

# Senioravisen

**September 2026**



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

Senioridræt bestod i dag af opvarmning til HAJDART – og så gik kampen i gang.

Inge og Tonni lå i spidsen fra, men både Kurt, Birthe og Kaj kom hurtig efter.

Der stod en is på højkant til den der ramte flest point. Der blev dystet og kæmpet til den store guldmedalje, der var grin og sjov undervejs.

De store vindere blev Tonni og Inge. TILLYKKE



---

## Så er det igen tid til banko.

Vi starter op igen tirsdag d. 8. september kl. 10.15 i caféen.

Kom ned og se om heldet er med dig, og lad os få en hyggelig formiddag sammen. På gensyn.



---

Der er tøjsalg i glasgangen tirsdag d. 5. september kl. 10.00 hvor Flemming står klar til at hjælpe med størrelser og stil. Kom ned og se om der ikke er det du lige står og mangler.



## Menuplan - september 2026

|     |                                                             |                                        |
|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1.  | Frikadeller, kold kartoffelsalat, purløg, tomat             | Key lime pie (citrontærte)             |
| 2.  | <b>Sommerfest i haven 11.30 - 15.00</b>                     |                                        |
| 3.  | Knuste hjerter i flødesauce, kartofler, rødbederåkost       | Syltede blommer, råcreme               |
| 4.  | Kalkunschnitzel, svampesauce, ovnkartofler, surt            | Rejesalat m. pynt, brød                |
| 5.  | Paprikagryde, ris, blomkålsblanding                         | Rabarbercrumble, flødeskum             |
| 6.  | Flæskesteg, skysauce, kartofler, agurkesalat                | Tricolore is, vafler                   |
| 7.  | Krebinetter, stv. ærter og gulerødder, persillekartofler    | Kold hybensuppe, flødeskum             |
| 8.  | Dampet fisk, hvidvinsauce, kartofler, broccoli, citron      | Pandekager, syltetøj                   |
| 9.  | Kogt kylling, karrysauce, kartofler, ærter                  | Æblegrød, mælk/fløde                   |
| 10. | Grøntsagslasagne, tomat salat, brød                         | Banoffee pie                           |
| 11. | Italiensk farsbrød, pikantsauce, kartofler, drueagurk       | Jordkokkesuppe, bacontern              |
| 12. | Flødegullasch, ris, bønner                                  | Ananasfromage, flødeskum               |
| 13. | Skinke, flødekartofler, stegte rodfrugter                   | Rabarberis, knuste makroner            |
| 14. | Kalkun cordon bleu, paprikasauce, kartofler, majs           | Chokolademousse, flødeskum             |
| 15. | Stegt flæsk, persillesauce, kartofler, gulerødder           | Varm hyldebærsuppe m. æbler, tvebakker |
| 16. | Ovnbagt fisk, tomat sauce, kartofler, broccoli              | Karrysuppe m. kylling                  |
| 17. | Farseret porre, skysauce, kartofler, syltede græskar        | Skyrdessert, æblekompot                |
| 18. | Irsk stuvning, rugbrød, sennep, rødbeder                    | Tunmousse m. pynt, dressing, brød      |
| 19. | Stegt kylling m. persille, skysauce, kartofler, agurkesalat | Vaniljebudding, frugtsauce             |
| 20. | Benløse fugle (gris), flødesauce, kartofler, broccoli, gelé | Bailey-is, vafler                      |
| 21. | Hakkebøf, bløde løg, skysauce, kartofler, surt              | Belgisk vaffel, syltetøj               |
| 22. | Gartnerens bolognese, pasta, parmesanost                    | Varm blåbærsuppe, vaniljeflødeskum     |
| 23. | Brændende kærlighed, løg, bacontern, rødbeder               | Blommegrød, mælk/fløde                 |
| 24. | Hovmesterens fiskeret, hvidvinsauce, kartofler, broccoli    | Hindbærmousse, flødeskum               |
| 25. | Kinesisk risret, ris, ærter, surt                           | Græskarsuppe, brød                     |
| 26. | Stegt kalkunbryst, skysauce, kartofler, bagte rødder        | Appelsinfromage, flødeskum             |
| 27. | Nakkesteg som vildt, skysauce, kartofler, rabarberkompot    | Vaniljeis, karamelsauce                |
| 28. | Svensk pølseret, purløg                                     | Varm æblesuppe, tvebakker              |
| 29. | Stegt fisk, persillesauce, kartofler, gulerødder, citron    | Henkogt fersken, makronflødeskum       |
| 30. | Revelsben, skysauce, kartofler, kål-slaw                    | Panna cotta, frugtsauce                |

Bon  
Appetit!

# Marianne har ordet



Kære beboere

Så er jeg tilbage med et indlæg til Senioravisen, efter en lille kort sommerpause i august måned. Jeg har afholdt 3 ugers sommerferie ☺ Sommeren har været en fornøjelse for mit vedkommende, rig på gode og dejlige varme sommeroplevelser. Det blev til et dejligt ophold i sommerhuset i sommerlandet på Sjællands Odde. Derudover er jeg blevet beriget med endnu et barnebarn, Oda hedder hun, som er nummer 4 i rækken.

Det er min oplevelse, at sommeren på centret har været meget fredelig og rar. Personalet har klaret opgaverne med en positiv tilgang, et godt overblik samt et godt tværfagligt samarbejde. Centrets have er blevet brugt flittigt, hvor alle har kunne nyde solens varme stråler, en plads i skyggen, fodbade i haven, sommerblomsterne og samværet med hinanden. **Slush ice maskinen, sodavandsis og chips**, har været tilgængeligt, så alle har kunne vedligeholde væskebalancen.

