

Ryholtgård Nyt



April 2025

Husets informationer

Plejehjemmet Ryholtgård

82 32 52 00
Rymarksvej 23
2900 Hellerup

Køkken- og serviceleder

Ninna D. Badenholt
Mail: gi7j@kk.dk
Tlf: 82 32 52 60

Forstander

Teresa Rousing Oberländer
Tlf. 82 32 52 50
Mail: Fb4z@kk.dk

Afdelingsleder 2. sal og 3. sal

Mogens Beck Kristiansen
(fraværende)

Frisør

Kristel Andersen
tirsdag kl. 10 – 17
tidsbestilling telefonisk
Tlf. 28 85 66 41
mobilePay: 26 81 77

Afdelingsleder stuen & 1. sal

Trine Willems
Mail: @kk.dk
Tlf: 82 32 52 30

Aktivitetsteam:

Tlf : 82 32 52 53
Tlf: 82 32 52 54



**Frisørsalonen hos Kristel har åbent hver tirsdag fra
kl. 10.00-17.00**

**Pårørende kan finde elektronisk version af
Ryholtgård Nyt på hjemmesiden her:**

www.ryholtgard.kk.dk



Teresa, forstander



Trine, afdelingsleder



Mogens, afdelingsleder, **fraværende**



Ninna, serviceleder

'Som de første forårsdage hvor man får sit liv tilbage

Og man bliver ført og fundet

Af en sol der kun har blundet'

Iben Krogsdal, 2013



Kære beboere, pårørende og medarbejdere,

Nu har vi sagt farvel til vinterens korte dage og byder de lyse tider varmt velkommen.

Vi skal til at bruge de store altaner på etagerne igen, hvor vi kan glæde os over at have fået markiser, der kan skærme for solen, når den bliver for stærk. Vi skal gå små ture til den lille have og mindelunden og nyde, at naturen grønnes igen.

I løbet af foråret vil der være beboermøder på de enkelte etager, hvor formålet er at tale om, hvad der fylder hos jer, der bor sammen på etagen og høre jeres idéer og ønsker til hverdagen. De store beboermøder for hele huset erstattes derfor af de mindre møder på etagerne, da vi tror det giver bedre mulighed for dialog, når man ikke er så mange, og det kan handle om det nære på jeres etage.

Vi fastholder pårørendemøderne i Multisalen to gange årligt og beboere vil fremover også være velkomne til at deltage der. Der vil være opslag oppe om invitation, og pårørende inviteres på mail. Næste gang bliver mandag d. 1. september kl. 16-18.

Der er en beboer der meget relevant har spurgt til, hvordan vi som plejehjem forholder os til myndighedernes anbefaling om at alle husstande kan klare sig i tre dage. I Københavns Kommune har man valgt, at hvert plejehjem skal følge samme anbefalinger og have mad, drikke, tæpper, lamper, batterier, mv. nok til tre dage. Så det har vi indkøbt til 55 beboere. Det er specielt, at vi skal forholde os til det, og vi tror og håber aldrig, det skal bruges. Hvis det giver anledning til spørgsmål, så kontakt mig, så vi kan tage en snak om det.

D. 14. marts havde vi uanmeldt kommunalt tilsyn. Det er normal praksis, at de besøger alle plejehjem en gang om året. De to tilsynsførende talte med otte tilfældigt udvalgte beboere, interviewede medarbejdere og ledelsen. De observerede morgenplejen og gjorde observationer på fællesområderne i løbet af en hel dag. Vi fik meget gode tilbagemeldinger og de oplevede, at Ryholtgård er et rart og trygt sted at bo. Nu arbejder vi videre med at forbedre det, vi kan gøre endnu bedre. Tilsynsrapporten og tidligere års tilsynsrapporter er at finde på hjemmesiden: Boligertilaeldre.kk.dk.

