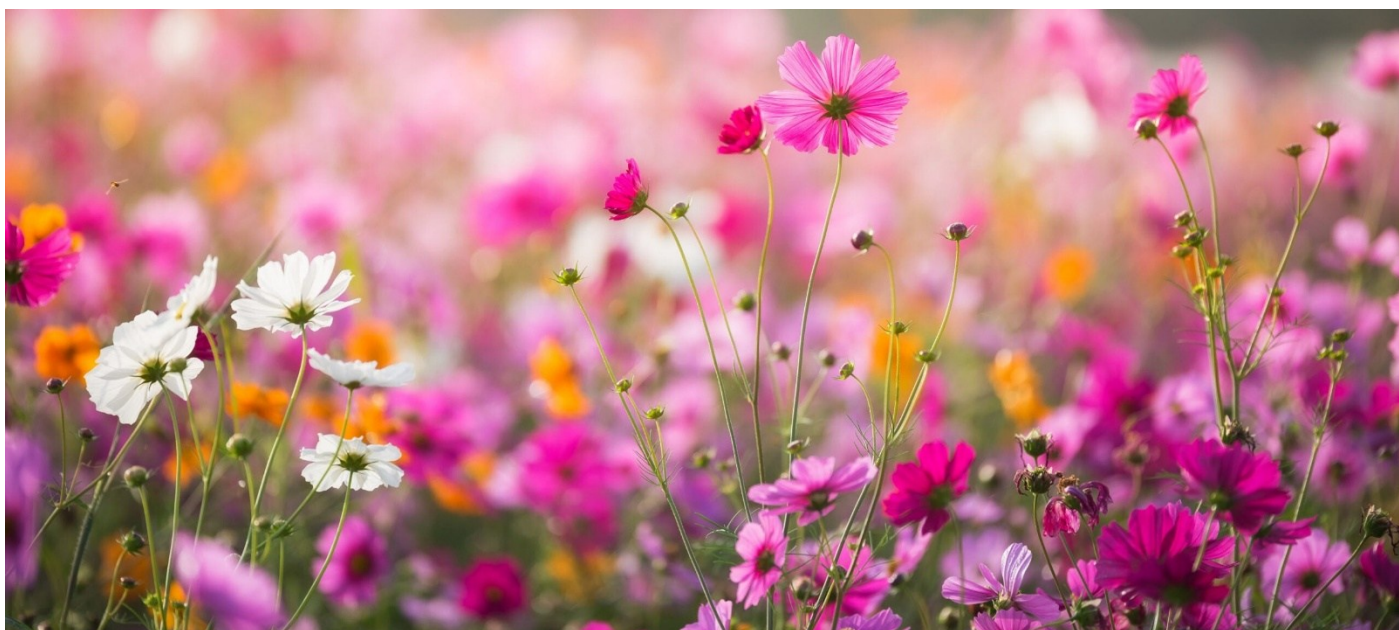


# STRANDLUNDS BEBOERINFORMATION NR. 7 - 2026

## Juli måned

- 2. **Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00**  
**Fernisering i restauranten kl. 12.00**
- 5. **Petanque kl. 10.00**
- 7. **Vin i dagligstuen kl. 14.00**
- 9. **Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00**
- 12. **Petanque kl. 10.00**
- 14. **Vin i dagligstuen kl. 14.00**
- 16. **Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00**
- 19. **Petanque kl. 10.00**
- 21. **Vin i dagligstuen kl. 14.00**
- 23. **Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00**
- 26. **Petanque kl. 10.00**
- 28. **Vin i dagligstuen kl. 14.00**
- 30. **Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00**
- 31. **Aftenåbent i restauranten kl. 17.30**



## Orientering fra Administrationen

### Kontakt:

Pernille Hede Fjellander

Maria Buddig Bylinska

Nikolaj Ventrup

Telefon: 39 62 11 30

Mail: [strandlundfc@gentofte.dk](mailto:strandlundfc@gentofte.dk)

Administrationen håndterer henvendelser af driftsmæssig karakter fra både ejere og Kollektivbeboere.

