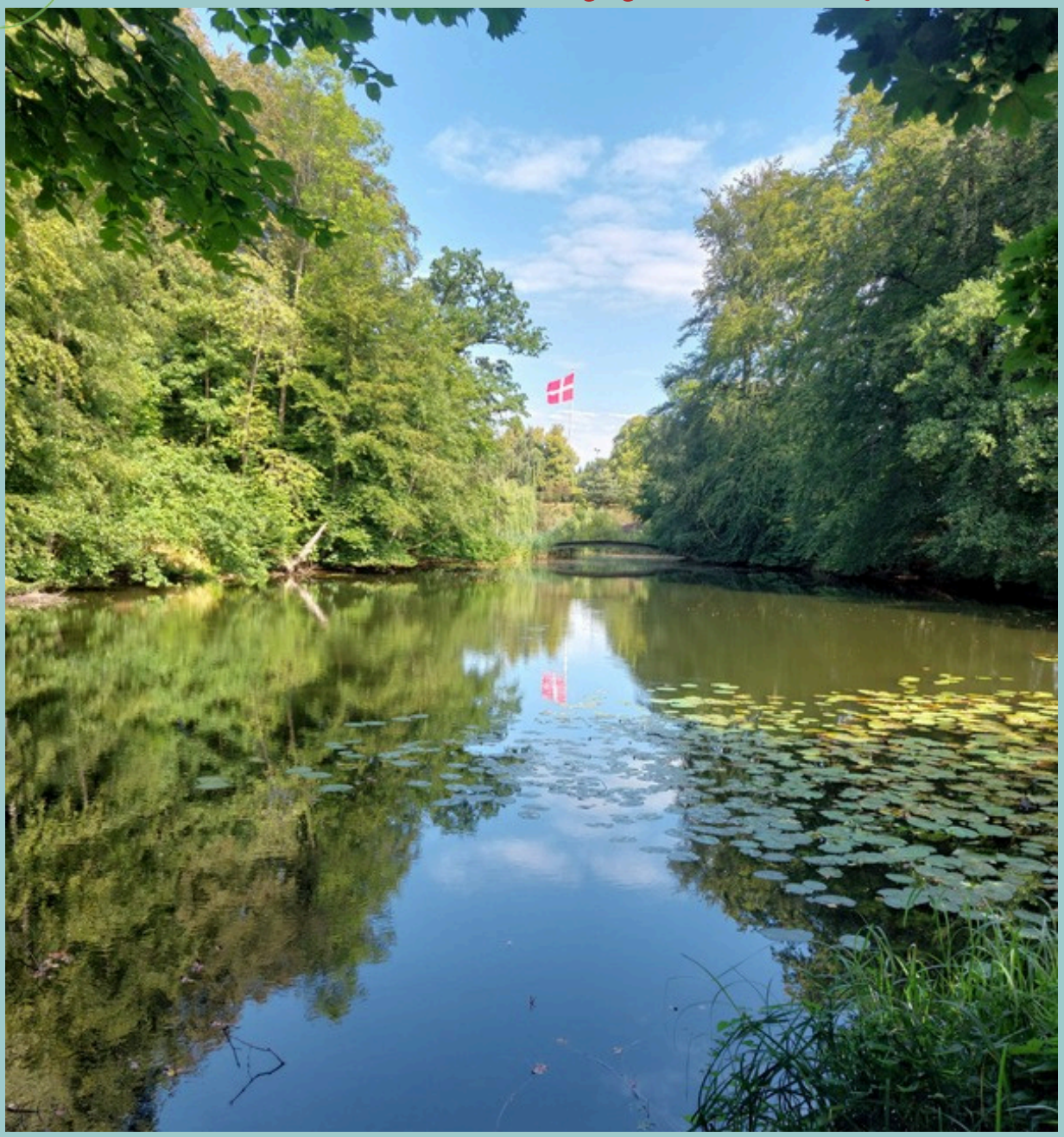
FRYDENHOLM

Efterår 2026

Firkløveren

Hverdagsglimt fra Frydenholm



GLÆD JER TIL I DETTE KVARTAL:

