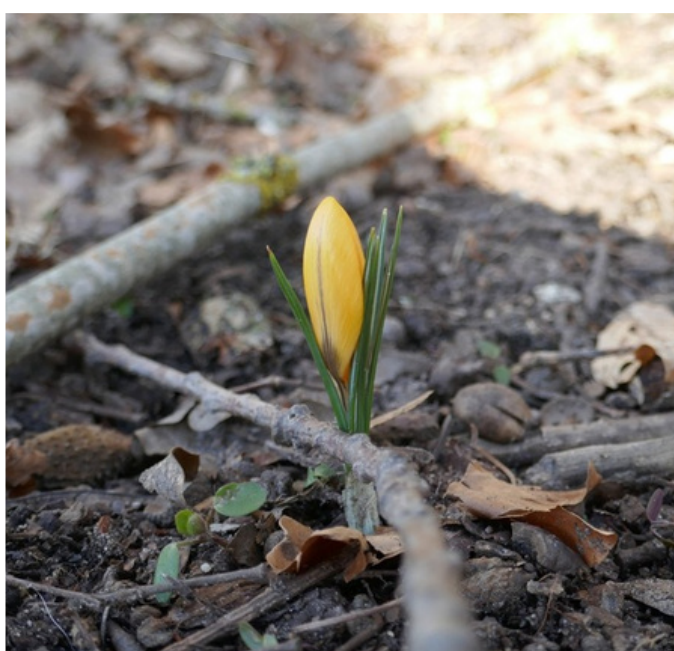




Firkløveren

Hverdagsglimt fra Frydenholm



I DETTE NUMMER:

- *Nyt Ældreudvalg*
- *Skovvangs isfugl*
- *Tøndeslagning
og meget mere*

INDHOLDSFORTEGNELSE

Centerchefens forårshilsen	2
Besøg af udvalgsformand og næstformand	3
INTERVIEWS I ANLEDNING AF 10 ÅRS-JUBILÆET:	
Helle, Allan og Michael fortæller om tiden, der gik	4-10
Nytårskoncerten og Pennies koncert med besøgshunden	11-12
Hverdagsglimt	13
Aktiviteter i Æblehaven	14
Fastelavn med tøndeslagning	15-16
Jazz på Dagcenteret - Christer vender plader	17-18
Skovvangs isfugl	19-20
Forårs-quiz	21-22
Møde i pårørende-grupperne	23
Krydsord og quiz-løsning	24
Kontaktoplysninger	25
Kommende aktiviteter	26

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

Deadline for næste blad er den 8. juni 2026.

Redaktion: Eva Rønde Kristensen, Signe Haldgran,
og Lisabell Carmen Bendiksen
Oplag: ca. 150 eksemplarer.

Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.



FORÅRSHILSEN

Kære alle sammen

Vinteren er ved at være slut. Sneen er væk, dagene er blevet lysere, og vi kan allerede se de første forårsblomster kigge frem. Snart bliver hele Frydenholm Park lysegrøn, og vi kan igen mærke solens varme. Det giver ny energi i hverdagen.

Vi har for nylig haft besøg af vores nye formand og næstformand for Ældre-, Omsorgs- og Sundhedsudvalget. Det gav os en god anledning til at vise vores hverdag frem og fortælle om livet på Frydenholm. De var blandt andet optaget af, at vi kalder os et plejehjem frem for et plejecenter. Det passer godt til den hjemlighed, vi hver dag arbejder for at skabe. Vi ønsker, at Frydenholm skal være et godt sted at bo, arbejde og komme på besøg – et sted med nærvær, omsorg og plads til hverdagsliv.

I år kan vi desuden fejre, at det nye Frydenholm har 10-års jubilæum. Det er bygningen, der fylder 10 år, men jubilæet er i virkeligheden en fælles milepæl for alle vores fire enheder som fælles center.

