

Senioravisen

Maj 2025



Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

På tur ud i det blå – Bizhan og Jørn på cykeltog ud i det blå.

De havde samlet gammelt brød sammen og tog med, og fordrede ænder, svaner og duer. Turen denne gang gik til Damhussøen.

Fantastisk tur, og Jørn er blevet god til at træde i pedalerne.



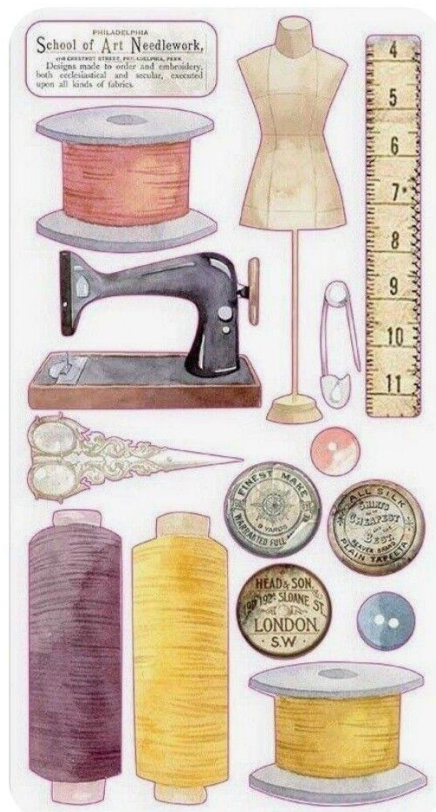
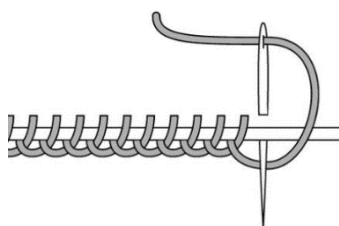
Har du noget tøj som lige trænger til et par sting?

Så kommer frivillig Anette forbi og vil være behjælpelig med at sy dit tøj.

Tirsdag d. 6. maj kl. 10.30 er det beboerne på **afdeling 2, 3. sal** der har muligheden.

Tirsdag d. 3. juni kl. 10.30 er det beboerne på **afdeling 3, 2. sal**.

Kig endelig forbi...



Vi haft den store fornøjelse, at have besøg af Bajrami Bolsjer. Han har endnu engang hjulpet os, med at lave vores egne bolsjer.

Cemal er god til at forklare omkring processerne, og vi får både duftet og smagt en masse dejlige bolsjer.



Kostrådsmøder

Kære alle.

Så er det igen blevet tid til vores kostrådsmøder rundt på afdelingerne. Alle er velkomne til, at komme ud i fælleskøkkenerne og tage en snak med repræsentanter fra køkkenet. Vi tager både i mod ønsker samt ris og ros.

Det vil foregå følgende dage:

Mandag d. 5. maj kl. 10.30 – på afdeling 2

Tirsdag d. 6. maj kl. 10.30 – på afdeling 1

Onsdag d. 14. maj kl. 10.15 – på afdeling 3



Glædeligt gensyn med Martin Knudsen torsdag d. 22. maj kl. 10.30 i cafeen.

Der er garanti for højt humør, grin og masser af fællessang, når Martin underholder.

Kom ned og vær' med.