Huskedag 27. september, Maddag 30. september

Koncerter med Pennie, Pino og Frederik

Holte Kirkes Børnekor

Luciaoptog og julefrokost i afdelingerne

INDHOLDSFORTEGNELSE

Efterårshilsen 2
Jubilæum & Midsommer 3-6
Indvielse af cykelstien langs Hørsholm Kongevej 7-8
Hverdagsglimt 9
Fra gartnerbolig til plejecenter (historisk indslag) 10
Vandreture med Skovvang 11-12
Fysisk aktivitet (fagligt indslag) 13-14
Fællesskab og livskvalitet 15-17
Æblehaven 18
Kiosken 19
Efterårs Quiz 20
Krydsord 21
Kontaktoplysninger 22
Sudoku & Quiz-løsning 23
Kommende aktiviteter 24
Efterår på Frydenholm ..... bagsiden

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 på mail: frydenholm@rudersdal.dk eller tlf. nr. 46 11 22 30.
Deadline for næste blad er den 4. december 2026.



Redaktion: Eva Rønde Kristensen, Signe Haldgran,
og Lisabell Carmen Bendiksen
Oplag: ca. 150 eksemplarer.
Tryk: Off-set, Frydenholm Plejecenter.

EFTERÅRSHILSEN

Kære alle beboere, gæster og pårørende
Efteråret kommer snigende, og det kan mærkes og ses omkring os. I parken kan vi snart nyde træernes smukke farver, de køligere dage og forhåbentlig også nogle dejlige efterårsdage med sol og klar luft. Efteråret inviterer samtidig til hygge indenfor med en varm kop kaffe eller te, gode samtaler, aktiviteter og samvær med andre.

Traditionen tro fortsætter aktiviteterne på både plejehjem og dagcentre. Vi tilbyder aktiviteter, der stimulerer det sociale, det kognitive, det mentale og det fysiske. Der er noget for enhver smag og mulighed for at deltage på det niveau, der passer den enkelte. I dette nummer af Firkløveren kan du læse mere om nogle af de mange aktiviteter og tilbud, der foregår rundt omkring.

Blandt andet har vi fokus på, hvorfor fysisk aktivitet er vigtigt – også når vi bliver ældre. Bevægelse er med til at vedligeholde muskler, balance og funktionsevne, men har også betydning for vores mentale trivsel, hjernen og fællesskabet med andre. Som du kan læse, er det ikke nødvendigvis den hårde træning, der tæller. Hver eneste bevægelse gør en forskel.

I efteråret er der også kommet andet nyt, som vi gerne vil dele med jer. Borgmester Ann Sofie Orth er desværre sygemeldt på grund af et behandlingsforløb og har derfor midlertidigt overladt borgmesterposten til 1. viceborgmester Court Møller, som fungerer som borgmester i hendes fravær. Vi ønsker Ann Sofie alt det bedste og håber, at hun får den nødvendige ro og tid til sit behandlingsforløb og til at komme sig.

Der er heldigvis også meget at glæde sig til i den kommende tid, og alt det kan I læse om på de sidste sider her i Firkløveren.Vi håber, at efteråret vil byde på mange hyggelige stunder, gode grin og fælles oplevelser.

De bedste hilsner
Signe, Centerchef

JUBILÆUM OG MIDSOMMER



Frydenholms 10 års jubilæum har vi fejret mange gange det forløbne halvår, men højdepunktet blev nok en dejlig koncert med Baage Band og sangerinden Henriette.







Der var højt humør og masser af dans i gården, mens stegen hygger sig på grillen.



Musik og dans ville ikke høre op, men til sidst, da vi var blevet trætte og tørstige, diskede køkkenpigerne op med stor buffet.







Vi havde en rigtig dejlig eftermiddag og nød solen fra en høj, blå himmel. Da vi endelig kunne puste ud, var det for at bænke os med lækre anretninger af steg, kartoffelsalat og grønt til frokost.



INDVIELSE AF CYKELSTIEN LANGS HØRSHOLM KONGEVEJ

Den nye syv kilometer lange cykelsti fra Hørsholm Kongevej til 'vores' Kongevej stod endelig klar lørdag, den 29. august. Derfor havde kommunen og lokale foreninger inviteret til folkefest ved Rudegaard Stadion lige over for Frydenholm. Her klipper borgmesteren båndet til indvielse.





Utålmodige børn stod klar til start, for straks at afprøve den nye forbindelse mellem Holte Station og DTU Science Park i nord med ca. 4.300 ansatte. Cykelstien forventes at tiltrække op mod 1000 nye cyklister om dagen, der vil få en både tryggere og nemmere cykeltur til arbejde og skole.



