



Ryholtgård Nyt

**August
2025**

Husets informationer

Plejehjemmet Ryholtgård

82 32 52 00
Rymarksvej 23
2900 Hellerup

Forstander

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

Frisør

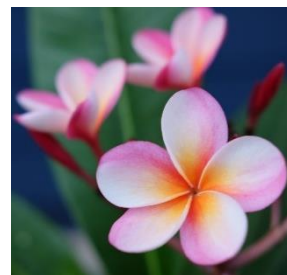
Kristel Andersen
tirsdag kl. 10 – 17
tidsbestilling telefonisk
Tlf. 28 85 66 41
mobilePay: 26 81 77

Køkken- og serviceleder

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

Afdelingsleder

Trine Treu-Willems
Mail: v71p@kk.dk
Tlf: 82 32 52 30



Aktivitetsteam:

Tlf : 82 32 52 53 Pia aq1m@kk.dk
Tlf: 82 32 52 54 Kirsten lg1v@kk.dk

Indhold:

s.4 Leder fra Forstander Teresa
s.5 Sammendrag fra beboermøder
s.6. Navne Nyt
s.9 Artikel om København
s.15. Aktivitetskalender
s.20 Menu plan
s.22 Kaj Munk digt
s.26 På Plakaten

Ledelsen på Ryholtgård



Trine, afdelingsleder



Teresa, forstander



Ninna, køkken- og serviceleder

'Engen er nu gyldengul af tunge kabbelejer, søndenvinden byder op, og dueurten nejer.

Ræk mig en forglemmigej og sidst en krusemynte, sådan slutter vi vor leg så glad, som den begyndte'

'Nu er dagen fuld af sang' af Jeppe Aakjær, 1906

Kære beboere og pårørende,

Tiden går og vi går med, som man siger. Det er blevet august og sommeren er på sit højeste.

Tak for en rigtig dejlig sommerfest med jer d. 18. juni, hvor vi fik fejret sommeren og festet med hinanden.

Tak for gode beboermøder i foråret, hvor vi mødtes på alle etager. I bladet kan I læse en oplistning af nogle af de emner, der blev talt om og gjort opmærksom på. Vi holder beboermøder på etagerne igen til efteråret.

Flere af jer pårørende er blevet vist, hvordan I bruger vores Richshaw cykel, og jeg håber mange beboere får glæde af ture på den. Personale er også meget velkomne til at bruge den med beboere, der skulle have lyst til en lille cykeltur.

'Ishus-tiden' er i gang, hvor vi mødes på tværs af huset og nyder gode is, solen, musik og en lille snak. Vi overvejer, hvad vi skal finde på af tilsvarende fredagshygge i vinterhalvåret. Jeg har fået et par gode idéer fra nogle af jer beboere, men kom gerne med flere.

August byder på musikfestival d. 13. august, hvor vi kan glæde os til flere koncerter i løbet af dagen. Forhåbentlig i dejligt sommergejr. Måske kommer der børnehavebørn forbi og nyder musikken med os.

Jeg ser frem til 'Pårørendemøde' på Ryholtgård d. 1. september kl. 16-18. Som altid kan I pårørende henvende jer til os i ledelsen og forud for mødet, hører jeg gerne forslag til emner på dagsorden.

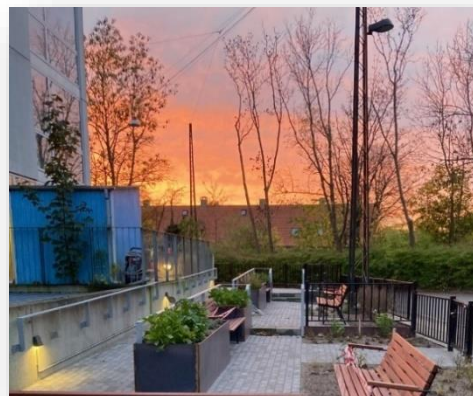
I sensommeren og efteråret planlægger vi at invitere på busture for beboerne. Det har længe været et stort ønske at kunne planlægge ture i mindre eller større grupper, fx ud i naturen eller til kulturelle oplevelser, og vi er glade for at det nu kan blive virkelighed. I hører nærmere.

Sommeren er præget af ferietid for meget af det faste personale, men heldigvis har vi et hold af faste afløsere, som kender Ryholtgård og er vant til at komme hos os.

