

Ryholtgård Nyt



December
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

Sabina Abieva, afdelingsleder,
vender tilbage i start af det nye år

Aktivitetsteam:

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



Ledelsen på Ryholtgård



Trine, afdelingsleder



Teresa, forstander



Ninna, køkken- og serviceleder

'Den rose fin og lille, har dejlig duft og skær;

Den lyse for os ville og sprede mørket her'

'En Rose så jeg skyde', Thomas Laub, 1920

Kære beboere og pårørende,

Nu tager vi hul på den sidste måned i 2025 og julen nærmer sig.

Det er altid en særlig tid på året, synes jeg. Ofte er der travlhed rundt omkring, men det er også en vigtig tid, hvor vi kan se tilbage på et år, der er gået.

Tak for det gode samarbejde! Jer der bor på Ryholtgård, gør det meningsfuldt hver dag at gå på arbejde. Det samme gør samtalerne med jer pårørende.

Vi er i gang med vinterens etagemøder, hvor vi som ledelse mødes med jer beboere, og taler om hvad der fylder hos jer. Tak for at gøre os klogere på hvad der er vigtigt for jer, og hvad vi kan gøre bedre eller mere af.

Til januar kommer afdelingsleder Sabina tilbage fra barsel. Hun bliver afdelingsleder for 2. og 3. sal. Hvis I ikke kan huske hende så godt, er det helt forståeligt, da hun ikke nåede at være her så længe endda, inden hun gik på barsel og hun var primært i stuen og på 1. sal dengang. Vi glæder os meget til at få hende tilbage som en del af huset.

Trine, der lige nu fungerer som afdelingsleder for hele huset, bliver afdelingsleder for stuen og 1. sal, når Sabina er tilbage. Sabina, Trine og Ninna, bliver et stærkt afdelingslederteam og hjælpes ad på tværs.

Tak til jer alle for en rigtig festlig og hyggelig efterårsfest. Det var en stor fornøjelse at have pårørende med som 'festfrivillige'. Den succes vil vi gentage til de kommende fester.

Her fra december introducerer vi 'fredagsbar' hver den første fredag i måneden her i vinterperioden. Pia eller Kirsten kommer rundt på etagerne efter frokost og byder på en 'fredagsskænk' samt lidt festlig musik.

Ellers ser vi frem til julefrokost på etagerne her d. 3. dec., Luciaoptog d. 12. dec. og flere andre hyggelige arrangementer, som I kan læse om i bladet.

Med ønsket om en fredelig juletid og et godt nyt år til jer alle,

Teresa, Forstander

Det er snart JUL

Kristtorn er en populær juleblomst, kendt for sine blanke, grønne blade og røde bær, der bruges i dekorationer som kranse og buketter. Den er velegnet som pynt, fordi den er stedsegrøn og giver farve om vinteren.



Anvendelse som **juleblomst**

- **Dekoration:** Kristtorn bruges som pynt i juledekorationer, på julebordet, i buketter, kranse og som en del af andre udsmykninger.
- **Blomster:** Selvom planten er mest kendt for sine blade og bær, har den også små, hvide blomster i maj, der kan tiltrække bier.
- **Vinterfarve:** Den giver farve i haven om vinteren og er en af de få planter, der har blade og bær i de kolde måneder.
- **Giftighed:** De røde bær er giftige for mennesker og kan forårsage maveproblemer, så vær forsigtig.
- **Bestøvning:** For at få bær, skal der være både en han- og en hunplante i nærheden, eller en hunplante med en hanplante som nabo.
- **Beskæring:** Du kan klippe grene af til dekorationer om vinteren. Det er bedst at skære ind til en grenkrave for at undgå skader på planten.

- **Stedsegrøn:** Kristtorn er stedsegrøn og holder sine blanke, grønne blade året rundt. Den kan vokse som en busk, et træ eller som en hæk og er generelt nem at dyrke.

Pindsvin er et pattedyr, og det lever ofte i småskove og i haver, hvor det er aktivt om natten.



Pindsvin kan godt lide at spise insekter og deres larver samt orme og snegle.

Pindsvinet søger vinterly om efteråret. De sover, når temperaturen er nede på 10 grader. Pindsvinets legemstemperatur kan under vintersøvnen falde til blot 1 grad! Den vågner først i april/maj.

Udbredelse er i hele Vesteuropa, men antallet falder desværre.