### Kontoret åbningstider:

Mandag: kl. 8.00-12.00 & 12.30-14.00

Tirsdag: kl. 8.00-12.00 & 12.30-14.00

Onsdag: kl. 8.00-12.00 & 12.30-14.00

Torsdag: kl. 8.00-12.00 & 12.30-14.00

Fredag: kl. 8.00-12.00

### Strandlunds hjemmeside: [www.strandlund.gentofte.dk](http://www.strandlund.gentofte.dk)

Indeholder alt info om Fællescentret, Kollektiv- og Ejerboligerne – herunder bestyrelsesarbejder (referater, budgetter og regnskaber, husorden og vedtægter mm.), boligernes udformning, arrangementer og beboerklubber og meget mere.

### Bestyrelserne:

#### Fællescenterbestyrelsen:

Næste møde er aftalt til d. 10. september 2026 kl. 18.00 i Fællescentrets dagligstue.

#### Kollektivbestyrelsen:

Næste møde er aftalt til d. 19. august 2026 kl. 16.30 i Fællescentrets dagligstue.

Ekstraordinært bestyrelsesmøde udelukkende vedr. budget 2027-2029.

#### Bestyrelsen i Ejerlejlighedsforeningen:

Næste møde er aftalt til d. 8. september 2026 kl. 16.00 i Fællescentrets dagligstue.

### Hjælp uden for åbningstiden:

Denne hjælp er **kun** beregnet på akut hjælp til f.eks. manglende elektricitet i boligen eller utætte vandrør, og kun uden for administrationens åbningstider. Hvis man rekvirerer håndværkere uden forudgående kontakt til nedenstående bestyrelsesmedlemmer, vil det være for egen regning.

Ejere kontakter Helle-Vibeke Warlev Nielsen nr. 111, tlf: 40 73 05 60, Jesper Thomsen nr. 103 22 22 20 46 eller Per Transø, nr. 3, tlf: 40 52 02 02

Kollektivbeboere kontakter Preben Christensen, nr. 78, st., tlf: 29 90 16 70, Rita Rahbek Russel, nr. 98, st. tlf: 28 36 63 11 eller Michael Reesen, nr. 116, 1., tlf: 21 67 83 10.

Hjemmeplejen: Om dagen er nummeret 39 98 75 62 og om aftenen er nummeret 39 63 18 68. Dette gælder også weekender og helligdage.

### Restaurant Strandlund:

Mad og madudbringning, eller ved private arrangementer tlf.: 39 62 45 25.

Restaurant Strandlunds menuplan vedlægges for juli måned 2026.

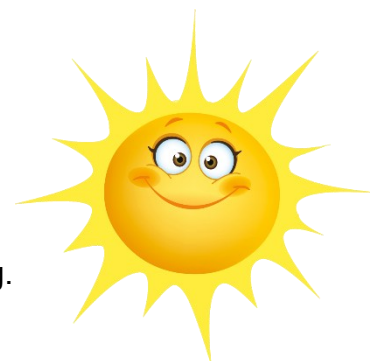
Der er aftenåbent med "Sydamerikansk grisefest" som tema fredag d. 31. juli kl. 17.30.

Restauranten holder i år lukket i uge 29 – mandag d. 13. juli til fredag d. 17. juli 2026.

Se mere bag i bladet.

