

Senioravisen

 Oktober 2025



Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

Så har Danny været i haven og vores krukker er nu fyldt med nye flotte Lyng og Skimmia. Det er altid dejligt, når der er nye flotte planter at se på.



Allehelgensaften – Halloween.

Halloween er blevet en populær tradition i Danmark, særligt blandt børnefamilier. Den 31. oktober klæder børn sig ud, går fra dør til dør og siger ”slik eller ballade”, mens græskarlygter lyser i mørket.

Vi fejrer halloween i Danmark, fordi traditionen blev bragt til landet fra USA, især efter at den blev kommercialiseret der med udklædning, græskar og slik. Halloween kombinerer keltiske traditioner omkring nytår og høstafslutning med den kristne allehelgensaften, hvor man fejrer og mindes de døde.



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



Så er det tid til banko igen.

Vi starter den 14. oktober 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 musikquiz med Peter Michael torsdag den 23. oktober kl. 10.30 i caféen.
Kom ned og lyt med – og se hvad du kan huske.... Det bliver sjovt....



Til alle vores nuværende frivillige.

Vores årlige middag for frivillige afholdes den 6. november – invitationen er på vej.
Her er dejlig mad, og vi vil nominere nogle af jer, som ”årets frivillig”.
En stor tak til alle vores frivillige i huset. I gør en uvurderlig indsats – og vi kunne ikke gøre det uden jer.
Vi ser frem til at forsætte det gode samarbejde med jer.
Skulle du som pårørende have lyst til at være frivillig her på centret, så kontakt gerne Rikke, Connie eller Nanna i Aktiviteten.



Marianne har ordet



Kære beboere

Efteråret er atter på vej, hvilket så småt afsløres i farverne på træer og buske. En lun solskinsdag med høj himmel og en tur i skoven, for at samle de svampe der myldrer op alle vegne, frugttræer og buske der bugner, det er for mig et skønt efterår!

Det er nu som vanligt, tid for den **årlige influenza vaccination**. Vaccinationsindsatsen styres igen år af Region Hovedstaden og ikke via beboerens egen læge. Vaccinationscentrets vaccinationshold kommer her på ældrecentret onsdag den 12. november i tidsrummet **kl. 9:00 til 14:00**. Vaccinationsholdet kommer rundt på afdelingerne og personalet vil være behjælpeligt med opgaven. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at især ældre og kronisk syge benytter sig af tilbuddet, men det er selvfølgelig frivilligt, om man vil tage imod tilbuddet. Personalet vil spørge hver enkelt beboer herom forinden.

Den årlige **markvandring, som skulle afholdes** i efteråret 2025, er udsat til februar 2026, da centrets tilsynsrapport først er tilgængelig fra januar 2026. Eventuelle ønsker eller forslag til **vedligeholdelsen inde eller ude**, modtages meget gerne! Kontakt enten teknisk serviceleder Jan Andersen, formanden for Brugerparørønderrådet Maryanna Gram, eller centerleder Marianne Strømsted. Inden afholdelsen af markvandring, indkaldes **beboerafdelingsbestyrelsen**, så I, beboere har mulighed for at blive hørt i forbindelse med ønsker til den kommende vedligeholdelsesplan.

På centret har vi siden 2018 tilbudt jer, beboere, NADA behandlinger, enten i grupper eller individuelt. Uddannet personale sætter små nåle i beboerens øre, en metode der bruges til at give den enkelte beboer en "**Wellness oplevelse**". Behandlingen kan eksempelvis mindske motorisk uro og angst. Under gruppebehandlinger serveres NADA urtete. Vi har i 2026 planlagt genopfriskningsundervisning til det personale som har uddannelsen samt uddannelse til nyt personale, så vi fremadrettet sikrer, at vi forsat kan tilbyde NADA behandlinger til jer beboere.

Som tidligere nævnt er centret et **Senior Idrætscenter**. Dette betyder, at der skal være fokus på fysisk aktivitet som en integreret del af hverdagen her på centret. Afdelingerne på centret tilbyder **ugentlige idrætsaktiviteter**, forestået af **personalet og de frivillige hjælpere**, hvor der bruges forskellige redskaber til idræt og

bevægelse med jer beboere. Her har vi også planlagt undervisning til personalet og frivillige i 2026, så der fortsat kan komme nye ideer til denne aktivitet.

Hvis der er pårørende eller beboere, der ønsker at være aktive i centrets **brugerpårørenderåd**, er dette altid en mulighed. I er velkomne til at kontakte centerlederen, hvis I ønsker information om rådet og dets opgaver.