Hørsholm Kongevej har nu været lukket i et helt år pga. anlægsarbejdet, så mange. også her på Frydenholm, har savnet at kunne bruge ruten. Anlægsprojektet var længe undervejs, da alt arbejde måtte foregå på vejbanen, for at ikke forstyrre naturen og dyrelivets fred.

Cykelstien er en vigtig brik i den kommende nye **Supercykelsti Espergærde-Holte**, der er planlagt til i 2030 at åbne bedre forbindelse mellem Nordsjælland og København, og på tværs i Nordsjælland via supercykelsti, f.eks. mod Birkerød og Allerød.

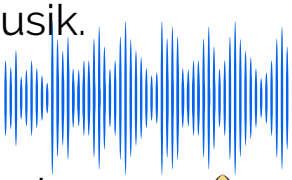
Indvielsen varede fra kl. 10-12.30, hvor det var muligt for børn og voksne at gå, løbe eller cykle ruter med tidtagning på to, fem eller 10 kilometer. Også Holte Skiklub gav mulighed for at prøve rulleski, og Vedbæk garden var sat ind, så der var musik og festlig stemning under hele arrangementet.

"Den nye cykelsti kommer til at gøre en mærkbar forskel i hverdagen for mange borgere, da flere kan vælge cyklen som en nem og grøn transportform. Det gavner både borgernes hverdag, virksomhedernes muligheder for at tiltrække medarbejdere og vores fælles ambition om en mere bæredygtig kommune", siger borgmester Ann Sofie Orth i en pressemeddelelse.

HVERDAGSGLIMT



En gang om ugen nyder vi en dejlig hyggestund med håndvask, håndmassage og lækre dufte samt gode snakke og stemningsmusik.



Her har Sansespa'en taget ophold i Stuen











Rudersdal Avis bragte i sommer en artikel om Frydenholm Plejecenters spændende og særegne historie. Vi har fået lov til at bringe den her igen.

Fra lokalhistorien: Fra gartnerbolig til plejecenter - Frydenholm

Få hele historien bag Frydenholm, der i dag fungerer som et moderne plejecenter.



Et aktuelt foto af Frydenlunds sandstensfacade.
Foto: Axel Bredsdorff

Af Axel Bredsdorff | Formand for Historisk-topografisk Selskab i Rudersdal
16. august 2026 | Opdateret 10. september 2026

Frydenholm ved Kongevejen i Rudersdal har intet som helst at gøre med Hans Scherfigs besættelseskritiske roman af samme navn. Men vores lokale Frydenholm er historien om i første omgang en beskeden gartnerbolig, videre til en herskabsvillas udvikling til plejehjem og endelig til et moderne, alsidigt kommunalt plejecenter.

En ubekræftet historie fortæller, at grundstenen til det første hus skulle være en del af det nedrevne Hirschholm Slot, og så er vi altså tilbage til begyndelsen af 1800-tallet. Positivt ved vi, at det i 1890'erne var sommerbolig for en københavnsk grosserer og at det i begyndelsen af 1900-tallet var ejet af en lokal gartner Jakobsen.

Så følger en periode, hvor stenrige københavnere ejer og udbygger stedet og ikke mindst det romantiske haveanlæg. I 1932 blev hele ejendommen nedrevet for at vie pladsen til et lille to-etagers palæ, der i 1936 blev overtaget af generalkonsul H. O. Lange (1877-1961).

Han fik huset ombygget efter arkitekt Brunners idé, og det usædvanlige materialevalg kan den dag i dag ses på facaden ud mod Kongevejen. Nemlig Nexø-sandsten!

Nexø-sandstenen er en af de yngre bjergarter, der ses nær overfladen på Bornholm, idet den er dannet i store indsynkningsbassiner for kun 550 millioner år siden. I alt har forekomsten en tykkelse på 110 meter.

En god kending fra Søllerød - Laurids de Thurah - åbnede i 1754 det første store brud af denne bjergart på Bornholm ("Frederiks Stenbrud"), og i nærområdet er brydningen fortsat til helt op i 1990'erne.

Lange er kendt som direktør i fjer- og dunfabrikken Nordisk Fjer, men nåede heldigvis at være historie (i god tid), inden virksomheden endte i en fatal svindelaffære med mange uheldige aktionærer. Men tiden i Rudersdal må have været begrænset, for Lange ejede også herregården Selchausdal ved Tissø i Vestsjælland og sommerhuset Kampenhaug ved Gilleleje, inklusive 15 tønder land ud mod stranden! Så der har været nok at se til i den velbeslåede familie.