## Nyt fra Administrationen & bestyrelserne:

- **Referater fra bestyrelsesmøderne** - Referaterne fra bestyrelsesmøderne i hhv. Kollektivboligerne, Fællescenteret og Ejerforeningen findes på [www.strandlund.gentofte.dk](http://www.strandlund.gentofte.dk) under de respektive foreningers bestyrelser. Her findes også andet relevant information vedr. aktiviteter, husorden mm.
- **Fællescentrets gæsteværelse**  
Gæsteværelset har undergået en mindre istandsættelse. Lejen stiger dermed, jf. bestyrelsesbeslutning d. 8/4 2026, til 300 kr. pr. nat. Prisen for leje af dyner, sengetøj og håndklæder er fortsat 100 kr. pr. ophold.
- **Støjniveau** – Nu står solen højt, og vi vil alle gerne være mere udendørs. Husk derfor at tage hensyn til dine naboer i forhold til støj. Undlad brug af tv, radio og telefon når døre og vinduer er åbne.
- **Nye elevatorer** – Elevatoren ved nr. 22 i Sydgaden er klar til brug. Der mangler trykknop på stolpen lidt fra elevatoren, men den kan sagtens benyttes.  
Elevatoren i Nordgaden ved nr. 114 er ligeledes færdig og i drift. Den sidste elevator ved nr. 88 forventes færdig medio august. Indvielsesdato udmeldes snarest.
- **Svømmebassin** – For at sikre en god og tryk oplevelse for alle, beder vi jer efterleve følgende ved benyttelse af Strandlunds varmtvandsbassin med gæster:
  - **Alle** skal tage et grundigt bad, inkl. hårvask, i omklædningen før adgang i bassinet.
  - **Gæster** er kun velkomne i følgeskab med beboeren.
  - **Babyer** skal benytte svømmeble og badetøj skal sidde helt tæt omkring liv og lår.
  - **Vis hensyn** til andre badende.
  - Overhold de angivne svømmetider.
  - Max 20 personer i bassinet pr. time.
  - **Ryd op** efter dig selv og eventuelle gæster.
- **Rens af afløb** – hører ind under helt almindelig rengøring og I skal derfor selv renholde dem, både i køkken og på badeværelset. Strandlunds Blå mænd kan være behjælpelige i særlige tilfælde.
- **Bemanding i ferien** – Der er, som udgangspunkt, bemanding både på kontoret og i teknisk afdeling hele sommeren. Da ferie afvikles, kan der dog opstå længere svar tider ol.



### **Beboersvømmetider:**

Mandag: kl. 6.45 - 7.45

Tirsdag: kl. 6.45 – 7.45 & kl. 19.45 – 21.00

Onsdag: kl. 6.45 – 7.45

Torsdag: kl. 6.45 – 7.45

Fredag: kl. 6.45 – 7.45

Lørdag og søndag kl. 6.45 - 8.15 & kl. 15.30 - 19.30.

(kl. 16.45-18.00 må beboere medbringe familiemedlemmer).

**OBS! ÆNDREDE TIDER FOR BEBOERSVØM I JULI MÅNED:**

Alle dage kl. 6.45 – 9.00 & kl. 13.00 – 19.00.

(familiemedlemmer kan medbringes som vanligt lørdag og søndag kl. 16.45-18.00).

Bassinet må ikke benyttes uden for de nævnte tidsrum af hensyn til udlejning og rengøring.

### **Byttestationen:**

Strandlunds nye byttestation findes nu til højre i rummet med bla. keramik, elektronik og farligt affald. Hjælp gerne med at holde området pænt og henstil kun effekter der er intakte og rene. Der kan kun afleveres møbler efter aftale med kontoret. Se også skiltning på væggen.

### **Beauty Style & Wellness:**

Cristina tilbyder mangeartede behandlinger til fornuftige priser – ansigtsbehandling, mani- og pedicure, frisørtydelser og forskellige slags massage. Tidsbestilling sker på tlf. 26 21 61 81.

Eventuelle afbud skal ske senest 12 timer før planlagt behandling.

### **Kreativgruppen:**

Gruppen mødes i dagligstuen hver anden onsdag. Dog holder klubben sommerferie i juli måned. Husk spørgsmål kan rettes til Marianne Lyø på telefon 40 14 59 15.

### **Bog og kaffeklub:**

Holder sommerferie til d. 4. september 2026. Mere info følger i august måned.

### **Gymnastik:**

Gymnastikken finder sted hver torsdag fra kl. 9.00 – 10.00 i dagligstuen.

Vil du vide mere kan du kontakte Katrin Øster på tlf. 40 56 14 51.

### **Vin i dagligstuen/ på terrassen:**

Der afholdes vineftermiddage i dagligstuen (når vejret tillader det, så mødes vi på terrassen bag Fællescentret) hver tirsdag kl. 14.00 til 16.00. 1 glas rød eller hvidvin 10 kr. og en gratis sludder.

### **Cykelklubben:**

Klubben holder sommerferie i juli måned, men vender tilbage d. 19. og 26. august.

