

# Strandlunds Beboerinformation nr. 6 2024

**Dato: Juni måned 2024**

2. Petanque kl. 10.00
4. Vin i dagligstuen kl. 14.00
5. Kreativklubben i dagligstuen kl. 16.00
6. Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00  
Cykelklubben – Rickshawtur kl. 10.00
7. Cykelklubben – Rickshawtur kl. 10.00  
Saks & Hammer - Teateranedoter i dagligstuen kl. 16.00
9. Petanque kl. 10.00
11. Vin i dagligstuen kl. 14.00
12. Cykeleftermiddag kl. 13.00
13. Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00  
Saks & Hammer - tur til Frilandsmuseet kl. 9.30
15. Loppemarked kl. 10.00-15.00
16. Petanque kl. 10.00  
Loppemarked kl. 10.00-15.00
18. Vin i dagligstuen kl. 14.00
19. Kreativgruppe i dagligstuen kl. 16.00
20. Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00
21. Messiaskirken i restauranten kl. 14.30
23. Petanque kl. 10.00  
Sankt Hans i restauranten kl. 17.30
25. Vin i dagligstuen kl. 14.00
26. Cykeleftermiddag kl. 13.00
27. Gymnastik i dagligstuen kl. 9.00  
Kunstforedrag i dagligstuen kl. 15.00
30. Petanque kl. 10.00

## 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) - betjenes af alle 3 ovennævnte medarbejdere.

### **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.

Hjemmesiden er relanceret med nyt design pr. 1. juni 2024.

### **Bestyrelsesmøder:**

#### Fællescenterbestyrelsen:

Næste møde er aftalt til torsdag d. 4. juni 2024 kl. 18.00 i Fællescentrets dagligstue.

Information: Helle-Vibeke Warlev Nielsen tlf: 20 63 16 81 og Rita Rahbek Russel tlf: 28 36 63 11

#### Kollektivbestyrelsen:

Næste møde er aftalt til tirsdag d. 4. juni 2024 kl. 17.00 i Fællescentrets dagligstue.

Information: Rita Rahbek Russel tlf: 28 36 63 11

#### Bestyrelsen i Ejerlejlighedsforeningen:

Næste møde er aftalt til d. 12. september 2024 kl. 16.30 i dagligstuen.

Information: Helle-Vibeke tlf: 20 63 16 81

### **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.

Ejere kontakter Ulla Høst nr. 47, tlf: 21 79 75 73 eller

John Torp Andersen nr. 81, tlf: 40 53 11 14

Kollektivbeboere kontakter Rita Rahbek Russel, nr. 98, st. tlf: 28 36 63 11 eller Elisabet Sinding, nr. 144, 1., tlf: 30 24 69 08, eller Preben Christensen, nr.78, st., tlf: 29 90 16 70.

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

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

### **Nyt fra Administrationen:**

- **Det er strengt forbudt at fodre fugle og ræve.** Det tiltrækker rotter, og rævene har det helt fint uden vores hjælp. Rævene betragtes ikke som skadedyr, men bør stadig behandles som vilde dyr.
- Hydrocon, der har varetaget serviceaftalen på vores udvendige elevatorer, er gået konkurs. Derfor har vi netop indgået aftale med City Elevator.



### **Spisebilletter:**

Den 1. november 2023 blev de fysiske spisebilletter afskaffet og erstattet af elektronisk registrering i restauranten. De beboere der videresælger, eller forærer, deres spisebilletter kan kontakte administrationen for nærmere aftale herom.

### **Beboersvømmetider:**

Mandag til fredag kl. 6.45-7.45

Tirsdag også kl. 19.45-21.00

Lørdag og søndag kl. 6.45-8.15 & 15.30-18.00

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

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

### **Restaurant Strandlund:**

Restaurant Strandlunds menuplan vedlægges for maj måned 2024.

Der holdes aftenåbent søndag d. 23. juni 2024 kl. 17.30 – denne gang i anledning af Sankthansaften, se mere i medsendte.

### **Kreativgruppen:**

Gruppen mødes i dagligstuen onsdag den 5. og 19. juni 2024 kl. 16.00.

Husk spørgsmål kan rettes til Marianne Lyø på telefon 40 14 59 15.

Læs mere i medsendte.

### **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 hver tirsdag kl. 14.00 til 16.00.

1 glas rød eller hvidvin 10 kr. og en gratis sludder. Hvis vejret er til det, så mødes vi på terrassen bag Fællescentret.