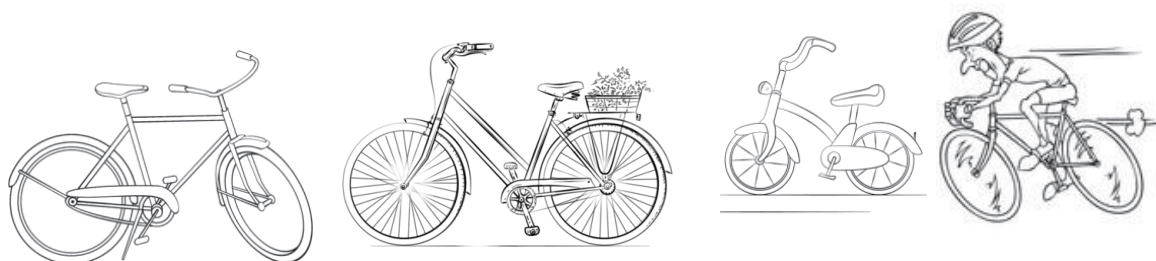


Marianne har ordet



Den **15. maj kl. 13.30** afholdes det årlige **afdelingsmøde med ejendommens administrator FA09**, altså en Generalforsamling, for alle beboere på centret. Her bliver årets regnskab, driftsbudget samt huslejen for 2026 fremlagt af administrator FA09. Derudover bliver status for vedligeholdelsesplanerne for centret gennemgået. Mødet afholdes i stueetagen. Alle beboere på centret har fået tilsendt dagsorden. Jeg vil hermed opfordre jer til at deltage!

Og energi skal der til, specielt i denne måned, hvor en stor del af centrets personale, traditionen tro, har tilmeldt sig **"Vi cykler til arbejde"** fra den 1. maj til den 31. maj. Det er et tiltag der er arrangeret af Dansk cyklistforbund og Danmarks idrætsforbund. Ud over en forbedret form og en styrkelse af konditionen, kan der vindes rejser og forskelligt cykeludstyr, så det ville jo være dejligt, hvis det blev noget af personalet herfra centret forundt!



For jer beboere er der også i maj måned forskellige aktivitetstilbud. Du kan se dagens tilbud på de elektroniske tavler på etagen, hvor du har din bolig.

Derudover kan du læse "månedens aktiviteter" her i avisen samt i centrets elevatorer. HUSK også, at der fortsat er de vanlige ugentlige trænings-tilbud i alle afdelingerne. Her vil frivillige hjælpere og personalet sammen guide jer igennem forskellige øvelser, der styrker musklerne og som sætter gang i hjernecellerne!

Alle er meget velkomne, så vi sammen kan motivere hinanden, more os sammen og slippe latteren løs!

Regeringen har vedtaget en ny **ældrelov**, og i den anledning har Ældreministeriet besluttet, at Danmarks Statistik en gang årligt skal udføre en **"Tilfredshedsundersøgelse"** på landets plejehjem. Centrets beboere vil derfor modtage et brev fra Danmarks Statistik, hvor de beder om lov til at interviewe jer beboere. Det er selvfølgelig frivil-

ligt at deltage, og I beboere vil blive spurgt på dagen om I vil deltage, når Intervieweren kommer på besøg her på centret. Det foregår fredag den 9. maj, mandag den 12. maj og tirsdag den 13. maj. Jeres besvarelser vil blive brugt i udarbejdelsen af en rapport, der udarbejdes efterfølgende. Rapporten vil blive tilgængelig for alle på vores Hjemmeside og jeg tænker, at vi sammen skal drøfte den i Brugerpårørenderådet.

'Kom, maj, du søde milde', - ja så er foråret kommet.

Alt i mens jeg skriver dette indlæg, kan jeg ud af vinduet kigge på buske og træer, hvor knopperne står i kø for at springe ud.

Det er en fryd for øjet at se solens varme stråler skabe liv overalt, ja man kan næsten mærke hvordan forårets komme får energien til at boble i en selv.

Bænke og stole er sat ud på terrasserne her på centret og der er plantet smukke forårsblomster i krukkerne, **så kom ned og nyd udsigten, vejret!**

Tekst: C. A. Overbeck

Melodi: W. A. Mozart, 1791

Kom, maj, du søde, milde!

*Gør skoven atter grøn,
og lad ved bæk og kilde
violen blomstre skøn.*

*Hvor ville jeg dog gerne,
at jeg igen den så!
Ak, kære maj, hvor gerne
igen i marken gå.*

*Du derfor smukt dig skynde,
kom, kære maj, o kom,
at snart vi kan begynde
på marken vor springom.
Men frem for alt du mange
violer tage med,
og nattergalesange
og kukkeren tag med!*