### **Petanque:**

Vi mødes alle søndage kl. 10.00 ved banen. Vi spiller og der kan købes kaffe, bitter og franskbrød. Se mere bag i bladet.

### **Strandlunds bibliotek:**

Alle beboere på Strandlund er velkomne til frit at låne bøger i Strandlunds bibliotek på 1. sal ved dagligstuen. Der findes romaner i mange forskellige genrer og blandt andet også biografier.

Ved tilbagelevering bedes bøgerne lagt i den hvide kasse.

Man er også velkommen til at forære bøger til biblioteket, som på samme måde bedes lagt i den hvide kasse. Strandlunds bibliotekar, Kirsten nr. 93, kigger jævnligt til biblioteket og sætter på plads.

**Beredskabsgruppe:**

Vil du være med i en beredskabsgruppe, hvor beboere hjælper andre beboere, der har behov for lidt hjælp i krisesituationer? Så hører administrationen gerne fra dig. Marianne Lyø vil være tovholder for gruppen.

**Deadline for klubbers bidrag til næste måneds Beboerinformation er  
mandag d. 27. juli 2026 – sendes på mail til Maria - [maby@gentofte.dk](mailto:maby@gentofte.dk)**

**Alle bidrag skal sendes som et simpelt Word dokument med max 1-2 billeder, og uden sammenfletninger, tabeller, WordArt o.l., da der er nye regler for hvordan vores hjemmesidematerialer skal være "tilgængelige". I kan derfor også opleve, at jeg laver mindre ændringer i det tilsendte materiale.**

**Beboernyt – navnlig om navne:**

**Nye beboere:** Susanne Lebeck & Niels Henning Madsen - 67

**Tidligere beboere:** Anne Marie Husted Helms – 12, 1.

Tak for den tid vi fik sammen på Strandlund, og et varmt velkommen til de nye beboere.

***Med venlig hilsen  
Administrationen***

# Saks og Hammer

STRANDLUND



## Juli 2026

Alle søndage i denne måned mødes vi til Petanquespil og hyggelig morgenmad ved banerne i Sydgaden ved nr. 40. kl. 10.00. Der er kaffe og brød og Bitter, til 15 – 5 – 15 kr. i alt 35 for et sæt. Hvis du medbringer en kande kaffe til deling, skal du selvfølgelig ikke betale noget for kaffen. Obs, hvis det regner, samles vi i kælderen.

Alle kan komme til at spille. Vi hjælper så meget vi kan. Det er jo god træning, der skal hele tiden samles kugler op.



Vi har ingen ture i denne måned, men hvis der er interesse for det kan vi lave en fællestur til TIVOLI fx den 21. Bussen sætter os af på Axeltorv, så går vi selv over den bilfri Vesterbro gade og ind ad hovedindgangen. Man skal være selvhjulpen. Vi går rundt på egen hånd og kan mødes og spiser på Søcafeen kl. 12, for egen regning. Indgangen koster 190 kr. men hvis du vil med så indsæt dette beløb på 971345.

Hvis turen ikke kan gennemføres, får du beløbet tilbage.

Banko og søndagstræf holder sommerferie indtil oktober

**Medlemskab af Saks og Hammer koster 50 kr. og kan indsættes på 971345 med angivelse af bolig nr.**

## “Jupiter og de 4 store Galilæiske måner”

(opdaget i 1610 af Galileo Galilei)

Jeg blev fascineret af planeten Jupiter efter at have set fotos taget af en rumsonde med et stjernekamera.

Det er fascinerende at tænke på at Jupiters poler er blå! -og at man kan fotografere noget der er så langt væk og at vi har mulighed for at se det her på Jorden, selvom jorden er millioner af kilometer væk. Måske er der endda liv på en af de 95 måner omkring Jupiter.



Jeg har en hjemmeside med ca. 170 af mine malerier: [www.hideko.dk](http://www.hideko.dk)

En kommende hjemmeside, med Jupiter som hovedtema, er undervejs i samarbejde med min gode ven maler og fotograf Bjørn Pierre Enevoldsen.