Optælling af pindsvin i 2023 i Danmark var en succes. Skæver vi mod forskning fra andre europæiske lande, er pindsvinebestanden de fleste steder i voldsom tilbagegang.

Meget tyder på at danske pindsvin også er i tilbagegang, idet dyrets levesteder i naturen forsvinder, og de ikke trives i de tæmmede villahaver.

Den første tælling, hvor vi bad danskerne om hjælp med at registrere pindsvin i deres nærområde, løb af stabelen i august 2023. Der blev indberettet over 25.000 pindsvin over alt i landet.

Pindsvinet har pigge på ryggen, hvilket fungerer som forsvar mod fjender.

Og hvad er forskellen på et han-pindsvin og et hun-pindsvin?

Jo, han-pindsvinet har en pig mere end hun-pindsvinet. 😊

**Hjemstavnsdanserne fra Frederiksberg
var på besøg på Ryholtgård den 9. november
i deres flotte landsdelsdragter,
som de danse i og fortalte om.**



**Mange tak for flot
fremmøde.**





10.nov. fik vi besøg af husholdningslærer Eline, der kom med økologiske æbler og viste os, hvordan vi kan lave friskpresset juice og lækker æblekage. Meget forfriskende.

Påmindelse:

Etagemøder for beboere



I nov. bladet indkaldte vi til møder ved kaffetid på de forskellige afdelinger:

Mandag 1.dec. kl 14:30 Stuens beboere

Mandag 8.dec. kl 14:30 2.sals beboere

Torsdag 18.dec kl 14:30 3.sals beboere

Mødet varer ca. en time

Mvh Hilsen

Trine, afd. leder, Teresa, forstander

og Pia aktivitets. medarb.

1.sal Etagemøde er afholdt 25.nov

INFO:

FSB renser husets facade d. 4.dec.

Ifølge opslag på alle etager

Amerikanske filmpersonligheder og skuespillere.

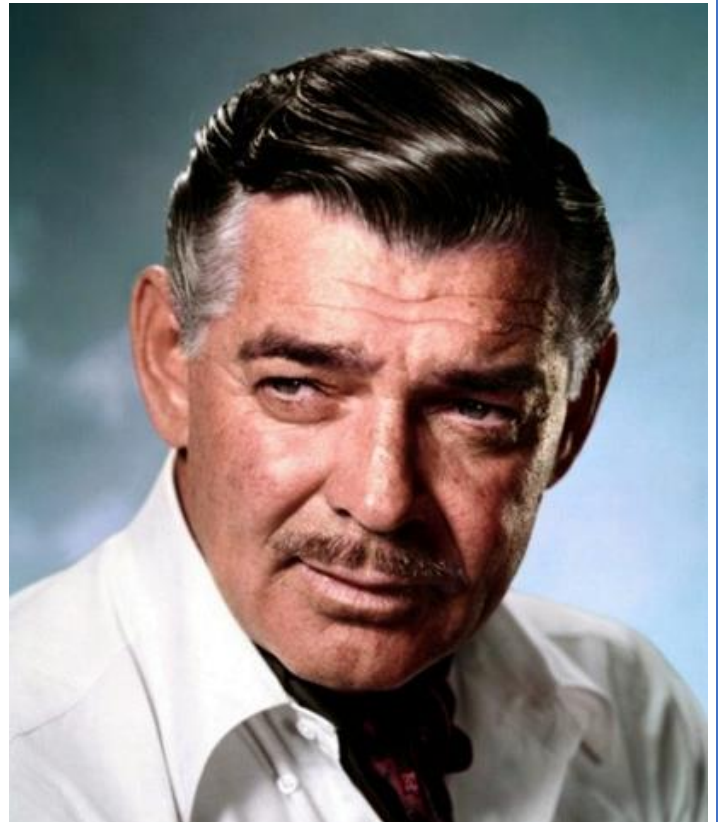
Kan du huske dem?

Clark Gable

1001-1960, af tysk afstamning,
højde 1.85, gift fem gange,
var i US Air Force under krigen og blev major.
En af de største stjerner i talefilmens første år.

film

Borte med blæsten 1939,
Fornådt 1954,
De frigjorte 1961 sammen
med Marilyn Monroe



Cary Grant

1904-1986 født i England,,
højde 1.84
gift fem gange.
En af Hollywoods største stjerner i 1940'erne
og 50'erne. Medvirket i 80 film!

film

Han, hun og leoparden 1938,
Berygtet 1946,
Menneskejagt 1959.
Charade 1963 sammen med Audrey Hepburn
Med i mange Alfred Hitchcock gyserfilm.





