

Ryholtgård Nyt

2026

Godt Nytår

Januar

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 for stuen + 1.sal

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

Afdelingsleder for 2.+3.sal

Sabina Abieva
Mail: c38n@kk.dk
Tlf: 82 32 52 10

Aktivitetsteam:

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



Tak for det gamle



Trine, afdelingsleder stuen + 1.sal



Teresa, forstander



Ninna, køkken- og serviceleder



Sabina, afdelingsleder 2.+3.sal

Teresas Nytårshilsen:

Kære beboere og pårørende,

Jeg håber, I havde gode juledage og kommer godt ind i det nye år!

Det var en stor fornøjelse at være rundt med blomster og julekort til jer juleaftensdag. Min yngste datter var, ligesom sidste år, med og hun fik også hilst på de fleste af jer. Det gjorde et stort og rigtig godt indtryk på hende at møde mange af jer skønne mennesker.

I skal have mange tak for et godt 2025 sammen med jer. Både til jer beboere og jeres pårørende.

Tak for godt samarbejde og for den konstruktive tilgang, som I møder personalet med. Også på de mere hårde dage, hvor alt ikke går som ønsket.

Der er sket meget i 2025, både i verden og på Ryholtgård plejehjem.

Hvad der er sket i verden, vil jeg lade kongen og statsministeren tale om i deres nytårstaler.

Fredag d. 2. januar kommer jeg og Pia rundt på etagerne i forlængelse af frokosten og skåler for det nye år med jer. Her vil vi markere afslutningen på det gamle år og tage hul på det nye sammen. Det ser jeg meget frem til.

I bladet kan I se nogle fotos fra oplevelserne i 2025. Der har været mange fælles oplevelser og jeg ser rigtig meget frem til dem der venter på os i 2026.

De bedste hilsner og godt nytår fra

Teresa,

Forstander



Vouf-
Wouff! *



*Godt Nytår, fra Hunden Nano

Tak til alle pårørende der gir et nap med, når vi beder Jer
hjælpe.

Det er VIRKELIG værdsat!!!

Godt Nytår

**ønsker de frivillige Anne, Solveig, Kätthe og Charles og
Aktivitetsdamerne Kirsten og Pia**

Aktivitetskalender januar 2026

ons 31. dec Uge 1	Kl 10-12 Kl 14-15	1:1 aktiviteter: Gåture, besøg m.m./Pia Nytårs banko ! For alle banko spillere Hvor : på 2. sal /Pia + Solveig
Tor 1. jan		Ingen aktiviteter
fre 2. jan 	Kl 13-14	Fredagsbar & Nytårskur på etagerne/Pia + Teresa 
lør 3. jan	Kl 11-12:30 Kl 14:30	1:1 aktiviteter: Gåture, besøg m.m. /Pia Kaffe og Podcast Klub i Multisalen /Pia (Se opslag)
søn 4. jan		Ingen aktiviteter
man 5. jan Uge 2 Pia ferie	Kl 15:00-18 Kl 18:45	Wellness stuen /Kirsten Oplæsning 1. sal /Kirsten
tir 6. jan Pia ferie	Kl 15:00- 18 Kl 18:45	Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal
ons 7. jan Pia ferie		Ingen aktiviteter
tor 8. jan Pia ferie	kl 11:00 Kl 14:30 -16	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Besøg i huset /Kirsten
fre 9. jan Pia ferie	Kl 10-12:00 KL 14:00-	Individuelt med Kirsten Besøg i huset
lør 10. jan		Ingen aktiviteter
søn 11. jan	Kl 14.15 Kl 16:30 Kl 18:45	Kirsten har ture ud Fælles aktivitet Oplæsning 1. sal
man 12. jan Uge 3	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 Oplæsning stuen /Kirsten

