

Sommeren 2026 i Seniorhusene

Program for uge 27, 28 og 31



Praktisk info

Velkommen til sommerens program i Seniorhusene

Vi glæder os til at se jer til nogle hyggelige dage i vores reducerede tilbud.

Her i folderen kan du læse mere om, hvad der sker i de forskellige uger.



I år vil der også være et tilbud om motion om mandagen med Lisbeth Fogt. Læs mere om det på side 10.

Alle dage i sommeråben kan du kontakte:



Tanja på telefon 4046 5176

Jytte på telefon 2946 8371

Husk at Seniorhusene holder ferielukket i uge 29+30



Praktisk info

Reduceret tilbud i Caféen i Solgården

Caféen har et mindre sortiment, end vi plejer. Der vil som udgangspunkt være en varm ret, og der vil også kunne købes et stykke kage og drikkevarer.

*Bestil gerne den varme ret i god tid.
Se menuen på bagsiden af hæftet.*

**Caféen er åben mandag - fredag kl. 11.00 - 14.30
Lørdag og søndag er der lukket**

**For bestilling af varm ret, skal du ringe til
Caféen på 4046 9648**

Vedr. diverse tilmeldinger og udgifter

Hvis der er tilmeldning til et arrangement du gerne vil med til, kan du både skrive dig på listerne på opslagstavlen eller ved at ringe til Jytte eller Tanja.



Hvis ikke andet er angivet er udgifter til mad, transport og lign. for egen regning.

Hvis du er i tvivl, så spørg Jytte eller Tanja.



Uge 27

Mandag d. 29/6 Kl. 11.00 - 12.00
Kl. 12.30 - 14.00

Motion med Lisbeth for alle i **Solgården**
Læs mere på side 10.



Tirsdag d. 30/6 Kl. 12.45 - ca. 14.00

Gåtur til havnen fra **Solgården**. Alle kan deltage!
Vi finder et sted, hvor vi måske kan købe en is
eller en kop kaffe.



Onsdag d. 1/7 Kl. 10.00 - 14.00

Vi spiller kroket og / eller petanque i **Pilehaven**.



Vi kridter banerne op ude foran Pilehaven og håber på
dejligt vejr. Vi deler os op i hold alt efter, hvor mange der
vil være med, og man kan nå at spille både kroket og
petanque, inden vi spiser frokost.

Lasses populære madtærter med salat, er igen på
sommermenuen, og der kan købes kølige drikkevarer og
varm kaffe hele dagen.

Pris for tærte med salat (betales på dagen) 45 kr.
Tilmeldingsfrist er 29/6



Tilmeld dig på listen, der hænger på opslagstavlen
i både Pilehaven og Solgården

Uge 27

Torsdag d. 2/7 Kl. 11.00

Gåtur fra **Pilehaven** ud i det blå.
Vi tager kage og kaffe med og finder
et sted og slå os ned.

Pris 15 kr. eller et klip på Pilehavens klippekort.

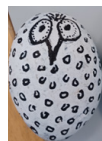


Tilmeld dig på listen, der hænger på opslagstavlen
i både Pilehaven og Solgården

Torsdag d. 2/7 Kl. 12:30 - 14.00

Vi maler på sten i **Solgården**.

Det er super hyggeligt og alle kan være med!



Fredag d. 3/7 Kl. ca. 10.00

Fællestur til Malmø med Ann-Britt som
guide i området hvor hun boede som barn.
Vi tager regionaltoget som går fra lufthavnen
kl. 10.26 (Re1048).

Vi står af på Trianglen St. kl. 10.51.

Vi ender den guidede tur i nærheden af flere frokost steder,
hvor der er mulighed for at stille sulten. Der er naturligvis
også mulighed for masser af shopping på gågaden.

I finder selv hjem, når I synes det er tid.

Hvis du gerne vil følges med nogen til og fra Sverige, så
kontakt Tanja eller Jytte.

Tilmeld dig på listen, der hænger på opslagstavlen
i både Pilehaven og Solgården



Uge 28

Mandag d. 6/7 Kl. 11.00 - 12.00

Kl. 12.30 - 14.00

Motion med Lisbeth for alle i **Solgården**

Læs mere på side 10.