Hjalp folk i nød

Lange havde i samtiden ry for at være en "god kapitalist", idet han altid var parat med støtte til medarbejdere, der var kommet i uføre. Under besættelsen husede hans familie flygtende jøder, og et klækkeligt bidrag til byggeriet af Ny Holte Kirke blev det også til.

Da Lange var død, fandt Søllerød Kommune det opportunt at erhverve ejendommen i 1961/62, og den blev så udlånt til Holte Børnehave Seminarium (som omtalt i en tidligere klumme) i nogle år. Men planen var en anden: Kommunalt "plejehjem for gamle".

Disse planer blev realiseret i 1969-70, hvor det kommunale plejehjem opstod, med plads til 62 borgere og 50 ansatte.

I forhold til i dag var klientellet meget "friske og raske", som det hedder i Frydenholms jubilæumsskrift fra 1995. Faktisk karakteriseres de fleste som "selvhjulpne", flere har egen bil, og enkelte driver stadig en selvstændig virksomhed!

Men for at rekruttere medarbejdere måtte man også tilbyde boliger til personalet, og det blev til 2x10 værelser i en selvstændig bygning med fælles køkken og bad, men individuelt toilet. I daglig tale kaldtes dette afsnit "Jomfruburet", og det overlades til klummens læsere selv at prøve at forstå, hvordan en bebyggelse med 20 unge kvinder kunne få sådan et navn.

Bygningen lå "på den anden side af søen", men viste sig siden - i - rekrutteringsøjemed - at være mindre vigtig. Så i 1978 blev disse boliger omdannet til "Daghjem", med en meget elsket leder, Yvette Knudsen.

Tilbage til indledningen: Opfordringen herfra skal lyde: Læs eller genlæs Hans Scherfigs roman 'Frydenholm'. Det må være den mest spidse kommentar til de nationalkonservatives og den danske regerings ageren under besættelsen.

I dag er "plejehjemmet for gamle" undergået store forandringer. Frydenholm (Kongevejen 427) består i dag af Plejecenter Frydenholm, Bofællesskabet Æblehaven for borgere med demens samt Dagcenter Frydenholm og Dagcenter Skovvang for hjemmeboende borgere med demens (citeret fra kommunens hjemmeside).

Læs videre i: 'Frydenlund, fra herskabshjem til Plejehjem 1970-1995' (biblioteket) og Gunnar Sandfeld (1973): 'Søllerød som det var engang', bd. 2, side 98-100.

VANDRETURE MED SKOVVANG

Tirsdag og fredag tager Vandreklubben fra Skovvang på vandreture sammen i naturen. På den måde er det let at opnå alle de eftertragtede fordele ved bevægelse og aktivitet, især naturen gør 'glad i låget'

Her er Vandreklubben på tur i Rude Skov







Undervejs kan man være heldig at finde noget spiseligt, svampe og gran, skovsyre og måske kastanjer - nu kan vi også snart samle ind til juledekorationen.



Det er selvfølgelig altid fornuftigt at medbringe noget drikkeligt til at styrke væskebalancen.

Her gør vi holdt ved et shelter og får os en tår over tørsten - det blev tid til et lille hvil









FYSISK AKTIVITET (FAGLIGT INDSLAG)

Bevægelse er godt for både krop, sind og de små grå

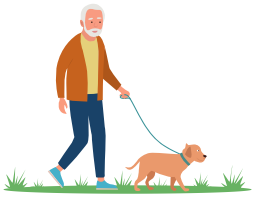
Vi ved det godt: Det er sundt at bevæge sig. Men fysisk aktivitet handler om meget mere end at holde kroppen i form. Når vi bevæger os, gør vi samtidig noget godt for vores mentale trivsel, vores hjerne og vores mulighed for at være aktive sammen med andre.



Kroppen har brug for bevægelse – hele livet

Når vi bliver ældre, sker der naturligt forandringer i kroppen. Vi mister gradvist muskelmasse og styrke, og balancen kan blive dårligere. Derfor bliver fysisk aktivitet faktisk endnu vigtigere med alderen. Regelmæssig bevægelse kan være med til at bevare muskelstyrke, balance og kondition, så det bliver lettere at klare hverdagens aktiviteter og bevare sin selvstændighed.

