

Senioravisen

 Oktober 2026



Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

Den 6. oktober kl. 10.00 kommer dagplejerne og børnene igen på besøg, efter en velfortjent ferie. Kom ned og vær med til en dejlig formiddag. Vi ses nede i glasgangen.



Tirsdag den 13. oktober kl. 10.00 er der banko i stueetagen.
Prisen stiger pr. plade fra 10,- kr. til 15,- kr.
Kom ned og få en hyggelig formiddag.



Den 21. oktober kommer Teddys venner og spiller op til dans.

Kom ned kl. 10.30 og få rørt dansebenene – få en svingom eller bare lyt til god livemusik. Vi glæder os til at se rigtig mange af jer.



Lions Club kommer den 29. oktober og uddeler traditionelle juleblomster til alle beboerne – for at skabe ekstra julehygge og glæde i juletiden.

Vi kommer rundt på alle afdelinger i løbet af dagen.

En stor tak til Lions Club for de altid smukke blomster
I kommer med.

Hilsen Aktivitet og Træning



På mandeholdet kommer der troligt mænd ned og træner og hygger hver torsdag. Det er altid en stor fornøjelse! Der går konkurrence i det, alt fra bowling, frøhop, glaskugle trilleri, ærteposekast m.m. Så kom glad torsdage kl. 10:30 nede i glasgangen sammen med Johanne, der er så heldig at have hjælp af vores frivillige og stor hjælpende hånd Martin.



Vores beboer, Ketty har haft fødselsdag, og blev 100 år. Vi ønsker alle Ketty tillykke med fødselsdagen – og håber du havde en rigtig dejlig dag.



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, frugtræer 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 torsdag 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.

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 gruppebehandlingerne serveres NADA urtete. Vi har løbende fokus på 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. Hvis du gerne vil have NADA, så kontakt gerne personalet!

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 planlægger vi også løbende undervisning til personalet og frivillige, så der forsat 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 eller formanden og beboerrepræsentant Kirsten Eriksen, hvis I ønsker information om rådet og dets opgaver.

Som nævnt i tidligere indlæg, vil vi gerne 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 og Connie.

Efterårshilsner

Marianne Strømsted

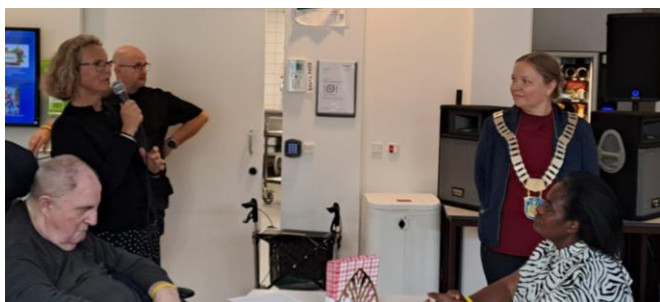
Fantastisk sommerfest! Vi her på afdeling 3, vil gerne takke alle personaler og frivillige for at arrangere den skønne fest for os. Dejlige madboder, gode drikkevarer, og fabelagtig musik med Rocking Rollators.

Vi rykkede indenfor, da vejrudsigten lovede regnvejr. Kæmpe succes, trods vi sad lidt tæt. Connie og Rikke åbnede ballet da musikken gik på, de var festlige og dansede med os alle.

Borgmesteren kiggede forbi og fik en snak med os alle.

Tak til alle for en dejlig sommerfest.