Mange forårshilsner
Marianne Strømsted
Centerleder



Menuplan

Torsdag	1.	Gartnerens bolognaise, rodfrugte/kartoffelmos, rødbe
Fredag	2.	Forloren hare, skysauce, kartofler, gelé, broccolisala
Lørdag	3.	Kylling i karry m. ris og spidskålsalat med æbler
Søndag	4.	St.nakkefilet/æbler og svesker, skysauce, kart., rødsk
Mandag	5.	Wienerpølser, varm kartoffelsalat, sennep, ketchup
Tirsdag	6.	Lasagne m. bld. Salat og flute m. smør
Onsdag	7.	Lammesteg, flødekartofler, blandet salat med dressin
Torsdag	8.	Græsk farsbrød, tzatziki, stegte rodfrugter
Fredag	9.	St. fisk, persillesauce, kartofler, råkost
Lørdag	10.	Kotelet m. champignonsauce, kartoffelbåde, dampe
Søndag	11.	St. kylling, skysauce, kogt kartoffel, , agurkesalat
Mandag	12.	Boller i selleri, kartofler, spidskålssalat
Tirsdag	13.	Dampet fisk, hvidvinssauce, kartofler, råkost
Onsdag	14.	Grønsagsbolognese m. pasta, parmesanost, squashsa
Torsdag	15.	Farsskinke, pikantsauce, kartofler og broccoli, surt
Fredag	16.	Skipper Labskovs m. rugbrød, rødbeder, purløg og s
Lørdag	17.	Kylling, paprikasauce, ½ bagte kartofl., bld. salat
Søndag	18.	Flæskesteg m. skysauce, kart., agurksalat, bønner, fr
Mandag	19.	Hjertegullach, kartoffelmos, asier
Tirsdag	20.	Frikadeller stv. kål, kartofler, rødbeder
Onsdag	21.	Vegetarisk paprikagryde, kartoffelmos, drueagurker
Torsdag	22.	Fiskeret fra skagen, kartofler, gulerødder
Fredag	23.	Hakkebøf/løg, skysauce, kart., hj.syltede rødbeder, s
Lørdag	24.	Hofgryde(svinekød, champ.,hk.tomat, bønner) kart.n
Søndag	25.	Hamburgryg m. stuvet spinat, kart., bagte gulerødde
Mandag	26.	Stegt fisk, persillesauce, kartofler, citron, gulerods
Tirsdag	27.	Vegetarisk karrygryde, kartoffelmos, bagte rødbeder
Onsdag	28.	Brunkål m. magert flæsk og nakkefilet, kartofler, ser
Torsdag	29.	Sprængt Kalkuncuvette, paprikasauce, stegte kartofl
Fredag	30.	Frikadeller, skysauce, stegte kartofler, surt
Lørdag	31.	Nygårdsgryde, ris, surt

- maj 2025

eder
t

Chokoladebudding m/ flødeskum
Tunmoussé m. flute

ål, fr. kartofler

Hindbærmousse m. flødeskum
Is m. vafler

ng



Krydret tomatsuppe m. brød
Stikkelsbærgrød m. fløde
Gammeldags æblekage m. flødeskum
Sherryfromage
Råsyltede blommer m/ fl.skum



de grønsager

Mandelbudding m. kirsebærsauce
Chokolademouse m/ flødeskum
Rabarber/jordbærgrød m/ fløde
Is med vafler

alat

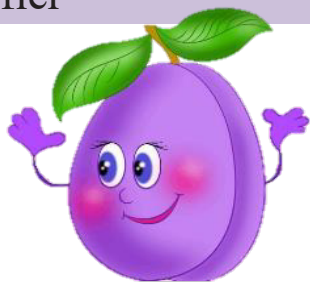
Ymerkoldskål m. ristede havregryn
Rabarbersuppe m. flødeskum

mør

Skovbærgrød m/ fløde

. kartofler

Pandekager med syltetøj
Is m. jordbærsauce



pidskålssalat

Solbærgrød m. fløde
Kold fiskeanretning m/ flutes

nos, surt

Æblegrød m. mælk
Koldskål m/ kammejunker
Henkogt fersken m/ flødeskum
Rabarberkage m. smuldredej, flødeskum