I den anledning kan I i bladet læse et indlæg fra nogle af de medarbejdere, der har været med helt fra begyndelsen. De deler deres tanker om, hvorfor de stadig har lyst til at være her – og det er vi glade for! Jubilæet vil vi markere i juni måned med en fælles fest for beboere og dagcentergæster.

Vi glæder os til at fejre både huset, historien og – vigtigst af alt – fællesskabet.

Med venlig hilsen

Signe Haldgran
Centerchef
sigha@rudersdal.dk



ÆLDRE-, OMSORGS- OG SUNDHEDSUDVALGET

I forbindelse med kommunalvalget blev Social- og Sundhedsudvalget omdøbt til **Udvalget for Ældre, Omsorg og Sundhed** og samtidig blev Annette Mai Billesbølle udpeget til formand og Martin Barfoed til næstformand for udvalget.

De to var i den anledning inviteret til at besøge Frydenholm den 26. februar om eftermiddagen, hvor centerchefen indledningsvis bød velkommen og afdelingslederne derefter viste rundt på afdelingerne. Udvalgets formænd hilste også på ernæringsassistenten på 1. sal og besøgte en beboer i dennes bolig.

Derefter fik udvalget en snak med 'klubberne' i Dagcenter Skovvang og så blev dagen rundet af med en rundbordssamtale i Dagcenter Frydenholm, hvor der blev budt på kaffe og kage. Her ses fra venstre Martin Barfoed, Annette Mai Billesbølle, beboer i Stuen Rosa Deleuran sammen med social- og sundhedshjælper Gitte Sommerand, og til højre Jesper, som er pårørende til Susanne Borch på 1. sal.



FRYDENHOLMS JUBILÆUM



I anledning af 10-års jubilæet har vi interviewet tre medarbejdere, der ser sig tilbage og fortæller lidt om indflytningen i 2016 og hvordan Frydenholm siden har udviklet sig.



Den Første Tid: Magi og Udfordringer

Allan er fysioterapeut og har været med siden det nye Frydenholm åbnede for 10 år siden. Han fortæller: *"Der havde ligget et andet plejehjem før, der også hed Frydenholm. Det rev man så ned og byggede det nye Frydenholm. Tidligere var boligerne meget mindre og fællesarealerne meget større. Dengang havde man et stort hobbyrum og mange kontorer til personalet. På det nye Frydenholm er boligerne blevet dobbelt størrelse og fællesrummene mindre."*

"Vi blev ansat 1. april 2016", fortæller Allan. "Og der gik et par uger, før de første beboere kom. Borgmesteren var med til den officielle åbning den 22. juni. Jeg var med til at starte 'Terapien' op sammen med en ergoterapeut, da Frydenholm var helt nyt. Vi fik en hel afdeling af medarbejdere og beboere fra Hegnsgården. De havde et godt sammenhold og der var en stærk pionerånd. Næsten alle medarbejderne fra Hegnsgården er her stadigvæk; det er ret imponerende!"



Helle og Michael var blandt de medarbejdere, som kom fra Hegnsgården. Michael fortæller: *"Vi kom over til et helt bart hus. Der var hverken tallerkener eller senge eller noget som helst. Der var kasser med alt muligt, som vi skulle pakke ud. Der kom nogle indretningsarkitekter og satte en reol op midt i det hele. Det så pænt ud, men det duede ikke, når folk skulle forbi med rollator. De første dage var forvirrende. Etagerne lignede hinanden, der var ingen kunst på væggene; det var bare en tom betonbygning, som skulle laves om til noget hyggeligt!"*

Allan fortæller: "Jeg er ikke særligt handy, så jeg blev udfordret. Vi skulle samle rollatorer og alt muligt. Men det kom til at fungere. Helle fortæller: "Det var sjovt at starte det hele op fra bunden. Der skulle købes møbler ind, hvem ville være med til det? Så tog vi fem medarbejdere afsted sammen med Ane og så på møbler. Vi var også ude på andre plejehjem og se på, hvordan de havde indrettet sig der, for at få ideer. Vi var med til at vælge og ansætte nye kollegaer."



