

Ryholtgård Nyt



Februar 2026

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

Sæt X i Kalenderen:

Pårørende møde mandag 2.marts kl 16

Påskefrokost onsdag d. 25.marts kl 12

Pårørende inviteres pr. email

[Har vi din email adresse?](#) Send en mail til

Køkken og Serviceleder Ninna Badenholt Mail: gi7j@kk.dk



Trine, afdelingsleder stuen + 1.sal



Teresa, forstander



Ninna, køkken- og serviceleder



Sabina, afdelingsleder 2.+3.sal

Der er ingenting i verden så stille som sne,

Når den sagte gennem luften daler, dæmper dine skridt, tysser, tysser blidt,

På de stemmer, som for højlydt taler.

Helge Rode, 1886.

Kære beboere og pårørende,

Vinterkulden har for alvor gjort sit indtog. Nu må vi se, om vi snart får lov at se vintergækker og erantis komme op af den frosne jord.

I starten af februar starter Erindringsdanseforløb op igen, og det plejer at være et dejligt forløb, der strækker sig frem til afdansningsballet d. 7. maj.

D. 18. februar er der fastelavnsfest i multisalen med børnehavebørn og koncert. Det bliver en festlig oplevelse.

Inden vi ser os om, nærmer foråret sig og vi har planlagt påskefrokost på etagerne d. 25. marts kl. 12-14, som pårørende er velkomne til at tilmelde sig til. Særsomt invitation vil blive sendt ud til det.

Vi er ved at få bygget et godt samarbejde op med vores nye plejehjems-lægehus. Thomas, der har været gennemgående de sidste par måneder har dog fået nyt arbejde på Lolland fra februar og derfor vil Frederik, der er klinikejer, komme på Ryholtgård i februar måned. Fra marts starter Simon i lægehuset og han vil blive tilknyttet Ryholtgård. Simon er også speciallæge og vi ser frem til samarbejdet.

Sabina, afdelingsleder for 2. og 3. sal er kommet tilbage fra barsel i midten af januar og det er vi meget glade for. Hun er i fuld gang med opgaverne og glæder sig til at få hilst på jer alle.

Trine, som har været fungerende afdelingsleder på alle etager siden februar, er fremadrettet afdelingsleder for stuen og 1. sal. Sabina og Trine har fælles kontor overfor mit, i stueetagen.

Tak for gode snakke til beboermøderne i slut 2025. Jeg har samlet noget af det der blev sagt og det vil I kunne læse i bladet. Vi ser frem til kommende beboermøder i foråret. Der vil komme opslag op, når de nærmer sig. Vi glæder os også til pårørendemøde d. 2. marts kl. 16-18 i Multisalen. Beboere er altid velkomne, men mødet er rettet mod pårørende.

Husk, at vi altid gerne vil høre, hvad der betyder noget for jer. Både det der kan være svært og det der er godt. Med ønsket om en fortsat god vinter til jer alle.

De bedste hilsner fra, Teresa, Forstander

Sammenfatning fra beboermøder på alle etager

Til møderne i efteråret 2025 deltog afdelingsleder Trine, Aktivitetsmedarbejder Pia og Forstander Teresa.

Til de kommende 'Etage-beboermøder' vil afdelingsleder for køkken og rengøring, Ninna, også deltage. Der blev selvfølgelig vendt etagespecifikke emner, som vi har bragt videre efterfølgende.

Måltiderne

Det betyder noget at man samles om måltiderne og mærker at man er en del af et fællesskab. Det er derfor vigtigt at personalet holder fast i de faste spisetider, så man ved hvornår man skal komme. Flere beboere er opmærksomme på hvordan de andre beboere har det og om de får den nødvendige hjælp, de skal have. Vi hører jer fortælle, at I er glade for at vi er gået over til at maden serveres på fade.

Det er ret forskelligt, hvordan I oplever maden. På én etage var der en del konstruktiv kritik og på en anden etage var maden pragtfuld. Jeg bringer jeres feedback tilbage til køkkenet. Ninna vil deltage fremover og hun vil altid gerne høre fra jer og kommer op og taler med jer hver især, hvis I beder personalet om det. Mange ønsker: flere grønne salater, kartofler, ris og flere grøntsager. Gammeldags retter som frikadeller eller hakkebøffer, efterspørges også. Spørges til om man kan få navnet på hvilken fisk, der serveres.

