

# **Senioravisen** April 2026



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

# Menuplan for april 2026

- |   |  |                                    |
|---|--|------------------------------------|
| 1. Pølser, kold kartoffelsalat, ketchup, sennep                     |     | Frugtsalat, chokoladedrys          |
| 2. Dampet laks m. hollandaisesauce, kartofler, ærter                |  | Rabarberkage, flødeskum            |
| 3. Lam m. flødekartofler, carotter, mintgelé                        |  | Ymerfromage m. hindbærsauce        |
| 4. Nygårdsgryde m. kartoffelmos, surt                               |  | Æblegrød m. mælk                   |
| 5. Spr. kalkuncuvette m. paprikasauce, ovnkartofler, tranebærkompot |  | Chokolademousse m. flødeskum       |
| 6. Glaseret skinke m. stv. spinat, kartofler, gulerødder            |  | Vaniljeis m. rabarber-jordbærsauce |
| 7. Hovmesterens fiskeret, hvidvinsauce, kartofler, citron           |  | Blommetrifli, flødeskum            |
| 8. Kogt kylling, carriesauce, kartofler, grøntblanding              |    | Hindbærrød, mælk/fløde             |
| 9. Grøntsagsbolognese, pasta, surt                                  |  | Pandekager, syltetøj               |
| 10. Forloren hare, vildtsauce, kartofler, broccolisalat             |  | Gulerodssupe, creme fraiche        |
| 11. Bøf Stroganoff, kartoffelmos, bønner                            |  | Mokkafromage, flødeskum            |
| 12. Stegt nakke, skysauce, kartofler, agurkesalat                   |  | Vaniljeis, chokoladesauce          |
| 13. Kalkunschnitzel, champignonsauce, kartofler, ærter              |  | Æbletærte, creme fraiche           |
| 14. Boller i carry, ris, gulerodsråkost, chutney                    |  | Kold blåbærsuppe, flødeskum        |
| 15. Stegt fisk, persillesauce, kartofler, broccoli                  |  | Gammeldags æblekage, flødeskum     |
| 16. Hvidkålsrouletter, skysauce, kartofler, brunet kål, rødbeder    |  | Henkogt frugt, makronflødeskum     |
| 17. Kreolske koteletter, tomatsauce, ovnkartofler, spidskålssalat   |  | Tunmousse med dressing, brød       |
| 18. Stegt kylling, skysauce, bagekartoffel, agurkesalat             |  | Rombudding, saftsauce              |
| 19. Hamburgerryg, spinatsauce, kartofler, bagte gulerødder          |  | Tricolore is, vafler               |
| 20. Millionbøf, pasta, surt   |  | Porresuppe, bacontern              |
| 21. Veg. carrygryde, ris, bagt knoldselleri                         |  | Sveskedessert, råcreme             |
| 22. Frikadeller, pastasalat, dressing, brød                         |  | Rabarbergrød, mælk/fløde           |
| 23. Dampet fisk, hollandaisesauce, kartofler, broccoli              |  | Key lime pie (citrontærte)         |
| 24. Farsskinke, pikantsauce, kartofler, ærter                       |  | Hønsesalat m. pynt, brød           |
| 25. Kalkungryde, ovnkartofler, gulerødder                           |  | Jordbærfromage, flødeskum          |
| 26. Ribbensteg, skysauce, kartofler, agurkesalat                    |  | Bailey-is, chokoladesauce          |
| 27. Brændende kærlighed, løg, bacontern, rødbeder                   |  | Kold æblesuppe, vaniljeflødeskum   |
| 28. Fiskefrikadeller, spinatsauce, kartofler, citron                |  | Aspargessuppe, brød                |
| 29. Leverstroganoff, ris, bønner, surt                              |  | Jordbærkoldskål, kammerjunker      |
| 30. Grøntsagsbøf, svampesauce, ovnkartofler, surt                   |  | Skovbærrød, mælk/fløde             |



**GOD  
PÅSKE**

Onsdag den 8. april er der live koncert med Kim Larsen musik.

Vi ses i caféen kl. 10.30.

