afdelingsmøde i fællessalen. Dagsorden er fordelt. Alle beboere og pårørende i Frydenholm og Æblehaven er velkomne.

Efterår på Frydenholm

Glæd dig til i september:

Tirsdag, den 23. september fra kl. 14 Huskedag med romkugler

Tirsdag, den 30. september kl. 11 Koncert med Pennie

Glæd dig til i oktober:

Fredag, den 3. oktober kl. 16 Juniorkoret fra Holte Kirke

Mandag, den 6. oktober kl. 11 Dansecafé

Onsdag, den 8. oktober kl. 11 Gudstjeneste

Tirsdag, den 14. oktober kl. 11 Fællessang m/Steen Lindholm på klaver

Fredag, den 24. oktober kl. 11 Koncert med Marco Martiri og pianist

Glæd dig til i november:

Onsdag, den 5. november kl. 11 Koncert med Pennie

Onsdag, den 12. november kl. 11 Gudstjeneste

Mandag, den 17. november kl. 10.45 Glade toner af Nicolai og lidt fællessang

Glæd dig til i december:

Fredag, den 5. december kl. 11

Tirsdag, den 9. december kl. 10.40

Onsdag, den 10. december kl. 12

Fredag, den 12. december kl. 11

Onsdag, den 17. december kl. 11-12.15

LUCIAOPTOG I HELE FRYDENHOLM

Fællessang m/Steen Lindholm på klaver

Gudstjeneste **i Holte Kirke**

Julefrokost for beboerne

Dansecafé/koncert m/Frederik Cornelius

Julekoncert m/Baage Band

Næste nummer udkommer medio december 2025