Vi har som altid gang i forskellige aktiviteter og som endnu et tilbud, kan man nu også deltage i 'Podcast-klub', hvor der skiftevis er kulturelt eller politisk fokus i de podcast, der lyttes til. Indtil videre har det været en succes og givet anledning til gode snakke. Se aktivitetskalender for information om datoer.

Jeg arbejder stadig på, i samarbejde med forvaltningen, at vi kan få adgang til en mini El-bus af og til, så vi lettere kan tage på ture længere væk. Jeg håber snart, jeg kan fortælle jer godt nyt om det.

Nu nærmer påsken sig, og vi glæder os til påskefrokosten med jer d. 9. april. I kan læse invitation og menu til frokosten her i Ryholtgård Nyt. Vi afholder påskefrokosten i spisestuen på de enkelte etager, og alle beboere er velkomne. Pårørende ligeså og de skal tilmeldes via Ninna, vores køkken/serviceleder.

Jeg oplever, at hver årstid inviterer os til noget forskelligt. Foråret inviterer os til at opleve eller mindes livets nye begyndelser, om livets fine gentagelse fra generation til generation.

Jeg ønsker jer en rigtig god forårstid, og jeg glæder mig meget til at fejre foråret og påsken med jer d. 9. april.

De bedste hilsner

Teresa Rousing Oberländer

Forstander på Ryholtgård



Invitation til etagemøde for beboere afholdes på 4 onsdage i april:

ons. 2. april kl 14:30-15:30 for Stueetagens beboere

ons. 16. april kl 14:30-15:30 for 1. sals beboere

ons. 23. april kl 14:30-15:30 for 2. sals beboere

ons. 30. april kl 14:30-15:30 for 3. sals beboere

**Alle beboere får en invitation i boligen en uges tid i
forvejen samt påmindelser i dagene op til.**

Kære alle sammen.

På baggrund af jeres tilbagemeldinger, om et ønske om et mindre beboermøde - synes jeg, vi skal prøve det af.

I inviteres derfor alle til etagemøde på jeres egen etage.

Formålet med mødet er at give jer et forum, hvor I i fællesskab kan tale om de ting som rør sig og giver mening i jeres hverdag. Samtidig giver det os en mulighed for at lære hinanden bedre at kende og mig mulighed for at høre og handle på de forandringer, som I kunne ønske jer.

Der vil derfor ikke være en dagsorden til mødet – den sætter I selv. Hvis I dog på forhånd kender til nogen emner som I ønsker drøftet, er I meget velkommen til at henvende jer til mig enten personligt eller gennem personalet – så skal jeg nok sørge for at tage det op til mødet.

Jeg har også valgt at invitere Pia, vores aktivitetsmedarbejder med til mødet. Det har jeg gjort fordi I kender Pia på forhånd, og hun kender jer og forhåbentlig kan det bidrage til en tryk dialog.

Jeres pårørende er ikke inviteret til mødet, men må naturligvis meget gerne hjælpe jer med at forberede jer og skrive de ting ned, som er vigtige for jer, at vi tager op.

Jeg håber på at det bliver et godt og konstruktivt møde og om ikke andet en hyggelig time i jeres selskab. Forstander Teresa Rousing Oberländer prioriterer at deltage.

Med venlig hilsen, Trine Treu-Willems – afdelingsleder

*

**Det næste pårørendemøde er
Tirsdag 22. april
Dette mødes indkaldes af Teresa og sendes til
pårørendes e-mail**

*Kære pårørende:
-Har vi dine data? Har du fået ny e-mail?
Send gerne en mail til Fb4z@kk.dk*