Ny rekrutteringsstrategi og ny teknologi

"Det var dejligt og sjovt, at vi havde indflydelse på hvordan tingene skulle være fra start", siger Michael. "Man var dødtræt, når man kom hjem om aftenen; men man havde det godt. Den indflydelse på, hvordan tingene skulle være fra start, det var dejligt og spændende. Vi har aldrig prøvet det før!

Jeg fik lov til at stå for 'ny teknik' sammen med Tina (leder i stuen og på 1. sal). F.eks. faldgulve med sensorer, der registrerer hvis en beboer er faldet. Jeg var ude hos fabrikanten og det virkede godt. Men der var mange firmaer indover, IT-firma og gulvfirma m.m. Og når noget ikke fungerede, beskyldte de hinanden for fejlen. Men vi satte dem ned overfor hinanden, så de kunne rede trådene ud. Det var en god idé, at lade medarbejderne være med til at indrette Frydenholm. Vi var et godt team."



Status på hverdagen

Helle siger: "En dag, efter tre måneder, stod vi ude på altanen - og så var det pludselig blevet hverdag. Nu kørte det. Det havde vi aldrig forestillet os, at det ville gå så hurtigt!"

Allan siger: "Det var enormt sjovt, at det kunne blive sådan, som man selv gerne ville have det. Vi diskuterede længe: Hvad er det, vi vil. Hvilken tone, hvilken kultur vil vi opnå? Hvad er 'det gode måltid'? Det var spændende, og man havde tid til, at gå i dybden med ting. Her 10 år efter synes jeg, vi er kommet godt i mål med f.eks. at fastholde, hvor vigtigt 'det gode måltid' er."



Hvordan har Frydenholm forandret sig de sidste 10 år?

Allan svarer: *"De ældre er blevet mere moderne", det er ikke læn-
gere kun 'dansktop og gammel jazz'. Jo, det er det stadig, men en
del har været unge i 1960'erne .. og der begynder 'rock'n roll og
Beatles', så musiksmagen er blevet mere moderne. Mange af vores
beboere har smartphones, Ipads og nu får vi en generation, der har
brugt den slags i en helt anden grad end før".*



Muligheder: tværfagligt samarbejde og 'snuden i sporet'



Helle fortæller: *"Samarbejdet på tværs har været godt lige fra
begyndelsen. F.eks. med fysioterapeuterne."* Allan fortsætter: *"Det
faglige fokus er også blevet skærpet med årene. Vi har nogle fælles
mål om, hvad man vil bruge os terapeuter til. Man arbejder mere
sammen fra flere sider, for at hjælpe beboerne - folk er blevet mere
fokuserede på, hvad der er godt og skidt. Når vi holder møder, ser vi
på beboerens situation fra forskellige faglige synsvinkler. Hvis vi
f.eks. sætter noget genoptræning i gang, så holder vi møder med
pleje-personalet og diskuterer, hvordan man kan følge op på
træningen i hverdagen. Det er en god ting!"*

*Og hvis det, man gør, ikke virker, så kan man hurtigt skifte spor
og prøve noget andet. Den slags er der mere fokus på i dag end
tidligere. Det er en god ting, fordi: For at fysioterapi skal virke, er det
enormt vigtigt, at det sker i tæt kontakt med plejepersonalet, der jo
er sammen med beboerne hele tiden. Så kan der nemlig blive fulgt
op på træningen i hverdagen og alle ved, hvad det
går ud på og hvad man skal holde øje med."*

Prioriteringer: En aktiv hverdag og

Det gode måltid



"Der er kommet lidt flere moderne hjælpemidler", siger Michael. "Da vi kom fra Hegnsgården, var det jo 'halleluja!' til det her moderne hus med ny teknologi. Her var der tænkt mere på arbejdsforholdene med loftslifte; det var en stor hjælp for os. Og med vores sensorgulve er der aldrig nogen, der ligger i lang tid; vi får besked med det samme, hvis nogen er faldet. Det er meget betryggende og vi behøver ikke længere forstyrre beboerne om natten, for at se om de er ok!"

