

Senioravisen

Januar 2026



Godt nytår

Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

Marianne har ordet



Kære Beboere

Vi er som tidligere nævnt i gang med at udarbejde en årsplan for 2026, en plan for de kommende **fælles aktiviteter og arrangementer på centret**. Hvis der er beboere, der har ideer eller ønsker til arrangementer eller aktiviteter, så kom endelig med dem! Kontakt meget gerne Connie eller Rikke! Centrets festudvalg, består af beboerrepræsentanter og personalerepræsentanter, og de mødes jævnligt og finder på alt fra underholdning, menuplan, ja planlægger og arrangerer arrangementerne ud fra årsplanen.

På aktivitetslisten, der er hængt op i elevatoren, og skrevet på den elektroniske skærm i afdelingerne, har I alle mulighed for at følge med i, hvornår aktiviteterne foregår konkret på jeres afdeling. Der tilbydes mange forskellige faste aktiviteter til jer beboere, fx NADA, Bankospil og sang. Vi har frivillige-hjælpere der hjælper med at give jer beboere mulighed for benytte centrets tilbud om **ugentlige bevægelsesaktiviteter**. Vi forsøger løbende at skabe nye muligheder for fysisk aktivitet og fællesskab for jer beboere, her på centret. Aktuelt er der fortsat **faste ugentlige bevægelsesaktiviteter** på de 3 afdelinger. Her spilles fx med balloner eller fluesmækker, eller der bruges billedkort der viser en bevægelse alle skal udføre eller der bruges bolde og terninger.

Centrets **Virksomhedsplan for 2026** er retningen for noget af arbejdet her på centret. Her beskrives de faglige indsatser, personalet skal arbejde med i det kommende år. Virksomhedsplanen er et vigtigt, dynamisk arbejdsredskab for ledere og medarbejdere, det er et hjælperedskab til at fastholde fokus på aftalte indsatsområder, så vi som personale på centret hele tiden kan udvikle os. Virksomhedsplanen kan findes på centrets hjemmeside, men kan også blive udleveret i papirform i administrationen.

Som nævnt tidligere er der vedtaget en ny ældrelov, hvor der i lovteksten er fokus på **borgerinddragelse samt borgerens selvbestemmelse**. Lovgivningen anviser, at personalet sammen med beboeren, skal drøfte, hvad der er behov for, af hjælp og støtte. Her på centret, er sundhedspersonalet selvvisiterende og personalet beslutter allerede nu, sammen med jer beboere, hvordan hjælp og støtte skal gives.

I 2026 skal vi have mere fokus på at beskrive, jeres vaner og behov ind i den elektroniske journal, så vi hjælper og støtter jer på den bedst mulige måde.

I maj 2025 fik I, beboere, mulighed for at deltage i en **Ældretilfredshedsundersøgelse**. En interviewer fra Danmarks statistik, besøgte jer og

spurgte ind til jeres oplevelser om at bo på centret. Rapporten blev udsendt i december fra Ældreministeriet, og den samlede besvarelse er svarene fra de 3 plejecentre i kommunen. Rapporten kan tilgås på centrets hjemmeside og er et punkt til fælles drøftelse på det næste møde i Brugerpårørenderådet til marts 2026.

Hvis der er **pårørende eller beboere** der ønsker at være repræsentanter i centrets Brugerpårørenderåd, så er alle meget velkomne. Kom med til næste møde og se om det kunne være noget for jer/dig! Det næste møde er planlagt til den **10. marts klokken 13.00 til 15.00**. Tilmelding til administrationen eller centerlederen Marianne Strømsted.

Nytårshilsner
centerleder
Marianne Strømsted

Mandeholdet hygger om torsdagen kl. 10.30 i glasgangen. Her er det både kroppen der bliver rørt, men en gang i mellem kan det også være hjerne-gymnastik. Med alt fra frøhop til vendespil.

Alle mænd.... Kom glad ned i glasgangen til sved, grin, træning og ikke mindst hyggeligt samvær.



Vores kære dagplejebørn kommer tilbage efter juleferie onsdag d. 7. januar kl. 10.00 til sang med Kristian. Kom ned og syng med de små og få en kop cacao eller kaffe. Det er altså SÅ hyggeligt.



Vi havde besøg af Mark Emil og hans skønne kaniner d. 12. december. Hhan havde både store og små kaniner med. De blev alle nusset, og var så rolige – selv de små nye kaniner, som var ude for første gang.



Onsdag d. 28. januar er der nytårs quiz med Peter Michael. Kom ned i cafeen kl. 10.30 og vær med til at nyde og dyste i musikkens tegn.



HUSK at der to gange om ugen afholdes NADA-café på ALLE afdelinger.

Mandage og fredage kl. 10.30 på afdeling 1 og afdeling 2

Tirsdage og torsdage kl. 10.30 på afdeling 3.

