



Firkløveren

Hverdagsglimt fra Frydenholm



I DETTE NUMMER:

- *10 års Jubilæum*
- *Store kagedag*
- *Royal Side Run*
- *Med Skovvang til hjernebold*



INDHOLDSFORTEGNELSE

Centerchefens sommerhilsen	2
Frydenholms jubilæum	3-4
Store kagedag	5
Royal Side Run	6
Koncert med Lyngby Seniorkor	7
Udflugt til Fredensborg Slot	8
Lækker mad i Æblehaven	9-10
DemensDagene 2026 (fagligt indslag)	11-13
Hverdagsglimt	14
Thailandsk tema-middag	15-16
Bål i Daghemmet	17-18
Lise fra Daghemmet fortæller om Sct. Hans (historisk indslag)... ..	19-21
Test din viden om 'bål og brand i kulturen'	22
Med Skovvang til Hjernebold	23-24
Pårørendegruppe	25
Krydsord og quiz-løsning	26
Kontaktoplysninger	27
Kommende aktiviteter	28

Firkløveren er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere
tilknyttet Frydenholm og symboliserer vores fire enheder:

Plejecenter Frydenholm, 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
endelig på mail: frydenholm@rudersdal.dk eller tlf. nr. 46 11 22 30.

Deadline for næste blad er den 7. september 2026.

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

Oplag: ca. 150 eksemplarer.

Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.



SOMMERHILSEN

Kære beboere, pårørende og gæster på Frydenholm,

Sommeren står for døren, og vi ser frem til lyse dage, hyggelige stunder og mange gode oplevelser sammen her på Frydenholm.

Denne sommer er også noget helt særligt for os, fordi vi i juni kan fejre 10-års jubilæum for det nye Frydenholm. Det markerer vi med fest og taknemmelighed over de mange mennesker, der gennem årene har været med til at skabe husene, hverdagen og fællesskabet omkring os.

På Frydenholm betyder de små møder i hverdagen meget. Et smil, en venlig bemærkning eller en hjælpende hånd kan gøre en stor forskel og være med til at skabe en god stemning for både beboere, pårørende, gæster og medarbejdere.

Hen over sommeren vil flere medarbejdere holde en velfortjent ferie, og derfor vil der også være nye ansigter og vikarer i huset. Vi håber, at alle vil tage godt imod dem og hjælpe med at få dem til at føle sig velkomne på Frydenholm.

Vi ønsker jer alle en rigtig dejlig sommer og glæder os til at fejre jubilæet sammen med jer.

Med venlig hilsen



Signe Haldgran
Centerchef
sigha@rudersdal.dk



FRYDENHOLMS JUBILÆUM

Når vi den **23. juni** fejrer Frydenholms 10 års jubilæum med en stor **midsommerfest og live band musik** i gårdhaven, har vi taget forskud på løjerne med flotte lagkager lavet til anledningen af Maj-Britt. Her ser I lagkagebundene, før de bliver pyntet med flødeskum, brombær, blåbær og..



de smukke ananas-kirsebær, der har en frisk og syrlig smag mellem ananas, passionsfrugt og tomat.

FRYDENHOLM DENGANG



OG NU



STORE KAGEDAG PÅ FRYDENHOLM



I Æblehaven og på Frydenholm var der frembragt de dejligste kager til kagebordet i anledning af Kongens fødselsdag.



Og her nedenfor ser I kagebordet i Skovvang og 'kage-menu'en.



Store kagedag på skovvang

Vi fejrer store kagedag på skovvang i dag.
Så en lille frokost og MASSER AF KAGER. Mums 😊
Der vil være:

- Himmelsk lækker svampet kanelkage
- Frydenholm havregrynscake
- Sprød æbletærte med kanel
- Valnøddelagkage fra Svinkløv Badehotel
- Kokostoppe med marcipan

ROYAL SIDE RUN

Den 26. maj blev Royal Side Run skudt i gang med flag og musik. Løbet er også tradition her på Frydenholm og det plejer at være en populær og festlig begivenhed med god tilslutning. I år var ingen undtagelse 😊 Her går starten!



Der blev gået runder, hvor selv personalet måtte få en rollatortur, for at kunne klare mosten. Traditionen tro var der vandmelon, popcorn og lækker hyldeblomstsaft til de mange vindere.