"Allerede fra starten var det økologisk mad og vi er mere involveret i madlavningen end andre steder, fordi der er køkken på afdelingerne," fortæller Helle. "Måske kommer man lidt senere på plejehjem i dag end tidligere. Så det sociale svinger lidt op og ned. Der er ikke altid overskud til at involvere sig og spørge ind til de andre beboere, hvis man selv bakes med sygdom eller andet. Sådan har vi det jo alle sammen. Men pludselig flytter der måske nogen ind, der hygger sig med at være med til madlavning, bage eller ordne grøntsager. Det svinger hele tiden."

Allan siger: *"En markant forandring de sidste 10 år er, at politikerne er blevet mere fokuserede på at indføre elektroniske hjælpemidler, fordi det er blevet sværere at finde personale og fordi, det nok også fremover vil være sådan."*

Personale kommer til os

Den generelle samfundsudvikling har også ramt os. Heldigvis har det været muligt at ansætte personale, som ikke har dansk baggrund - ellers var vi stået i en svær situation. Det kan indimellem give nogle sproglige problemer, men vi er meget heldige, at vi har dem! Vi er også heldige på den måde, at beboerne får mulighed for at stifte bekendtskab med andre kulturer, hvor der er en dejlig tradition for respekt og omsorg for ældre. Samtidig har vi indimellem glæde af at smage mad fra andre lande, så det ikke bare er den sædvanlige plejehjemsmad. Det er en god forandring."

"Jeg har været her så længe, fordi jeg har det godt med mine kollegaer og her er rart at være", siger Michael. "Før skiftede jeg arbejde hvert femte år, men nu er jeg glad for at være her", siger Helle. "Den gamle gruppe fra Hegnsgården er blevet spredt på afdelingerne, så det er ikke derfor, vi er blevet så længe. Det er bare fordi, vi godt kan lide at være her".

Hvorfor har du været her så længe Allan?

"Fordi jeg er stolt over at arbejde på et plejehjem, hvor beboerne har det så godt. Man kan jo altid gøre det bedre. Men jeg synes i det store hele, vores beboere har det rigtig godt, de får god mad, god pleje, god omsorg. Og selvfølgelig træning"



Vi fejrer Frydenholms 10 års jubilæum i år med lagkage onsdag, den 8. april



Husk også Royal Side Run d. 26. maj

NYTÅRSKONCERTEN

Salen var pakket til bristepunktet, da beboere fra bofællesskabet, dagcentrene og plejecentret var mødt op for at ønske hinanden 'Godt Nytår' og nyde Nytårs-koncerten den 6. januar med solo-klarinetttist Fritz Gerhard Berthelsen fra Helsingør.



Dagens program var tilpasset det publikum, som var ungt i 1940'erne og 1950'erne. Der var klassiske musikperler, kendte temaer fra film og musicals fra dengang, et par danske sange og stemningsfulde julenumre; det hele bundet dygtigt sammen af små anekdoter og historier undervejs. Vi fandt både salig og højtidelig stemning i dagens anledning.



Den 30. januar kom Pennie og hendes besøgshund. Hun sang salmer, hits og slagere for os, så mange fik lyst til at danse.

HVERDAGSGLIMT

Ergoterapeut Charlotte og pæd. Pernille vil i **Æblehaven** det næste stykke tid afholde *Wellness eftermiddag* om torsdagen, hvor fokus vil være på sansning, velvære og manicure...hm, dejligt! Vi starter med at have hænderne i vandbad, massage af hænder med creme og til slut manicure.



Påske-forberedelser i Stuen.



Aftenvagterne er gode til at finde på sjove aktiviteter. Her hjælper Gitte beboerne med at male påskeæg.