Menuplan april 2025

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Tirsdag	1	Brunkål m. kogt flæsk hertil rugbrød, sennep og syltede rødbeder	Flødebollelagkage m. appelsin og kiwi
Onsdag	2	Tomatsuppe med røde linser og kødboller hertil flutes	Rabarberkage m. vaniljeskyr
Torsdag	3	Pasta med vegetarsauce hertil salat m. radiser, cherrytomater, forårsløg, edamebønner og dild vendt i olie-eddike-dressing	Koldskål m. kammerjunker
Fredag	4	Stegt medister m. stuvet spinat, kartofler, sennep og rødbeder	Æblegrød m. sødmælk
Lørdag	5	Dampet laks m. aspargessauce, kartofler og bagte gulerødder m. timian og honning	Citronfromage m. flødeskum
Søndag	6	Stegt andebryst m. skysauce, brune kartofler og rødkål	Henkogt pære m. makronskum
Mandag	7	Dahl med, ris, naanbrød og creme fraiche	Is m. vafler
Tirsdag	8	Tarteletter m. høns i asparges og skorzonerrødder	Koldskål m. kammerjunker
Onsdag	9	PÅSKEFROKOST PÅ ETAGERNE	
Torsdag	10	Hakkebøf m. bløde løg, brunsauc, kartofler og asier	Amerikanske pandekager m. sirup
Fredag	11	Rejecocktail med salat, dressing, avocado, tomat, citron, brød og smør	Jordbærgrød m. sødmælk
Lørdag	12	Svensk pølseret m. purløgsskyr	Æbletærte m. flødeskum
Søndag	13	Soya-hvidløg og ingefær marineret nakke m. flødekartofler og spinatsalat m. cherrytomater og salatost	Frugtcocktail m. råcreme
Mandag	14	Vegetar millionbøf m. kartoffelmos og syltede rødbeder	Is m. lun jordbærsauce
Tirsdag	15	Stegt fiskefilet m. persillesauce, kartofler og gulerødder	Fersken m. makronskum
Onsdag	16	Kartoffelporresuppe m. kikærter, bacondrys og flutes	Chokoladekage m. flødeskum

Menuplan april 2025

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Skær-torsdag	17	Stegt kyllingebryst m. skysauce, kartofler og mormorsalat m. dressing	Belgisk vaffel m. vaniljeis og syltetøj
Lang fredag	18	Flæskesteg m. skysauce, brune kartofler og rødkål	Gammeldags æblekage m. ribsgele
Lørdag	19	Skipperlabskovs med smør, purløg og syltede rødbeder	Jordbærgrød m. sødmælk
Påske Søndag	20	Lammekølle m. timiansauce, stegte kartofler, mintgelé og bagte cherrytomater	Nougatislakage 7 stk.
2. påske-dag	21	Kogt hamburgerryg m. stuved spinat, kartofler og dampet gulerod	Lagkage med jordbærmousse
Tirsdag	22	Tarteletter m. skinke, ærter og gulerødder	Rabarberkage m. flødeskum
Onsdag	23	Æggekage m. rugbrød hertil bacon, tomat og purløg	Koldskål med kammerjunker
Torsdag	24	Stegt lever m. bløde løg, brunsauce, kartofler og asier	Æbletærte m. flødeskum
Fredag	25	Fiskefilet m. persillesauce, kartofler og gulerods salat m. solsikkekerner og ærter	Abrikossuppe m. creme fraiche
Lørdag	26	Karrygryde m. mango-chutney hertil kartofler og salat med tomat, kikærter og agurk vendt i olieeddikedressing	Æblegrød m. sødmælk
Søndag	27	Kalkuncuvette m. rosmarin-gorgonzola-maderiasauce hertil kartofler og dampede haricots verts	Crumblerabarbertært e m. flødeskum
Mandag	28	Hønsekødsuppe m. urter og boller hertil flutes	Kokoshindbærkage m. flødeskum
Tirsdag	29	Fisk i fad m. squash og rød peberfrugt, hertil hvidvinssauce og kartofler	Koldskål m. kammerjunker
Onsdag	30	Smørrebrød m. æg, rejer, mayonnaise, citron og karse og leverpostej m. bacon og agurkespringer	Is med vafler

Ret til overraskelser forbeholdes. Oplysninger om allergener kan fås ved at kontakte Køkken-og serviceleder Ninna

Påskefrokost på Ryholtgård



Kære beboere og pårørende

Den 9. april kl. 12.00 – 14.00 inviteres I til påskefrokost på de enkelte etager, hvor vi sammen fejrer påsken og forårets komme.