Humphrey Bogart

1899-1957 ægtefælle Lauren Bacall

højde 1.73

film

Casablanca 1942,

Sternwood Mysteriet 1946,

Afrikas dronning 1951

Audrey Hepburn

1929-1993

Belgisk-født, britisk skuespiller

Stilikon

Hun arbejdede for UNICEF og talte
engelsk, hollandsk, fransk, italiensk, spansk og tysk!

Film

Prinsessen holder fridag 1953

Charade 1963

My Fair Lady 1964





Ingrid Bergman var af svensk oprindelse

1915-1982

højde 1.75

Hun deputerede i 1932 i Sverige

Kom til Hollywood og senere til Italien med Roberto Rossellini og fik blandt andet datteren Isabella R., som er skuespiller

Film

Intermezzo

Casablanca 1942 med Humphrey Bogart

Berygtet 1946 sammen med Cary Grant

Marilyn Monroe

1926-1962

En af Hollywoods største stjerner i 50'erne

Marilyn var det største sexsymbol i

Efterkrigstiden

Sangerinde og model

Film

Gentlemen Prefer Blonds 1953

Den søde kløe 1955

Ingen er fuldkommen 1959

(Some like it Hot).





Cary Grant i 'Menneskejagt' af Alfred Hitchcock





Invitation til Julefrokost



Onsdag d. 3.december kl 12-14

afholdes på etagerne



Menu:

Julesild m. løg og kapers

Paneret fiskefilet m. remoulade og citronbåd

Tartelet m. høns i asparges

Lun leverpostej m. champignon og bacon

Julechokolade til kaffen

Snaps, øl, vin, sodavand, danskvand

Øl og vin både med og uden alkohol



Undervejs vil der være

Julemusik, julesang og julesotteri

Alle beboere er automatisk tilmeldt - Pårørende er tilmeldt senest 21.nov med egenbetaling

Aktivitetsplan og madplan



Aktivitetskalender december 2025

man 1. dec Uge 49	Kl 14:30 Kl 15:30-17:30 Kl 18:45	Etagemøde i stue etagen/Trine, Teresa, Pia Wellness 1. sal /Kirsten Oplæsning eller musik i stuen /Kirsten
tir 2. dec	Kl 11 Kl 15:30-17:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen /Pia Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 2. sal /Kirsten
ons 3. dec	Kl 12.00-14.00	Julefrokost på etagerne
tor 4. dec	Kl 11 Kl 14-15:00	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Julekoncert med Lundehus Koret i Multisalen

	Kl 16-17:45 Kl 19-20	Kom med udenfor /Pia Klassisk Musikaften på 2. sal /Pia	
fre 5. dec	Kl 11:00 Kl 13:30-15	Kom med udenfor /Pia Fredagsbar på etagerne /Pia & Solveig	
lør 6. dec		<i>ingen aktiviteter</i>	
søn 7. dec <i>2. søndag i advent</i>	Kl 11-12 Kl 14:30-16 	Søndags spadseretur /kontakt Pia Podcast Klub i Multisalen: Kom og lyt med, vi drikker varm kakao	
man 8. dec Uge 50	11:00-12:15 Kl 14:30 Kl 15:30-16:30 Kl 15.00-17.30 Kl 18:45	Kom med udenfor /Pia Etagemøde 2.sal/Trine, Teresa, Pia Fællessang på 3. sal /Pia Wellness i stuen /Kirsten Oplæsning 1. sal for ALLE /Kirsten	
tir 9. dec	Kl 11 Kl 15:30-17:30 Kl 19	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Pia Wellness på 2. sal /Kirsten Musik eller oplæsning 3. sal /Kirsten	
ons 10. dec	Kl 9:45 Kl 13:30	Vuggestuen på besøg /Pia Kom med udenfor /Pia	
tor 11. dec 	Kl 11 Kl 14:00- 15 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Afdansningsbal i Multisalen (lukket hold) /Pia og Kirsten Klassisk Musikaften på 2. sal /Pia	
fre 12. dec 	kl 11:00 Kl 14:00 Kl 16:30	Lucia på etagerne med RYAC børnehave /Teresa og Kirsten Ture ud /Kirsten Julekoncert med Sct. Annæ MGK i Multisalen/Pia	
lør 13. dec		<i>ingen aktiviteter</i>	
søn 14. dec	Kl 14-15 Kl 15:30	Ture ud /Kirsten Juledekorationer med Kirsten	

