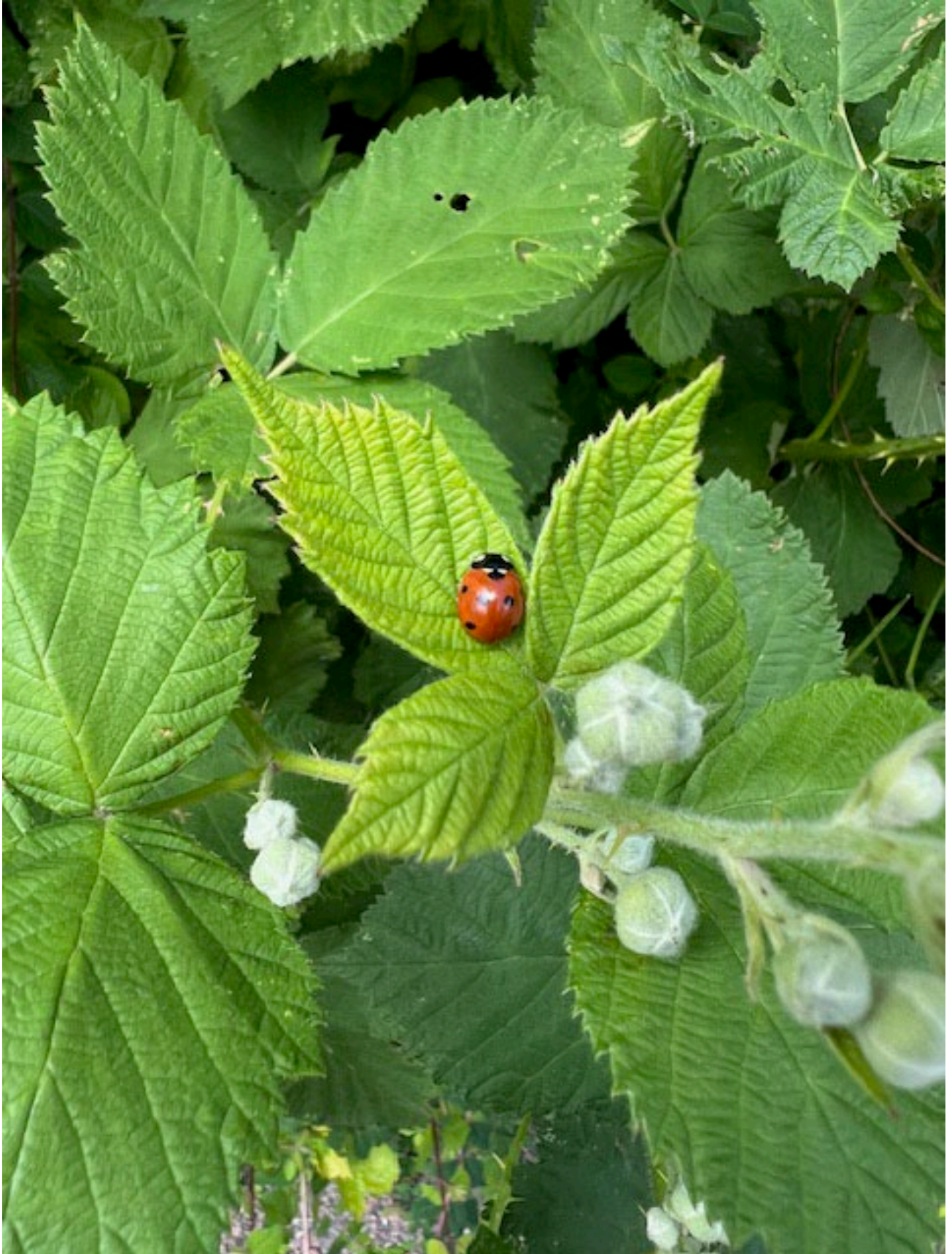


Senioravisen Juli 2026



Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

Månedsovelser

Uro om natten, stive led og ubehag ved belastning. Smerter i hofterne kan hæmme ens hverdag.

Faktisk har ca. 90% af danskere over 65 år, klager pga. smerter i hofterne eller slidgigt. Men der er håb forude, øvelser kan smertelindre ☺

Det vigtigste budskab er, at bevæge sig i sin hverdag, det gør en positiv forskel. Alt bevægelse tæller.

3 gode øvelser ved slidte hofter

1. Bækkenløft: Her trænes bagsiden af hofterne
2. Muslingeskal: Her trænes ydersiden af hoften
3. Knæløft: Her trænes forsiden af hoften



 [Vis video](#)

God fornøjelse med øvelserne, de skal gerne gentages 10 med hvert ben

Nogle beboere fra afdeling 3 var på bustur

Bizhan kørte bussen, han var en god chauffør – Raza og Sara var også med.

Vi startede med at køre til Amager Strand, hvor vi gik en tur i den friske havluft.

Vi nød den smukkeste udsigt ud over vandet, men vi sad på en bænk og fik noget at drikke.

Pludselig begyndte det at regne, så vi kørte en tur på ind på Fisketorvet.

Der spiste vi vores medbragte madpakker og hyggede.

Vi kørte hjem kl. ca. 14.00.

Tak til personalet for en hyggelig tur.



Kirken på besøg x 2

Det er altid hyggeligt at have Nygårds Kirken på besøg. Her er de på besøg i afd. 1, tak for et hyggeligt besøg med dejlig sang, nærvær og lystænding.



En super hyggelig kirke kom sammen, med sommer tema. Vi ”var på rejse” til andre lande, lige fra Spanien til Tyrol.



Mandeholdet konkurrerede i bowling. Med alle de kegler som væltede og point som skulle holdes styr på, var det godt at få hjælp af vores nye frivillig Martin samt vores elev Peter. Vi håber at se mere til de to herrer i fremtiden.



Afdeling 1 - Bustur til Bakken

Den 21. maj 2026 var det afdeling 1's tur til en fælles bustur. Fire skønne beboere var på tur til Bakken, Vi gik runde inde i Korsbæk og fik også set Cirkusrevyen. Vi hyggede os på Bondestue restauranten, hvor vi fik en lækker frokost.



Musik Quiz med Peter Michael

Det er ALTID en stor fornøjelse at have Peter Michael på besøg med hans fantastiske Musik Quiz. Han havde virkelig lagt sig i selen, med svære og gode spørgsmål.



Peter Michael holder sommerferie, og er tilbage 24. august. God ferie Peter Michael.

Så blev Royal Side Run skudt af på bedste vis af Kent Magelund.

Personalet var klar til at løbe sammen med de omkring 70 beboere, der stod klar til at løbe da skuddet lød. Flere af vores beboere løb ruten 4 og 5 gange.

Vi går meget ind for motion skal være sjovt.

Motion er godt for krop og sjæl, og ikke mindst det fællesskab der skabes på tværs i huset. Motion skal være sjovt.

Der var guldmedaljer, læskedrik og sunde snack til efter alle løbet.

Alle beboerne glæder sig allerede til næste år.



1. Stegt kylling, skysauce, ovnkartofler, sommerslaw
2. Tomattærte, blandet salat, dressing
3. Italiensk farsbrød, pikantsauce, kartofler, blomkål
4. Enebærgryde, kartofler, surt
5. Kogt kalv, frikassesauce, kartofler, persilledrys
6. Kalkun cordon bleu, sennepssauce, kartofler, ærter
7. Frikadeller, kold kartoffelsalat, blandet salat
8. Bagt fisk, hollandaisesauce, kartofler, carotter
9. Forloren hare, vildtsauce, kartofler, broccoli
10. Nygårdsgryde, ris, asier
11. Stegt kylling, skysauce, kartofler, agurkesalat
12. Hamburgerryg, stv. spinat, kartofler, gulerødder
13. Hakkebøf, bløde løg, kold bearnaise, kartofler, ærter
14. Grøntsagsbolognese, pasta, parmesan
15. Svensk pølseret, purløg
16. Stegt fisk, persillesauce, kartofler, gulerodsråkost
17. Revelsben, skysauce, kartofler, coleslaw
18. Kalkungryde, ris, spidskålssalat
19. Husarsteg, svampesauce, kartofler, bønner
20. Farseret porre, skysauce, kartofler, surt
21. Dampet fisk, hvidvinssauce, kartofler, bagte gulerødder
22. Stegt kalvelever, bløde løg, skysauce, kartofler
23. Græske frikadeller, ovnkartofler, blandet salat, dressing
24. Skinkeschnitzel, skysauce, kartofler, ærter
25. Kylling i fad, tomatssauce, pasta, broccoli
26. Nakkesteg, skysauce, kartofler, rabarberkompot
27. Sejkrebnet, kold remouladesauce, kartofler, carotter
28. Boller i karri, ris, gulerodsråkost
29. Svampebøf, krydderdressing, ovnkartofler, ½ bagte tomat
30. Lasagne, blandet salat, dressing, brød
31. Kalkunfrikadeller, stv. spidskål, kartofler, surt

or juli 2026

Hindbærgrød, mælk/fløde

Pandekager, syltetøj

Laksemousse m. pynt, dressing, brød

Sherryfromage, flødeskum

Pæresorbet, knust makron

Lun æbletærte, creme fraiche

Kold rabarbersuppe, tvebakker

Hindbærmousse, flødeskum

Jordbærkoldskål, kammerjunkere

Rejesalat m. pynt, brød

Chokoladebudding, flødeskum

Tricolore is, vafler

Kold hybensuppe, flødeskum

Fløderand, hindbærsauce

Kirsebærtrifli, flødeskum

Frisk frugt

Henkogt pære, makronfløde

Appelsinmousse, flødeskum

Vaniljeis, karamelsauce

Kold æblesuppe, vaniljeflødeskum

Chokolademousse, flødeskum

Koldskål med is

Jordbærgrød, mælk/fløde

Maskeret blomkål, dressing, brød

Rabarber-hindbærcrumble, creme fraiche

Chokoladeis, vafler

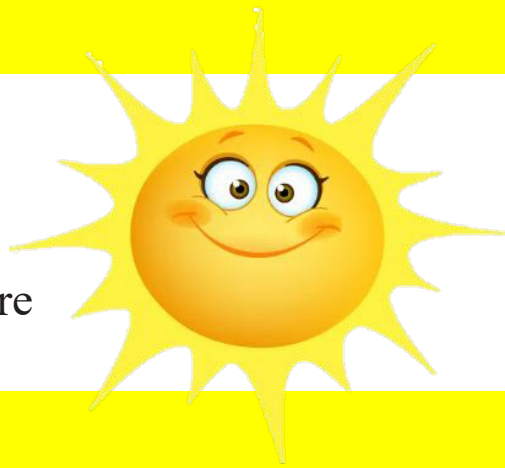
Henkogte ferskner, flødeskum

Skovbærgrød, mælk/fløde

Kyllingesalat m. pynt, brød

Syltede blomster, råcreme

Fløderand, kirsebærsauce



Marianne har ordet



Sommeren er allerede godt i gang og personalet vil i de kommende uger og frem til slutningen af august, afholde deres planlagte og velfortjente sommerferie. Det betyder, at der vil være mindre personale til stede end normalt på samtlige afdelinger her på centret, i plejen, køkkenet, rengøringen, aktivitet, administrationen og serviceafdelingen. Men ved fælles hjælp og forståelse, skal alle I beboere få den visiterede hjælp, lige så hurtigt og omhyggeligt, som det overhovedet er muligt!

Selv holder jeg sommerferie i ugerne 28 og 29 og 30, hvor min familie og jeg tager til sommerlandet på Sjællands Odde. Jeg håber, at alle centrets beboere, pårørende og al personale vil få en super dejlig, varm og solrig sommer, med mange hyggelige og muntre sommeroplevelser! Husk at bruge haven og terrasserne, når vejret er til det! Haverne er nu indhegnet med hækplanter samt stakit, så alle kan færdes frit rundt i haverne - **og husk endelig også at bruge solcreme og eventuel sommer-hatten!**

Der afholdes møde i centrets **Brugerpårørenderåd tirsdag den 18. august klokken 13.00**. Hvis der er **pårørende eller beboere**, der ønsker at være repræsentanter i centrets Brugerpårørenderåd, så er det meget velkomment. Så hvis det er noget du overvejer kunne være noget for dig, så hold dig endelig ikke tilbage! Mød gerne op, I er meget velkomne eller kontakt centerleder Marianne.

HUSK vi holder en **fælles sommerfest for jer beboere og jeres pårørende onsdag den 2. september**. Sæt meget gerne et kryds i kalenderen, der kommer opslag omkring tilmelding.

Tirsdag den 8. september kl. **13.00** afholdes det årlige **afdelingsmøde med ejendommens administrator, FA09**, altså en Generalforsamling, for alle beboerne på centret. Her bliver årets regnskab, driftsbudget samt huslejen for 2027 fremlagt ved administrator FA09.

Derudover bliver vedligeholdelsesplaner for centret gennemgået. Mødet afholdes i cafeen i stueetagen. Alle beboere på centret vil modtage en invitation med en dagsorden.

Senioravisen holder sommerferie i august måned, vi vender naturligvis tilbage til september!



**Du danske sommer, jeg elsker dig,
skønt du så ofte har svigtet mig,
du er i sindet jo lunefuld,
dog hjertet inderst er pure guld.
Mer, mer, mer, jeg dig dog elsker
hver gang du ler!**

Verset er fra Sommervisen af Thøger Larsen

Mange glade
Sommerhilsner
Marianne Strømsted

Der var rigtig mange nede og nyde et glas vin og hygge til Sankt Hans bålet, og lige så mange på altanerne og i vinduerne. Der blev sunget og hyggesnakket på tværs af afdelingerne og endeligt blev heksen futtet af.



Juli måneds plan for faste aktiviteter

Onsdag den 1.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 2.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 2.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 2.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 2.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Mandag den 6.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 6.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 6.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Tirsdag den 7.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 7.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 7.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 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
Fredag den 10.	Fredagsbar	13:15 - 14:30	Stueetage
Mandag den 13.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 13.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 13.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Tirsdag den 14.	NADA	10:30 - 11:30	Afd. 3
Tirsdag den 14.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 15.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
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
Mandag den 20.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 20.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 20.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
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. Micki	11.00 - 11.45	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
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. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
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
Fredag den 31.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2



Vores skønhedsdame var forbi fredag d. 29 maj og hjalp damer og mænd med uønsket hårvækst. Det blev en hyggelig formiddag med kaffe, kakao, håndmassage og en sludder for en sladder.



Gåtur i haven hver torsdag med de frivillige, holder ferie i juli og august.
De vender stærkt tilbage den 3. september kl. 13.30
Vi mødes i haven.

”Historie for Livet” gruppen holder sommerferie.
Louise kommer tilbage igen i august måned.
Vi glæder os allerede til at se nye ansigter i gruppen til august.

Senioravisen holder ferie i august måned.



**God sommer til alle beboere, pårørende,
gæster, frivillige og personale**

Kæmpe succes med Abba band, kun gode anmeldelser hele vejen rundt. De sang og spillede fantastisk og vi kunne alle synge med - og det gjorde vi. Der var fuld gang i den på dansegulvet, der blev danset i højt tempo og der blev taget et par sjælere. En dejlig dag vi alle vil huske længe.



Sikken en fest vi har haft nu i dag”

Der var godt gang i den da Teddys venner kom og spillede op til dans.

Temaet var Bamses venner, vi kunne synge med på alle sangene.

Der var liv og glade dage og på dansegulvet var der også gang i den.

Vi glæder os allerede til at de kommer igen.

Hilsen beboerne på afdeling 3