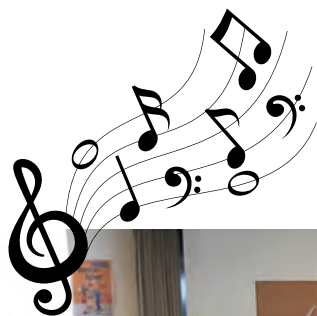
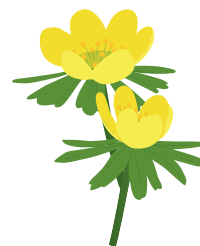


FORÅRSKONCERT MED LYNGBY SENIORKOR

En skøn mandag i maj sang Lyngby Seniorkor sig ind i vores hjerter med en festlig forårskoncert. Koret fremførte både kendte og mindre kendte sange, som blev modtaget med stor begejstring.

Program

- Fællessang: Godmorgen lille land
1. Morgensang af "Elverskud" (Gade/Nielsen)
 2. Ave Verum (Mozart)
 3. All things bright and beautiful (Rutter)
 4. Gabriellas sång (Bäckman/Nilsson)
- Fællessang: Se, det summer af sol over engen
- Tatiana og Rune underholder
- Fællessang: Det er i dag et vejr
5. Grøn er vårens hæk (Gade/Møller)
 6. Sang i det grønne (Grundtvig/Grip)
 7. Sommer i Tyrol (Dam/Saaby)



Lyngby Seniorkor under ledelse af Tatiana Kisselova Gudnæs og Pianist Rune Solvang. De to gav et par numre sammen, som var meget rørende. Tusind tak til koret for en fantastisk koncert! 🙏
Vi håber, at I har lyst til at besøge os igen?

UDFLUGT TIL FREDENSBORG



Nogle beboere fra **Æblehaven** var på en dejlig tur til Fredensborg Slot den 9. juni.

Sammen med vores ergoterapeut Charlotte og vores pædagog Pernille gik vi på de toppede brosten 🙏

Det var en rigtig smuk dag med den 'blåeste' himmel, fuld sol og en rask gåtur i parken, hvor vi holdt i hånd 😎



LÆKKER FROKOST I ÆBLEHAVEN



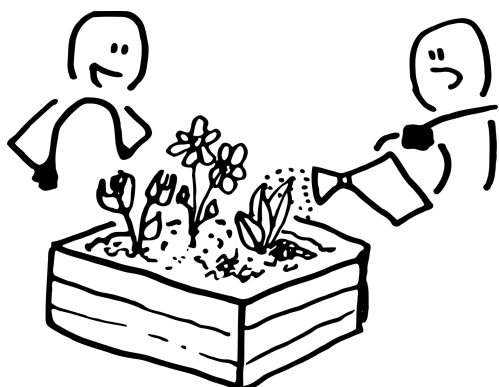
Efter længere tids planlægning begyndte vores dygtige ernæringsassistenter i maj måned at tilberede frokost til beboerne i Æblehaven.





Det betyder, at alle beboere får en personlig anrettet tallerken med smørrebrød, efterfulgt af lidt ost og grøntsager.

På den måde sikrer vi ens kvalitet og kostfaglighed omkring måltiderne, så det øvrige personale kan bruge deres tid på omsorg og andre aktiviteter. Og se hvor lækkert, det ser ud! ❤️



FAGLIGT INDSLAG



Hvert år afholdes DemensDagene, som er en tværfaglig konference om demens, hvor fagfolk fra hele landet mødes over to dage.

I år var vi fire medarbejdere fra Frydenholm og Skovvang Dagcenter afsted til Odense på de inspirerende dage. Vi deltog i mange forskellige sessioner, som alle var centreret om årets tema "Visioner for fremtiden" med fokus på, hvordan vi kan arbejde med, at de mange gode intentioner bliver til konkret handling for borgere med demens og deres pårørende.

Oplæggene handlede om mange forskellige temaer både af medicinsk karakter som diagnosticering, medicinering, smertehåndtering og ny viden om særlige sygdomme indenfor demensområdet. De fleste oplæg handlede om psykosociale forhold som udfordringer mellem eksempelvis selvbestemmelse og omsorg, metoder til at hjælpe både fagpersonale og pårørende til at skabe tryghed, trivsel, fællesskaber og stærke relationer.