tir 13. jan	Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen (fast hold) /Pia 1:1 aktiviteter /Pia Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 2. sal /Kirsten
Ons 14. jan	Kl 9:45 Kl 14	Vuggestue besøg /Pia Se Ugekalender på etagens opslagstavle mht. hvilken etage Individuelle besøg / Kirsten Ture ud med Kirsten
tor 15. jan	Kl 11:00 Kl 14-15:00 Kl 15-17 Kl 19-19:50	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Ture ud med Kirsten Individuelle aktiviteter /Pia Klassisk Musik på 2. sal stue <u>Alle</u> er velkomne /Pia
fre 16. jan	Kl 11-12:30 Kl 13:30-15	1:1 aktiviteter / Pia Gåture i området /Pia
lør 17. jan		Ingen aktiviteter
søn 18. jan 	Kl 11-12:30 Kl 14:30	1:1 aktiviteter /Pia Kaffe og Podcast Klub i Multisalen /Pia (Se opslag)
man 19. jan Uge 4	Kl 11-12:30 Kl 14:30 Kl 15.00-17.30 Kl 18:45	1:1 aktiviteter/Pia Fællessang på 1.sal/Pia + frivillige Wellness stuen /Kirsten Oplæsning 1. sal /Kirsten
tir 20. jan 	Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Pia GUDSTJENESTE på 1. sal Med præst + organist fra Lundehus Kirken Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal/Kirsten
ons 21. jan	Kl 9:45	Vuggestue besøg/Pia Se Ugekalender på etagens opslagstavle mht. hvilken etage
tor 22. jan	Kl 11 Kl 14-16.00	Stolegymnastik i multisalen (lukket hold) /Kirsten Ture ud med Kirsten

	Kl 16-17:30 Kl 19-19:50	Individuelle aktiviteter /Pia Klassisk Musik på 2. sal stue <u>Alle</u> er velkomne/Pia
fre 23. jan	KL 10-12:00 Kl. 14-16:00	Individuelt med Kirsten Besøg i huset
lør 24. jan		Ingen aktiviteter
søn 25. jan	Kl 14.15 Kl 16:30 Kl 18.45	Kirsten har ture ud Fælles aktivitet Oplæsning 1. sal
man 26. jan Uge 5	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 27. jan	Kl 11:00 Kl 15:30- 18 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen /Pia Wellness 3. sal /Kirsten Individuelt på 2. sal eller musik
ons 28. jan	Kl 9:45 Kl 10-12:00 Kl 14:00-	Vuggestuebesøg /Pia Se Ugekalender på etagens opslagstavle mht. hvilken etage Individuelle besøg / Kirsten Ture ud med Kirsten
tor 29. jan  Banko	Kl 11:00 Kl 14-16:00 Kl 14-15:30 Kl 16:30 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Besøg i huset eller ture /Kirsten Banko på 2. sal For 1.& 2.sals beboere/Pia og Solveig Banko med 3. sal /Pia Banko med stuens beboere/Pia
Fre 30. jan	Kl 11-12.30 Kl 14-15:00	1:1 aktiviteter / Pia Gåture i området /Pia
Lør 31. jan		Ingen aktiviteter

Husk at der kan ske ændringer i programmet, tjek opslagstavlerne på etagen

Ryholtgård Nyt udkommer igen 1.feb

Naturen i januar *af Kirsten Manniche*

Mange dyr ligger i dvale, sover, fx flagermus og pindsvin. Frøerne ligger i dvale på bunden af søerne.

Fuglesang i januar.

Der er ikke mange fugle, der gør lyd af sig i denne mørke tid.

Rødhalsen er dog en undtagelse. Rødhalsen kan høres synge året rundt - også om natten - og særligt nu bemærkes den, hvor alle andre tier. Både hunnen og hannen synger. Sangen udføres i et højt toneleje og fortæller andre rødhalse at dette fødeterritorium er optaget.



Jeg så denne lille, skønne fugl hoppe rundt i hækken forleden, og jeg tænkte, godt at katten er inde. Tænk, at de synger i vilden sky om natten.