Jeg ønsker jer alle en rigtig god sensommer.

De bedste hilsner Teresa,

Forstander



Sammendrag fra beboermøder på alle etager i maj 2025

Tak for hyggelige møder med jer. Til stede var Afdelingsleder Trine, Aktivitetsmedarbejder Pia og Forstander Teresa.

Formålet med beboermøderne er at tale om hvad der rører sig hos jer, der bor på Ryholtgård. Det er også en mulighed for jer, for at tale med de andre beboere om hverdagen og livet på etagen. I spurgte også ind til forskellige ting, som det var rigtig fint at have mulighed for at tale med jer om.

Herunder nogle pointer og budskaber fra jer på de fire beboermøder:

- Det er rart at få at vide, når fast personale går på ferie.
- Vigtigt at alt personale banker på, inden de går ind og præsenterer sig selv.
- Personalet har tavshedspligt i forhold til beboeres personlige forhold. Når I spørger personalet om andre beboere, vil de gerne svare på det de overordnet kan, men der vil være detaljer, som de ikke kan gå ind i.
- Det kan være anstrengende at skulle fortælle om sine rutiner og ønsker dagligt til personale. Derfor vigtigt at nye medarbejdere er orienteret om ens ønsker og behov, inden de kommer ind til en.
- Gerne mere fokus på at huske at skifte sengetøjet.
- Der må gerne være mere fokus på god hygiejne omkring måltiderne i spisestuerne.
- Menuplan for aftensmaden kommer op at hænge på opslagstavlerne på etagerne.
- Tales om mulighed for at komme med ønsker til maden. Ninna (afd. leder i køkken) vil altid gerne høre ønskerne. Da der er 55 beboere og mange hensyn, når der skal laves mad til så mange, vil det være svært at tilfredsstille alle altid.
- Beboere er velkomne til at deltage i 'Mad-og måltidsmøder' med Ninna. Til de møder taler man også om, hvad kunne ønske sig at spise til festerne.
- Ishuset om sommeren er en succes og betyder meget. Vi vil overveje, om vi kan lave noget tilsvarende om vinteren.
- Hvis det er muligt, vil beboere gerne mindes om aktiviteter mundtligt, og det gør ikke noget at man bliver mindet om det flere gange.
- Personalet orienterer sig i aktivitetskalenderen dagligt, så de kan hjælpe med at minde om det.
- Ønske fra beboere om at komme ud at gå flere ture.
- Der tales om besvarelse af kald og hvor vigtigt det er, at man kan være tryk ved det.
- Generel oplevelse af at personalet er flinke og at man får god hjælp.

Mange gode tilbagemeldinger fra beboere om at bo her og gode inputs til forbedringer. Vi holder beboermøder igen i efteråret.

Kirsten talte med en beboer om, hvilken artikel her i bladet, der evt.kunne være interessant. "Ja, noget om København, noget om DK", lød svaret.

København er delt op i forskellige bydele, og mange på Ryholtgård har tidligere boet i disse københavnske bydele.

Der er Indre by, Vesterbro/Kgs Enghave, Nørrebro, Østerbro, Valby, Amager Øst/Vest og Frederiksberg, og Brønshøj, Bispebjerg og Vanløse. 670.000 indbyggere.

Hovedstadsområdet har 1.4 mill. indbyggere i i alt 18 kommuner. Storkøbenhavn.

Nørrebro huser 80.000 mennesker på 4,1 km². Nørrebro har den største befolkningstæthed i både Kbh. og hele Danmark.

Østerbro har også 80.000 mennesker, men på over 8 km², og er under stærk udbygning, tænk bare på Nordhavnen, og huser også den store Fælledparken.



Nordhavnstunnelen. Et kæmpe hul i jorden, hvor Øresunds havvand er pumpet væk.

Ny bydel bygges.



Måske har du boet flere steder?

Indre by, København K.

Middelalderbyen er en betegnelse for den ældste del af Indre by, der oprindeligt lå indenfor voldene. Her ligger fx Gråbrødretorv.

Christianshavn er de del af Indre by grundlagt og udbygget af Christian den 4.

Før København fik mere og mere status af hovedstad (i starten af 1400-tallet) og kongerne rejste rundt i landet med deres hof, var der flere byer, der fungerede som centre for kongemagten og administrationen.