Gennemgående var der meget opmærksomhed på, at demens bør anerkendes som en alvorlig hjernesygdom (i modsætning til tidligere, hvor det blev kategoriseret som en aldersbetinget lidelse). Det er både vigtigt for den nødvendige prioritering i sundhedsvæsenet og i samfundet som helhed, hvor øget information kan være med til at fremme forståelsen for kompleksiteten i de mange forskellige demenssygdomme og reducere fordomme knyttet til demens.

Der var oplæg fra ansatte i forskellige kommuner; meget inspirerende var det, at høre om Svendborg kommunes demenshandleplan og se eksempler på tiltag for både demensramte og deres familier. Netop nu, hvor der i aftalen om sundhedsreformen er afsat midler til at udvikle en model for tidlig indsats efter diagnosticering, er det interessant at høre, hvordan en kommune som Svendborg har struktureret deres tilgang til individuelt tilpassede tilbud.



Som inspiration til at tænke ud af boksen var der et oplæg fra Sigge Winther Nielsen, som er direktør for INVI - som står for Institut for Vilde problemer. Hans meget underholdende facon gav stof til eftertanke, til at tænke alternativt, når vi skal finde løsninger på hverdagens udfordringer. Han gav eksempler på, hvordan politik ofte implementeres uden forandringer i praksis, og hvordan det til gengæld gør en forskel at basere sine beslutninger på den viden, som kommer fra hverdagen. Det lyder jo enkelt, men ikke desto mindre er det et faktum, at der i langt højere grad er brug for at tage udgangspunkt i det nære – i hverdagen. Han sluttede med at sige: "Ingen skal miste deres hukommelse alene – og ingen generation skal tage det for givet".

Der var også oplæg fra to SOSU-assistenten, som fortalte om et tiltag med "dimsekasser". Indsatsen var blevet evalueret i et forskningsprojekt, som dermed beskrev nogle generelle perspektiver og udviklingsmuligheder i arbejdet med at bruge denne lille konkrete indsats som et mulighedsvindue til at fremme inklusion af borgere med demens som aktive medskabere i egen hverdag.

Livskvalitet i måltidsfællesskaber blev debatteret i forhold til trivsel, muligheder i demens venlige haver og holdtilbud med fokus på hjerne sundhed var nogle af de andre interessante input.

Demensdagene sluttede med et håbefuldt indlæg fra psykolog og forfatter Dorte Birkemose, som opfordrede til at være åbne, tale om udfordringer og lytte til hinandens forskellige oplevelser af lignende situationer. For hvis vi individualiserer problemer får vi ikke løst de overordnede udfordringer. Vi gik fra det sidste oplæg med en opfordring til at turde "beslutte om", hvis noget kan give bedre vilkår for beboere, gæster og personale; fordi beslutninger bare er taget af mennesker, og de kan ændres af mennesker.

Hvis du har lyst til at læse mere, så gå ind på Nationalt Videnscenter for Demens' hjemmeside <https://videnscenterfordemens.dk>.

De fire demensvejledere som deltog var, fra Frydenholm 1. sal: gruppekoordinator Lyly Henriksen og SSA Camilla Gyes Nielsen, og fra Dagcenter Skovvang: fysioterapeut og aktivitetsmedarbejder Gitte Noomi Stilling Olesen og aktivitetsmedarbejder Majken Frølev.



HVERDAGSGLIMT



Christina har høstet de første rabarber fra Frydenholms egen lille køkkenhave 🌱

Årets Påskefrokost blev holdt den 25. marts, hvor vi fik dejlig fiskeanretning til forret. Bagefter fik vi lune frikadeller med surt og hjemmelavet remoulade. Til sidst forskellige oste og lidt frugt. 🐣



Siri nyder den tidlige forårssol med borgerne på tur i Parken. I baggrunden ses fra venstre Lise, Rita og Kirsten til højre ☀️

THAILANDSK TEMA-MIDDAG

Den 15. april fejrede vi det thailandske køkken på **Plejehjemmet Frydenholm** med Siri som ekspert. Der var dejlige thailandske kyllingespyd med stegte nudler og tigerrejer





Her ser vi de gode værter, Siri og Maj-Britt. Mange tak for arrangementet!
Det er altid spændende med nye retter,
på menukortet



BÅL I DAGHJEMMET FRYDENHOLM

Forleden fik Karen den idé, at arrangere bål med ristede pølser for hele daghjemmet. Ann Dorthe greb ideen og sammen gik de to ud og Karen samlede kvas til at sætte gang i bålet.





Det blev en meget hyggelig sommerdag udendørs i vores smukke omgivelser med pølseospiseri og nydelse af naturen, som I kan se på billederne. Det er Karen, der har kasketten på. 🧢



HISTORISK

LISE FRA DAGHJEMMET

Sct. Hans aften er Johannes Døberens fødselsdag og en kristen mærkedag. Men især er det sommersolhverv: de lange lyse nætter der bliver kortere, så vi får færre lyse timer.

Her i Norden har vi fejret Sct. Hans uanset hvem og hvad vi har troet på. Vi fejrer afsked og velkomst. Det gør vi også i familien. Vi markerer altid når nogen rejser eller kommer hjem. Når mennesker døbes eller begrades.

Sct. Hans sommersolhverv var en fest, der strakte sig over flere dage. De lyse nætter, alt blomstrer og frugtbarheden har gode kår. Midsommernatten skulle tilbringes i det fri, og netop den nat havde vandet fra hellige kilder og lægeurter særlig kraft. Man lagde lagner ud på kirkegårde for at samle helbredende dug. Når vi i Midsommer-visen begynder med at prise Julen og tænke taknemmeligt på høsten og efteråret og slutter første vers: "Men den skønneste krans, bli'r dog din, Sankte Hans! Den er bunden af sommerens hjerter, så varme, så glade," så må Holger Drachmann juble ud i 2. vers i en lovprisning af sommertiden, som den folder sig ud i Danmark netop nu.

Svenskerne fejrer stadig Valborg aften med blomsterkrans og dans - det hørte sig også til i Danmark. Men nu lader vi studenterne om at danse i runddans og blomsterkransene er droslet ned. Det er for koldt at være ude hele Valborg nat. Tro og viden supplerer hinanden. I dag ved vi meget og tror mindre. Men i 1600-tallet levede overtroen. Når der er fænomener, man ikke kan forklare, har menneskeheden altid taget sit udgangspunkt i den fortrolige verden og digtet videre. F. eks. troede man i bronzealderen, at solen blev trukket hen over himlen på en vogn af heste. Ligeledes måtte ondskab personificeres. Djævelen,

INDSLAG

FORTÆLLER OM SCT. HANS

hekse, trolde - godmodige som ondskabsfulde, elverpiger, gennemsigtige som duggen. Og netop når vi holder en fest hvor vi går fra lyset mod mørket, så driver heksene deres spil. De er farlige.

Sct. Hans bål og blus har været brugt siden oldtiden.. Ild holder vilde dyr væk og også onde ånder. Ild bekæmper mørket og mørkets magter. Heksene har deres blomstringstid i 1600-tallet og netop i midsommernatten mødtes de.

De danske hekse mødtes på Island ved vulkanen Hekla eller på Bloksbjerg. Hekla var indgangen til Helvede og selve Satan tog imod. Heksene hærgede på deres vej frem til mødet med de andre hekse.

De svenske hekse mødtes på en klippeø ved Øland, Blåkulla, mens de norske hekse mødtes ved Trones, det ligger ved Svalbard. Jamen hvad bedre kunne vi mennesker finde på end at brænde dem af?

I Troels Lunds "Dagligliv i Norden" er der mange fantastiske farverige historier om hekse, Sct. Hans, folketro og gamle skikke. Den er hermed anbefalet.

dødehånd



voksbarnd



jydepotte



kirkegårdsjord



Før jeg slutter vil jeg dvæle ved det billede, der for mig er indbegrebet af Sct. Hans, sammen med Midsommervisen:

På billedet ser man Drachmann med den store hat. Det ser ud til at være en lykkelig aften. Men P.S. Krøyer, som har malet det, har ikke undladt at male sin kone med komponisten Hugo Alfvén under armen. Det ser ud som om, de er ved at flygte sammen i ly af mørket. Ellers ser vi et udsnit af Skagensborgere der sammen nyder Sct. Hans bålet.



Og så springer jeg til i dag. Her er vi danskere kåret som et af verdens lykkeligste folk. Især dem mellem 50 og 70 år. Hvad vil det sige, at være lykkelig? Måske at føle samvær, fællesskab, glæde, tilfredshed og taknemmelighed? Og så skader det vidst ikke, at tro på Gud. Med det i tankerne ønsker jeg jer en glædelig Sct. Hans!