Beboernes mad- og måltidsgruppe og køkkenet har sammensat følgende menu:

- ❖ Røde sild m. løg og dildpynt
- ❖ Fiskefilet med rejer, citron og remoulade
- ❖ Lun leverpostej med bacon og champignon
- ❖ Hertil franskbrød, rugbrød og smør
- ❖ Små forskellige oste m. kiks, druer, radiser og peberfrugt
- ❖ Påskeæg og kaffe

Hertil serveres snaps, øl med og uden alkohol, hvidvin med og uden alkohol, sodavand og kaffe

Som pårørende er man meget velkommen til at deltage, og vi har brug for tilmelding senest den 1. april til køkken- og serviceleder Ninna Dyrberg Badenholt på mail: GI7J@kk.dk

Prisen er 180 kr. pr. person, som reguleres via beboernes servicepakke.

Vi glæder os til en hyggelig eftermiddag sammen med jer!

De bedste hilsner fra

Teresa,

Forstander på Ryholtgård

FUGLE

Musvit

Kendetegn:

Hannerne og hunnerne har et sort og hvidt hoved, en lidt gulgrøn overside og en gul underside. De har ligeledes et sort 'slips' ned ad brystet.

Musvitten befinder sig i haverne, og de er nemme at kende på deres sang, hvor de synger deres eget navn: MU-svit, MU-svit

Den kan ofte forveksles med blåmejsen, men er altså ikke blå. Blåmejsen har i øvrigt ikke musvittens kraftige 'slips' på brystet.

Ligesom solsorten kan musvitten advare andre fugle om trusler. Men musvitten kan finde på at snyde og blæse til alarm, uden at der er en reel trussel. Dermed får den foderbrættet for sig selv.

En lettere makaber side ved musvitten er, at den kan finde på at spise andre småfugle – og andre musvitter, hvis den har trukket længe og er sulten nok.

Vægt: ca 20 gram





Skovspuru

Kendetegn:

Hannen og hunnen er ens i fjerdragten. Den har en ensfarvet, brun kalot på hovedet og en hvid kind med en sort plet. Kroppen ligner en gråspurvs, men er mindre.

Skovspurven bliver tit forvekslet med gråspurven, da den ligner meget på kroppen, men den adskiller sig altså på mønsteret ved hovedet.

Hunnerne er meget ombejlede, og det betyder, at hannerne faktisk kan komme til at opfostre andre hanners unger.

Skovspurven er knyttet til mennesker og kan findes i haver og parker. Den kan også findes i åbne landskaber ved eksempelvis skovbryn.

Gråspuru

Kendetegn:

Hannen har en grå stribe over panden ned om nakken samt en sort 'hagesmæk' fra næbbet ned over brystet. Om sommeren er næbbet sort, om vinteren er det gulligt.

Hunnen har lyse øjenstriber og er gråbrun.

Gråspurven finder sammen i par for livet. På trods af at de yngler sammen i store kolonier, er det med den samme mage, indtil de dør.

Gråspurven lever inde i byerne, men man ser den – modsat skovspurven, som man tit forveksler gråspurven med – ikke rigtig i og ved skoven.

Levetid: 3 år





Grønirisk

Kendetegn:

Hannen er olivengrøn på oversiden og hunnen er brun. Begge er gulgrønne på undersiden. De har et kraftigt og kort næb. Begge køn har gule pletter på vingerne.