I middelalderen (år 1100-1500) var Roskilde en vigtig by, der var hovedstad i perioder (i 1200-1300-tallet).

Andre vigtige byer var Ribe, den første by i Danmark fra år 700, altså før vikingetiden, Nyborg med Nyborg Slot og Viborg, som fungerede som hovedstad vest for Storebælt i middelalderen.

Faktisk blev rigets første grundlov underskrevet på Nyborg slot i 1282. I 1525 blev Nyborg udpeget som fast kongelig residensby.

Ribe og Roskilde har domkirker eller katedraller, der er hovedkirke i et stift, hvor biskoppen eller ærkebiskoppen har sit sæde. Ribes domkirke byggedes år 1200.

Nyborg slot er Danmarks ældste kongeborg. Se herunder:



Blomster i haven



Aktivitetsplan og menuplan

Aktivitetskalender august 2025

fre 1. aug 	Kl 10:30-12	1:1 aktiviteter/Pia
	Kl 13:15-14:30	Ishus i forhaven /Pia og Solveig
lør 2. aug		Ingen aktiviteter
Søn 3. aug	Kl 11 Kl 14:30 Kl 16-17	Morgensang på 3. sal /Pia afløst Petanque & Pastisse i forhaven /Pia i multisalen v. regn Fransk musik og hygge i haven/Pia
man 4. aug Uge 32 Kirsten Ferie	Kl 11-12:30 Kl 14:30-16	1:1 aktiviteter/Pia Sommersang på 3. sal /Pia+ frivillige

tir 5. aug	Kl 11:00 Kl 14-15	Stolegymnastik i Multisalen/Pia 1:1 aktiviteter/Pia
ons 6. aug	Kl 11-12:30 Kl 13:30-15	Sommerhygge i forhaven/Pia 1:1 aktiviteter/Pia
Tor 7. aug	Kl 15-17 Kl 19-20	Individuelle besøg/gåture/Pia Klassisk Musik for alle/hvor:2.sal/ Pia
fre 8. aug 	Kl 13:00	Rullende Ishus /Solveig Frivillige kommer rundt i huset med is Ingen aktiviteter
lør 9. aug		Ingen aktiviteter
søn 10. aug		Ingen aktiviteter
man 11. aug Uge 33	Kl 11-12:30 Kl 14:30-16 Kl 15:00-18 Kl 18:45	1:1 aktiviteter/Pia Fællessang på 3. sal /Pia+ frivillige Wellness 1. sal /Kirsten Underholdning i stuen /Kirsten
tir 12. aug	Kl 11:00 Kl 15:30- 18 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Pia Wellness 3. sal /Kirsten Individuelt på 2. sal eller aftentur
ons 13. aug  Københavns Kommunes Musikfestival Pårørende er MEGET Velkomne!	Kl 8:00-10 Kl 10:30-11:30 Kl 12:00 Kl 13:30-14:30 Kl 15-16	Klargøring og lydprøve i forhaven/Pia + frivillige "Det Brune Værtshus" Værtshussange møder søens folk Koncert i haven (Husk en trøje/jakke) Middagspause/lydpause på egen etage "Margrethes Gamle Dansk" - Den gode gamle danske pop Koncert i haven (Husk en trøje/jakke) Oprydning/Pia + Kirsten + frivillig

tor 14. aug	Kl 11:00 Kl 13:30-16 Kl 14-16 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Besøg i huset/Kirsten 1:1 Gåture/indkøb med Pia Klassisk Sommer: Musik på 3.sal Altan <u>Alle</u> er velkomne/Pia
fre 15. aug 	Kl 10:30-12 Kl 13:15-14:30	1:1 aktiviteter/Pia Ishus i forhaven /Pia og Solveig
lør 16. aug		Ingen aktiviteter
søn 17. aug	Kl 11 Kl 13:00-15	Morgenhygge m. musik på 3. sal /Pia Gåtur i Parken /Pia
man 18. aug Uge 34	Kl 11-12:30 Kl 14:30-16 Kl 15:00-18 Kl 18:45	1:1 aktiviteter/Pia Fællessang på 3. sal /Pia+ frivillige Wellness , stuen /Kirsten Oplæsning 1.sal/Kirsten
tir 19. aug	Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15:30-18:00 Kl 19:00	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Pia Sommer Gudstjeneste 1. sal/evt. i haven Med præst fra Lundehus Kirken Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal/Kirsten
Ons 20. aug	Kl 11-12:30 Kl 13:30-15	Sommerhygge i forhaven/Pia 1:1 aktiviteter/Pia
tor 21. aug	Kl 11:00 Kl 14-15:30 Kl 15-17 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Ture udenfor /Kirsten Individuelle aktiviteter/Pia Klassisk Sommer: Musik på 3.sal Altan <u>Alle</u> er velkomne/Pia