TEST DIN VIDEN OM BÅL OG BRAND

1. **Fra hvilket skuespil stammer 'Midsommervisen' - Vi elsker vort land"?**
'Der var engang' af Holger Drachmann / 'Elverhøj' af Johan L. Heiberg
/ 'Fiskerne' af Johannes Ewald
2. **Hvem er kunstneren bag maleriet 'Sankt Hans-blus på Skagen Strand'?**
Fritz Syberg / Johannes Larsen / P. S. Krøyer
3. **Hvem har skrevet bogen, der er forlægget for filmen 'Der brænder en ild' fra 1962?**
Hans Scherfig / Martin Andersen Nexø / Morten Korch
4. **Hvad er navnet på modstandsmanden med dæknavnen Flammen, der blev spillet af Thure Lindhardt i filmen 'Flammen og Citronen'?**
Bent Faurschou-Hviid / Jørgen Haagen Schmith / Marius Fiil
5. **Hvad er det, der står i flammer den 16. oktober 1834 på to berømte malerier af den engelske kunstmaler M.J.W. Turner?**
Buckingham Palace / Overhuset og Underhuset / Tower of London
6. **Hvem er det, der 'rykker ud' ifølge titlen på en dansk komedie fra 1976?**
'Brand Børge' / 'Flamme-Frederik' / 'Ild-Ingolf'
7. **Hvilken sangtekst opremser en lind strøm af berømtheder og verdensbegivenheder?**
'Light my fire' af The Doors / 'Set Fire to the Rain' af Adèle
/ 'We Didn't Start the Fire' af Billy Joel
8. **Ved hvilken begivenhed var Sissel Kyrkjebøs 'Se ilden lyse' valgt som den officielle sang?**
FN's Klimakonference i København / Vinter-OL i Lillehammer
/ Åbningen af Øresundsbroen
9. **Hvad kaldes ildvæsenet i minerne i Moria, som troldmanden Gandalf kæmper mod i 'Ringenes herre'?**
Balrog / Behemot / Livjatan

MED SKOVVANG TIL HJERNEBOLD

Hver anden onsdag kører Dagcenter Skovvangs motionshold til Birkerød Idrætscenter, hvor de to ildsjæle, trænere Rasmus og Henrik fra Skjold Birkerød står for opvarmning til både krop og hjerne, efterfulgt af en god fodboldkamp.



Konceptet hedder Hjernebold og er skabt i et samarbejde med bl.a. Alzheimerforeningen og finansieret af Tryg Fonden.

SB HJERNEBOLD

**ET FÆLLESSKAB DER VIRKER -
MED MÆRKBAR EFFEKT**

SB HJERNEBOLD ER ET ÅBENT FODBOLD
TILBUD I SKJOLD BIRKERØD FODBOLD FOR
BORGERE MED LETTE KOGNITIVE
UDFORDRINGER
- BLA. TIDLIGE TEGN PÅ DEMENS.

HER ER FOKUS PÅ TRYGHED, BEVÆGELSE OG
FÆLLESSKAB
- IKKE PRÆSTATION.

DELTAGERNE OPLEVER:
MERE ENERGI OG LIVSGLÆDE
STÆRKERE RELATIONER
EN FØLELSE AF AT HØRE TIL

TRÆNINGEN FOREGÅR I ET ROLIGT TEMPO MED
ENKLE ØVELSER OG PLADS TIL ALLE.

RASMUS KAAS
KAAS@SKJOLD-FODBOLD.DK
LÆS MERE: SKJOLD-FODBOLD.DK

SKJOLD BIRKERØD FODBOLD

RUGERSDAL
FOLKESKOLE

Nogle af pengene er gået til bolde og trøjer, og Idrætscentrets café BIG har sponsoreret frokost til hele holdet.



Skovvangs motionshold er rigtig glade for tilbuddet og samarbejdet.

PÅRØRENDEGRUPPE

Pårørende til Frydenholm og Æblehaven mødes for at være sammen med andre i samme situation. For at blive klogere på livet med sygdom inden for døren, og for at få støtte til at få øje på de små stunder, som kan give energi og livskvalitet



Pårørendegruppens mødetider har dog lidt ændret format i den forløbne tid.