Grønirisk har en sjov sangflugt. Når hannerne skal finde en mage, flyver de i trætophøjde rundt i cirkler med langsomme vingeslag, mens de synger. Man kalder det for deres sommerfugleflugt, og den er ret unik for grønirisk.

Man vil altid kunne høre en grønirisk komme flyvende, da den synger i triller, mens den flyver. Generelt for grønirisk har den hurtige trill i sin sang, der efterfølges af lange fløjt.



Solsort

Kendetegn:

Hannen er skinnende sort, og hunnen er brun.

Solsorten er den mest almindelige fugl i Danmark. Den har vænnet sig til mennesker, og den er derfor meget nem at spotte i haver og inde i byen. Den er her gerne hele året rundt, men kan finde på at trække sydpå, hvis det er en hård vinter.

Solsorte kan efterligne lyde, den hører, over lang tid. Den gang Aquas 'Barbie Girl' var et hit, kunne man eksempelvis høre forskellige solsorte imitere sangen.

Solsorten har også flere advarselskald, afhængig af om der kommer trusler fra jorden eller luften. Dermed advarer den ikke kun sin egen art, men også andre småfugle.

Vægt: 100 gram



Nattergalen

Kendetegn:

Nattergalen har meget lidt påfaldende fjerdragt og er en art i ordenen spurvefugle, der er kendt for sin smukke sang, som ofte forekommer om natten. Den yngler i det østlige Europa (Danmark er ved dens vestlige ynglegrænse) og vestlige Asien i moser eller fugtige skove med rig undervegetation. Det er en udpræget **trækfugl**, der ankommer til Danmark fra tropisk Østafrika i slutningen af april og starten af maj.

Med det lange og ret kraftige næb er nattergalen tilpasset en føde, der består af insekter, edderkopper og andre små leddyr, der alle tages på jorden. Sidst på sommeren kan den i mindre grad også leve af bær.

Nattergalen er mest kendt for sin kraftige, smukke **sang**, der især om natten høres vidt omkring. Det er hannen, der synger for at tiltrække en hun og for at markere sit territorium overfor andre hanner. Sangen er særlig intens i tiden omkring territoriets oprettelse i maj, hvor den kan høres hele døgnet, men sangen varer ved til midt i juni.

Med sin størrelse på 16,5 centimeter er den lidt større end f.eks. rødhals.



Mandag den 10. marts havde vi en dejlig **danseaften** i Multisalen, da de to 63-årige Kirsten og Henning dansede salsa.

Og vi har **erindringsdans** hver anden torsdag for et særligt hold.

Vi lytter og danser

til dejlig musik,

du kender.

Aktivitetskalender april 2025

Tir 1. april Uge 14	Kl 11 Kl 13-15 Kl 15-17:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen /Pia Påskepynt/1.sal/Pia, Solveig og Charlotte Neglesalon og wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal /Kirsten
ons 2. april 	Kl 10:00 Kl 10:15 Kl 14:30	Vuggestuen Påskehygger i MULTISALEN /Mia + Pia Etagemøde for stueetagens beboere Med afdelingsleder Trine & aktivitetspæd. Pia
tor 3. april 	Kl 11:00 Kl 14-15:00 Kl 16-17 Kl 19-19:50	Stolegymnastik i Multisalen /Kirsten, lukket hold, Dans (indbudt hold) Politisk Podcast Klub/i Multisalen/Pia Aftenstund på 1. sal (klassisk musik) Pia
fre 4. april	Kl. 10:00 Kl.14-16:00	Individuelle aftaler med Kirsten Gåture ud i parken og haven /Kirsten Ring evt. og aftal
lør 5. april		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
søn 6. april	Kl 15 Kl 16 Kl 19:00	Ture ud af huset /Kirsten Fælles aktivitet: se opslag / Kirsten Oplæsning for 1. sal Alle
man 7. april Uge 15  Kirsten Ferie	Kl 11-12:30 Kl 14:30	Påskeklip!!! Med Pia på 2. sal Fællessang på 3. sal /Pia
Tir 8. april 	Kl 11 Kl 14-15 14:30	Stolegymnastik i Multisalen /Pia Klargøring til Påskefrokost Påsegudstjeneste <i>i multisalen med præst + organist fra Lundehus Kirken</i>