Tirsdag d. 7/7 Kl. 10.00 - 14.00

Tanja og Jytte står klar med et "orienteringsløb" i **Pilehaven**, hvor alle kan være med.



Vi skal igennem 5 forskellige poster af forskellig art og udfordring. Posterne spænder fra quiz spørgsmål over hukommelses-udfordring til ren leg og vandpjask.

Det hele foregår i Pilehavens gårdhave og alle kan være med. Bliver det dårligt vejr flytter vi indendørs.

Undervejs vil der være sunde snacks og vi slutter af med kaffe og kage.

Pris (betales på dagen) kr. 15,- eller et klip på Pilehavens klippekort.

Tilmeld dig på listen, der hænger på opslagstavlen
i både Pilehaven og Solgården

Onsdag d. 8/7 Kl. 12.30 - 13.30

Vi quizzer i **Solgården** - se om du kan få flest rigtige, måske er der en lille præmie på højkant.



Uge 28

Torsdag d. 9/7 Kl. 10.30

Sommer yoga i **Pilehaven**



Jytte har lavet et sommer-yoga-program, og hvis lysten og vejret er til det, flytter vi ud i gårdhaven. Som altid skal vi hverken slå knude på os selv eller ned at ligge. Vi står og sidder mens vi laver lange gode stræk for hele kroppen. Vi slutter af med afslapning og lidt dejlig nakkemassage (frivilligt).

Efterfølgende drikker vi kaffe og spiser en ostemad. Pris (betales på dagen) kr. 15,- eller et klip på Pilehavens klippekort.

Alle kan være med, både nuværende og evt. kommende yogier og tilmelding er ikke nødvendig.

Fredag d. 10/7



Denne dag lukker Caféen kl. 13.00, efter den varme ret er serveret.



Hvis du har lyst, går/ kører/ mødes vi på **Kystens Perle** kl. 13.30 til kaffe, et glas vin, en kold øl, dessert, is, kage eller hvad du har lyst til.

Skriv dig på listen på opslagstavlen, hvis du vil med.

Husk at seniorhusene har lukket i uge 29+30



Uge 31

Mandag d. 27/7 Kl. 11.00 - 12.00
Kl. 12.30 - 14.00

Motion med Lisbeth for alle i **Solgården**
Læs mere på side 10.



Onsdag d. 29/7 kl. 11.00 - 14.30 i Solgården:

Pølsefest, gensynsglæde og musik

Vi gentager sidste års store succes og holder en sammenkomst i Solgården, hvor grillen bliver tændt.

Der kan købes pølser med brød og kartoffelsalat til 45 kr.
(Pølserne er klar omkring kl. 12.00)

Efterfølgende vil der kunne købes kaffe og æblekage.



Lasses gode ven, Heidi, kommer og spiller hygge-musik på sin guitar.

Du skal tilmelde dig i Caféen til denne dag
- senest mandag d. 27/7,
så vi er sikre på, at der er pølser og æblekager nok til alle.

Uge 31

Torsdag d. 30/7 kl. 12.30 - 14.00
i både Solgården og Pilehaven



Kom og spil et spil!

Vi har mange spil at vælge imellem, og Jytte og Tanja er klar til dyst.



Fredag d. 31/7 kl. 10.00
Fællestur til Arken i Ishøj

Vi mødes på Hovedbanegården under uret kl. 9.50 og går sammen hen til spor 11/12, hvor vi tager toget til Ishøj.



Hvis du gerne vil følges med nogen til og fra Pilehaven eller Solgården, så kontakt Tanja eller Jytte.

Vi besøger Arken, ser udstillingen og spiser efterfølgende frokost på en Café i området.

Entré til Arken koster 145 kr. og købes på dagen.
Udgifter til frokost mv. er for egen regning

Tilmeld dig på opslagstavlen, hvis du vil med.