fre 22. aug 	Kl 10:00 Kl 13:15-14:15 Kl 15-16:00	Individuelt med Kirsten Ishus i forhaven /Kirsten og Solveig Besøg i huset
lør 23. aug		Ingen aktiviteter
søn 24. aug 	Kl 14.15 Kl 16:30 Kl 18:45	Individuelle aftaler Hundebesøg af Nano /Kirsten Oplæsning på 1. sal for alle
man 25. aug Uge 35	Kl 11-12:30 Kl 14:30-16 Kl 15:00 Kl 18:45	1:1 aktiviteter/Pia Fællessang på 3. sal /Pia Neglesalon 1. sal /Kirsten Musik, quiz eller oplæsning i stuen /Kirsten
tir 26. aug. 	Kl 11:00-15:00	Bustur i dag /Pia og Kirsten Se opslag
ons 27. aug	Kl 10-12:00 Kl 13:00 Kl 13:30-15 Kl 14-16:00	Individuelle besøg /Kirsten Besøg /Kirsten Sommerhygge i forhaven/Pia Personalemøde
tor 28. aug	Kl 11:00 Kl 14-16:00 Kl 14-15:30 Kl 17-18 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Besøg i huset eller ture /Kirsten Banko på 2.sal med 1.+2.sals beboere/Pia og Solveig Banko med stuens beboere/Pia Banko med 3.sal/Pia

fre 29. aug 	Kl 11:00 Kl 13:15-14:15	Sommerhygge i forhaven og gåture/Pia Ishus i forhaven /Pia og Solveig
lør 30. aug		Ingen aktiviteter
søn 31. aug	Kl 11-12:30 Kl 14:30-15:30	Morgenhygge med Musik på 3.sal/Pia Sommerhygge i Haven med musik og røverhistorier/Pia

Denne plan er vejledende

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

Kirsten holder ferie i uge 31 og 32



Jonas Vingegaard (tv)

Tillykke med 2.pladsen i Tour de France

Menuplan August 2025

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Fredag	1	Kyllingbøf Bangkok m. ris og salat m. cherrytomater og bønnespirer	Ishus
Lørdag	2	Smørrebrød m. dampet laks, creme fraiche dressing, citron, dild og cherrytomat	Lun frugtkage m. vaniljeis
Søndag	3	Kalkuncuvette m. rosmarin hertil maderia-gorgonzolasauce, kartofler og bønnesalat m. radiser, forårsløg, cherrytomater og dild	Jordbærtrifli m. jordbærpynt
Mandag	4	Vegetarisk millionbøf med kartoffelmos og syltede rødbeder	Jordbær m. fløde
Tirsdag	5	Fisk i fad med rød peber og squash hertil kartofler og hvidvinssauce	Rabarbercrumble m. flødeskum
Onsdag	6	Salat m. tun, æg, rejer og ærter hertil flutes og dressing	Æblegrød m. mælk
Torsdag	7	Wienerpølser med kold kartoffelsalat, ketchup og sennep	Koldskål med kammerjunker
Fredag	8	Smørrebrød m. dyrlægens natmad og fiskefrikadeller m. remoulade, citron og dild	Ishus
Lørdag	9	Tarteletter m. høns i asparges	Jordbær m. fløde
Søndag	10	Farsbrød med ost hertil skysauce, kartofler og dampede bønner	Frugtcocktail m. råcreme
Mandag	11	Kartoffelsuppe med kikærter og bacondrys hertil flutes	Ananaskage m. flødeskum
Tirsdag	12	Boller i karry m. ris og ærter	Jordbærsuppe med flødeskum
Onsdag	13	Maskeret blomkål m. æg, rejer, ærter, dressing og flutes	Æblegrød m. sødmælk
Torsdag	14	Fiskefrikadeller m. kold remouladesauce, kartofler og Cherrytomater	Jordbær med fløde
Fredag	15	Æggekage med smørrebønner, bacon, purløg, tomater og rugbrød	Ishus
Lørdag	16	Kylling i grøn aspargessovs og kartofler	Koldskål med kammerjunker