Som tidligere nævnt i Senioravisen er der arrangeret en fælles **sommerfest onsdag den 2. september fra klokken 11.30 til 15.00**. Der har været ophængt opslag, og både beboere og deres pårørende er inviterede. Festudvalget, bestående af repræsentanter fra de Frivillige hjælpere, beboere og personale, har planlagt sommerfesten. Vi håber det kan blive et udendørssommerarrangement, hvor der vil være boder med pølser, bøfsandwich og kebab. Derudover vil der være underholdning ved "Rocking Rollators". Derfor må vejret meget gerne være med os! **Jeg glæder mig til at være sammen med jer på denne dag.**

Husk fortsat at bruge haven og terrasserne, når vejret er til det! Og husk også, at det er muligt at låne centrets **2 personers cykel**, nøglerne kan udleveres på afdelingerne.

Alle beboere har modtaget en invitation til et **afdelingsmøde tirsdag den 8. september klokken 13.00 til 15.30** ved centrets administrator FA09. Mødet afholdes i cafeen i stueetagen, alle er velkomne, personalet kan ved behov hjælpe jer ned i cafeen.

På mødet fremlægges vedligeholdelsesplaner, der danner grundlag for det kommende års huslejberegninger.

**Hvad er vigtigt for dig?** Det spørgsmål vil vi gerne give jer beboere og pårørende i september måned. Det betyder noget for os, at høre jeres mening, og derfor vil vi gøre lidt særlig ud af det. Både beboere og pårørende kan bidrage. Dette er ikke del af

en undersøgelse, men en mulighed for at få øje på noget vigtigt og som vi kan lære af!

**Borgmesteren Maja Højgaard** kommer på besøg her på centret onsdag den 30. september. Borgmesteren flytter sit kontor ud i lokalområdet. Maja Højgaard vil være at træffe i centrets cafe i stueetagen fra klokken 17.00 til 20.00. Aktivitetspersonalet Rikke og Connie vil i dette tidsrum hjælpe de beboere, der gerne vil møde borgmesteren.

Årets ”Frivillighedsdag” er fredag den 25. september.

Vi håber her, at **rekruttere flere frivillige**, så der fortsat er hjælpende hænder på centret!

**Er der pårørende der ønsker at være frivillig på centret, så kontakt gerne aktivitetspersonalet.**

Med venlig hilsen  
Centerleder Marianne Strømsted

---

**Hvad er vigtig for dig?** Det spørgsmål vil vi stille jer beboere og pårørende i september måned. Det betyder nemlig noget for os at høre jeres mening – og derfor vil vi gøre lidt særligt ud af det.



Den 15. september, vil vi gerne invitere jer beboere til eftermiddagskaffe med kage – hvor vi i fællesskab vil tale om hvad der har en særlig betydning for dig.

Vi vil i uge 38 have en Roll-up plakat og svarkort stående ved elevatorerne i stueetagen, så du og dine pårørende også kan give udtryk for hvad der er vigtigt for jer.

Det vi taler om kunne være:

- Hvad er en god dag for dig?
- Er der noget, der fylder ekstra meget for dig lige nu?
- Kan jeg gøre noget særligt for dig i dag?

Det er alle spørgsmål, som giver anledning til en god snak.

Dette er ikke en del af en stor undersøgelse, men en mulighed for at måske få øje på noget vigtigt, og som vi kan lære af.

## Det er sommer, det er sol og det er tirsdag ☀

Sommeren nydes med velbehag - vi skal ud i luften så vi kan mærke årstiderne skifter.

Vi spiser kage med is og drikker kaffe og vi snakker om hvad vi har lavet i vores liv.

På afdeling 1 bor b.la. en tysklærer og et cykelbud som cyklede på Loong-John. En del har boet på Nørrebro med lokum i gården, koks på loftet og mus i knæene.

Vi fandt også ud af, at nogle kender hinanden fra gamle tider i Vestbadet - det er sjovt når man kan kende hinanden med tøj på 😊

Vi har en dejlig have, husk at brug den 🌸

Mange sommer hilsner

Beboerne på afdeling 1, 1. sal



En tur ud i sommervarmen. Vi gik ned for at se hestene.



En kæmpe hyldest til vores kæreste frivillige her på centeret, som altid er frisk på en hjælpende hånd og skaber minder, gode stemninger og oplevelser for vores beboere. Lillian står for senioridrætten i afdeling 1 på 1. sal, hvor hun er super god til at få vores beboer med på bevægelse, med smil og grin.



Altid en fornøjelse at have besøg fra det store Amerika.

Fed musik, Connie og Rikke dansede med os i over 1 time, der var godt gang i den og musikken var fantastisk.

Sangerinden Shila har en smuk stemme, og er god til at sætte gang i den.

Tak for denne gang, og på gensyn når I kommer hjem til Danmark igen.

Hilsen Ebert, Hanne L og Merete beboere fra afdeling 3



---

Brøndbys borgmester Maja Højgaard tager fast rundt i kommunen med sit initiativ ***"Borgmesteren rykker ud"***

Her flytter hun jævnligt borgmesterkontoret væk fra rådhuset, og nu er turen kommet til os. Borgere i lokalmiljøet er hjertelig velkommen til at komme og tale med borgmesteren ansigt til ansigt.

Borgmesteren besøger os her på  
Ældrecentret Nygårds Plads  
onsdag den 30. september kl. 17.00 til 20.00.

Ingen tilmelding er nødvendigt  
– man møder bare op.

Der er kaffe på kanden, og vi håber at se jer.