International Pandekagedag 2026, også kaldet Hvide Tirsdag var den 17. februar. Dagen fejres som regel med pandekager for at markere starten på fasten. Traditionen er både historisk og hyggelig – og en god anledning til at bage sammen. Susanne hjalp med at bage pandekager i Stuen sammen med Bente, der så på.

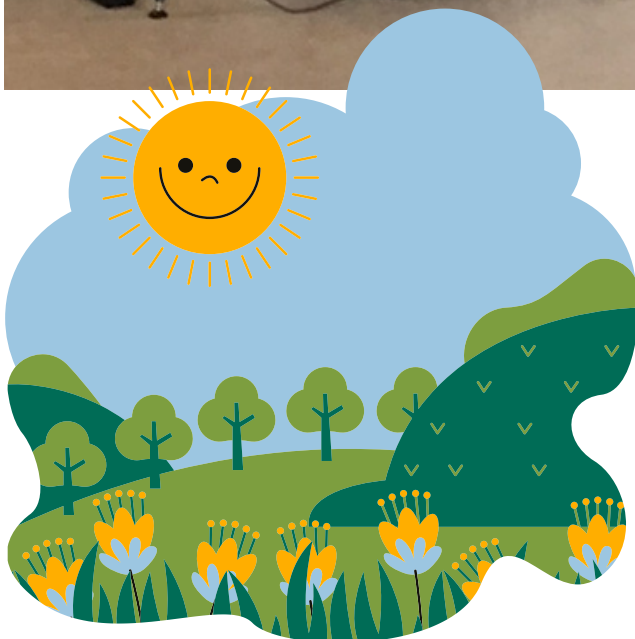


MUSIK I ÆBLEHAVEN



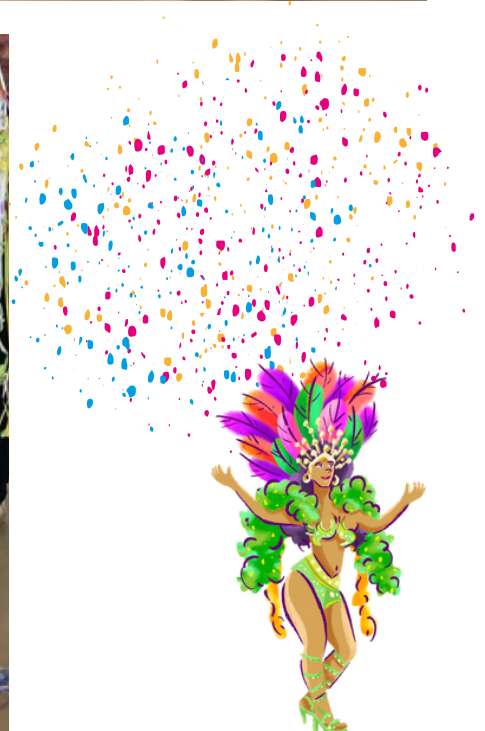
I Æblehaven har vi fået aftale med en ny musiker, der vil komme og spille for beboerne.

Nynne var her første gang mandag, den 9. marts, og fik mange beboere til at synge med, først på Kim Larsens: 'Det er i dag et vejr et soolskinsvejr', som alle kendte - og derefter sangen 'Jeg ved en lærkerede' fra 1921 med melodi af Carl Nielsen



FASTELAVN MED TØNDESLAGNING

Fastelavn blev fejret med stort fremmøde. Der var masser af godt humør hos deltagerne. Der var traditionel tøndeslagning, hvor alle lagde kræfter i, for at slå tønden ned.



Efter en god halv time blev bunden slået ud og kort efter lå resten af tønden på gulvet! Bente fra 2.sal blev kåret som Dronning, og Hooshang fra stuen blev Konge for dagen til stor jubel for alle deltagerne. Vi sang festlige sange, som passede perfekt til dagen, der sluttede af med hyggeligt samvær.



Stort tillykke til jer begge!