Som nævnt i sidste indlæg, så håber vi at kunne rekruttere flere frivillige, så der fortsat vil være hjælpende hænder på centret! Er der pårørende eller andre, der ønsker at være frivillige på centret, så kontakt gerne aktivitetsmedarbejderne Rikke, Connie eller Nanna.

Efterårshilsner
Marianne Strømsted



Har du lyst til at følge lidt med på de sociale medier?

Så følg os meget gerne på:

Instagram – [nygardsplads](#)

Hjemmeside – <https://nygardsplads.brondby.dk>



Fredagsbar

Nu varer det ikke så længe, så rykker vores fredagsbar tilbage til vores lokale i stueetagen. Vi glæder os til at vil alle skal hygge os sammen

Vi samles i fredagsbaren hver anden fredag (i ulige uger).

Kom ned og skål med os!



Menuplan for

Onsdag	1.	Boller i karri, ris, chutney
Torsdag	2.	Fiskefrikadeller, citronsauce, kartofler, råkostsalat
Fredag	3.	St. lever, bløde løg, skysauce, ovnkartofler, bønnes
Lørdag	4.	Hofgryde, ris, asier
Søndag	5.	Hamburgryg, stuvet spinat, kartofler, glaserede gul
Mandag	6.	Brændende kærlighed, løg, bacontern, rødbeder
Tirsdag	7.	Grønsagslasagne, salat , dressing og flutes
Onsdag	8.	Chili con kalkun, ris, salat med bønner
Torsdag	9.	Kogt torsk, sennepssauce, kartofler, hak rødbede, h
Fredag	10.	Sprængt okseespidsbryst m. peberrodssauce, kartofle
Lørdag	11.	Stegt kalkun, champignonsauce, ovnkartofler, wald
Søndag	12.	Husarsteg, skysauce, kartofler, haricot vert
Mandag	13.	Hvidkålsrouletter m. brunet kål, kartofler, skysovs,
Tirsdag	14.	Græske frikadeller m. tzatziki og stegte rodfrugter
Onsdag	15.	Wok m. skinkekød og grøntsager, serveret med bas
Torsdag	16.	Ovnstegt fisk m. kartofler, sennepssauce, spidskåls
Fredag	17.	Italiensk kødboller, tomatssauce, stegte kartofler, pe
Lørdag	18.	Paprika kylling m. pikantsovs, kartofler og blandet
Søndag	19.	Rødvinsmarineret svinekam, rødvinssovs, kartofler
Mandag	20.	Forloren hare m. bacon, kartofler, skysauce, ribsge
Tirsdag	21.	Vegetarisk paprikagryde m. kartoffelmos, surt
Onsdag	22.	Sprængt nakke, lys sauce, kartofler, gulerødder, por
Torsdag	23.	St. fiskefilet, persillesauce, kartofler, råkost
Fredag	24.	Skipperlabskovs m. purløgssmør, rugbrød og rødbe
Lørdag	25.	Kylling i karri m. ris og spidskålsalat med æbler
Søndag	26.	Flækesteg m. rødkål, kartofler og skysauce
Mandag	27.	Grønsagsbøf, bløde løg, champignonssauce, kartof
Tirsdag	28.	Lasagnette m. blandet salat
Onsdag	29.	Hakket Hjertegullach, kartoffelmos, tyttebær
Torsdag	30.	Bagt laks m. spinat, hollandaise, kartofler og svamp
Fredag	31.	Kalve frikassé, kartofler, persilledrys