3. søndag i advent	Kl 18:45	Kom og vær med i Multisalen Oplæsning på 1. sal ALLE /Kirsten
man 15. dec Uge 51	Kl 11-12:15 Kl 14:30 Kl 15-17:30 Kl 18:45	Kom med udenfor /Pia Fællessang på 1. sal /Pia Wellness 1. sal /Kirsten Musik i stuen /Kirsten
tir 16. dec 	Kl 11 Kl 16-17:30 Kl 19:00	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold), /Pia Wellness 3. sal /Kirsten Simon Thielke spiller klassisk guitar koncert i Multisalen
ons 17. dec	Kl 9:45 Kl 13:30 Kl 11-12:00	Julehygge med Vuggestuen i Multisalen /Pia Kom med udenfor /Pia Tur ud med Kirsten
tor 18. dec	Kl 11 Kl 16:30 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Julebanko 3. sal /Pia Julebanko stuen /Pia
fre 19. dec	Kl 11:00 Kl 14:00	Kom med udenfor /Pia Julebanko 1. sal og 2. sal /Pia
lør 20. dec		ingen aktiviteter
søn 21. dec 4. søndag i advent	Kl 11:00 Kl 14-15:30	Søndags spadseretur /kontakt Pia ADVENTSHYGGE: Kom & Syng Med på 1. sal /Pia Masser af julesange, julegodter og en julehistorie
man 22. dec Uge 52	Kl 11:00 Kl 14:00 Kl 14:30-15:30 Kl 16:30-17:30 Kl 18:45	Spadseretur /Pia Wellness i stuen /Kirsten Julesange med Pia, Käthe og Anne 3.sal Wellness i stuen Oplæsning 1. sal for ALLE /Kirsten



tir 23. dec	Kl 14:30	Julegudstjeneste i Multisalen /Pia + Kirsten & Anna
	Kl 16:30-17:30 Kl 18:45	Wellness på 2. sal /Kirsten Underholdning 3. sal /Kirsten
ons 24. dec	Glædelig jul	<i>ingen aktiviteter</i>
juleaftensdag		
tor 25. dec	Glædelig jul	<i>ingen aktiviteter</i>
1. juledag		
fre 26. dec	Glædelig jul	<i>Ingen aktiviteter</i>
2. juledag		
lør 27. dec		<i>ingen aktiviteter</i>
søn 28. dec	Kl 14:30 Kl 16-18 Kl. 19.00	Ture ud /Kirsten Fælles aktivitet Oplæsning på 1. sal for ALLE
man 29. dec Uge 1	Kl 15-17:30 Kl 18:45	Wellness 1. sal /Kirsten Oplæsning eller musik i stuen /Kirsten
tir 30. dec	Kl 11:00 Kl 15-17:30 Kl 19-20:00	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold), /Pia Wellness 3. sal /Kirsten Wellness 2. sal /Kirsten
ons 31. dec Nytårsaften	Kl 14-15 Kl 11-16:00	Nytårsbanko 2. sal <u>For Alle beboere</u>/Pia Kirsten siger godt nytår Nytårsaften