### **Messiaskirken:**

Salmesang og fortælling i Strandlunds restaurant fredag d. 21. juni 2024 kl. 14.30-16.00.

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

Cristina tilbyder mangeartede behandlinger til fornuftige priser – ansigtsbehandling, mani- og pedicure, frisørydelser og forskellige slags massage. Tidsbestilling sker på tlf. 26 21 61 81. Eventuelle afbud skal ske senest 12 timer før planlagt behandling.

**Deadline for klubbers bidrag til næste måneds Beboerinformation er fredag d. 21. juni 2024 – 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, 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:**

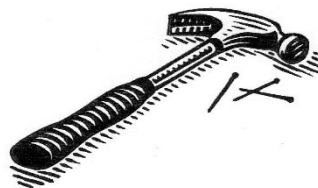
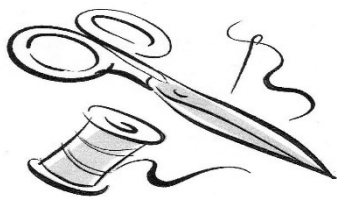
**Nye beboere:** Claus Ole Wahlers Wennike, 72, st.

**Fraflytninger:**

**Døde:** Charlotte Bloch, 99

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

***Med venlig hilsen  
Administrationen***



## **SAKS OG HAMMER**

Vi håber på mange hygge stunder sammen.  
Det sociale samvær er vigtig for humør og velvære.

### **Juni 2024**

**PETANQUE, Hver søndag kl. 10-12** Er det lange morgenbord klar, her kan alle både spillere og "sludrevorne" medlemmer fornøje sig med kaffe og frisk franskbrød, samt en bitter for 30 Kr. Som spiller må man være helt selvhjulpne, da vi alle er blevet 1 år ældre i løbet af vinteren og lidt mere stivbenede.

### **Fredag d 7. juni kl.16-18... TEATER-ANNEKDOTER...**

**" sjov i Teatret" FOREDRAG/CAUSERI v/ Lars Højby (vor guide fra Operaomvisningen).**

Du får under foredraget et glas vin/snacks og senere 1 stk. mad, vin, kaffe og kage. For i alt 125 Kr. inden d 5. juni. Læs andet sted i bladet vedr. betalingen. Men læg mærke til at dette arrangement også kan tilgås af de arbejdende beboere.

### **Torsdag d. 13. juni kl. 9.30. TUR TIL FRILANDSMUSEET..**

**med hestevogns kørsel. Pris 245 kr. inden d 7. juni.**

**Spisning på Frilandsmuseets restaurant: Frokost assiette øl/vand og kaffe  
Læs mere andet sted i bladet.**

Søndagstræf holder sommerferie.

Banko holder sommerferie.

"SpilleTIME" holder sommerferie

Ring evt. til Grethe 60484094

**KREATIV GRUPPEN** er for Jer, som syntes det er sjovt at være kreativ, og gerne vil dele det med andre.

Om man vil sy, strikke, hækle, lave patchwork, lave smykker, male på silke, eller noget helt andet så er **KREATIV GRUPPEN** lige det rigtige sted.

Man medbringer selv materialer til hvad man ønsker at lave.

Onsdag den 05.06.24

Onsdag den 19.06.24

Dagligstuen kl. 16.00

Tag også gerne med hvad I lyst til at hygge med, f.eks. kaffe, the, vand, frugt eller småkager.

Jeg glæder mig til at se jer og skulle der være nogen, som ønsker en arm eller hjælp til at komme så lad mig vide det.

**Husk at sende en sms på tlf. 40145915 om I kommer.**

Mange kreative hilsner  
Marianne Lyø Facius  
Strandlund 94. 1 sal.

# ”TEATER -ANNEKDOTER”

## Sjov på teatret

Med **LARS HØJBY** (Vores guide fra Opera  
rundvisningen)



SAKS OG HAMMER  
INVITERER

**TIL FESTLIG EFTERMIDAGS-UNDERHOLDNING  
FREDAG D. 7. JUNI KL. 16 I DAGLIGSTUEN.**

DER SERVERES GRAVET LAKS på rugbrød VIN, KAFFE OG KAGE.  
PRISEN ER 125 KR.

Indsæt beløbet på mobil 971345, senest d.5. juni  
der er plads til ca. 30, først til mølle.