Kom ned og få en svingom og en hyggelig formiddag.



---

Onsdag den 22. april kl. 10.30 kommer Dennis og Louise på besøg. De har været her nogle gange, og de synger begge 2 helt fantastisk. Vel mødt i caféen.



---

Mandag den 27. april kl. 10.30 afholder vi musik quizz med Peter Michael. Kom ned og lad os sammen få en hyggelig formiddag.

Det er så sundt med grin, latter, sang og godt selskab.

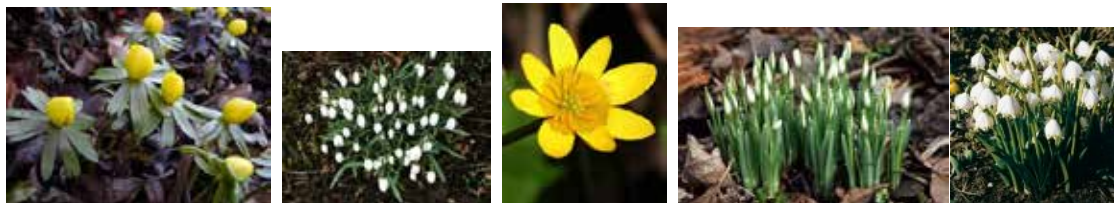
Vi ses nede i caféen.



# Marianne har ordet



Kære beboere



Foråret er en **realitet**, kulden er langt om længe ved at slippe sit tag og vintergækker og erantis skyder op alle steder, **er det ikke dejligt?**

Jeg vil ønske jer alle en god og dejlig højtid, med tilføjelser af lidt påskefacts.

## ***Gæt hvis navn der står med prikker!***

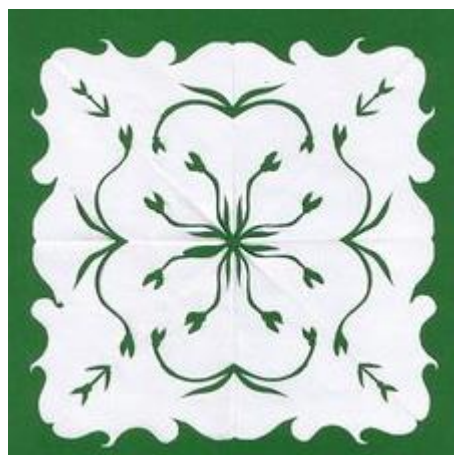
Et påskegækkebrev er en dansk tradition, der stammer tilbage fra 1800-tallet. Påsken var den sidste chance for at gætte afsenderen ud fra et antal prikker og kunne man ikke det, var man gæk og skulle kvittere med et påskeæg. Hvis man til gengæld gættede afsenderen, skulle man skynde sig at sende et svar-vers og så stod man selv til en belønning.

## **Kan I huske det? Hvem har I sidst sendt et gækkebrev til?**

### ***Her nogle eksempler på gamle gækkevers, kan I huske dem?***

*Jeg sender dig en gave,  
tre blomster fra min have  
Den første betyder en kæreste god,  
Den anden betyder du bliver ham tro,  
Den tredje betyder en guldring så skøn,  
som du til dit bryllup skal bære i løn.*

*Du ved, når man vil gække,  
skal man bestandig lægge  
en blomst i brevet ved.  
Det har jeg gjort du søde,  
Gæt - ellers må du bløde,  
Du ved jo besked*



På centrets aktivitetsliste, der er hængt op i elevatoren, og skrevet på den elektroniske skærm, har I alle mulighed for at følge med i, hvornår aktiviteterne foregår konkret på jeres afdeling.

Her kan I se, hvornår der fx er **bevægelse, NADA, syng sammen med Peter Michael og Christian, Mandehold eller Fredagsbar.**

Vi skal løbende hjælpe hinanden med at huske på, hvornår aktiviteterne finder sted og på hvilken etage, så jer beboere er klar på de forskellige tilbud af aktiviteter.