OBS Stolegymnastik fredag 2. januar kl. 11.00

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

Kontakt Pia på 35253 & kontakt Kirsten på 35254



Menu plan



December 2025

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Mandag	1	Porresuppe med kikærter, bacondrys og flutes	Rabarberkage m. flødeskum
Tirsdag	2	Fiskefrikadeller m. kold remouladesauce, kartofler og dampet rosenkål	Pære m. makronskum
Onsdag	3	 Julefrokost  På etagerne	Læs menuen på side 14
Torsdag	4	Pasta med kødsovs og revet ost	Æbletærte med creme fraiche
Fredag	5	Blomkålsgratin hertil salat og flutes med smør	Solbær-hindbærgrød med sødmælk
Lørdag	6	Grønålssuppe med kogt nakke hertil rugbrød, sennep og syltede rødbeder	Is m. vafler
Søndag	7	Fisk i fad med rød peberfrugt og porre, hvidvinssovs, kartofler og bagte gulerødder	Æbleskiver med syltetøj, gløgg med gløggmix
Mandag	8	Hvidkålssuppe m. gulerødder og porre hertil flutes	Frugtcocktail m. råcreme
Tirsdag	9	Hjertemillionbøf m. kartoffelmos og syltede rødbeder	Solbær-hindbærgrød m. sødmælk
Onsdag	10	Risengrød m. kanelsukker og smørklat	Tunsalat m. purløgsskyd hertil franskbrød og citronbåd
Torsdag	11	Boller i karri m. ris og ærter	Hyldebærssuppe m. tvebakker
Fredag	12	Kartoffelæggekage med cocktailpølser og purløgsskyd	Is m. lun saftsauce
Lørdag	13	Enebærgryde m. kartofler og salat m. agurk, bønnespirer, persille og tomat vendt i olie-eddike-dressing	Hindbær-solbærgrød med sødmælk
Søndag	14	Stegt medister med stuvet hvidkål, kartofler, rødbeder og sennep	Æbleskiver med syltetøj, gløgg med gløggmix
Mandag	15	Sellerissuppe m. hytteost topping m. pesto og baguettes	Lune belgiske vafler med syltetøj
Tirsdag	16	Stegt fiskefilet med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner	Æblegrød m. sødmælk

Ret til overraskelser forbeholdes



Menu plan



Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Onsdag	17	Øllebrød m. flødeskum	Laksesalat m. citron, purløgssky og franskbrød
Torsdag	18	Kogt nakke m/ brunkål, sennep og rødbede	Hyldebærsuppe m. tvebakker
Fredag	19	Æggekage med smørbønner hertil bacon og tomatbåd	Is med vafler
Lørdag	20	Amagergryde med gulerod og blomkål hertil ovnbagte kartofler og rodfrugter	Flødebollelagkage m. appelsin og kiwi
Søndag	21	Glaseret skinke, m/ grønlangkål, og brunede kartofler	Æbleskiver med syltetøj, gløgg og gløggmix
Mandag	22	Kartoffelsuppe med bacondrys og flutes	Chokoladehindbærkage m. flødeskum
Tirsdag	23	Fiskefrikadeller m/persillesovs, kartofler og carotter	Æblegrød m. sødmælk
Onsdag Juleaften 	24	Frokost: Tarteletter med høns i asparges Osteanretning med kiks og vindruer	Aften: Flæsketeg/andebryst, skysovs, rødkål, brune kartofler, æbler/svesker Risalamande med kirsebærsovs.
Torsdag 1. juledag	25	Forloren hare m. kartofler, vildtsauce, asier og ribsgele	Pandekager m. is og syltetøj
Fredag 2. juledag	26	Sprængt svinekam m. peberrodssauce, kartofler og dampede gulerødder og broccoli	Fersken m. makronskum
Lørdag	27	Kinesisk kalkun i sursød sauce m. grønkål og ingefær hertil jasminris	Gl.dags æblekage m. flødeskum og ribsgele
Søndag	28	Ribbensteg m. skysauce, kartofler og rødkål	Æbleskiver med syltetøj, gløgg og gløggmix
Mandag	29	Gulerodssuppe m. creme fraiche, ristet solsikkekernel og flutes	Ananaskage m. flødeskum
Tirsdag	30	Hjerter i karry flødesauce m. kartoffelmos og hvidkålsråkost med nødder og dressing	Jordbærgrød m. sødmælk
Onsdag Nytår	31	Hvidløgsmarineret skinkeculotte m. kartofler, bagte cherrytomater m. timian og svampesauce	Islagkage

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

Ret til overraskelser forbeholdes



Fredag d. 12. dec. i Multisalen kl 16:30

kommer 5 unge musikere fra Skt. Annæ Gymnasiums Rytmiske Musiklinje og optræder for os.

MGK (Musikalsk Grundkursus) på Sankt Annæ Gymnasium er et intensivt 4-årigt musikalsk studieforsløb kombineret med en gymnasial uddannelse.

MGK på Skt. Annæ er for gymnasiesøgende unge med et særligt musikalsk talent.



