

# Senioravisen oktober 2024



**Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby**



# Er du der, far?

Foredrag med Kasper Friche der er journalist i Danmarks Radio og har fulgt sin far med kamera i løbet af de par måneder, hvor hans demenssygdom med rekord fart prægede familien.



Foredraget er et forsøg på at dele de redskaber, hans familie brugte med andre i lignende situationer eller professionelle, der arbejder med demens til daglig.

Det gør han ved at være åben og konkret og ved at dele ud af sine oplevelser – på godt og ondt. Selvom emnet er tungt, så er foredraget fyldt med ærlighed, humor og smil.

”Min far skal ikke udstilles – men omvendt er det vigtigt at vise for at forstå. Vi har talt åbent om det i familien fra start til slut. Men det er ikke let. Og så har vi været enige om at være åbne. At dele for at andre kan få gavn”

**Hvor:**

Møllesalen, Gildhøjhemmet, Brøndby Møllevvej 25, 2605 Brøndby.

**Hvornår:**

Mandag, den 4. november 2024 klokken 16.00 - 19.00

**Tilmelding:**

På mail til Karin Møller Christensen: kamol@brondby.dk - Tilmeldingsfrist er tirsdag, den 28. oktober 2024

Der serveres vand/sodavand og sandwich i pausen. Arrangementet er gratis.

**For yderligere oplysninger:**

Demenskonsulent Gitte Lykkebjerg Larsen tlf.: 2036 1905

Demenskonsulent Karen Jeppesen tlf.: 2476 9451

Mandag - fredag klokken 08.30 - 09.30

Efter en dejlig sommer med solskin og en masse varme, var det dejligt at Kristian vendte tilbage og spillede og sang en masse dejligt musik. Der var stor tilslutning til første fællessang med Kristian efter sommerferien.



Her i sommervarmen aftalte vi at gå ned i vores smukke have og spise aftensmad. Det er så hyggeligt og mere svalende at sidde udenfor at spise aftensmad. Tak til personalet for at vi har fået den mulighed her i sommer.

Hilsen afdeling 2



## Indkøbstur

Onsdage i lige uger, har I igen mulighed for, at tage på indkøb med vores frivillige.

”Støtterne” ledsager jer til vores butikker i nærmiljøet.

Det er også en mulighed, at give dem en indkøbsseddel og penge med, så de kan handle for jer.





# Marianne har ordet



## Kære beboere

Efteråret er atter på vej, hvilket så småt afsløres i farverne på træer og buske. En lun solskinsdag med høj himmel og en tur i skoven, for at samle de svampe der myldrer op alle vegne, frugttræer og buske der bugner, det er for mig et skønt efterår!

Det er nu som vanligt, tid for den **årlige influenza vaccination**. Vaccinationsindsatsen styres igen år af Region Hovedstaden og ikke via beboerens egen læge. Vaccinationscentrets vaccinationshold kommer her på ældrecentret **torsdag den 24. oktober** i tidsrummet **Kl. 8.00 til 12.00**. Vaccinationshold kommer rundt på afdelingerne og personalet vil være behjælpeligt med opgaven. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at især ældre og kronisk syge benytter sig af tilbuddet.

Vi afholder den årlige **markvandring** i efteråret. Eventuelle ønsker eller forslag til **vedligeholdelsen inde eller ude**, modtages meget gerne! Enten til tekniske serviceleder Torben Hansen eller formanden for Brugerparørønderådet Lisbeth Als eller centerleder Marianne Strømsted. Inden afholdelsen af markvandring, indkaldes **beboer-afdelingsbestyrelsen**, så beboerne bliver hørt i forbindelse med ønsker til den kommende vedligeholdelsesplan.

På centret har vi siden 2018 tilbudt beboerne NADA behandlinger, enten i grupper eller individuelt. Uddannet personale sætter små nåle i beboerens øre, en metode der bruges til at give den enkelte beboer en ”**Wellness oplevelse**”, hvor behandlingen fx kan mindske motorisk uro og angst. Under gruppebehandlinger serveres NADA urtete. Her i efteråret har vi planlagt genopfriskningsundervisning til de personaler som har uddannelsen samt uddannelse til nye personaler, så vi fremadrettet sikrer, at vi forsat kan tilbyde NADA behandlinger til jer beboere.