Tak til alle for en hyggelig formiddag

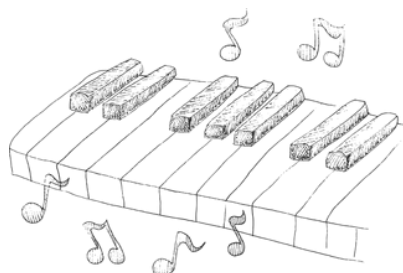


JAZZ PÅ DAGCENTERET - CHRISTER VENDER PLADER



Om tirsdagen er der jazz på programmet på dagcenter Frydenholm. Vi hører jazz-musik, gætter jazz-quizzer og ser små film med kendte jazzmusikere. Christer kommer på dagcenter Frydenholm to gange om ugen. Han er stor jazzfan og engang imellem tager han udvalgte dele med af sin store samling af jazzmusik. Så fortæller han lidt om sine yndlings-komponister og spiller deres musik til glæde for de andre jazzfans i gruppen.

Christer fik øjnene op for jazzen allerede som ung og han gik tit ud og dansede på jazzklubber til den lyse morgen. Det er de helt store stjerner, som Christer spiller for os på dagcenteret. Louis Armstrongs trompet, Duke Ellingtons swingklaver, Charlie Parkers bebop saxofon og Miles Davis' fusionsjazz. Og Ella Fitzgerald og Billie Holidays' fantastiske stemmer. Men også Niels-Henning Ørsted Pedersens bas og Svend Asmussens violin, Alex Riels trommer og Ben Websters saxofon får vi at høre.





Christer kan fortælle om genrer som Swing, Bebop, Cool Westcoast og avantgardejazz. Jazz er en afrikansk-amerikansk musikform fra starten af 1900-tallet. Harmonierne, det melodiske og klangen kommer fra blues. Samspillet mellem musikerne og improvisationen er et vigtigt element i jazzmusikken. Det hører vi alt sammen om, når Christer spiller og fortæller for de heldige i jazzgruppen.



SKOVVANGS ISFUGL



Endelig, engang i sommeren 2022, fik Magnus et godt skud af isfuglen, som holder til omkring Skovvang, hvor vi jævnligt hører den synge. Men vi ser den sjældent - og i hvert fald aldrig på tæt hold..

Da vi så i juli sidste år sidder på Dagcenter Skovvang og hygger os over morgenkaffen, hører vi pludselig et højt smæld ind mod terrassevinduet. Magnus går ud på terrassen for at undersøge, hvad der er sket. Det viser sig, at en isfugl er fløjet ind mod vinduet – og er faldet død om på stedet!

Da Magnus tager den lille fugl ind, bliver vi dybt betaget af, hvor smuk den egentlig er. Vi synes, det er trist, at den ikke overlevede – men beundrer også hvor fin og hel den er. Vi tager derfor kontakt til en konservator – som bliver ovenud begejstret og straks aflyser alle sine andre aftaler, for at komme og hente vores lille isfugl. Han fortæller, at det er vigtigt, at den så hurtigt som muligt bliver opbevaret korrekt, da forrådnelsesprocessen sker hurtigt. Han tager isfuglen - og så sidder vi lidt tvivlrådige tilbage – vi synes jo egentlig, at det er VORES isfugl og, at den hører til på Skovvang.

Heldigvis beslutter ledelsen på Frydenholm sig for at donere de penge det koster, at købe den udstoppede isfugl. Og efter måneders venten kom isfuglen HJEM til Skovvang. Den sidste uge i januar modtog vi den – og nu står den smukt og pynter i huset. Vi har udnævnt den vores totemfugl/lykkefugl.



Isfuglen er i fremgang i Danmark – måske pga. de mange milde vintre. Et af de steder isfuglen holder til, er i Vaserne, særligt omkring Olsens Sø.

Her ved vintertide kan der opleves ekstra mange isfugle, da der kommer en del træk-gæster fra Sverige.

Lær isfuglens karakteristiske, høje skrig at kende, og du vil få mange flere chancer for at finde den!