Ret til overraskelser forbeholdes

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Søndag	17	Kold skinke m. flødekartofler hertil salat m. tomat, agurk og majs	Belgisk vaffel m. marmelade og flødeskum
Mandag	18	Gulerodssuppe m. linser, skyrtopping, solsikkekerner og flutes	Ananaskage m. flødeskum
Tirsdag	19	Vegetarfrikadeller m. skysauce, kartofler og dampet broccoli	Jordbær m. fløde
Onsdag	20	Gravad laks m. salat, tomat, asparges, og rævesauce	Koldskål m. kammerjunker
Torsdag	21	Tarteletter m. skinke, ærter og gulerod	Æblegrød m. sødmælk
Fredag	22	Svensk pølseret m. kålpølse, bønner og kartofler	Ishus
Lørdag	23	Græsk farsbrød m. tzatziki, ovnbagte kartofler og tomat Salat m. agurk, feta, oliven, løg og bælgrugter	Flødebollelagkage m. sommerbær
Søndag	24	Marineret kyllingelår m. koldkartoffelsalt hertil salat m. vandmelon og ristet solsikkekerner	Solbær-hindbærtrifli
Mandag	25	Thaisuppe med kylling hertil ris og flutes	Æbletærte med creme fraiche
Tirsdag	26	Knuste hjerter i flødesauce hertil kartoffelmos og asier	Koldskål med kammerjunker
Onsdag	27	Laksemousse m. dild og citron på franskbrød	Gl.dags æblekage m. flødeskum og ribsgele
Torsdag	28	Porretærte med rød peber og bacon hertil salat og dressing	Krydderkage m. flødeskum
Fredag	29	Skipperlabskovs m. purløg, smørklat og rødbeder	Ishus
Lørdag	30	Spansk millionbøf af kylling og chorizo hertil kartofler	Kold jordbærsuppe m. tvebakker
Søndag	31	Ribbensteg med skysovs, kartofler og rødkål	Fersken m. cremesauce

Oplysninger om allergener kan fås ved at kontakte Køkken- og serviceleder Ninna Badenholt

Vedersø:

Jeg er kun lyngen, ikke regnet stort.
Hvor det er muligt, sættes jeg på port.
Glemte er forlængst det gode, jeg har gjort.
Men dengang menneskenes uforstand
Gav egne til pris for savens tand
Og åbnede agren for det vilde sand,
Da Danmark lagdes blot for skæbne vred,
Da var det mig (som ingen regned med),
Der drog til felts for landets liv og fred.
Kun ringe var jeg, let at overse,
Vant til at døje ringeagt og spe -
Men tænkte: Den ler bedst, der sidst kan le.
Så sandt det var mit hjem, mit eget land,
Så vidste jeg: "Hvad komme vil og kan,
Jeg holder stand, bli' r ved at holde stand."



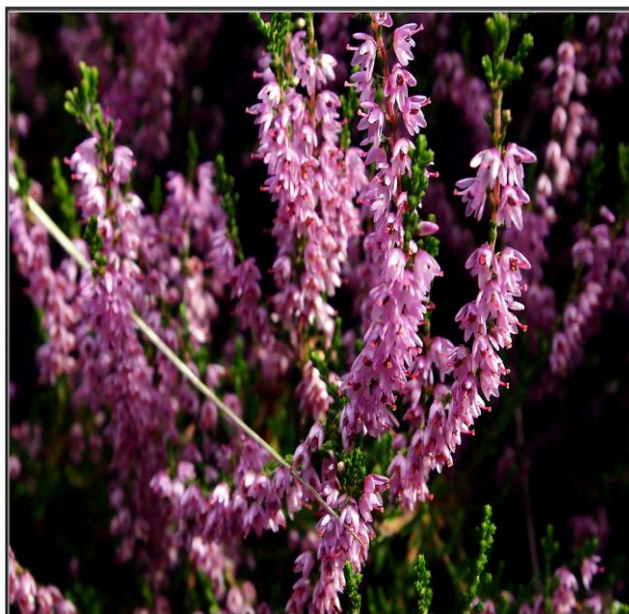
Og blæsten ruskede min brune lok,
Og sandet gnavede min sorte sok,
Men jeg gik på og løftede i flok.
Den høje rug var gået rent i stå,
Og egens kæmpekuld på valen lå.
Tit hvor de store falder, står de små.
Det gale sand jeg læede i hi,
Og stormen, der for fløjtende forbi,
Udtømte nyttesløst sit raseri.
Var tørken hvas imod mig, frosten hård -
I onde som i knap så onde kår