Ons 9. april  Kirsten Ferie	Kl 10:00 Kl 12-14	Klargøring til Påskefrokost Påskefrokost på etagerne (OBS! Tilmelding for familie & venner)
Tor 10. april Kirsten ferie	Kl 13-16 Kl 17-18 Kl 19-19:50	Pia til møde i Aktivitetsnetværk Politisk Podcast Klub /Multisalen/Pia Aftenstund på 1. sal (klassisk musik) /Pia
fre 11. april		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
Lør 12. april		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
Søn 13. april	Kl.15-16:30 Kl 17-18 Kl 19-20	Klassisk Påske musik / Hygge for <u>Alle</u> interesserede Hvor: Multisalen 1:1 aktiviteter /Pia Aftenhygge i stueetagen/Pia
Man 14. april Uge 16	Kl 11-12:30 Kl 14:30 KL 15-18:00 Kl 18:45	1:1 aktiviteter /Pia Fællessang på 3. sal /Pia Neglesalon og wellness stueetagen /Kirsten Oplæsning 1. sal ALLE /Kirsten
Tir 15. april	Kl 11 Kl 14-15 Kl 15:00 Kl 15:30-17:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen/Pia Individuelle aftaler /Pia Individuelt /Kirsten Neglesalon og wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal /Kirsten
ons 16. april	Kl 9:45 Kl 13:30-14:30 Kl 14:30	Vuggestuen på besøg /Pia Kultur Podcast Klub på 2. sal /Pia (se opslag) Etagemøde for 1. sal beboere Med afdelingsleder Trine & aktivitetspæd. Pia
Tor 17. april	<i>Skærtorsdag</i>	<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
fre 18. april	<i>Langfredag</i>	<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
Lør 19. april		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
Søn 20. april	Påskedag Kl 14:00 Kl 16:00	Ture ud Fælles aktivitet: se opslag

God Påske

	Kl 18:50	Oplæsning på 1. sal Alle /Kirsten
Man 21. april Uge 17	<i>2. påskedag</i>	<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
Tir 22. april	Kl 11 Kl 14-15 Kl 16-17:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen /Pia Kultur Podcast Klub på 2. sal /Pia Neglesalon og wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 2. sal /Kirsten
Ons 23. april	Kl 9:45 Kl 10:00 Kl 14:30 Kl 13:30-16	Vuggestuen på besøg /Pia Besøg i huset /Kirsten Etagemøde for 2. sals beboere Med afdelingsleder Trine & aktivitetspæd. Pia Ture ud i haven og parken /Kirsten
Tor 24. april 	Kl 11:00 Kl 14-15:00 Kl 16-17 Kl 19-19:50	Stolegymnastik i Multisalen /Kirsten, lukket hold, Dans (indbudt hold) Politisk Podcast klub /Multisalen /Pia Banko for stueetagens beboere/ Pia
Fre 25. april	Kl. 10:00 Kl 14-15:30	1:1 Aktiviteter /Pia Banko for 1.+2.sals beboere/på 2.sal/Pia
Lør 26. april		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
Søn 27. april	Kl 11-12 Kl 14:30-16	Morgensang på 3. sal /Pia Kultur Podcast Klub, på 2. sal /Pia
Man 28. april Uge 16	Kl 11-12:30 Kl 14:30 KL 15-18:00 Kl 18:45	1:1 aktiviteter /Pia Fællessang på 1. sal /Pia Neglesalon og wellness stueetagen /Kirsten Oplæsning 1. sal Alle /Kirsten
Tir 29. april	Kl 11 Kl 14-15 Kl 15-17:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen /Pia Banko for 3. sals beboere /Pia Neglesalon og wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal /Kirsten
ons 30. april	Kl 9:45 Kl 13:30-14:30 Kl. 14:30	Vuggestuen på besøg /Pia Individuelle aftaler/aktiviteter /Pia Etagemøde for 3. sals beboere Med afdelingsleder Trine & aktivitetspæd. Pia

Tjek altid ugeplanen der hænger på alle etagers opslagstavler for ændringer, aflysninger, etc.