Fakta om isfuglen

Isfuglen er tidligere uofficielt blevet kåret som Danmarks smukkeste fugl. Den er nok en af de mest eksotisk udseende, danske ynglefugle.

Isfuglen lever af småfisk langs søer og vandløb. Den sidder gerne på en lavthængende gren ud over vandet. Fra sin udkigspost styrt-dykker den ned og griber byttet under vandoverfladen med en imponerende præcision. På trods af sit navn er den ikke glad for is og hård vinter, der kan lægge låg på fuglens spisekammer.



QUIZ - HVAD VED DU OM FORÅRET?

1. **Kalenderen siger forår den 1. marts, men hvornår falder det astronomiske forår - også kaldet forårsjævnøgn?**
10. marts/20. marts/30. marts
2. **Med foråret bliver dagene for alvor længere. Hvilket vitamin danner huden via sollys?**
C-vitamin/B12-vitamin/D-vitamin
3. **Hvilken dansk ø er berømt for sine vilde påskeliljer?**
Fanø/Barsø/Læsø
4. **Sebastians smukke "Vårviser" er en duet mellem ham og hvilken skandinavisk sangerinde?**
Lisa Ekdahl/Søs Fenger/Sissel Kyrkjebø
5. **I hvilken forbindelse danser svenskerne med farvede bånd om majstangen, der - trods navnet - ikke har noget med maj måned at gøre?**
Pinsen/Sankthans/Høsten
6. **Gækkebrevet er en dansk tradition, der går langt tilbage. Hvornår er det ældste bevarede eksemplar fra?**
1880/1770/1660
7. **Hvilken dansk guldalderdigter blev født 2. april 1805?**
H.C. Andersen/N.F.S. Grundtvig/Adam Oehlenschläger
8. **Hvilken forårsbebuder har det latinske navn *alauda arvensis*?**
Sanglærken/Vintergækken/Hasselbusken
9. **Folkekirken var i 2023 afsender af en aprilsnar, hvor de ville indføre en ny helligdag. Hvilken?**
Fastefredag/Skærtirsdag/Lille bededag
10. **I Indien fejres forårets komme med både bål og farvet pulver, som hinduerne kaster efter hinanden. Hvad hedder højtiden?**
Holi/Pongal/Divali



11. **Siden 1983 har hvilken by afholdt karneval den sidste weekend i maj?**
Odense/Aarhus/Aalborg
12. **Hvilken mønt skal de første grønne blade kunne dække, før man kan sige, at "bøgen er sprunget ud"?**
En en-krone/en to-krone/en fem-krone
13. **Siden 1985 er pollensæsonen blevet længere. Sæsonen for birk blevet forlænget m. 15 dage, hvor mange dage er græssæsonen tiltaget med?**
To/otte/18 dage



14. **I Danmark findes hvide, gule og blå anemoner. Hvilken familie tilhører planten?**

Valmuefamilien/Ranunkelfamilien/Ærteblomstfamilien

15. **Hvad kaldes den japanske tradition, hvor man tager ud og nyder synet af udsprungne blomster?**
Sakura/Umi/Hanami

16. **Hvilken spiselig løgplante, der kan sankes fra marts og indtil juni, kan nemt forveksles med de meget giftige liljekonvaller og høsttidløs?**
Løgkarse/Ramsløg/Forårsløg

17. **"Sometimes It Snows In April" fra 1986 er et hit af hvilken international stjerne?**

Elton John/Prince/Michael Jackson

18. **Hvad kaldes et ungt hunfår, som endnu ikke har fået lam?**
Gimmerlam/Ungmø/Unglam



19. **Hvilket bryghus står bag den populære øl Fynsk Forår, der er opkaldt efter et korværk af Carl Nielsen?**

Refsvindinge Bryggeri/Albani/Ørbæk Bryghus



20. **Forårets og sommerens blomster har brug for bier, men hvor mange biarter findes der i Danmark?**

75/150/300

PÅRØRENDEGRUPPER



Vi mødes hver anden måned 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.