r

Is m. vafler

åkost

Tomatsuppe med flutes

/creme fraiche

Amerikansk frugtsalat

nnep

Pandekager med syltetøj

er, ærter

Sherryfromage

Skovbærgrød m. mælk/fløde

Alliancegrød m. fløde

Fælles aktiviteter på Ældrecentret Nygårds Plads – maj 2025

Torsdag den 1.	Bevægelse v. Merete	12.00-12.45	Afdeling 1
Fredag den 2.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Mandag den 5.	Tøjsalg v. Flemming	10.30 - 12.00	I stueetagen
Mandag den 5.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afdeling 2, 4. sal
Mandag den 5.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Mandag den 5.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afdeling 3, 2.sal
Mandag den 5.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afdeling 3
Tirsdag den 6.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afdeling 1, 2. sal
Tirsdag den 6.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afdeling 1, 1. sal
Onsdag den 7.	Bevægelse med Nanna	11.00 - 11.30	Afdeling 3, 2. sal
Torsdag den 8.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 8.	Bevægelse v. Merete	12.00-12.45	Afd. 1
Torsdag den 8.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen
Fredag den 9.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Fredag den 9.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetagen
Mandag den 12.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afdeling 2, 4. sal
Mandag den 12.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Mandag den 12.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afdeling 2
Mandag den 12.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afdeling 3, 2.sal
Mandag den 12.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afdeling 1
Tirsdag den 13.	Banko	10.00 - 12.15	Café Nygård
Tirsdag den 13.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afdeling 1, 2. sal
Tirsdag den 13.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afdeling 1, 1. sal
Onsdag den 14.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 14.	Bevægelse med Nanna	11.00 - 11.30	Afdeling 3, 2. sal
Torsdag den 15.	Louise og Dennis	10.30 - 11.30	Café Nygård
Torsdag den 15.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 15.	Bevægelse v. Merete	12.00-12.45	Afdeling 1
Torsdag den 15.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen
Fredag den 16.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Mandag den 19.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afdeling 2, 4. sal
Mandag den 19.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Mandag den 19.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afdeling 3, 2.sal
Mandag den 19.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afdeling 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	Afdeling 1, 2. sal
Tirsdag den 20.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afdeling 1, 1. sal
Onsdag den 21.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 21.	Bevægelse med Nanna	11.00 - 11.30	Afdeling 3, 2. sal
Torsdag den 22.	Martin	10.15-12.00	Café Nygård
Torsdag den 22.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 22.	Bevægelse v. Merete	12.00-12.45	Afdeling 1
Torsdag den 22.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen

Fredag den 23.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Fredag den 23.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetagen
Mandag den 26.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afdeling 2, 4. sal
Mandag den 26.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne
Mandag den 26.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afdeling 2
Mandag den 26.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afdeling 3, 2. sal
Mandag den 26.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afdeling 1
Tirsdag den 27.	Kirken på besøg	10.30 - 11.30	Afdeling 1
Tirsdag den 27.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afdeling 1, 2. sal
Tirsdag den 27.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afdeling 1, 1. sal
Tirsdag den 27.	Kirken på besøg	13.30 - 14.30	Afdeling 2
Onsdag den 28.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 28.	Bevægelse med Nanna	11.00 - 11.30	Afdeling 3, 2. sal
Torsdag den 29.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 29.	Bevægelse v. Merete	12.00-12.45	Afdeling 1
Torsdag den 29.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen
Fredag den 30.	NADA	10.30 - 12.00	På afdelingerne

Mød Chili – hun er besøgshund på afdeling 1.
Vi glæder os, til vi får besøgshunde på alle afdelinger....





Har du set vores giner?

I glasgangen har vi fået fint besøg af to giner. De har stået her siden årets begyndelse.

Ginerne skifter tøj hver måned og de skulle gerne minde om årstiden eller noget særligt der sker omkring det pågældende tidspunkt på året.

Indtil videre har vi haft:

Januar: Nytårstøj

Februar: Fastelavn

Marts: Blomster og 60'er tøj

April: Påske

Har du et godt bud på følgende måneder, så del det med en aktivitetsmedarbejderne:

Maj: _____

August: _____

September: _____

November: _____

Navn: _____

En god cykel, har alle godt af.