*Jeg stod mig, hundredår på hundredår.
"Hvor gold, hvor grim!" har tit de om mig sagt.
Men slås man for sit liv med overmagt,*

*Så bli' r der ikke tid og råd til pragt.
sDog grim er ikke ordet om mig just,
Når under Lokemandens flimrepust
Jeg henter kroningskåbe hos august.
Se, hvor jeg blåner rødt og rødmer blåt
Og klæder knøsen Jylland fuldt så godt
Som Mælkevejens sølvslæb Himlens
Drot.*

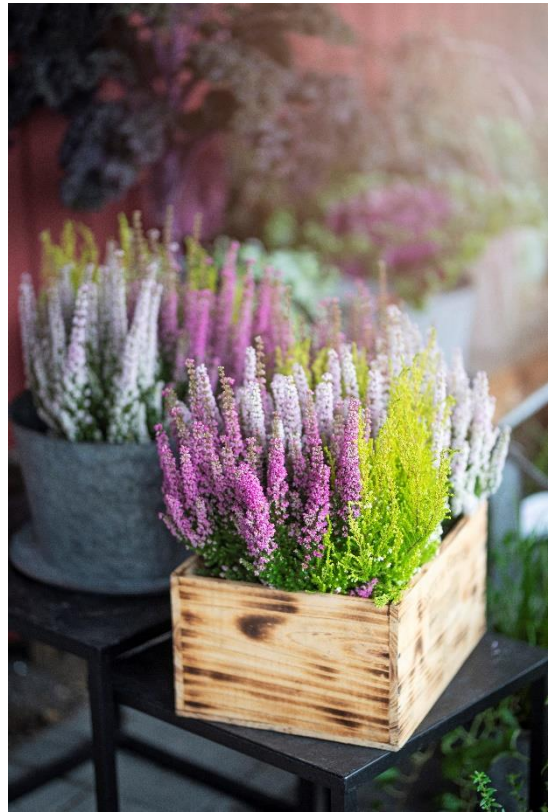
*Ak, und dig, travle vandringsmand, et hvil
I mos og lav, hvor ydmygt potentil
Dig hilser med sit lille solesmil.
Jeg lader timian danse om din fod.
Jeg lader myntens dufte slå dit blod
Og hilder dig for spøg i ulvefod.
Mens tranbær-barnekinden rød og trind
På mossets pude sødt er slumret ind,
Basuner revlingen sin negerkind.*

*Dagvågen titter tyttebærret frem,
Men blåbær søger nedre egnes gem
Blufærdig i sin drøms blå natteem.
Og kast så blikket i et urskokskøjt,
Der splintrer luften lig en spoves fløjt,
Frem over bakken ind i himlen højt.*



Forlad mig, at jeg kvæder selv min pris.
Men egentlig er jeg et Paradis;
I hvert fald slangen har jeg som bevis.
En himmel er jeg - og alligevel:
Med ild og traktorplov og fyrretræl
Skal jeg nu slås ihjel, skal slås ihjel.
Nuvel! At klynke aldrig var min skik.
Kun lad mig sunde mig et øjeblik.
Måske jeg sejred størst, da jeg forgik.
Jeg husker jo, at der, hvor jeg nu står,
Lå skov og mark engang i Danmarks gård.
Og i min død jeg drømmer om en vår,
Da landet jeg fik frelst, mit hjertes digt,
Med korn og træer atter bølger rigt.
Så dør jeg gerne. Jeg har gjort min pligt.

(Kaj Munk, 1940)



Vedersø klit

På plakaten



onsdag 13.august

Københavns Kommunes Musik Festival

KI 10:30-11:30 "Det Brune Værtshus"

Spiller koncert i haven (husk en trøje el. jakke)

KI 12-13 Middagspause på egen etage

KI 13:30 -14:30 "Margrethes Gamle Dansk"

Spiller koncert i haven (husk en trøje el. jakke)

Pårørende er MEGET velkomne

Bustur tirsdag den 26. august.
(Se opslag når vi nærmer os...)