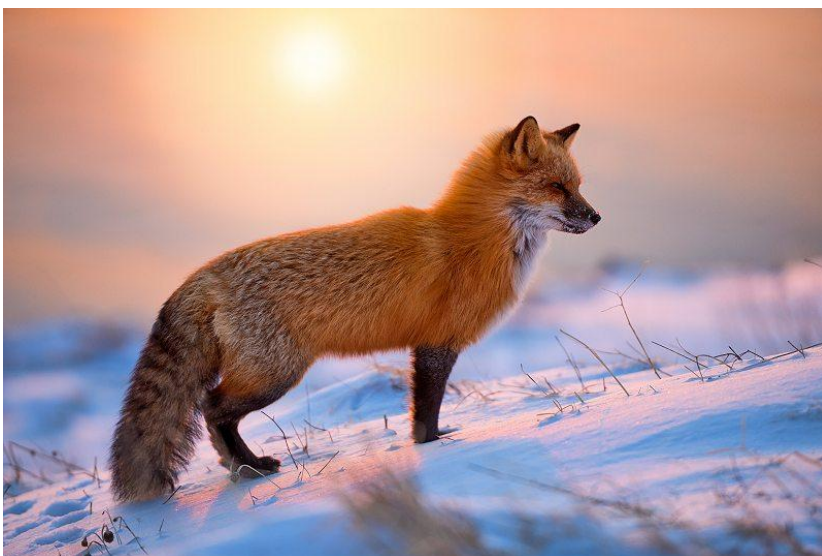


Natuglen tuder oftere i januar

Natuglen er vores almindeligste ugle. Normalt gør den ikke meget væsen af sig, men i vinterhalvåret – især i januar og februar – høres den oftere. Territoriet skal markeres. Ugler yngler nemlig også gerne tidligt på året.

Vintrene er milde, og vi har ofte kun lidt frost om natten.

Forleden var det 19 grader i Island, og natur og klima ændrer sig disse år.



I januar begynder rævenes rolletid – parringstiden.

Han-ræven kan nu høres ude i mørket.

Det lidt uhyggelige skrig er specielt og bruges ofte i film.

Januar er normalt årets koldeste vintermåned, men dagene begynder at blive længere.

Vinterbadning



-UUUUHHHHHH!!! Hvad i alverden tænkte du dog på? -af *Pia Trøjgaard* (vinterbader)

Hvem ved sine fulde fem ville dog kigge ud på den dybfrosne forhave eller snedyngerne i indkørslen, og tænke: 'Det ligner et rigtigt godt tidspunkt at smide tøjet på og få kastet mig ud i havets bølger.' Iskold vinterbadning er blevet hot, og medlemmerne strømmer til vinterbaderklubberne. I Danmark findes der over 100 klubber for vinterbadere med over 38.000 medlemmer. Herudover kommer der også de mange vinterbadere, som i dag hopper i bølgen blå, uden at være tilknyttet en klub.

Er vinterbadning sundt?

Måske. Men vi ved det ikke med sikkerhed. Der findes forskning, undersøgelser og hypoteser på området, som tyder på det, men man kan faktisk ikke sige entydigt, at vinterbadning er sundt for dig. Man ved, at du får sat gang i hele dit immunsystem, når du hopper i iskoldt vand, og en epidemiologisk undersøgelse har vist, at vinterbadning formentlig beskytter dig mod øvre luftvejssygdomme. I undersøgelsen faldt hyppigheden af øvre luftvejsinfektioner som fx forkølelse og halsbetændelse med 40 procent hos vinterbadere.

(foto fra Hjerteforeningen.dk)