Derudover er jeg repræsenteret i bogen “101 Kunstnere 24/25”

Jeg glæder mig til at udstille på Strandlund med “Jupiter og de 4 store Galilæiske måner” fra juli 2026.

Fernisering kl. 12, d. 2. juli 2026.  
/Hideko Bondesen





Vi har nu holdt fem møder i Fællesrummet. Det har både været hyggeligt, positivt og meget givende. Vi har talt om visitation til Strandlund, skimmelsvamp på Strandlund og mange andre store og små ting her på Strandlund.

Fællesrummet er tænkt som et åbent rum, hvor vi mødes som beboere, med en god tone og respekt for hinanden og hinandens forskelligheder.

Fællesrummet er et uforpligtende sted hvor man kan kigge forbi til en kop kaffe, en snak eller bare være sammen med andre. Her er plads til det der fylder: tanker, spørgsmål og praktiske udfordringer, som vi måske kan hjælpe hinanden med. Derfor fortsætter vi vores møder. Alle er meget velkomne.

Fællesrummet finder sted hver måned. Datoer og tidspunkter vil blive slået op på den elektroniske opslagstavle i foyeren ved restauranten og i Strandlunds Beboerinformation.

**Næste møde finder sted i Dagligstuen torsdag d. 27.8. kl. 15.00-17.00.**

#### **De bedste hilsner**

Elisabet Sending, 144, 1.

Pia Rohde, 138, stuen

# Cykelklub Strandlund

Vi var i Dyrehaven i Kapervogne den 10.6.2026



Vi skulle have set kronstyr, dådyr og sikahjorte med kalve, som der er mange af i juni måned. Men de gemte sig i det høje græs.

**Cykelklubben holder ferie i juli måned.**

Men i august og september fortsætter vi vores cykeleftermiddage kl. 13.30-15.00.

***AUGUST:***

**Onsdage den 19.8. og den 26.8.**

***SEPTEMBER:***

**Onsdage den 9.9. og den 23.9.**



## Sommerhilsen fra Cristina/ Beauty, style & wellness

Kære nye som gamle kunder, vi er allerede nået halvvejs i 2026 og snart tid for at jeg også skal fylde batterierne.

**Jeg holder ferie** over to omgange så I ikke skal komme til at savne mig 😊  
**06.07-18.07** samt **03.08-11.08** (dog modtages og besvares beskeder stadig)

For de nye her: jeg er Cristina og har været i service i salonen Beauty, Style & Wellness i 16 år, min hund Scarlet har nu været her i 9 år og vi elsker alt ved samværet med jer.

Hvis I er nysgerrige, kan I kigge på hjemmesiden: [www.beautystylewellness.dk](http://www.beautystylewellness.dk) eller på de sociale medier under samme navn.

Er du i tvivl om jeg vil kunne hjælpe dig, ring gerne og spørg - **26216181** - det koster ikke noget.

Til efteråret genoptager vi Pilates-holdet om onsdagen (10:45-11:45) - der er måske et par pladser på holdet.



Også i efterår /vinter sæsonen tager jeg med en gruppe på 4 eller 6 personer til syd Spanien på retreats (motion, sol, behandlinger, sund kost, oplevelser) mere om det efter sommerferien. Vil du sikre dig en plads ring gerne nu.



Dejlign sommer til jer alle og på dejlig gensyn.  
Hjerteligt Cristina



## **Sydamerikansk 'grisefest' i restauranten fredag d. 31. Juli 2026**

*Vi åbner dørene kl. 17.30 til lidt snacks og noget at drikke.*

*Cirka kl. 18.00 serverer vi helstegt pattegris med diverse tilbehør og til sidst en dejlig dessert*

### **Menu:**

Tortillachips, guacamole, hjemmelavet salsa og grillet brød med diverse dyppelser

Helstegt pattegris med hjemmelavet sauce mole, saltbagte kartofler, chimichurri, majsolber og frisk salat

Chocotorta - Argentinsk kiksekage med saltkaramel

Til menuen serveres sangria, øl, vin og sodavand - også i alkoholfri udgaver.

*Derudover vil det være muligt at tilkøbe drinks og diverse kaffe.*

Pris pr. person kr. 400,00

Hvis vejret tillader det, dækker vi også op udenfor. Særlige ønsker til siddepladser oplyses ved tilmelding - alternativt placeres man ved vores langborde.