oktober 2025



alat

Skovbærgrød m. fløde

Champignonsuppe m. brød

Lun æblesuppe m. vaniljeflødeskum

erødder



Ymerfromage m. jordbærsauce

Is m. chokoladesauce

ak æg

er, porrer

orfsalat

Hindbærgrød m. fløde

Pandekager m. syltetøj

Hybensuppe m. flødeskum

Ærtesuppe m. creme fraiche

Vaniljebudding m. saftsauce

Æblecrumble m. creme fraiche

Is m. vafler

rødbeder

Blåbærsuppe m. flødeskum

Citronfromage m. flødeskum

mati ris

salat

rsilledrys

salat

, bønner

le

erre

eder

Jordbærgrød m. fløde

Is m. vafler

Jordkokkesuppe m. bacon

Bagt æble m. flødeskum

Banoffee pie m. flødeskum og chokolade

Solbærgrød m. fløde

Abricostriffler m. flødeskum

Jordbær-rabarberkage m. creme fraiche

Tricolore is m. vafler

fler, rødbeder



be

Chokolademousse m. flødeskum

Græskar/gulerodssuppe, flutes

Fløderand m. frugtsauce

Tomatsuppe m. creme fraiche

Gammeldags æblekage m. flødeskum

Aktivitetsplan for oktober 2025

Dato	Aktivitet	Tid	Sted
Onsdag den 1.	Sang med Kristian + dagplejebørn	10.00 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 1.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 2.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 3
Torsdag den 2.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 2.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.45	Afd. 1
Torsdag den 2.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen
Fredag den 3.	NADA	10.30 - 12.00	Afd 1 og 2
Mandag den 6.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 6.	NADA	10.30 - 12.00	Afd 1 og 2
Mandag den 6.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 6.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 3
Tirsdag den 7.	Sy dame	10.30 - 12.00	Afd. 2
Tirsdag den 7.	NADA	10.30 - 12.00	Afd 3
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
Onsdag den 8.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 8.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 9.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 3
Torsdag den 9.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 9.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.45	Afd. 1
Torsdag den 9.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen
Fredag den 10.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 1 og 2
Fredag den 10.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetagen
Mandag den 13.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 13.	NADA	10.30 - 12.00	Afd 1 og 2
Mandag den 13.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Tirsdag den 14.	NADA	10.30 - 12.00	Afd 3
Tirsdag den 14.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 14.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 14.	Banko	10.00 - 12.15	Café Nygård
Onsdag den 15.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 16.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 3
Torsdag den 16.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 16.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.45	Afd. 1
Torsdag den 16.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen
Fredag den 17.	NADA	10.30 - 12.00	Afd 1 og 2
Mandag den 20.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 20.	NADA	10.30 - 12.00	Afd 1 og 2
Mandag den 20.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 20.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 3
Tirsdag den 21.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 3
Tirsdag den 21.	Kirken på besøg (afd. 3)	10.30 - 11.30	Lokale 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
Onsdag den 22.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 22.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 23.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 23.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 23.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.45	Afd. 1
Torsdag den 23.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen
Fredag den 24.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 1 og 2
Fredag den 24.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetagen
Mandag den 27.	Bevægelse v. Jannie	10.15 - 10.45	Afd. 2, 4. sal
Mandag den 27.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 1 og 2
Mandag den 27.	Sang med Peter Michael	10.30 - 11.15	Afd. 2
Mandag den 27.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 27.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Tirsdag den 28.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 3
Tirsdag den 28.	Kirken på besøg	10.30 - 11.30	Afd. 2
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.	Kirken på besøg	13.30 - 14.30	Afd. 1
Onsdag den 29.	Sang med Kristian	10.30 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 29.	Bevægelse v. Bizhan og Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 2. sal
Torsdag den 30.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 3
Torsdag den 30.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 30.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.45	Afd. 1
Torsdag den 30.	Gåtur med de frivillige	13.30 -	Hovedindgangen
Fredag den 31.	NADA	10.30 - 12.00	Afd. 1 og 2

Den 16. oktober får vi fornemt besøg af ”Bamses venner”.

Vi skal blandt andet synge med på ”I en lille båd der gynger” og ”Hvorfor går Louise til bal”

Kom ned i caféen kl. 10.30 – og lad os få en sving-om.

Vi garanterer for en fantastisk formiddag med ualmindelig skøn musik.

Vi ses.



Tusinde tak for en dejlig sommerfest d. 3. september. Vejret var fantastisk, humøret var højt, musikken lige for enhver smag, maden var god og festlighederne var på sit højeste.





Er der nogen der har lyst til at synge? Så er her teksten til en smuk sang, som vi måske sammen kan synge på afdelingerne.

Nu falmer skoven trindt om land.....

1. Nu falmer skoven trindt om land,
og fuglestemmen daler;
alt flygted storken over strand,
ham følger viltre svaler.

2. Hvor marken bølged nys som guld
med aks og vipper bolde,
der ser man nu kun sorten muld
og stubbene de golde.

3. Men i vor lade, på vor lo,
der har vi nu Guds gaver,
der virksomhed og velstand gro
i tøndemål af travet.

4. Og han, som vokse lod på jord
de gyldne aks og vipper,
han bliver hos os med sit ord,
det ord, som aldrig glipper.

5. Ham takker alle vi med sang
for alt, hvad han har givet,
for hvad han vokse lod i vang,
for ordet og for livet.

6. Da over os det hele år
sin fred han lyser gerne,
og efter vinter kommer vår
med sommer, korn og kerne.

7. Og når engang på Herrens bud
vort timeglas udrinder,
en evig sommer hos vor Gud
i Paradis vi finder.

8. Da høste vi, som fugle nu,
der ikke så og pløje;
da komme aldrig mer i hu
vi jordens strid og møje.

9. For høsten her og høsten hist
vor Gud ske lov og ære,
som ved vor Herre Jesus Krist
vor Fader ville være!

10. Hans Ånd, som alting kan og ved,
i disse korte dage
med tro og håb og kærlighed
til Himlen os ledsage!