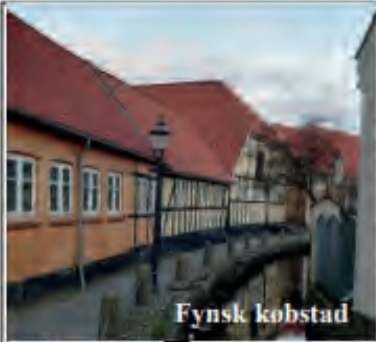
Vi mødes nu en gang om måneden. Æblehaven og Frydenholms pårørende sammen. Næste dato er

Mandag, den 22. juni kl. 17.30 i mødelokalet på 1. sal i Villaen,
og så er der sommerferie indtil september.

Nye datoer vil blive offentliggjort i efteråret.

KRYDSORD - FYN ER FIN



		Fynsk maler: Johannes..	Tv-kigger	Fynsk kage	Ø i Sydfynske øhav	Efter T	Fyns nord- ligste punkt
Fynsk købstad		Dyr Fynsk sø: ?-skov Sø			Snarest		
Træet, der findes i de fynske skove		Bitre Hår- produkt			Tåsinge	Det kan man ved Smør-mosen	
Ven- lig					Antal		
Fyns hoved- stad				Heste- sport Union	Assens Fynsk specia- litet		
Før H		Liter By på Midtfyn	Vippes		Præstere		
Til stede		Insekt			Sjov		
Grin		Nyn		Klappe		Vokal før E	
			Sidst i Nyborg Tingen	Kirke- distrikt Efter Q		Sømand	
Fupper					Tronede Oval genstand		
				Opløse Efter N			
Illustra- tor	Lokal- område			Tilmed		To ens	

Løsning til QUIZZEN

1. 'Der var engang'
2. P. S. Krøyer
3. Morten Korch
4. Bent Faurschou-Hviid
5. Overhuset og Underhuset
6. Brand-Børge
7. 'We Didn't Start the Fire'
8. Vinter-OL 1994 i Lillehammer
9. Balrog

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

KOMMENDE AKTIVITETER

Vi fejrer

10 år med Frydenholm og midsummer med Baage Band

tirsdag, den 23. juni kl. 10.45

Flere koncerter

Fredag, den 10. juli kl. 11 Klaverkoncert m/Arash Rad

Torsdag, den 28. juli kl. 11 Frederik Cornelius

Fredag, den 7. august kl. 11 Stor musik-quiz m/Kim Sjøgren

Onsdag, den 16. august kl. 11 Mørke's Duo

Mandag, den 31. august kl. 11 Pennie Sølbeck

Gudstjeneste onsdag,

den 22. juli kl. 11

den 12. august kl. 11 og

den 9. september kl. 11.30

Fællessang m/Steen Lindholm

Mandag, den 3. august kl. 11

Tøjsalg

Fredag, den 11. september

kl. 10.30-13

For nye beboere og pårørende

Velkomstmøde med centerchefen den sidste torsdag

i hver måned (fraset juli og august) i villaen på 1. sal

Tilmelding ved mail til frydenholm@rudersdal.dk 1 uge før.

Sommer på Frydenholm

Glæd dig til i juni:

Tirsdag, den 23. juni kl. 10.45

**Fejring af Frydenholm 10 år og
midsommer** med Baage Band

Glæd dig til i juli:

Fredag, den 10. juli kl. 11

Klaverkoncert med Arash Rad

NYT

Onsdag den 22. juli kl. 11

Gudstjeneste

Tirsdag, den 28. juli kl. 11

Dansecafé Frederik Cornelius

Glæd dig til i august:

Mandag, den 3. august kl. 11

Fællessang med Steen Lindholm

Fredag, den 7. august kl. 11

Stor musikquiz med Kim Sjøgren

NYT

Onsdag, den 12. august kl. 11

Gudstjeneste

Onsdag, den 16. august kl. 11

Koncert med Mørke's Duo

Mandag, den 31. august kl. 11

Koncert med Pennie Sølbeck

Glæd dig til i september:

Onsdag, den 9. september kl. 11.30

Gudstjeneste

Fredag, den 11. september kl. 10.30-13 Tøjsalg

Næste nummer udkommer medio september 2026

Følg os også på



Instagram

frydenholm_i_holte