Fysisk aktivitet kan samtidig være med til at forebygge en række sygdomme. Bevægelse har blandt andet en positiv effekt på hjerte-kar-sundheden, blodsukkeret og knoglerne og kan mindske risikoen for flere livsstilssygdomme. Det behøver ikke være hård træning for at gøre en forskel. En gåtur, lidt gymnastik, dans eller øvelser på en stol tæller også.





Bevægelse styrker trivsel

Fysisk aktivitet påvirker ikke kun kroppen. Når vi bevæger os, kan det også give mere energi og bedre humør. For mange kan en daglig gåtur eller anden form for aktivitet være med til at give struktur i hverdagen og skabe en følelse af at kunne mere.







Hjernen har også godt af, at vi bevæger os. Fysisk aktivitet øger blandt andet blodcirkulationen og kan have en positiv betydning for hjernens funktioner. Og når vi kombinerer bevægelse med noget, der udfordrer hjernen, får vi endnu mere at arbejde med.

Alt tæller

Det vigtigste er ikke, hvor hurtigt eller hvor langt vi går. Det vigtigste er, at vi finder en form for bevægelse, som passer til os, og som vi har lyst til at gøre igen. Lidt er bedre end ingenting, og selv små ændringer i hverdagen kan gøre en forskel. Hver eneste bevægelse tæller.

Så når vi bevæger os, gør vi ikke kun noget godt for muskler og kondition. Vi hjælper også med at bevare vores funktionsevne, styrke vores trivsel, holde hjernen aktiv og skabe gode stunder sammen med andre.

Bevægelse er med andre ord ikke kun træning. Det er en del af det at holde sig i gang, være selvhjulpen og have et aktivt hverdagsliv, selv når man bliver ældre.



FÆLLESSKAB OG LIVSKVALITET

Henover sommeren har vi på **Dagcenteret** haft tema om den verdensberømte, danske arkitekt Jan Gehl, der stadig er aktiv som 90-årig. Jan Gehl har arbejdet med byudvikling og hans ideer har ændret byer som New York, Oslo, Melbourne og Rotterdam og ikke mindst København.

Da Jan Gehl begyndte sit arbejde, var meget byplanlægning præget af funktionalisme og et stærkt fokus på bygninger, trafik og effektivitet. Der blev bygget beton-ghettoer og der var planer om en 6-sporet motorvej langs Søerne i København, som skulle ligge 30 meter ud i vandet og man ville rive de smukke, gamle huse langs søerne ned, fra Gammel Kongevej langs Sct Jørgens sø, Peblingesøen og Sortedamssøen.

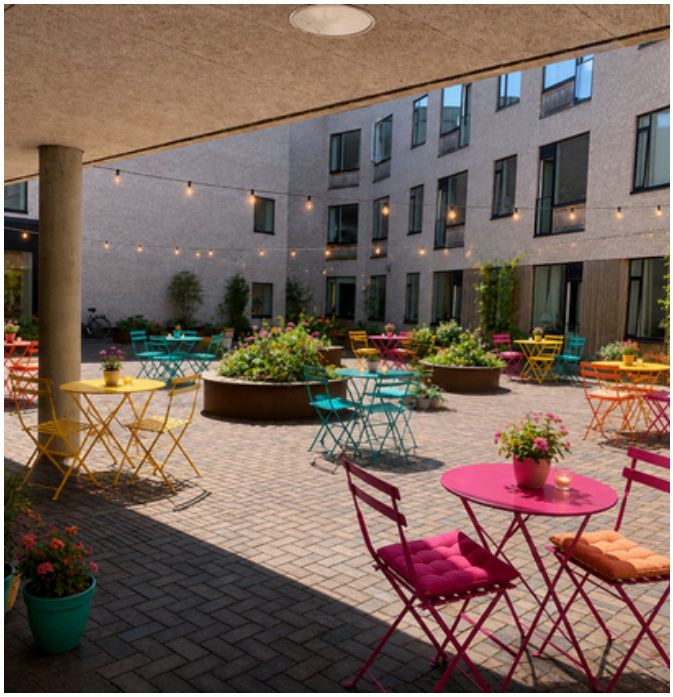
Jan Gehl vendte hele denne tankegang på hovedet. Det var efter at hans kone, der er boligpsykolog, stillede ham spørgsmålet: "Men hvor er menneskene?" Jan Gehl vendte blikket væk fra trafik og bygninger og begyndte at studere selve livet imellem husene.