I 2016 skabte Thomas Dambo De Seks Glemte Kæmper, en serie af gigantiske troldeskulpturer placeret i naturområder omkring Københavns Vestegn. Siden er flere kommet til rundt omkring i Danmark, og hans "Troll Hunt" blev en viral succes og er fortsat en populær udflugt for familier.

ARKEN har inviteret Dambo til at skabe en udstilling, hvor genbrug er guld, og som med et glimt i øjet giver os et nyt perspektiv på, hvad affald egentlig er, hvordan vi forbruger, og hvordan vi kan gentænke vores fælles ansvar.

Sommermotion med Lisbeth

**Mandage d. 29 juni & d. 6. juli & d. 27. juli
i Solgården**

Hold 1 kl. 11.00-12.00

“Glad Motion med fart på”

Hold 2 kl. 12.30-14.00

“Motion Flexhold med stole” (moderat tempo)
Kom og gå som det passer dig bedst!

Solgården har et samarbejde med Sundhedscenter Tårnby omkring motion og træningsfællesskab. Som en forsøgsordning tilbyder vi derfor 3 mandage med motion i løbet af sommeren for Seniorhusenes brugere.

Vælg det hold, som passer bedst til dit funktionsniveau, og få pulsen op til glade rytmer.
Styrk dit helbred og nyd samværet med andre!

Ingen tilmelding - bare mød op!

Spørgsmål? **Kontakt Lisbeth på telefon 2615 9810**

Solgårdens Café er åben kl. 11.00 - 14.30

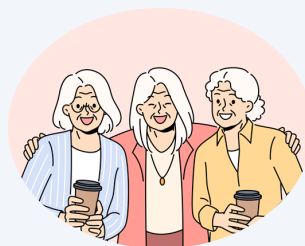
Det er muligt at købe en **varm ret til kl. 12.00**,
et stykke kage, samt kolde og varme drikke.

Hvis du ønsker en varm ret, skal denne
bestilles i god tid ved at ringe til Caféen på 4046 9648

OBS. Læs mere om det reducerede tilbud i Caféen på side 3

Tilbud i Seniorhusenes lukkeuger 29 og 30 (13/7 - 26/7)

**Savner DU også fællesskabet
i løbet af sommeren?**



Så kom med på nogle hyggelige
gåture i det gamle Kastrup i juli måned.

Vi går i et afslappet ferietempo og nyder
hinandens selskab, mens vi møder både fortid og
fremtid, nyt og gammelt på vores vej.

Vi gør holdt et par steder undervejs med
mulighed for at få lidt at spise og drikke.

Alle er velkomne!

**Kontakt Lisbeth Fogt: tlf. 2615 9810
for yderligere oplysninger.**



Sommerens madplan i Solgården

Uge 27

Mandag	29. juni	Fiskefrikadeller, citron-dild sovs, kartofler og gulerødder
Tirsdag	30. juni	Stegt laksefilét, tomat-rødløgssalsa og ris
Onsdag	1. juli	Ovnstegt kylling, skysovs med persille, kartofler og agurkesalat
Torsdag	2. juli	Pandestegte frikadeller, spidskålstuvning, kartofler og syltede rødbeder
Fredag	3. juli	Hjemmelavet biksemad

Uge 28

Mandag	6. juli	Græske frikadeller af gris, tomatsovs, græske kartofler og peberfrugt med oliven
Tirsdag	7. juli	Pulled pork, saltet smør, kartofler og sennepsmarineret coleslaw
Onsdag	8. juli	Kylling i fisterløgsovs med råstegte kartofler
Torsdag	9. juli	Simregryde med gris, tomat og peberfrugt, kartoffelmos og majs
Fredag	10. juli	Braiseret oksesteg, skysovs, kartofler og grønne bønner

Uge 31

Mandag	27. juli	Stegt sild med flødestuvet kartofler og grønt
Tirsdag	28. juli	Boller i karry med gulerødder, løg og æbler og ris
Onsdag	29. juli	Pølser & brød
Torsdag	30. juli	Brændende kærlighed, kartoffelmos og syltede rødbeder
Fredag	31. juli	Ramsløgmarineret filet af gris, flødekartofler og ovnbagte gulerødder med estragon