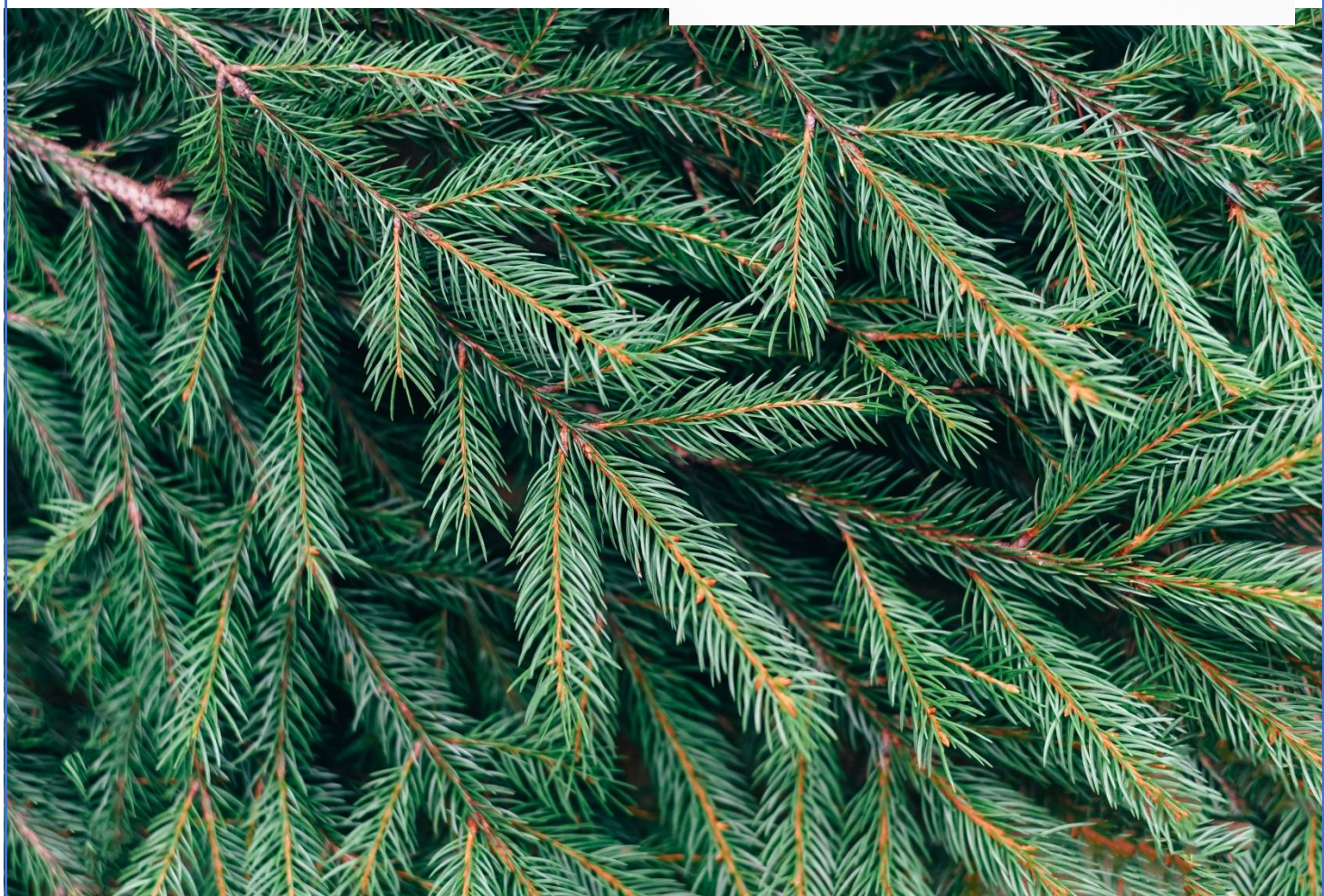
Juleglæder og dekorationer

Vi laver juledekorationer

Søn. 14. dec

Det er gratis at komme og lave sin egen juledekoration.

Hilsen Kirsten





**Simon Thielke, klassisk guitar
giver koncert på Ryholtgård
Tirs d. 16.dec kl 19 i Multisalen**

Pårørende er selvfølgelig meget velkomne

På plakaten

Ons. 3. december Julefrokost kl 12-14

Læs mere side 15

**Tors. 4. december kl 14
Lundehuskorets Julekoncert
i multisalen**

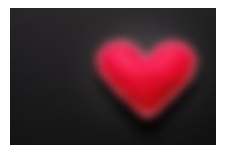
**fre. 12. december Lucia med RYAC børn
kl. 11.00 på etagerne**

**12. december 5 unge fra Skt. Annæ
kl. 16.30 i multisalen**

**tirs. 16. dec kl. 19:00 Simon Thielke, klassisk
guitar giver koncert i multisalen**

**Julegudstjeneste tirs. 23. december
Kl. 14.30**

m. præst Julie Damlund



Glædelig Jul