NADA giver en god og rolig stemning, samtidig en rar atmosfære til hele afdelingen.



Skæg og ballade

Der sker altid lidt skæg og løjer, når terapeuterne er med ind over forflytning hos jer beboer. Det kan i hvert fald give et smil på læben.



Inge Hansen fra afdeling 3 cykler helst hver dag, og opfordre også andre til at komme ned og cykle.

"Jeg føler, at jeg gør noget godt for mig selv, og det giver velvære i min krop"

Vi ses i glasgangen.

Hilsen Inge og Rikke



Måltidsguide

Køkkenleder Jeppe Kulmbak fortæller, at centerets Måltidsguide er blevet revideret. Den ligger nu på Nygårds Plads' hjemmeside og fysisk på afdelingen. Du kan også finde den via en QR-kode til telefonen i afdelingerne og i elevatorerne. Der kommer desuden en lille brochure på afdelingerne. Den gives også til nye beboere og pårørende. Guiden skal sikre gode rammer om måltiderne. Den beskriver blandt andet dagens måltider, mellemmåltider, allergener, specialkost, portionsstørrelser, støtte under måltidet, småtspisende, fødevarerhygiejne, bestilling og afbestilling af mad, højtider og mærkedage, lån af lokaler – og meget mere. Guiden bruges også, når en beboer for eksempel har tabt sig eller har sukkersyge og har brug for særlig ernæring.



Der holdes kostrådsmøder hver tredje måned på alle tre afdelinger. Vi forsøger at lægge møderne, så flest beboere som muligt kan deltage. Referat hænges op.

Der var livlig debat om varm mad til aften eller frokost. Mange ønsker færre bønner, flere klassiske danske retter, pølser med brød, ost med mere smag og andre kiks end mariekiks. Mange ønsker små lune retter til aften, fx lun leverpostej og frikadeller.

Køkkenpersonalet besøger med jævne mellemrum afdelingerne, hvor de deltager i måltidet sammen med jer beboere. Her vil de meget gerne i dialog med jer, og høre hvad I tænker om måltidet, valg af menuen osv. Vi ønsker på denne måde, at blive endnu bedre til at imødekomme jeres ønsker og behov.

Der arbejdes fortsat med at få økologiprocenten højere op, vi er på nuværende tidspunkt på 76 % og skal op på 90 %.



Menuplan for - januar 2026

Torsdag	1. Mørbradgryde med bacon, kartoffelmos, drueagurk	Islagkage
Fredag	2. Krebinetter, stv. ærter og gulerødder, kartofler	Champignonsuppe, brød
Lørdag	3. Bøf Stroganoff, kartoffelmos, bønner, surt	Ymerfromage, kirsebærsauce
Søndag	4. Stegt nakke m. æbler/svesker, skysauce, kartofler, rødkål	Nougatis, vafler
Mandag	5. Kalkungryde, ris, blomkålsblanding	Hyldebærssuppe m. æbler, tvebakker
Tirsdag	6. Gule ærter, sprængt nakke, rugbrød, rødbeder, sennep	Appelsinris
Onsdag	7. Dampet fisk, sennepssauce, kartofler, bagte gulerødder + rødbeder	Hønsesalat på ananasring, brød
Torsdag	8. Frikadeller, stv. hvidkål, kartofler, rødbede	Syltede blomster, flødeskum
Fredag	9. Nygårdsgryde, urtemos, drueagurk	Laksemousse, dressing, brød
Lørdag	10. Sydhavsskylling, ris, ærter, chutney	Mandelbudding, frugtsauce
Søndag	11. Hamburgerryg, stv. spinat, kartofler, gulerødder	Vaniljeis, chokoladesauce
Mandag	12. Hakkebøf, skysauce, bløde løg, kartofler, surt	Rabarbersuppe, flødeskum
Tirsdag	13. Veg. paprikagryde, kartoffelmos, surt	Bagt æblekage, vaniljecreme
Onsdag	14. Koteletter i fad, kartofler, bønner, surt	Sveskegrød, mælk/fløde
Torsdag	15. Fiskefrikadeller, citronsauce, kartofler, bagte gulerødder	Jordbærmousse, flødeskum
Fredag	16. Kinesisk risret, fuldkornsrís, ærter, asier	Kartoffelsuppe, bacontern
Lørdag	17. Spr. kalkuncuvette, paprikasauce, ovnkartofler, bønner	Appelsinfromage, flødeskum
Søndag	18. Glaseret skinke, flødekartofler, blandet salat	Tricolore is, vafler
Mandag	19. Boller i selleri, kartofler, råkost	Hybensuppe, flødeskum
Tirsdag	20. Stegt fisk, persillesauce, kartofler, gulerødder	Blandet frugtgrød, mælk/fløde
Onsdag	21. Levergullasch, kartoffelmos m. persille, rødbeder	Rabarbercrumble, creme fraiche
Torsdag	22. Lasagne, blandet salat, brød	Abrikosgrød, mælk/fløde
Fredag	23. Forloren hare, vildtsauce, kartofler, broccoli, gelé	Tunmousse, dressing, brød
Lørdag	24. Paprikakylling, skysauce, kartofler, ærter	Kirsebærtrifli, flødeskum
Søndag	25. Flæskesteg, skysauce, kartofler, rødkål	Chokoladeis, lys chokoladesauce
Mandag	26. Dampet fisk, hollandaise, kartofler, ærter/gulerødder	Tomatsuppe, ostebrød
Tirsdag	27. Farseret porre, skysauce, kartofler, drueagurk	Banoffee pie, flødeskum
Onsdag	28. Grønkålssuppe, spr. nakke, kartofler, sennep, rødbeder	Blommegrød, mælk
Torsdag	29. Brændende kærlighed, løg, bacontern, rødbede	Æblesuppe, flødeskum
Fredag	30. Stegt kalkunbryst, skysauce, ovnkartofler, ærter	Croissant m/ rejesalat
Lørdag	31. Hofgryde, kartoffelmos, bønner, surt	Gammeldags æblekage, flødeskum