Som tidligere nævnt er centret et **Senior Idrætscenter**. Dette betyder, at der skal være fokus på fysisk aktivitet som en integreret del af hverdagen her på centret. Afdelingerne på centret tilbyder **ugentlige idrætsaktiviteter**, forestået af **personalet og de frivillige hjælpere**, hvor der bruges forskellige redskaber til idræt og bevægelse med jer beboere. Her har vi også planlagt undervisning til personalet og frivillige ved **Dansk Arbejder Idrætsforbund** i efteråret 2024.

Hvis der er pårørende eller beboere, der ønsker at være aktive i centrets **brugerpårørenderåd**, er dette altid en mulighed. I er velkomne til at kontakte centerlederen, hvis I ønsker information om rådet og dets opgaver. Det næste møde i brugerrådet er onsdag den 23. oktober klokken 13.00 til 15.00.

Som nævnt i sidste indlæg, så håber vi at kunne rekruttere flere frivillige, så der fortsat vil være hjælpende hænder på centret! Er der pårørende der ønsker at være frivillige på centret, så kontakt personalet i Oasen.

Efterårshilsner  
Marianne Strømsted

---

## Tøjsalg ved Flemming i Cafe Nygård

Torsdag den 3. oktober kl. 10.30  
Der vil være gode tilbud og lækkert efterårstøj, til rimelige priser.

Kig ned, på gensyn.



---

Fredag den 4. oktober kl. 10.30 kommer Fætter Mikkel og optræder for os, med dejlig sang og skøn musik.

Kig ned i Cafe Nygård, og lad os få en svingom.

Vi ses.



## Menuplan for

Tirsdag	1.	Grønsagsbolognaise m/ kartoffelmos, asier
Onsdag	2.	Boller i karry, ris, chutney
Torsdag	3.	Fiskefrikadeller, citronsaucе, kartofler, råkostsalat
Fredag	4.	St. kalvelever, bløde løg, skysauce, ovnkartofler, bønnesalat
Lørdag	5.	Hofgryde, ris, asier
Søndag	6.	Hamburgryg, stuvet spinat, kartofler, glaserede gulerødder
Mandag	7.	Brændende kærlighed, løg, bacontern, rødbeder
Tirsdag	8.	Grønsagslasagne, salat , dressing og flutes
Onsdag	9.	Chili con kalkun, ris, salat med bønner
Torsdag	10.	Kogt torsk, sennepssauce, kartofler, hak rødbede, hak æg
Fredag	11.	Sprængt okseespidsbryst m. peberrodssauce, kartofler, porre
Lørdag	12.	Stegt kalkun, champignonsauce, ovnkartofler, waldorfsalat
Søndag	13.	Husarsteg, skysauce, kartofler, æble/sellerisalat, gele
Mandag	14.	Hvidkålsrouletter m. brunet kål, kartofler, skysovs, rødbeder
Tirsdag	15.	Græske frikadeller m. tzatziki og stegte rodfrugter
Onsdag	16.	Wok m. skinkekød og grøntsager, serveret med basmati ris
Torsdag	17.	Ovnstegt fisk m. kartofler, sennepssauce, spidskålsalat
Fredag	18.	Italiensk farsbrød, tomatsauce, stegte kartofler, persilledry
Lørdag	19.	Paprika kylling m. pikantsovs, kartofler og blandet salat
Søndag	20.	Rødvinsmarineret svinekam, rødvinssovs, kartofler, bønner
Mandag	21.	Farsbrød m. bacon, kartofler, skysauce, ribsgele
Tirsdag	22.	Paprikagryde, ris, drueagurk
Onsdag	23.	Sprængt nakke, lys sauce, kartofler, gulerødder, porre
Torsdag	24.	Skipperlabskovs m. purløgssmør, rugbrød og rødbeder
Fredag	25.	Gullasch m. kartoffelmos og asier
Lørdag	26.	Kylling i karry m. ris og spidskålsalat med æbler
Søndag	27.	Flæskesteg m. rødkål, kartofler og skysauce
Mandag	28.	Vegetarisk paprikagryde m. kartofler
Tirsdag	29.	Lasagnette m. blandet salat
Onsdag	30.	Svenske köttbullar, skysauce, kartoffelmos, tyttebær
Torsdag	31.	Bagt laks m. spinat, hollandaise, kartofler og svampe