Frydenholms pårørendegruppe mødes igen

fredag, den 11. maj kl. 16-18.

Tilmelding til Pia senest fredagen forinden.

Æblehavens pårørendegruppen samles

mandag, den 13. april og mandag, den 8. juni,
begge dage kl. 16-18.

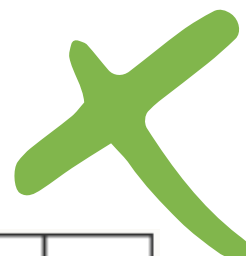
Tilmelding til Sus eller Kikki senest fredagen forinden.

Vi glæder os til at se jer –
i mødelokalet på 1. sal i Villaen



$$1+2=$$

KRYDSORD



Beregning	Ufortrøden	Stærke	Hostet	Tal	Romer-tal	Opskrue	Dyre-gruppe	Ledning
Åbninger								
Ær					Vred			
					Sad			
Legemsdel				Stålstang				
				Færdig				
Bøje						Pig-navn		
						Jeg		
Ekskludere							Udråb	
Mål					Talje			
Særligt				Tysk politiker				



Løsning til QUIZZEN

20. marts
- D-vitamin
- Barsø
- Sissel Kyrkjebø
- Sankthans
- 1770
- H. C. Andersen
- Sanglærken
- Lille bededag
- Holi
- Aalborg
- En to-krone
- 18 dage
- Ranunkelfamilien
- Hanami
- Ramsløg
- Prince
- Gimmerlam
- Ørbæk Bryghus
- 300

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

Tøjsalg fredag, den 27. marts kl. 10.30-13.00

Royal Side Run tirsdag, den 26. maj kl. 10.45

Fælles Kagebord på Frydenholm onsdag, den 27. maj kl. 14.30

Frydenholms 10 års jubilæum og Sct. Hans tirsdag, den 23. juni

Koncerter

Fredag, den 17. april kl. 11

Mörke's Duo

Mandag, den 18. maj kl. 14

Lyngby Seniorkor

Onsdag, den 6. maj kl. 11

Pennie Sølbeck

For beboerne på
PLEJECENTER Frydenholm



OBS! i AFDELINGERNE

Dansecafé m/Frederik Cornelius

Fredag, den 29. maj kl. 11

Fællessang m/Steen Lindholm

Tirsdag, den 28. april kl. 11

Mandag, den 1. juni kl. 11

Gudstjeneste

Onsdag, den 8. april kl. 11

Onsdag, den 13. maj kl. 11

Onsdag, den 10. juni kl. 11

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.

Forår på Frydenholm

Glæd dig til i marts:

Onsdag, den 25. marts kl. 12	Påskefrokost i afdelingerne på Frydenholm
Fredag, den 27. marts kl. 10.30-13	Tøjsalg

Glæd dig til i april:

Onsdag, den 8. april kl. 11.00	Gudstjeneste
Fredag, den 17. april kl. 11	Mörke's Duo NYT
Tirsdag, den 28. april kl. 11	Fællessang med Steen Lindholm

Glæd dig til i maj:

Onsdag, den 6. maj kl. 11	Koncert med Pennie Sølbeck
Onsdag, den 13. maj kl. 11	Gudstjeneste
Mandag, den 18. maj kl. 14	Lyngby Seniorkor NYT
Tirsdag, den 26. maj kl. 10.45	Royal Side Run
Onsdag, den 27. maj kl. 14.30	Fælles Kagebord på Frydenholm
Fredag, den 29. maj kl. 11	Dansecafé med Frederik Cornelius

Glæd dig til i juni:

Mandag, den 1. juni kl. 11.00	Fællessang med Steen Lindholm
Onsdag, den 10. juni kl. 11	Gudstjeneste
Tirsdag, den 23. juni	Vi fejrer 10 års Jubilæum og Sct. Hans

Næste nummer udkommer medio juni 2025