Torsdag d. 18 december stod i selv forkælelses tegn. Vi havde en fantastisk luksus dag med Øslan fra centerfrisøren, der ordnede bryn og damedun og en dejlig håndmassage af Rikke og Connie.

Det blev til nogen gode snakke på kryds og tværs over en kop cacao eller kaffe mens man ventede på tur i skønhedsklinikken.

Dejligt så meget kom ned og var med så nu er alle klar til at møde familier og venner i julen med flotte bryn og hager.



Den 15. december havde vi besøg af Peter Michael som afholdt årets sidste musik quiz, temaet var julemusik.

”Jeg synes at det er så spændende og der er altid god musik, og så er det dejligt når hjernen bliver brugt”

”Jeg glæder mig allerede til næste år, hvor vi starter med en nytårsquiz”

Hilsen Birthe Dannemann, bolig 32.2.2



Det var en stor succes med gruppen ”Historier fra livet” som blev afholdt af Louise og Rikke (aktiviteten).

Derfor starter vi et nyt hold den 8. januar kl. 13.15 i Cafeen – denne gang er det Connie der er tovholder på gruppen, og naturligvis Louise udefra. Vi har allerede fundet 8 nye deltagere.

Har du lyst til at deltage på et senere hold, kan du altid komme ned til Connie eller Rikke og blive skrevet på en venteliste.



Aktiviteter - januar 2026

Mandag den 5.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 5.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 5.	Bevægelse v. Bizhan	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 5.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Tirsdag den 6.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 6.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 6.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Onsdag den 7.	Sang med Kristian + dagplejebørn	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 7.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 8.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 3
Torsdag den 8.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 8.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Fredag den 9.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 9.	Fredagsbar	13:15 - 14:30	Stueetage
Mandag den 12.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 3. sal
Mandag den 12.	Bevægelse v. Bizhan	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 12.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 3
Mandag den 12.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Tirsdag den 13.	Banko	10.15 - 11.30	Café Nygård
Tirsdag den 13.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 13.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 13.	NADA	10:30 - 11:30	Afd. 3
Onsdag den 14.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 14.	Bevægelse med Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 15.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 3
Torsdag den 15.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 15.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 16.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 19.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 19.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 19.	Bevægelse v. Bizhan	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 19.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 19.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Tirsdag den 20.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 20.	Kirken på besøg (afd. 3)	10.30 - 11.30	Lokale 3
Tirsdag den 20.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 20.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Onsdag den 21.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 21.	Bevægelse med Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 22.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 22.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 22.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 23.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 23.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetage
Mandag den 26.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 26.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 3

Mandag den 26.	Bevægelse v. Bizhan	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 26.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Tirsdag den 27.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 27.	Kirken på besøg	10.30 - 11.30	Afd. 2
Tirsdag den 27.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 27.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 27.	Kirken på besøg	13.30 - 14.30	Afd. 1
Onsdag den 28.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 28.	Bevægelse med Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 29.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 29.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 29.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 31.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2

*Alle beboere, pårørende, gæster og personale
ønskes et rigtigt godt nytår*



Fantastisk julekoncert med Rocking Rollators i onsdags.
Det er meget længe siden, at jeg har været på dansegulvet, men den skønne musik
indbød til dans og glade dage.
Det var skønt at få rørt sig og få sved på panden.
Tusind tak for denne gang og på snarlig gensyn.

Hilsen Hanne Petersen 32.1.5