Hvad gjorde en by til et godt sted at være, et sted hvor mennesker har lyst til at gå, opholde sig, mødes og se hinanden?

Hvordan brugte københavnerne byens gader og pladser?

Hvad fik dem til at slå sig ned og opholde sig i forskellige byrum?



Han så, at byrum enten kan samle eller sprede folks aktiviteter. Hvis mennesker, butikker, caféer og aktiviteter ligger tæt på hinanden, kan de understøtte hinanden. Man ser andre mennesker, hører samtaler og opdager aktiviteter, man måske ikke selv havde planlagt at deltage i. Gehl studerede, hvordan byens forskellige steder fungerede for de mennesker, der brugte dem.

Gehls tanker handler om livskvalitet og fællesskab. Byerne skal efter hans mening fungere for mennesker. En by hvor mennesker møder hinanden i hverdagen er mere levende end en by, hvor alle bevæger sig fra bolig til bil, kontor eller indkøbscenter uden at møde andre.

Jan Gehl så 'den gode plads', hvor mennesker føler sig velkomne, hvor de kan gå, sidde, opholde sig og mødes i hverdagen. Byernes fysiske rammer skal understøtte menneskers behov og sanser.

Opskriften på 'den gode by' er: Observér, hvordan folk bruger byen og planlæg derefter! Livet imellem bygningerne handler om gader, fortov, gårdene, parkerne, pladserne og alle de små steder, hvor mennesker kan opholde sig. Det er her man møder naboen, drikker en kop kaffe, leger med sine børn, venter på bussen eller bare sætter sig og ser på livet omkring sig.

For Jan Gehl er disse aktiviteter ikke tilfældige. De hænger sammen med kvaliteten af det fysiske miljø. Et godt byrum kan gøre det attraktivt at blive lidt længere, mens et dårligt byrum får mennesker til, hurtigt at bevæge sig videre.

Jan Gehls tanker har påvirket arkitekturen og byplanlægningen rundt omkring i verden og inspirerede også os, her på Frydenholm, til at se på vores omgivelser.

Da vi igennem en uge havde haft tema om Jan Gehl, gik daghjemsgæsterne fra gymnastiksalen og ud i den gård, der ligger i midten af plejehjemmet. Den var ikke særlig attraktiv at opholde sig i, efter de flestes mening. Vi havde lagt mærke til, at det bare var et gennemgangsrum, og at ingen opholder sig dér; der er intet liv og heller ikke meget, der inviterer til at slå sig ned. Næsten ingen siddepladser. Meget lidt, der fanger øjet. Gården er et af den slags steder, man bare haster sig igennem.

For sjov skyld prøvede vi at forestille os, hvordan man kunne gøre gården mere "Jan Gehlsk", mere indbydende. Og som man kan se på billederne, der er AI-genererede ved hjælp af ChatGPT, kunne man faktisk gøre indergården til et meget hyggeligere sted.

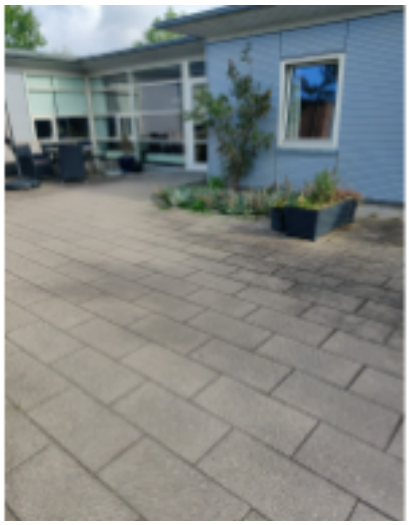
Senere på sommeren var Ann Dorthe fra Dagcenteret til foredrag med Jan Gehl. Og hun fortalte ham, at vi havde haft tema om hans idéer på Dagcenteret. Han blev meget glad og rørt over, at hans tanker også havde bevæget sig ud til os, her på Frydenholm.

"Hvor er det dejligt, at mine tanker om byrummet kan bruges af helt almindelige mennesker og ikke bare arkitektstuderende," sagde han.

Måske skulle vi gøre noget ved den kedelige gård og i Jan Gehls ånd gøre den til et attraktivt sted for beboere og daghjemsgæster, hvor man får lyst til at slå sig ned og opholde sig, og derved skabe mere liv og snak mellem husene. For det er livskvaliteten og fællesskabet , der er det vigtigste for Jan Gehl - og det er det jo faktisk også for os!

ÆBLEHAVEN





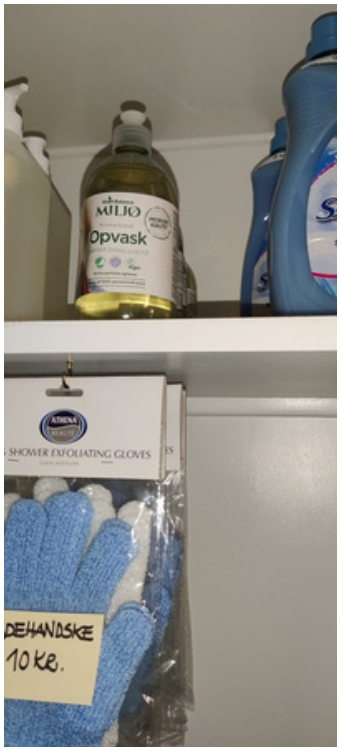
Der er smukke farver rundt i hele haven og æbler på træerne.

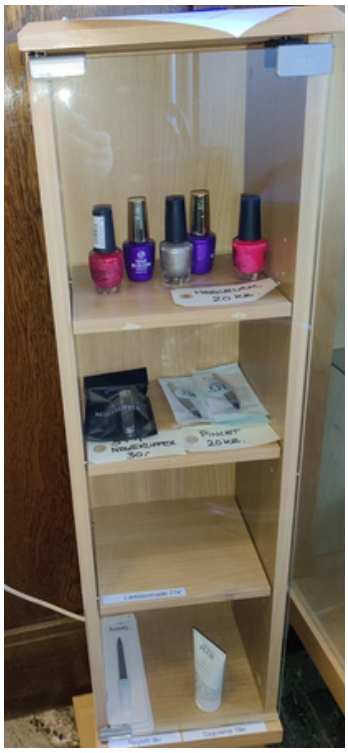



Der er rift om musikinstrumenterne udendørs, eller beboerne nyder de små oaser i kanten af haven.




HAR DU BESØGT VORES KIOSK?







I stueetagen i Frydenholm har vi en kiosk, hvor du kan købe slik, chips og daglige hygiejneprodukter, det bliver betalt over servicepakken.





Kiosken er åben mandage og onsdage kl. 10-12

Hvis du skal have hjælp, enten til at komme til skabet eller andet, er du velkommen til at henvende dig på første sal i administrationen!

Vel mødt!

EFTERÅRSQUIZ

1. Hvilken art af kastanjetræ giver de spiselige kastanjer, som bruges i madlavning i Europa? Hestekastanje - Ægte kastanje - Amerikansk kastanje
2. Ingrid Marie-æblet blev kendt første gang i 1910 - hvor blev det fundet? Flemløse på Sydfyn - Dannemare på Lolland - Fejø i Smålandshavet
3. Spisesvampen Karl Johan gror i efterårets våde skovbund. Hvem har den navn efter? Botaniker Karl Johan Maximowicz - Svenske Kong Karl IV Johan - Ingeniør Karl Johan Åstrøm
4. Halloween er blevet en vigtig tradition for mange, men hvornår fejrer Folkekirken Allehelgens søndag? Første søndag i november - sidste søndag i oktober - sidste søndag i november
5. Mortensaften samles vi om stegt fugl og brun sovs. I hvilken fransk by blev Morten ifølge legenden afsløret af en flok gæs? Marseilles - Bordeaux - Tours
6. Efteråret giver dobbelt så meget regn som foråret. Hvor i Danmark regner det mindst? Østjylland - Fyn - Bornholm
7. De syrligt søde ribs har været en del af det danske køkken i mere end 500 år. Hvor høj kan en ribsbusk typisk blive? 1m - 1½m - 3m
8. Græskaret hokkaido er opkaldt efter en japansk ø og ses tit i den flotte, orange efterårsfarve - men hvilken farve hokkaido er også udbredt? Rød - grøn - lilla
9. Sangen "Septembers himmel er så blå" er skrevet i 1947. Den blev optaget i Kulturministeriets kanon. Hvem har skrevet melodien? Otto Mønsted - Otto Leisner - Otto Mortensen
10. Sean Connery er kaptajn på en russisk atomubåd i filmen med den efterårsinspirerede titel: 'Jagten på Røde Oktober'. Hvornår er filmen fra? 1984 - 1988 - 1990