Seneste tilmelding skal ske mandag d. 27. juli på tlf. 3962 4525 eller [info@snowdropcatering.com](mailto:info@snowdropcatering.com)





## Månedsmenu juli 2026

Der skal bestilles mad senest dagen før - inden kl. 14.00. Mad til mandage skal bestilles senest fredagen før.

**Ring gerne på 3962 4525 mellem 12.30 og 14.00 ved bestilling af mad!**

Mail: [info@snowdropcatering.com](mailto:info@snowdropcatering.com) - Vi leverer stadigvæk maden til døren mod et gebyr på kr. 20,00, der kan afregnes kontant eller på **mobile pay (46032)**

**OBS! Måltider til afhentning kan hentes mellem 11.30 og 14.00 i restauranten.**  
**Efter kl. 14.00 sættes uafhentede måltider på køl i dagligstuens tekøkken**

### Uge 27

Onsdag d. 1. juli: Gazpacho (kold tomatsuppe)  
Dampet fladfisk med lys svampesauce og nye kartofler

Torsdag d. 2. juli: Grillbuffet med pølser, kylling og forskellige salater  
Ud af huset: Asiatisk nudelsalat med oksekød og grønt

Fredag d. 3. juli: Frikadeller med kold kartoffelsalat  
Rabarbercrumble med creme fraiche

### Uge 28

Mandag d. 6. juli: Okonomiyaki  
- japansk omelet serveret med frisk kålsalat og hvidløgsdressing (vegetarisk)  
Mangofromage

Tirsdag d. 7. juli: Stegt kalvelever Ala Venezia med skysovs tilsmagt med laurbær og sort peber  
Marmorkage

Onsdag d. 8. juli: Grøntsagssuppe  
Fiskefrikadeller med dildkartofler, remoulade og citron

Torsdag d. 9. juli: Buffet – husk at bestille bord!  
Ud af huset: Tærte med bacon, løg og kartofler

Fredag d. 10. juli: Stegte kyllingelår med estragonsauce og nye kartofler  
Drømmekage

### Uge 29

SOMMERFERIELUKKET!

**Uge 30:**

- Mandag d. 20. juli: Fyldte squash serveret med stegte kartofler og myntedressing (vegetarisk Kaffemousse)
- Tirsdag d. 21. juli: Spaghetti med kødboller og tomatsauce  
Stikkelsbærgrød
- Onsdag d. 22. juli: Broccolisuppe  
Laks ala Anne med hvidvinsauce og nye kartofler
- Torsdag d. 23. juli: Buffet – husk at bestille bord!  
Ud af huset: Spareribs med bagte kartofler og
- Fredag d. 24. juli: Porchetta (vi prøver igen :-)) med stegte kartofler og skysovs  
Bagte blommer med flødeskum

**Uge 31:**

- Mandag d. 27. juli: Moussaka med græsk salat  
Æblekage
- Tirsdag d. 28. juli: Stegt kyllingebryst med kartofler, grønt og sennepssauce  
Jordbærgrød
- Onsdag d. 29. juli: Kartoffel-porresuppe  
Frisk pasta med varmrøget laks i spinat-flødesauce
- Torsdag d. 30. juli: Buffet – husk at bestille bord!  
Ud af huset: Lasagne
- Fredag d. 31. juli: Aftenåbent - Sydamerikansk grisefest! Se mere herom i bladet

Der skal bestilles mad senest dagen før - inden kl. 14.00. Mad til mandage skal bestilles senest fredagen før.

**Ring gerne på 3962 4525 mellem 12.30 og 14.00 ved bestilling af mad!**

Mail: [info@snowdropcatering.com](mailto:info@snowdropcatering.com) - Vi leverer stadigvæk maden til døren mod et gebyr på kr. 20,00, der kan afregnes kontant eller på **mobile pay (46032)**

**OBS! Måltider til afhentning kan hentes mellem 11.30 og 14.00 i restauranten.**  
**Efter kl. 14.00 sættes uafhentede måltider på køl i dagligstuen**