Jørn og jeg cyklede til Rebæk Søpark og nød fuglelivet, solen og det gode vejr.
Vi kan varmt anbefale andre at komme ud i den friske luft.

Hilsen Bizhan og Jørn afdeling 3



VIGTIG INFO

Det berømte himmellegeme som var faldet ned fra himlen, ude i vores have – var naturligvis en **APRILSNAR**.

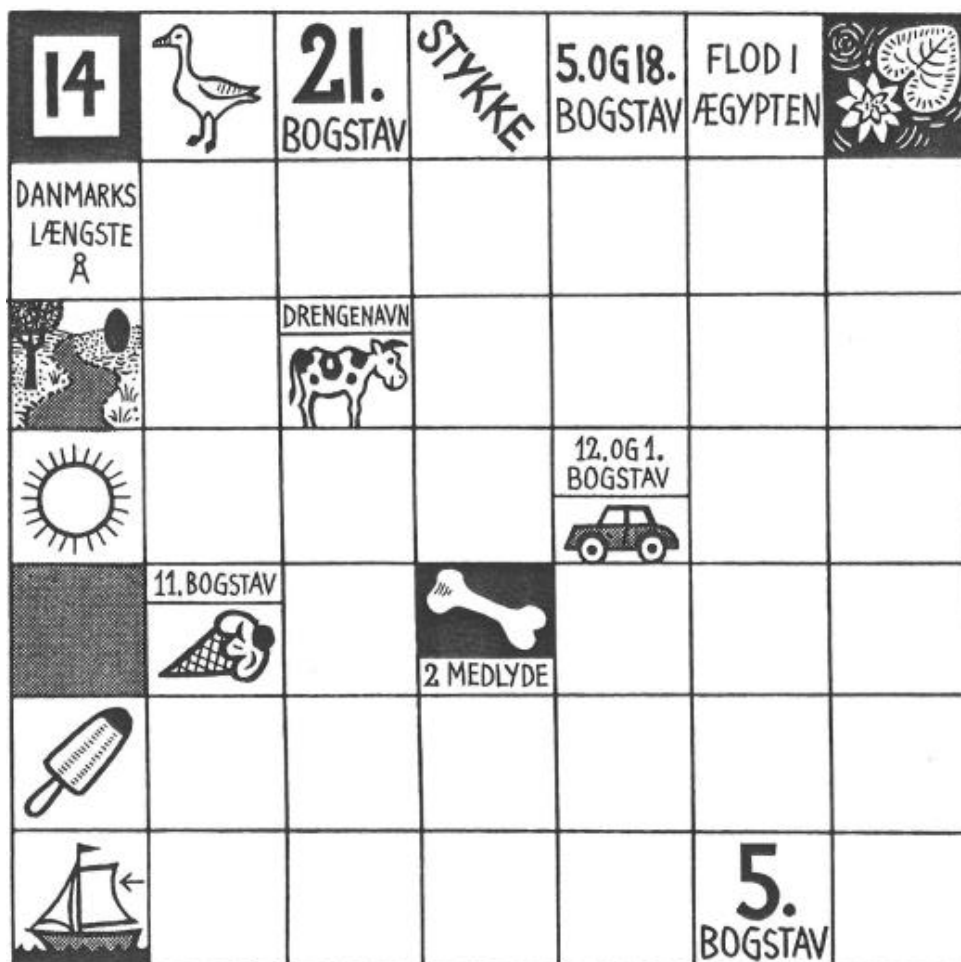
Tak for mange sjove snakke og gode grin, og ikke mindst god motion frem og tilbage til haven/flagstangen

Hilsen aktiviteten



Månedens Quiz

Hver måned vil der blive trukket lod mellem alle der indlevere et svar. Vi trækker en heldig vinder. Løsningen afleveres til personalet på afdelingen eller til en aktivitetsmedarbejder.



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



Svar kupon til kryds og tværs.

Svar: _____

Navn: _____

Afdeling: _____

Senest d. 15. i hver måned

Tillykke til Doris, som vandt i sidste måned.