Find svarene på side 23

VESTERHAVS KRYDSORD

				**Vestjysk by**		Umoder-ne	Betroet	Spanien	**Vestjysk attrak-tion**
				Busk					
				Sande					
								Kromo-som	
								Dreng	
Brint		Op-levelse	Metal	Vokal		Tre ens			
				Udgør		Rampe-elskere			
Vestjysk by							Samt		
							Knytte-teknik		
Entu-siasme					Beting-else				
					Efter J				
Som **Vestjysk by**				Navn				Italien	
				Nemt engelsk				Svar	
					Plante				
Lappe			Pukle				3. tone		
							Mark		
			Pust						
Offeret			Diamant -bryllup						
								Fremme	
Nord		Midt i Varde		Østrig		Bedriver			
		Tonen d		Volt		Pige			
Snedige **Vestjysk Område**							To ens		Først i næst-sidst
				Perioden					

KONTAKTOPLYSNINGER

Plejeboliger Frydenholm:

Stuen	46 11 22 40
1. sal	46 11 22 50
2. sal	46 11 22 70



Bofællesskabet Æblehaven:

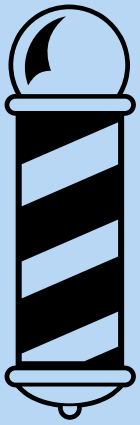
Hus 1	46 11 37 04
Hus 2	46 11 37 07
Hus 3	46 11 37 10

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

SUDOKU

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



QUIZ-LØSNING

1. Ægte kastanje
2. Flemløse på Sydfyn
3. Svenske Kong Karl IV Johan
4. Første søndag i november
5. Tours
6. Bornholm
7. 1½m
8. grøn
9. Otto Mortensen
10. 1990

KOMMENDE AKTIVITETER



I anledning af
Alzheimerforeningens Landsindsamling 2026
søndag, den 27. september,
deltager Frydenholm naturligvis også i år
med indsamling til støtte for Foreningens arbejde.
Det sker torsdag, den 24. september
i form af det sædvanlige kagesalg rundt i afdelingerne,
hvor I kan nyde **cookies** med god samvittighed!



Efterår i køkkenet

Tema-aften: 'Vildt' på menuen: **torsdag, den 29. oktober**
Mortensaften afholdes i år til frokost **tirsdag, den 10. november**
julefrokost afholdes også til frokost **i afdelingerne**
onsdag, den 2. december

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.

Boligkontoret Danmark har den 14. september 2026 afholdt **afdelingsmøde** i fællessalen. BDK udsender referat til beboerne.

Husk også **Maddag 2026 - i år med temaet: KÅL, det er sundt!**
VI SPISER VARM MAD TIL FROKOST
onsdag, den 30. september





Efterår på Frydenholm

Glæd dig til i september:

Tirsdag, d. 29. september kl.. 11	Helikon, musik- og teatercafé
Onsdag, d. 30. september kl. 11	Gudstjeneste

Glæd dig til i oktober:

Onsdag, d. 7. oktober kl. 10.45	Elvis-historien og 10 sange med Pino NYT
Onsdag, d. 14. oktober kl. 11	Fællessang med Steen Lindholm
Mandag, d. 26. oktober kl. 11	Bottes Jazz Band NYT

Glæd dig til i november:

Onsdag, d. 4. november kl. 11	Country & Shu-bi-dua m/Thopper v/Ældresagen NYT
Onsdag, d. 11. november kl. 11	Gudstjeneste
Fredag, d. 13. november kl. 11	Koncert med Pennie Sølbeck
Mandag, d. 16. november 10.45	Glade toner m/Nicolai Bank & fællessang NYT
Torsdag, d. 26. november kl. 11	Dansecafé v/Frederik Cornelius

Glæd dig til i december:

Torsdag, d. 3. december kl. 16	Holte Kirkes Børnekor
Fredag, d. 4. december kl. 11	Mörkes Duo
Tirsdag, d. 8. december kl. 11	Koncert med Pennie Sølbeck
Onsdag, d. 9. december kl. 10.45	Gudstjeneste **i Holte Kirke** /sognekaffe
Fredag, d. 11. december på afd.	Luciaoptog v/4. klasse Holte Skole
Fredag, d. 18. december kl. 11	Fællessang med Steen Lindholm

Næste nummer udkommer medio december 2026

Følg os også på Instagram **plejecenter_frydenholm**