Cykelpilot Søren, som er vores frivillighjælper, kommer igen på torsdage med en **2-personers cykel**, så I kan komme ud i det blå og mærke vejret! Sig til hvis du gerne vil med på en tur!

**Nygårds-kirken** afholder **påskegudstjeneste** tirsdag den 7. april klokken 10.30 i lokale 3 i stueetagen.

Derudover afholdes der som vanligt **Royal Run** her på centret, så husk at sætte kryds i kalenderen, det bliver onsdag **den 27. maj!**

Endvidere vil vi lige nævne at der holdes **sommerfest for centrets beboere og pårørende onsdag den 2. september**, så husk at sætte kryds i kalenderen.

Med forårshilsner  
Marianne Strømsted

---

**Vi spiller banko tirsdag den 14. april kl. 10.15 i cafeen.**

Kom ned og vær' med – det ku' jo være at du var heldig.  
Vi glæder os til at se jer.



---

**Fredag den 17. april afholder vi Fredagsbar.**

I anledningen af det har været påske, har Connie og jeg har øvet en vild dans 😊

Kom ned og se vores opvisning, og så giver vi en lille sjus i baren.

Vel mødt, vi ses og SKÅL.

Fra Rikke



## Vi, nede i aktiviteten, ønsker alle glædelig påske.

Hermed en lille fortælling om hvorfor vi holder påske i Danmark.

Påskenen er kristendommens vigtigste højtid, hvor man mindes Jesu korsfæstelse, død og genopstandelse. Den strækker sig fra Palmesøndag til 2. påskedag og markerer overgangen fra sorg til glæde. I Danmark fejres den ofte med familie, påskefrokoster, gækkebreve og æg, der symboliserer nyt liv.

### Vigtige dage i påskenen:

- **Palmesøndag:** Markerer Jesu indtog i Jerusalem.
- **Skærtorsdag:** Mindes den sidste nadver, hvor Jesus vaskede disciplenes fødder og indstiftede nadveren.
- **Langfredag:** Dagen hvor Jesus blev korsfæstet, døde og begravet.
- **Påskedag:** Højdepunktet, hvor det fejres, at Jesus genopstod fra de døde.
- **2. påskedag:** Dagen hvor den opstandne Jesus viste sig for sine disciple.

Påskenen er også en tid for forårstraditioner, hvor gult er den dominerende farve.



---

**Har du lyst til at være med til Påske gudstjeneste?**

Så kom ned i caféen **tirsdag d. 7. april kl. 10.30**

Vi glæder os til at se rigtig mange af jer.



Vi havde igen en kæmpe fest da Rocking Rolators var på besøg den 25. februar til nytårskoncert.

Der blev danset og sunget med på nogen af de helt store navne fra 1950erne og frem. Det er så dejligt, når det er sange vi alle kan huske og synge med på. Vi fik et glas champagne og en kransekage.

Vi glæder os til gensyn.

Hilsen beboerne fra afdeling 2.



***Tak for god  
underholdning***

## Faste aktiviteter - april 2026

Onsdag den 1.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Tirsdag den 7.	Besøg af Sydame Annette	10.30 - 12.00	Afd. 1
Tirsdag den 7.	Bevægelse	10.30 - 11.15	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 7.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 7.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 7.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 7.	Påske Gudstjeneste	10.30 - 11.30	Lokale 3
Onsdag den 8.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 9.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 9.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 9.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 9.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 10.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 13.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og Afd. 2
Mandag den 13.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 13.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 3
Tirsdag den 14.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 14.	Bevægelse	10.30 - 11.15	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 14.	Banko	10.00 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 15.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 15.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 16.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 16.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 16.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Fredag den 17.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 17.	Fredagsbar	13:15 - 14:30	Stueetage
Mandag den 20.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 20.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 20.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 20.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 20.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Tirsdag den 21.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 21.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 21.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 21.	Bevægelse	10.30 - 11.15	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 22.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 23.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 23.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 23.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 23.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 24.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 27.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 27.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 27.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Tirsdag den 28.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 28.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 28.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 28.	Bevægelse	10.30 - 11.15	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 29.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 29.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 30.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 30.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 30.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal