

Senioravisen September 2025



Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

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 en skøn vandretur i Dolomitterne i Italien samt ophold i sommerhuset i sommerlandet på Sjællands Odde.

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, sommerblomsterne og samværet med hinanden.

Slush ice maskinen som for nogle år siden blev doneret af centrets frivillige forening NYSerne, er blevet brugt ganske flittigt, så alle har kunne vedligeholde væskebalancen.

Som tidligere nævnt i Senioravisen er der arrangeret en fælles **sommerfest onsdag den 3. 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 samt churros med softice. 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 cykler**, nøglerne kan udleveres på afdelingerne.

Årets "Frivillighedsdag" er fredag den 26. 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.**

Vi mangler repræsentanter til Brugerpårørenderådet. Hvis der er **beboere eller pårørende** der ønsker at deltage, vil det være kæmpekomment! Meget gerne repræsentation fra alle afdelinger! **Så er der ikke nogen af jer beboere eller pårørende der vil prøve det?**

”Hvad laver man i et Brugerpårørenderåd?”

Der afholdes møder i rådet ca. 4 gange årligt. Møderne planlægges i forbindelse med at tilsynsrapporter skal til høring i rådet. Desuden inddrages rådet om tilrettelæggelsen af hverdagen for beboerne på centret og om nye tiltag inden for alle områder der berører centret. Referat fra møderne sendes til alle beboere, rådets medlemmer, personalegrupperne og til ledelsen i Ældre og Omsorgssektoren.

Sammensætning af rådet:

- 1 beboer fra hver afdeling
- 1 pårørende fra hver afdeling
- 1 repræsentant fra Seniorrådet
- centerlederen (er referent uden stemmeret).

Det næste møde i Brugerpårørenderådet afholdes **tirsdag den 30. september** klokken 13.00 til 15.00.

Med venlig hilsen

Centerleder Marianne Strømsted

Så starter banko op igen efter sommerferien.

Tirsdag den 9. september kl. 10.15 er der salg af plader.

1 plade koster 10.00

Der er kaffe og the til alle.

Vi ses.



Fredagsbaren rykkes i september måned.

Grundet renoveringer andre steder i huset vil fredagsbaren være fyldt med møbler, hele september måned. Vi rykker derfor fredagsbaren til jer på afdelingerne i den måned. Vi tilbyder en drink eller to – lige som vi plejer. Håber vi ses.



Kæmpe stor oplevelse for beboerne. Et tidsklip med kendte sange, som de fleste kunne synge med på. Flere af beboerne fik gode snakke efterfølgende i elevatoren o.s.v. Tusinde tak til Teater-V.

Vi i Aktiviteten er sikre på det ikke bliver sidste gang vi ser dem.



Torsdag d. 25. september kl. 10.30 er vi så heldige, at vi får besøg af Joakim Tranberg, som er sanger og skuespiller. Han har blandet andet medvirket i musicalen som Tommy Seebach, hvilket han blev hyldet for. Han har også deltaget i Dansk Melodi Grand Prix. Vi ses i haven.



Tirsdag d. 30. september kl. 10.15 er der tøjsalg i glasgangen i stueetagen. Flemming har gode tilbud med, og den sidste nye kollektion med efterårstøj. Kig ned og gør en god handel.



Nu kommer dagplejebørnene endelig tilbage - så kom ned og vær med til sang med Kristian **onsdag d. 1. oktober kl 10.30.**



Menuplan - september

Mandag	1.	Hvidkålsrouletter m. brunet kål, kartofler, skysovs, rødbeder
Tirsdag	2.	Græske frikadeller m. tzatziki og stegte rodfrugter
Onsdag	3.	Wok m. skinkekød og grøntsager, serveret med basmati ris
Torsdag	4.	Ovnstegt fisk m. kartofler, sennepssauce, spidskålsalat
Fredag	5.	Italiensk farsbrød, tomatsauce, stegte kartofler, persilledrys
Lørdag	6.	Paprika kylling m. pikantsovs, kartofler og blandet salat
Søndag	7.	Rødvinsmarineret svinekam, rødvinssovs, kartofler, bønner
Mandag	8.	Farsbrød m. bacon, kartofler, skysauce, ribsgele
Tirsdag	9.	Vegetarisk paprikagryde m. kartoffelmos, surt
Onsdag	10.	Sprængt nakke, lys sauce, kartofler, gulerødder, porre
Torsdag	11.	St. fiskefilet, persillesauce, kartofler, råkost
Fredag	12.	Skipperlabskovs m. purløgssmør, rugbrød og rødbeder
Lørdag	13.	Kylling i karri m. ris og spidskålsalat med æbler
Søndag	14.	Flækesteg m. rødkål, kartofler og skysauce
Mandag	15.	Grønsagsbøf, bløde løg, champignonssauce, kartofler, rødbeder
Tirsdag	16.	Lasagnette m. blandet salat
Onsdag	17.	Hjertegullach, kartoffelmos, tyttebær
Torsdag	18.	Bagt laks m. spinat, hollandaise, kartofler og svampe
Fredag	19.	Kalve frikassé, kartofler, persilledrys
Lørdag	20.	Ovnstegt kylling m. kartofler, skysauce, agurkesalat
Søndag	21.	Glaseret skinke m. flødekartofler og broccoli
Mandag	22.	Herregårdsbøf m. ærter, stegte kartofler og bearnaisesauce
Tirsdag	23.	Kalkunragout, kartoffelmos, surt
Onsdag	24.	Dampet fisk, Tomatsauce, kartofler, gulerødder
Torsdag	25.	Forloren haresteg, vildtsauce, kartofler, tyttebær, rødkål
Fredag	26.	Koteletter i fad m. svampe og bulgursalat
Lørdag	27.	Butterchicken m. ris og flutes
Søndag	28.	Rullesteg m. svesker, kartofler, skysauce og bønner
Mandag	29.	Frikadeller m. stv. kål, kartofler, rødbeder
Tirsdag	30.	Grønsagsbolognaise m/ kartoffelmos, asier

ler

Blåbærsuppe m. flødeskum
Citronfromage m. flødeskum
Thai græskarsuppe m. brød
Blommegrød m. mælk



ys

Vanille panna cotta med karamelsauce

er

Jordbærgrød m. fløde
Is m. vafler



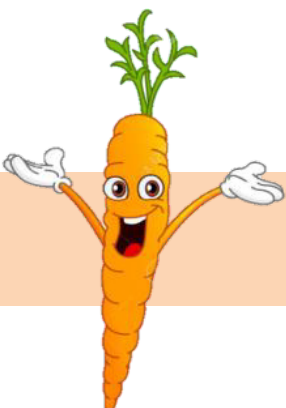
Jordkokkesuppe m. bacon
Bagt æble m. flødeskum
Banoffee pie m. flødeskum og chokolade
Solbærgrød m. fløde
Abricotriffli m. flødeskum
Jordbær-rabarberkage m. creme fraiche
Tricolore is m. vafler

beder

Chokolademousse m. flødeskum
Græskar/gulerodssuppe, flutes
Fløderand m. frugtsauce
Tomatsuppe m. creme fraiche
Gammeldags æblekage m. flødeskum
Appelsinfromage m. flødeskum
Nougatis m. karamelsauce

ce

Klar suppe m. urter og boller
Tartelet m/ rejer og asparges
Risengrød m. kanel, smør og saft
Jordbærmousse m. flødeskum
Hyldebærsuppe m. æbler og tvebakker
Key lime pie (citrontærte)
Is m. vafler



Æblegrød m. mælk
Ørredmousse på salatbund

Pårørende cafe

Kære pårørende

Du/I inviteres til, at deltage i pårørendecafe for alle voksne børn og ægtefæller til beboere på ældrecentrene i Brøndby kommune.

Formålet med cafeen

At give dig/jer mulighed for at mødes med andre pårørende, få ny viden og udveksle erfaringer med ligestillede. Der vil hver gang være et lille oplæg jf. nedenstående emner. Der serveres kaffe/the. Ældrecentrenes Demenskonsulenter samt forskellige fagpersoner vil være tilstede, hvor der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Pårørendecafe - kommende emner:

Mandag den 25 august Kl. 14.30 til 16.30: Gildhøjhemmet

- At være pårørende på plejecenter.

Mandag den 22 september Kl. 14.30 til 16.30: Æblehaven

- Viden om demens og se det hele menneske

Mandag den 27 oktober Kl. 14.30 til 16.30: Nygårds Plads

- Når kommunikationen svigter

Mandag den 24 november Kl. 14.30 til 16.30: Æblehaven

- Aktiviteter og fællesskab

Mandag den 26 januar Kl. 14.30 til 16.30: Gildhøjhemmet

- Juridiske forhold, fremtidsfuldmagt, værgemål m.m.

Mandag den 23 februar Kl. 14.30 til 16.30: Nygårds Plads

- Den sidste tid – og tiden efter.

Mandag den 23 marts Kl. 14.30 til 16.30: Gildhøjhemmet

- Mit liv som pårørende (Belastningsreaktioner).

Mandag den 27 april Kl. 14.30 til 16.30: Æblehaven

- Sanseintegration, samvær og demens

For tilmelding, kontakt Demenskonsulenterne

Nygårds Plads: Camilla Lysdal, 51714636

Mail: camly@brondby.dk

Æblehaven: Jane Meinert, 29299623

Mail: jmi@brondby.dk

Gildhøjhemmet: Karen Jeppesen, 24769451

Mail: kalis@brondby.dk



Vi havde besøg hele vejen fra USA af det bedste Rock and roll band, vi var kortvarigt bange for regnen, men heldigvis kom solen frem, så vi fik alle kridtet danseskoene og dansede som vi var i 20'erne.

Dejlig oplevelse og fed musik, siger alle os fra afdeling 1.



Vi søger altid frivillige, der vil gøre en forskel.

Vil du være med til at støtte andre og skabe glæde?

Som frivillig her på centret, har du mulighed for at gøre en aktiv indsats til stor glæde for alle vores beboere.

En gang om året arrangeres Frivillig Fredag i hele landet. Vi hylder vores frivillige med en middag her på centret, torsdag d. 6. november 2025

Kunne det måske være noget for dig, så kontakt os gerne.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Hilsen Nanna, Connie (2480499) og Rikke (30572077) i Aktiviteten.

Vi er blevet inviteret til at være med i noget nyt – **det hedder FORTÆL FOR LIVET.**

Der er inviteret 2 beboere fra hver afdeling til at være med, og vi mødes hver torsdag i caféen.

Vi mødes i en lille gruppe og deler oplevelser fra et langt liv.

Det kan være sjove, spændende, nervepirrende, eller rørende historier – der er ingen grænser for hvad vi kan dele. Vi skal mødes 6-8 gange i alt.

Det er Kristina Dyrhund, der er sygeplejeske i Brøndby Strand som har inviteret os til at være med. Vi glæder os, og måske vi kan lave flere grupper, en anden gang.

Hilsen Rikke, Aktiviteten



Bowling er altid et hit, og især når det kan foregå udendørs! Afdeling 3 melder klar til bowling kamp.



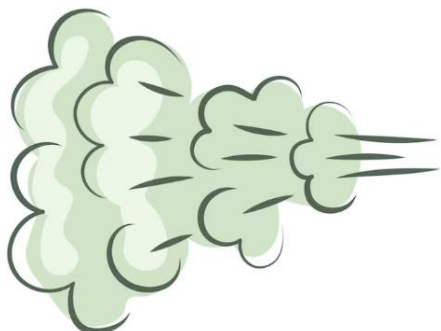
Aktiviteter og bevægelse kan komme i mange forskellige former, især børn kan give noget helt specielt, så man helt automatisk begynder at bevæge sig mere, uden at man tænker over det ☺



Inden sommerferien var der neglesalon på afdeling 1, hvor søde Malcolm gav en hjælpende hånd med at tage neglelak af.



Husk nu hvis vejret er til det,
er ALLE velkomne til at benytte
cyklerne i skuret. Nøgler kan lånes
i alle afdelinger.



Vi ser frem til at kirken kommer på besøg igen i september. Her var det kirkebesøg på afdeling 2 inden sommerferien.



Kære beboere.

Tak for jeres fremmøde og kommentarer på Kostrådsmøderne. Køkkenet værdsætter jeres mening og ændrer de ting vi kan, men vores muligheder for at efterkomme jeres ønsker har ændret sig gennem de sidste år. Ligesom resten af landet arbejder Brøndby kommune nemlig på at indfri regeringens mål om at belaste klimaet 70% mindre frem mod år 2030.

De tre ældrecentre indgår i et projekt, hvor vi tilstræber at øge vores forbrug af økologiske fødevarer og tage mere hensyn til klimaet. Nygårds Plads har været igennem et forløb med Meyers Madhus, hvor vi bl.a. har haft fokus på økologi, økonomi, ernæring og klima. Det har givet os inspiration til hvor og hvordan vi kan hæve andelen af økologiske fødevarer og reducere vores klimaaftryk, samtidig med at vi stadig laver god og velsmagende mad.

Økologiske, og gerne danske, grøntsager ligger lavt i klimaaftryk grundet dyrkningsmetode og -sted. Derfor benytter køkkenet i stigende grad frugt og grønt der er i sæson i Danmark. Varer der skal transporteres til landet, udleder CO₂ under transporten og har derved et højere klimaaftryk, end varer der er produceret lokalt. Det betyder fx at dåsefrugt som ananas og fersken bliver serveret sjældnere, ligesom frugt der er fløjet til Danmark fra udlandet i højere grad fravælges.

Alt dette kan I som beboere se på vores menuplaner, hvor der er mindre kød, mere fisk og flere vegetariske retter og pålægstyper. Rent praktisk betyder det, at der vil blive serveret vegetariske retter til det varme måltid ca. en gang om ugen. Til det kolde måltid vil der oftere blive serveret fx tomat-, kartoffel- og æggemadder samt pålægssalater uden kød. Selvom der bliver serveret flere farsretter og sammenkogte retter, er der fortsat også plads til hele stege på menuen – bare ikke så ofte som tidligere. Og står der frikadeller, vil I stadig kunne forvente at få serveret en 'rigtig' frikadelle af kødfars – her er løg den eneste grøntsag, sådan som det altid har været.

Nygårds Plads har på nuværende tidspunkt det økologiske spisemærke i sølv, hvilket betyder at 60 - 90% af vores fødevarer købes økologisk. For bare 2 år siden var det under 40%. Målet er at opnå guldmærket med en økologiprocent på over 90 i år 2030. Som en naturlig følgevirkning af økologiomlægningen, vil vores klimaaftryk automatisk også blive reduceret. For at undgå unødigt madspild, er vi ligeledes opmærksomme på mængden af mad vi sender ud på afdelingerne.

Økologiske sommerhilsner
fra køkkenet