Festlig eftermiddags-tøj eller en lille hat foretrækkes.

## Kære beboer

**Det er ingen hemmelighed at jeg synes det går lidt stille her i salonen. Jeg er meget mere på hjembesøg end før, samtidigt med at der er stor udskiftning blandt jer og det tager altid lidt tid til I finder frem til mig.**

**Jeg vil derfor invitere til en præsentation eftermiddag. Der vil I få de informationer som før i tiden var i jeres velkomstblad (jeg har skabt salonen her 'fra bunden' i 2010) samt meget mere om sundhed og velvære.**

**Jeg inviterer en ZinZino ekspert som vil fortale om kosttilskud, samt en smertelindringsterapeut og samarbejdspartner - og også lidt om mine fremtids-tilbud.**

**Glæder mig til at møde både de trofaste og de nye ansigter onsdag d.05.06 kl.17:00 på terrassen foran salonen.**

På glædeligt gensyn  
Cristina  
Beauty, style & wellness"

## Tid til dig

Er du nået det sted i livet, hvor du vil gøre noget godt for dig selv?





# SAKS OG HAMMER TUR, d. 13. juni kl. 9.30 til FRILANDSMUSEET med hestevognskørsel.



Pris 245 Kr. mødested v/Kirsebærlunden.

Vores Gentofte bus, (som kan have få rollatorer med) kører os til hovedindgangen. Her er det muligt at låne kørestole.

Men ”Skubberen” skal I selv sørge for.

Vi går gennem museumsshoppen og ind på området, hvor hestevognen henter os, dvs. vi har 2 kørsler af ½ time for 2 x 15 deltagere. Så ½ time fri til egen disposition, indtil vi skal mødes i restauranten kl. 12.15 til en lille Frokost asiette bestående af sild, laks, roastbeef, æg, ost, øl/vand og kaffe.

Hjemturen starter kl. 13.30, og vi er på Strandlund igen kl. 14.00. Der er jo også muligt for de friske at fravælge hestevognstur og på egen hånd se de mest interessante gårde til fods på 1 time.

Indsæt 245 kr. på mobil 971345 inden d. 7. juni, husk dit bolig nr. og om du ønsker at låne kørestol, og nødvendigvis skal medbringe rollator. Turen kan gennemføres, idet Inger Christensens fond har ydet støtte sidste år, som vi ikke har fået brugt.

Ring evt. til Grethe 60484094 hvis der er nogen tvivlsspørgsmål.

Så er det igen blevet tid til vores velbesøgte årlige hyggelige

# LOPPEMARKED

Lørdag og Søndag den 15-16 juni 2024

Kl. 10 – 15 begge dage.

For beboer på Strandlund vil beløbet i år vil være på kr. 40.00  
I er meget velkommen til at tage gæster med, her er prisen kr. 65.00

Pengene bliver brugt til div. annonceringer, og flag.  
I skal selv medbringe bord/stol og et godt humør. 😊

Håber også i år mange vil være med til en hyggelig weekend med masser af kunder og solskin.

Tilmelding og antal deltagere og beløb bedes givet til:  
Hanne Engstrøm 88 stuen

Mobil Pay 26998062 eller en kuvert i min postkasse  
med navn og husnummer, telefonnr. og antal deltagere.

**ABSOLUT SENEST MANDAG DEN 3. JUNI**



*Håber vi ses*

# Kunstforedrag af SteenR

I dagligstuen torsdag den 27. juni 2024 – kl. 15.00 - 16.00.

**Vi serverer et glas vin.**



Steen Rasmussen holdt, med stor succes, i februar 2024 et kunstforedrag her på Strandlund om sine malerier. Nu udstiller Steen sine fotos i vores restaurant. Og vi er så heldige, at Steen gerne vil komme igen og holde et kunstforedrag for os om, hvordan han laver sine fantastiske fotos.

Et af de mange emner Steen arbejder med i sine fotografier er **makrofotografering**, som er nærfotografering, hvilket betyder, at han fotograferer små motiver og forstørrer små detaljer i billedet. Han kommer helt tæt på motivet. Men udover makrofotografi beskæftiger Steen sig også med landskab, arkitektur, kunst og portrætfotografi, som der også under foredraget vil blive vist eksempler på.

En hel del af Steens fotografier på udstillingen er makrofotografier med insekter, edderkopper, blomster og planter. Det er interessant at give sig tid til at studere hvert enkelt foto på udstillingen, og finde insektet i billedet eller andre smådyr.

Nogen gange er det svært, andre gange nemmere. Men det er altid spændende.

**Tilmelding til Elisabet Sinding Strandlund 144,1. 30246908 (helst SMS) [elisabetsinding@gmail.com](mailto:elisabetsinding@gmail.com)**



# SteenR



Windmills of the sea

Steen Rasmussen er allerede kendt her på Strandlund, idet han udstillede nogle af sine malerier i januar og februar 2024. Men Steen har også arbejdet med fotografi siden 2007, hvor motivationen for at fotografere lå i at finde ind til det gode motiv og at undersøge, hvad der gør ét billede/motiv mere interessant end et andet.

Arbejdet med fotografering førte bl.a. i deltagelse i konkurrencer på nogle af de ledende hjemmesider for fotografi, som [500px.com](https://www.500px.com) m.fl. Ved at følge nogle af de førende fotografer indenfor bl.a. makro- og landskabsfotografi, scorede Steens billeder efterhånden flere og flere point med flere billeder i top10. Kulminationen var at billedet "*windmills of the sea*" blev nomineret med *editor choice* på 500px.com i 2017.

Interessen for **makrofotografering**, som er fotografier taget meget tæt på f.eks. blomster og insekter, opstod i forbindelse med familiens mange årlige haveture med "Det danske Haveselskab", hvor der her var rig lejlighed til at fotografere blomster.

Steens interesse for kunst og maleri er også slået igennem på hans fotografier, hvor hvert billede bliver efterbehandlet på computeren for at give billederne et yderligere kunstnerisk præg. Steen har siden 2013 adskillige gange udstillet sine fotografier.

[500px.com](https://www.500px.com)

Der er mange fotodelingswebsteder online. Men det kræver medlemskab, som er gratis. 500px.com er orienteret mod seriøse og professionelle fotografer.

Links:      [steenr.com](https://www.steenr.com)      [steenr.smugmug.com](https://www.steenr.smugmug.com)      [500px.com/steenr](https://www.500px.com/steenr)

# Cykelklub Strandlund



## Så skal vi på guidet rickshawtur til "det nye København".

Der er plads til 28 personer på turen, men vi har lavet to identiske ture med 14 medlemmer i hver. På den måde bliver vi ikke så mange rickshawcykler igennem København, I kan bedre høre, når guiden taler, og I har også mulighed for at vælge mellem to forskellige dage.

Vi bliver hentet på Strandlund (ved indkørslen) i en Gentofte Bus og kørt til Ofelia Plads i København. Her venter rickshawcyklerne – 4 cykler med to sæder og 2 cykler med 3 sæder – på at køre os til Kalvebod Brygge, Kalvebod Bølge, Fisketorvet, Amager Fælled og de nye broer. Sebastian, vores gode cykelfører og guide de seneste år, vil fortælle os undervejs om de forskellige interessante steder. Og vi bliver kørt i rickshawcyklerne til Ofelia Plads. Her henter Gentofte Bus os og kører os tilbage til Strandlund.

Turen varer 1 time og 45 min. Der køres to identiske ture, så I skal vælge hvilken tur I vil med på. Turen er sponsoreret af Trygfonden.

**6.6.: Afgang fra Strandlund kl. 10.00. Hjemkomst kl. 12.30**

**7.6.: Afgang fra Strandlund kl. 10.00. Hjemkomst kl. 12.30.**

Turen koster 50 kr. Det er billigt for sådan en tur.  
Trygfonden betaler de fleste penge.  
Det kræver medlemskab af Cykelklub Strandlund.

**Det er først til mølle!**

**De 50 kr. indbetales på kasserer Ellen M. Andersens MobilePay 7940EV.**

**Husk at skrive dato, 6.6. eller 7.6., eller HELST begge dage.**

**Så er det nemmere at fordele deltagerne.**

**Eller læg beløbet i en konvolut til kasserer Ellen M. Andersen, nr. 17.**

**Husk navn, husnummer og dato, 6.6. eller 7.6., eller HELST begge dage på konvolutten.**

**I kan stadig blive medlemmer. Det koster 100 kr. årligt. Betaling til Ellen.**

**For vi skal jo også på kapervognstur i Dyrehaven til efteråret!**

**SANKTHANSAFTEN**  
**Restaurant Strandlund**

**23 juni 2024 kl. 17.30**

MENU:

Kl. 17.30 Velkomstdrink og tale

Hvide asparges med håndpillede rejer  
hertil koldsauce og urter

\*\*

Grassfeed oksefilet med ristede sommergrønt,  
nye Danske kartofler og sauce Bordellaise

\*\*

Vanilje panna cotta, jordbær consommé  
og Danske jordbær

**Bålet tændes kl. 20.30 hvor der vil være fællessang**

**Pris pr. person 295,00 Inkl. Drikkevarer til maden**  
**Gæster koster 375,00 Inkl. drikkevarer til maden**

Husk at bestille bord inden den 16. juni 2024

Bordbestilling og betaling i restauranten eller på telefon 39624525  
**Bemærk arrangementet starter kl. 17.30**



### Månedsmenu juni 2024

Der skal bestilles mad / bord dagen før inden kl. 14.00, mad til mandage skal bestilles fredagen før.

**Ring gerne mellem 12 og 14 !**

Vi leverer stadigvæk maden til døren, hvis dette ønskes,  
Tlf. 39624525

#### Uge 23

Mandag 3. juni	Græske frikadeller med tzatziki og stegte kartofler	Rabarbergrød med fløde
Tirsdag 4. juni	Krebinetter med stuvet grønt	Kærnemælksfromage
Onsdag 5. juni	Kryddersild med nye kartofler, purløg og creme fraiche	Frisk frugtsalat med råcreme
Torsdag 6. juni	Buffet med lun ret og ost	Ud af huset: Lammekølle med flødekartofler
Fredag 7. juni	Pariserbøf med det hele	Appelsinkage

#### Uge 24

Mandag 10. juni	Kalvefrikasse med små kartofler	Syltede abrikoser med flødeskum
Tirsdag 11. juni	Sprængt oksebryst med peberrodssauce og kartofler	Æblekage med cremefraiche
Onsdag 12. juni	Torskefisk i fad med hollandaise og masser af grønt	Hjemmelavede romkugler
Torsdag 13. juni	Buffet med lun ret og ost	Ud af huset: Pasta alfredo – kylling i ostesauce og grønt
Fredag 14. juni	Stegt flæsk med persillesauce	Kokosmakroner



**uge 25**

<b>Mandag 17. juni</b>	<b>Caribisk kylling med ris og grønt</b>	<b>Syltede pærer med flødeskum</b>
<b>Tirsdag 18. juni</b>	<b>Stegt kalvelever Provencale – tomat/løg saute hertil kartofler</b>	<b>Chokolademousse</b>
<b>Onsdag 19. juni</b>	<b>Kold agurkesuppe med brød</b>	<b>Bagt laks a'la anne med hvidvinssauce og kartofler</b>
<b>Torsdag 20. juni</b>	<b>Buffet med lun ret og ost</b>	<b>Ud af huset: Frikadeller m/kold kartoffelsalat</b>
<b>Fredag 21. juni</b>	<b>Porchetta med skysauce, rødkålssalat og kartofler</b>	<b>Passionsfrugt mousse</b>
<b>Søndag 23. juni</b>	<b>SANKT HANS AFTEN</b>	<b>Se mere herom i bladet</b>

**Uge 26**

<b>Mandag 24. juni</b>	<b>Clubsalat – Stor salat med kylling, bacon og karrydressing</b>	<b>Rødgrød med fløde</b>
<b>Tirsdag 25. juni</b>	<b>Mexikanske madpandekager med fyld af oksekød</b>	<b>Nøddekage med cremefraiche</b>
<b>Onsdag 26 . juni</b>	<b>Fiskefrikadeller med små kartofler og persillesauce</b>	<b>Bagteblommer med vanillecreme</b>
<b>Torsdag 27. juni</b>	<b>Buffet med lun ret og ost</b>	<b>Ud af huset: Porretærte med skinke hertil grøn kartoffelsalat</b>
<b>Fredag 28. juni</b>	<b>Kalvesteg med rødvinssauce og stegte kartofler</b>	<b>Citronfromage</b>

**Der skal bestilles mad / bord dagen før inden kl. 14.00, mad til mandage skal bestilles fredagen før. Ring gerne mellem 12 og 14 !**

**Vi leverer stadigvæk maden til døren, hvis dette ønskes, det koster 20 kr..  
Tlf. 39624525**