Hilsen beboere på afdeling 3



Menuplan for oktober 2026 - denne g

Torsdag	1.	Nakkekotelet, skysauce, kartofler, rødbeder
Fredag	2.	Kyllingefrikadeller, paprikasauce, pasta, ærter
Lørdag	3.	Stegt medisterpølse, stv. hvidkål, kartofler, sennep
Søndag	4.	Flæskesteg, skysauce, kartofler, rødkål
Mandag	5.	Boller i karry, ris, gulerødsråkost
Tirsdag	6.	Dampet fisk, hollandaisesauce, kartofler, broccoli
Onsdag	7.	Forloren hare, vildtsauce, kartofler, gelé
Torsdag	8.	Græskar- og linsegryde, kartoffelmos, drueagurk
Fredag	9.	Pølser, varm kartoffelsalat, ketchup, sennep
Lørdag	10.	Paprikagryde, kartofler, blomkål
Søndag	11.	Farseret kalkun, svampesauce, ovnkartofler, asier
Mandag	12.	Bøf Lindstrøm, pebersauce, kartofler, rødbeder
Tirsdag	13.	Ovnbagt fisk, citronsauc, kartofler, broccoli
Onsdag	14.	Karbonader, stv. ærter og gulerødder, persillekartofler
Torsdag	15.	Bøf Stroganoff, kartoffelmos, asier
Fredag	16.	Hamburgerryg, stv. spinat, kartofler, gulerødder
Lørdag	17.	Kylling i karry, ris, chutney, kokosmel
Søndag	18.	Nakkesteg, champignonsauce, kartofler, bønner
Mandag	19.	Leverstroganoff, kartoffelmos, syltede græskar
Tirsdag	20.	Fiskefrikadeller, varm remouladesauce, kartofler, gulerø
Onsdag	21.	Hakkebøf, skysauce, bløde løg, kartofler, burger-agurke
Torsdag	22.	Brændende kærlighed, løg, baconern, rødbeder
Fredag	23.	Amerikansk farsbrød, skysauce, kartofler, bønner
Lørdag	24.	Enebærgryde, rodfrugtemos, blomkålsblanding
Søndag	25.	Kogt kalv, frikassésauce, kartofler, persilledrys
Mandag	26.	Kyllingegryde, kartofler, broccoli
Tirsdag	27.	Stegt fisk, persillesauce, kartofler, carotter
Onsdag	28.	Grøntsagslasagne, blandet salat, dressing
Torsdag	29.	Ribbensteg, skysauce, kartofler, rødkål
Fredag	30.	Kalkunkrebinetter, svampesauce, kartofler, ærter
Lørdag	31.	Koteletter i fad, tomatsauce, kartofler, asier

gang udarbejdet af vores elev Fatma



Varm blåbærsuppe, tvebakker

Fiskeanretning m. pynt, brød

Chokoladebudding, flødeskum

Vaniljeis, æblekompot

Rejesalat m. pynt, brød

Henkogt pære, råcreme

Abrikosgrød, mælk/fløde

Tarteletter, høns i asparges

Varm hybensuppe, flødeskum

Gammeldags æblekage, flødeskum

Nougat-is, vafler

Paprikasuppe, brød

Sveskegrød, mælk/fløde

Chokolademousse, flødeskum

Henkogt fersken, makronfløde

Laksemousse m. pynt, dressing, brød

Blåbærfromage, flødeskum

Pære Belle Helene

Fløderand, solbærsaube

Key lime pie (citrontærte)

Tomatsuppe, ostebrød

Kirsebærtrifli, flødeskum

Maskeret blomkål, dressing, brød

Tiramisu m. kakaodrys

Vaniljeis, karamelsauce

Pandekager, syltetøj

Gulerodssuppe, creme fraiche

Rabarbercrumble, flødeskum

Æbletærte, creme fraiche

Skovbærgrød, mælk/fløde

Vaniljebudding, jordbærsaube



odder
r



Motion skal være sjovt, så vi har udviklet et ballon-håndbold-hold på afdeling 3.
Vi spiller med ballon over bordet ca. 15 minutter 2 x ugentligt.
Vi griner og pjatter, og hygger på alle etagerne.
Her under er det Jane og Alma der varmer op..



Onsdag den 28. oktober kl. 10.30 byder vi op igen
til en omgang musikquiz med Peter Michael.
Der er chokolade til det vindende hold.
Vi ses



Sarah og Hanne nyder et roligt øjeblik. Velvære på højeste plan - og smukke negle!



Sidst i august måned tog afdeling 1 på bustur til Sankt Hans haverne i Roskilde. Her blev der set på mange smukke naturhaver, hvoraf den ene have ud af de 12 havde fået navnet "Kællingehaven" 😊

Det var en dejlig tur med skønt solskinsvejr, smukke haver fyldt med blomster og lækker mad på den lille hyggelige café.



Vi var på en tur hjem til Hans Jørgens have i Gentofte. Det var en dejlig tur med højt humør og højt belagt smørrebrød som Annie havde lavet til os.