Menuplan januar 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Torsdag	1	Dampet laks med hvidvinssauce, kartofler og dampede broccoli	Abrikostrifli
Fredag	2	Tomatsuppe m. røde linser, suppehorn og flutes	Ostefade med 3 slags oste, kiks og vindruer
Lørdag	3	Biksemad m. spejlæg, rødbeder, engelsksauce og rugbrød	Æbleskiver m. marmelade
Søndag	4	Kylling i tomat sauce m. bacon hertil kartofler og dampede bønner	Fersken m. cremesauce
Mandag	5	Thaisuppe m. kylling og ristopping	Rabarberkage m. cremefraiche
Tirsdag	6	Millionbøf m. kartoffelmos og spidskålsrækost m. dressing og abrikoser	Is m. flødeskum og krymmel
Onsdag	7	Højbelagt smørrebrød m. æg, mayo, bacon, purløg og tomat og Frikadelle m. rødkål, agurkesalat og appelsinspringer	Øllebrød m. flødeskum
Torsdag	8	Stegt fisk m. dildsauce, kartofler og rækost m. gulerod, fennikel og æbler vendt i olieeddike dressing	Æblegrød med sødmælk
Fredag	9	Tarteletter med høns i asparges	Lun belgisk vaffel m. syltetøj og flødeskum
Lørdag	10	Vegetarfrikadeller m. skysauce, kartofler og hertil iceberg m. tomat, agurk og bønnespirer	Hyldebær suppe m. tvebakker
Søndag	11	Rullesteg m. svesker hertil portvinssauce, kartofler og dampet rosenkål	Henkogt pære med makronskum
Mandag	12	Kartoffelporresuppe m. bacondrys og flutes	Ananaskage
Tirsdag	13	Karrygryde med selleri, æble og gulerod hertil kartofler og ovnbagte blomkål m. krydderier	Rabarbersuppe m. flødeskum
Onsdag	14	Gravad laks på franskbrød pyntet m. salat, asparges og tomat hertil rævesauce	Æbletærte m. græskyoghurt rørt m. vanilje
Torsdag	15	Levergryde m. karry og champignon hertil kartoffelmos og drueagurker	Frugtgrød med sødmælk
Fredag	16	Hakkebøf m. blødeløg, skysauce, kartofler og asier	Is m. vafler

Ret til overraskelser forbeholdes

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Lørdag	17	Kyllingebof Bangkok m. squash og gulerod hertil ris, tomatsalat m. agurk, persille og spirer vendt i olieeddikedressing	Hyldebærsuppe med tvebakker
Søndag	18	Bagt torsk m. sennepssauce, bacon, hakkede æg og rødbeder hertil kartofler	Gammeldags æblekage m. flødeskum og ribsgele
Mandag	19	Sellerisuppe m. hytteostepesto topping hertil flutes	Chokoladehindbærkage m. flødeskum
Tirsdag	20	Gule ærter, medisterpølse, rødbeder og sennep	Fersken m. makronskum
Onsdag	21	Reje cocktail m. iceberg, citron springer og thousand islands dressing hertil flutes	Risengrød m. kanelsukker og smørklat
Torsdag	22	Æggekage m. smørbonner og spinat, hertil tomatbåde	Frugtgrød m. sødmælk
Fredag	23	Hjertemillionbof m. kartoffelmos og syltede rødbeder	Æbleskiver m. marmelade
Lørdag	24	Kylling i sursød sauce m. grønkål og ingefær hertil bulgur og dampet broccoli	Abrikosgrød m. sødmælk
Søndag	25	Flæskesteg m. skysauce, brune kartofler og rødkål	Frugtcocktail m. råcreme
Mandag	26	Tomatsuppe m. kødboller og suppehorn hertil flutes	Rabarberkage m. flødeskum
Tirsdag	27	Pølser m. varmkartoffelsalat hertil ketchup og sennep	Æblesuppe m. creme fraiche
Onsdag	28	Tunmousse m. citron og flutes	Øllebrød m. flødeskum
Torsdag	29	Grønkålssuppe med kogt nakke, rugbrød og sennep	Is m. vafler
Fredag	30	Fisk i fad m. porrer og rød peberfrugt hertil dildsauce og kartofler samt gulerodsråkost m. ananas	Flødebollelagkage m. kiwi og appelsin
Lørdag	31	Brunkål m kogt flæsk og rugbrød, sennep, rødbeder	Solbær-hindbærgrød m. sødmælk

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

Ret til overraskelser forbeholdes

På plakaten:

Fredag 2.januar

Nytårskur på afdelingerne kl. 12:45-13:45

Pia & Teresa



Januar Gudstjeneste tirs. 20.januar

Kl. 14.30 på 1.sal

Med præst + organist fra Lundehus kirken



Podcast klub Januar:

3.januar og 18.januar

"Damerne Først" + "Peter og Profeterne"

"Portræt" fra Frederiksborg slot

Kl. 14.30-15:30 i multisalen



Nyt dansehold starter i februar 2026. Program kommer snarest muligt