Pia kan kontaktes på 35253 ~ Kirsten kan kontaktes på 35254



Hvad betyder de moderne udtryk? Hvad betyder det, når de danske journalister kalder nogen for CEO?

"Online": Når nogen "er online" eller når noget "ligger online" betyder det, at de har en hjemmeside på internettet eller har en profil på de sociale medier, som f.eks. Facebook eller Instagram.

"Download vores App": **Download** oversættes direkte til "nedhent" dvs. underforstået hent vores App og brug den. **App** en forkortelse af applikation, og App's (i flertal) fungerer som portaler / indgang til forskellige hjemmesider. Banker, offentlige institutioner, sundhedsvæsenet, taxi-selskaber, tv og radio stationer; ja alle har snart sagt deres egen App.

"So-Me" er en forkortelse af **Sociale Medier**, der i daglig tale bruges som forkortelse for de mere eller mindre private profiler og fora, hvor folk søger kontakt på tværs af f. eks. interesser, politik.

"Smart Phones" er et udtryk man bruger om alle de telefoner, der også har mulighed for adgang til internettet.

"Podcast" er en forkortelse af **P**rogram **O**n **D**emand = Lyt dit program når du vil.

I dag har mange interesseorganisationer også deres egne podcasts, f. eks. Parkinsons Foreningen, Ældre sagen, Røde Kors. Spændende programmer om alt fra havebrug, sygdom, sundhed, kriminalgåder, til bøger, kultur, historien om De Hvide Busser og meget andet etc. Der er sågar podcasts om hvilke podcasts der er gode. Spørg Pia hvis du vil have hjælp til at lytte Podcast.

CEO er en forkortelse for **C**hief **E**xecutive **O**fficer. På dansk kendes det som administrerende direktør. Med dårlig udtale bliver det ofte til "Siiiååuu".

Bias: ['bajas] bruger mange journalister i stedet for "forudindtagethed", mest fordi det er kortere og hurtigere at sige.

Har du et udtryk, som du undrer dig over? -spørg Kirsten eller Pia

Et digt



Quilt

Som et falmende stykke stof
duer jeg ikke længere
Jeg dækker ikke længere borde
fulde af mad og latter
Mine sømme er flossede,
mine oplægninger falder
Jeg er ikke længere i stand
til at holde på det varme og det kolde

Jeg mindes de første dage,
hvor jeg var ny-vævet,
da kunne jeg holde vand
fra at sive igennem
[Jeg] afstødte pletter med stramheden af min vævning
[Jeg] blændede sollyset med mit genskin



Jeg bliver gammel, selvom jeg er glad for mine minder
De opgaver jeg ikke længere kan klare
afbalanceres af kærligheden fra fortidens opgaver

Jeg har ingen undskyldning,
Har kun denne bøn:

Når jeg er flosset og slidt og drysser til sidst
Vil nogen da venligst klippe en firkant af mig og quilte mig ind i et
tæppe, og lægge mig over en dyne
At jeg kan holde et barn varmt

Og en gammel person uden andre at tale med
vil da høre min hvisken

Og kærligt æ mig
og knuge mig ind til sig.

Nikki Giovanni

KNOPSVANEN

Danmarks nationalfugl, knopsvanen, valgt ved en afstemning arrangeret af Danmarks Radio i 1984, er en smuk og majestætisk fugl, som pryder mange danske søer og fjorde.