# oktober 2024

Ørredmousse på salatbund  
Skovbærgrød m. fløde  
Champignonsuppe m. brød  
Lun æblesuppe m. vaniljeflødeskum  
Ymerfromage m. jordbærsaUCE  
Is m. chokoladesauce



Hindbærgrød m. fløde  
Pandekager m. syltetøj  
Hybensuppe m. flødeskum  
Ærtesuppe m. creme fraiche  
Vaniljebudding m. saftsauce  
Rabarbercrumble m. creme fraiche  
Is m. marengskys



Rabarbersuppe m. flødeskum  
Frugtcocktail m. makronfløde  
Thai græskarssuppe m. brød  
Blommegrød m. mælk  
Vanille panna cotta med karamelsauce



Citronfromage m. flødeskum  
Is m. vafler  
Jordkokkesuppe m. bacon  
Bagt æble m. flødeskum  
Banoffee pie m. flødeskum og chokolade  
Solbærgrød m. fløde  
Abricostriffler m. flødeskum

Jordbær-rabarberkage m. creme fraiche  
Tricolore is m. vafler

Chokolademousse m. flødeskum  
Græskar/gulerodssuppe, flutes  
Fløderand m. frugtsauce  
Tomatsuppe m. creme fraiche



## Fælles aktiviteter på Ældrecentret Nygårds Plads – oktober 2024

Tirsdag den 1.	Bevægelse v. Malene	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 1.	Bevægelse v. Lillian	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 1.	Bevægelse v. Connie og Ezgi	12:00 - 12.30	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 2.	Dagplejebørn	10.00 - 10.30	Glasgangen
Onsdag den 2.	Sang med Kristian	10.00 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 2.	Bevægelse v. Maybritt	13.15 - 13.45	Afd. 3, 2. sal
Onsdag den 2.	Indkøbstur med Freddy og Ellen	13.30 - 15.00	Hovedindgangen
Torsdag den 3.	Jysk Tøjsalg	10.00 - 13.00	Glasgangen
Torsdag den 3.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Torsdag den 3.	Bevægelse v. Ann	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Torsdag den 3.	Bevægelse v. Aisha	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 3.	Bevægelse v. Connie og Ezgi	12:00 - 12.30	Afd. 2, 3. sal
Torsdag den 3.	NYS-gåtur	13.30 - 14.30	Hovedindgangen
Fredag den 4.	Koncert med Fætrene Mikkel	10.30 - 11.30	Café Nygård
Mandag den 7.	Bolsjekogning for afd. 1	10.30 - 11.30	Café Nygård
Mandag den 7.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 7.	Bevægelse v. Freddy og Bizhan	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 7.	Sang med Peter Michael	13.30 - 14.15	Afdeling 3
Tirsdag den 8.	Banko	10.30 - 12.15	Café Nygård
Tirsdag den 8.	Bevægelse v. Malene	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 8.	Bevægelse v. Lillian	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 8.	Bevægelse v. Connie og Ezgi	12:00 - 12.30	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 9.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Torsdag den 10.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Torsdag den 10.	Bevægelse v. Ann	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Torsdag den 10.	Bevægelse v. Aisha	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 10.	Bevægelse v. Connie og Ezgi	12:00 - 12.30	Afd. 2, 3. sal
Torsdag den 10.	NYS-gåtur	13.30 - 14.30	Hovedindgangen
Fredag den 11.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetagen
Mandag den 14.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 14.	Bevægelse v. Freddy og Bizhan	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Tirsdag den 15.	Kirken på besøg	10.30 - 11.30	Afdeling 3
Tirsdag den 15.	Bevægelse v. Malene	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 15.	Bevægelse v. Lillian	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 15.	Bevægelse v. Connie og Ezgi	12:00 - 12.30	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 16.	Bolsjekogning for afd. 3	10.30 - 11.30	Lokale 3
Onsdag den 16.	Bevægelse v. Maybritt	13.15 - 13.45	Afd. 3, 2. sal
Onsdag den 16.	Indkøbstur med Freddy og Ellen	13.30 - 15.00	Hovedindgangen
Torsdag den 17.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Torsdag den 17.	Bevægelse v. Ann	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Torsdag den 17.	Bevægelse v. Aisha	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal



Torsdag den 17.	Bevægelse v. Connie og Ezgi	12:00 - 12.30	Afd. 2, 3. sal
Torsdag den 17.	NYS-gåtur	13.30 - 14.30	Hovedindgangen
Mandag den 21.	Bolsjekogning for afd. 2	10.30 - 11.30	Lokale 3
Mandag den 21.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 21.	Bevægelse v. Freddy og Bizhan	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 21.	Sang med Peter Michael	13.30 - 14.15	Afdeling 3
Tirsdag den 22.	Kirken på besøg	10.30 - 11.30	Afdeling 2
Tirsdag den 22.	Bevægelse v. Malene	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 22.	Bevægelse v. Lillian	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 22.	Kirken på besøg	13.30 - 14.30	Afdeling 1
Tirsdag den 22.	Bevægelse v. Connie og Ezgi	12:00 - 12.30	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 23.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Torsdag den 24.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Torsdag den 24.	Bevægelse v. Ann	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Torsdag den 24.	Bevægelse v. Aisha	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Fredag den 25.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetagen
Mandag den 28.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 28.	Sang med Peter Michael	10.30 - 11.15	Afdeling 2
Mandag den 28.	Bevægelse v. Freddy og Bizhan	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 28.	Sang med Peter Michael	13.30 - 14.15	Afdeling 1
Tirsdag den 29.	Bevægelse v. Malene	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 29.	Bevægelse v. Lillian	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Onsdag den 30.	Bevægelse v. Maybritt	13.15 - 13.45	Afd. 3, 2. sal
Onsdag den 30.	Indkøbstur med Freddy og Ellen	13.30 - 15.00	Hovedindgangen
Torsdag den 31.	Bevægelse v. Ann	10.45 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Torsdag den 31.	Bevægelse v. Aisha	10.45 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 31.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Torsdag den 31.	Bevægelse v. Connie og Ezgi	12:00 - 12.30	Afd. 2, 3. sal

## Bolsjer

Bajrami Bolsjer kommer og laver bolsjer med os.  
 Afdelingsvis bliver I inviteret ned i cafeen.  
 I får lov til, at lave jeres egne bolsjer.  
 I kan også smage dem imens de stadig er lune.

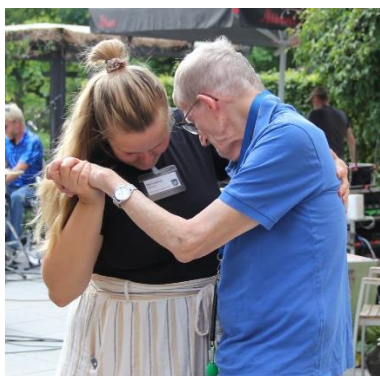


Vi havde inviteret Silas Holst til, at komme og underholde os.  
Silas kom i en ny form og blev ledsaget af fantastisk sang fra Rikke Buch Bendtsen og Peter Michael på klaver.  
Traditionen tro skålede vi i et glas bobler.





Billeder fra vores helt igennem skønne sommerfest. Vi var super heldige med vejret, maden smagte dejligt, isen var lækker og alt var godt. Tak til alle for at gøre dagen rigtig hyggelig.





# Månedens Quiz

Hver måned vil der blive trukket lod mellem alle der indleverer et svar. Vi trækker en heldig vinder. Løsningen afleveres til personalet på afdelingen eller til en aktivitetsmedarbejder.

<b>13</b>		<b>1.</b> BOGSTAV		<b>20.</b> BOGSTAV		
KENDER DU KARIUS OG →	6					1
<b>9.</b> BOGSTAV	2	18. BOGSTAV Ø		 MUNTER		
	FISKEÆG			3		FLINK
						7
DAMP			1. BOGSTAV 14. BOGSTAV		1. BOGSTAV 5. BOGSTAV	
	4	8		9	5	

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



Svar kupon til kryds og tværs.

Svar: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Afdeling: \_\_\_\_\_

**Senest d. 15. i hver måned**

***Tillykke til Gert, som vandt i september måned.***