Plan for faste aktiviteter - oktober 2026

(Se skærm/elevator for andre aktiviteter)

Torsdag den 1.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 1.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 1.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Fredag den 2.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 2.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetage
Mandag den 5.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 5.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 5.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 5.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Mandag den 5.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Tirsdag den 6.	Besøg af sy-dame Annette	10.30 - 12.00	Afd. 2
Tirsdag den 6.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 6.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 6.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 6.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Onsdag den 7.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Onsdag den 7.	Sang med Peter Michael + dagplejebørn	09.45 - 11.30	Café Nygård
Torsdag den 8.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 8.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 8.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 8.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Fredag den 9.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 12.	Sang med Peter Michael	10.00 - 11.00	Afd. 3
Mandag den 12.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 12.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 12.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 2
Tirsdag den 13.	Banko	10.00 - 11.30	Café Nygård
Tirsdag den 13.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Onsdag den 14.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 15.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 15.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 15.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Fredag den 16.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 16.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetage
Mandag den 19.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 19.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 19.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 19.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 19.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Tirsdag den 20.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 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	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 20.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 20.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal

Torsdag den 22.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 22.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 22.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 22.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 23.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 26.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 26.	Sang med Peter Michael	10.00 - 11.00	Afd. 3
Mandag den 26.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 26.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Tirsdag den 27.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 27.	Kirken på besøg	10.30 - 11.30	Afd. 2
Tirsdag den 27.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 27.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 27.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 27.	Kirken på besøg	13.30 - 14.30	Afd. 1
Onsdag den 28.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 29.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 29.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 29.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 29.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 30.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 30.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetage

I oktober måned har vi **FREDAGSBAR**

- 2. oktober
- 16. oktober
- 30. oktober



Kom ned og hyg med kl. 13.15 – 14.30



Pårørende café

Du/I inviteres til, at deltage i pårørendecafé for voksne børn, ægtefæller og andre pårørende til beboere på ældrecentre i Brøndby kommune.

Tirsdag den 27. oktober kl. 15.00 til 17.00 - Nygårds Plads, Nygårds Plads 30, 2605 Brøndby.

- **Når kommunikationen svigter.**

Ved demens kan sproget blive påvirket i en grad at kommunikation bliver både vanskelig og krævende. Hvad betyder det i hverdagen og hvad kan jeg som pårørende gøre?

Oplægget afholdes af demenskonsulenter, Camilla Lysdal og Jane Meinert.

Tirsdag den 1. december kl. 15.00 til 17.00 - Æblehaven, Guldborgvej 6, 2660 Brøndby Strand.

- **Aktiviteter og fællesskab.**

Hvordan kan man være sammen trods demens og hvilke oplevelser og aktiviteter kan man deltage i?

Oplægget afholdes af Rakul Thomsen, aktivitetsmedarbejder i Æblehaven.

Tirsdag den 26. januar kl. 15.00 til 17.00 - Gildhøjhemmet Brøndby Møllevej 25, 2605 Brøndby.

- **Juridiske forhold, fremtidsfuldmagt, værgemål m.m.**

Hvordan hjælper jeg én der ikke selv kan varetage sin økonomi eller personlige forhold. Hvilke typer fuldmagter findes der og hvad er et værgemål.

Oplægget afholdes af Brøndby Kommunes jurist, Dorte Palm Mortensen.

Tirsdag den 23. februar kl. 15.00 til 17.00 - Nygårds Plads, Nygårds Plads 30, 2605 Brøndby.

- **Den sidste tid – og tiden efter.**

Demens er en dødelig sygdom, hvad kan man som pårørende forvente, hvad er sorg og hvordan håndterer man den?

Navn på oplægsholder kommer.

Tirsdag den 23. marts kl. 15.00 til 17.00 - Gildhøjhemmet, Brøndby Møllevej 25, 2605 Brøndby.

- **Mit liv som pårørende (Belastningsreaktioner).**

At være pårørende slider på både krop og sjæl. Hvordan kan dette komme til udtryk og hvordan passer jeg på mig selv?

Oplægget afholdes af sognepræst v/ Brøndby Strand Kirke, Elisabeth Krarup de Medeiros

Tirsdag den 27. april kl. 15.00 til 17.00 – Æblehaven, Guldborgvej 6, 2660 Brøndby Strand.

- **Sanseintegration, samvær og demens.**

Vores sanser bliver ofte påvirket ved demens, hvordan viser det sig og hvad kan de gøres for at lindre eller afhjælpe det?

Oplægget afholdes af Tina Finnerup, ergoterapeut på Nygårds Plads.

Ret til ændringer forbeholdes.

For tilmelding, kontakt demenskonsulent
Camilla Lysdal, på telefon: 51 71 46 36