Dens enorme størrelse, den helt hvide fjerdragt, den sorte knop over det orangerøde næb gør den umulig at forveksle med andre arter.

Knopsvanen er mest tavs, men fra flyvende fugle høres en karakteristisk susende lyd fra vingerne, som hverken forekommer hos sangsvanen eller pibesvanen. Ungfuglene er sædvanligvis klædt i diskrete gråbrune kulører, og de har et mørkegråt næb uden de voksne fugles karakteristiske knop.

Enkelte fugle, de såkaldte "polske svaner", er hvide fra klækningen med rødlige ben og næb, hvilket skyldes en genetisk variation.



Danmarks nationalfugl

FØDE

Knopsvanen lever af vandplanter, som den afgræsser på lavt vand. Den æder også græs, korn og andre planter langs søbredder og fjorde.

BESTANDSUDVIKLING

Efter næsten at være blevet udryddet i 1920'erne som følge af jagt (der ynglede blot 3-4 par i landet i midten af 1920'erne!) er arten heldigvis gået meget frem siden. De fleste knopsvaner dør af sult og andre naturlige årsager, men kollisioner med elledninger er desuden en væsentligt forekommende dødsårsag. Ynglebestanden har været ret stabil siden omkring 1990. Igennem 1970'erne frem til 1978 fandtes verdens største knopsvanekoloni på Klægbanken i Ringkøbing Fjord, men fødegrundlaget forsvandt i 1979 pga. algevækst i forbindelse med den øgede tilførsel af næringsstoffer efter Skjernåens udretning. Algerne gjorde vandet så uklart, at de grønne bundplanter, der udgjorde svanernes føde, ikke længere kunne få lys nok. Siden 80'erne har den danske bestand været stabil.

SANGSVANEN

Sangsvanen er på størrelse med knopsvanen og kendes bedst fra denne på sit gule næb, der mangler knopsvanens sorte knop.

Den holder halsen mere rank end knopsvanen, og så har den en meget kraftig, klangfuld stemme, der ofte høres, næsten som en trompeteren.

I modsætning hertil er knopsvanen normalt tavs bortset fra den rytmisk syngende lyd, som dens vingeslag frembringer. I vinterhalvåret er sangsvanen en ret almindelig fugl i Danmark. Den ses f.eks. flokvis på marker eller i udkanten af flokke af knopsvaner på lavvandede arealer.



FØDE

Sangsvanen lever af vandplanter, græs og vinterafgrøder, f.eks. hvede og raps.



Når vi besøger parken bag ved Ryholtgård, er der mange søfugle og også svaner. Når de har unger skal vi holde en passende afstand, da de er villige til at forsvare deres unger til enhver tid.

Svanen har givet anledning til en ballet.

Svanesøen (russisk: Лебединое Озеро, *Lebedinoje ozero* fransk: *Le Lac des cygnes*) er en ballet i fire akter med musik af Pjotr Tjajkovskij og koreografi af Vatslav Rejzinger.

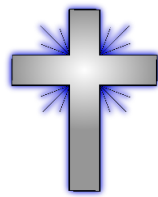
Den bygger på en libretto af Vladimir Begitjev, som igen er baseret på en gammel europæisk legende om prinsesse *Odette*, der forvandles til en hvid svane af en ond troldmand.

Rollen *Odette/Odile* er en af de mest udfordrende roller for en ballerina.

På plakaten

Påskefrokost onsdag den **9. april** på etagerne.

Gudstjeneste holdes tirsdag den **8. april**
i Multisalen



Banko

24. april kl. 19-19:50 i **stueetagen**

25. april kl 14-15:30 på **2. sal** for 1. sal og 2. sal

29. april kl 14-15:00 på **3. sal**

Det er gratis at deltage og der er chokolade og vin præmier til de heldige

Podcast Klub

Se i Aktivitets Kalenderen

**God
påske**



Påskens mange æg