I gør opmærksomme på, at det er vigtigt at nyligt indflyttede beboere altid orienteres om spisetiderne.

Personalet

Generelt fremhæver I, at personalet er meget venlige og hjælpsomme.

I gør opmærksom på, at det er vigtigt at personale sidder ned under måltiderne og deltager ved bordene. Der tales om at det skaber uro hvis personalet står i køkkenet, eller taler for højt.

I gør opmærksom på, at noget personale kan komme til at slå over i deres modersmål (andet end dansk), når de er inde i jeres boliger eller på fællesarealer. Det skaber utryghed og det skal ikke være sådan. Vi taler dansk med hinanden på Ryholtgård. Ligesom de andre ting I bringer op, er det noget vi er gået videre med.

Hjælp til aktiviteter

Drøftes om plejepersonalet ved hvornår I skal til frisør eller til andre aktiviteter. Det kan vi bekræfte at de gør. Det står i deres kalender på kontoret.

Generelt stor tilfredshed med udbuddet af aktiviteter i huset. Ugeplan med aktiviteter hænger på opslagstavlen. Og ellers er de også at finde i Ryholtgård Nyt.

Kaldeanlæg

Desværre oplever nogle af jer, at I har måtte vente længe på at personalet kom, når I har ringet. I skal vide, at det er noget vi er meget opmærksomme på. I skal være trygge.

Fra d. 17. marts får personalet nye telefoner og 'mobilt kaldeanlæg'. Det betyder, at vi får skærpet og tydeliggjort arbejdsgangene om, hvordan kald skal besvares. Personalet vil lettere kunne se om en kollega går ind til jer, når I ringer, og det skulle gerne fungere mere effektivt. Vi forventer, at det vil bidrage til forbedring.

Jul og nytår

Der blev talt om hvad der sker juleaften og nytårsaften og aftalt, at der ville blive hængt seddel op på tavlerne om det. Der blev også talt om andre aktiviteter i julemåneden. Ønsker om klippe-klistre-dag og bordbomber til nytår, blev nævnt.

Medicinrum

Det blev fortalt at vi i januar måned får 'medicinrum' på hver etage. Rummet ligger i forlængelse af personalekontoret. I medicinrummet vil alt jeres medicin blive forsvarligt opbevaret. Hver beboer har en medicinskuffe, som opbevares i aflåst medicinskab. At have medicinrum på hver etage gør arbejdsgangene lettere for personalet, da de fx ikke skal rundt og samle medicin ind i alle boliger, når de dispenserer medicin til ugen.

Lægebesøg

Der blev talt om at vi i september fik nye plejehjemslæger, der har klinik på Østerbro. Siden vi har haft beboermøder, er vi blevet orienteret om at læge Thomas, der er kommet i huset, har fået nyt arbejde. Det betyder at kliniker Frederik Tebering kommer i februar måned og fra marts starter speciallæge Simon op hos os. Fra marts vil Simon komme i huset hver anden onsdag. Sygeplejerskerne planlægger lægebesøgene i samarbejde med lægen og jer. Minimum én gang om året besøger lægen alle beboere.

Vasketøj

Det er til stor ærgrelse, hvis noget tøj forsvinder, efter have været sendt til vask. Det er noget vi er opmærksomme på og Ninna følger løbende op med vaskeriet, når vi får besked herom. Vi kan ikke selv vælge vores vaskeri, da det er en aftale mellem Københavns kommune og plejehjem. Orienter Ninna eller andet personale, hvis I oplever det er forsvundet.

Ture ud af huset: Vi planlægger busture igen i foråret. Hvis man ønsker at komme en tur i fx Netto, så sig til. Så kan det planlægges.

Aktivitetskalender februar 2026

søn 1.febr 	Kl 11:45 Kl 14:30-15:30	RYHOLTGÅRD NYT feb. uddeles Kaffe og Podcast Klub i Multisalen /Pia (Se opslag)
man 2.febr Uge 6 <i>Kyndelmisse</i> <i>Pia på kursus</i>	Kl 15:00-18 Kl 18:45	Wellness , 1. sal /Kirsten Oplæsning stuen /Kirsten
tir 3.febr	Kl 11:00 Kl ? Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisal/Pia Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal
ons 4.febr	Kl 9:45 Kl 14-15*	Vuggestue besøg på 3.sal /Pia Fællessang på 1.sal/Pia
tor 5.febr 	kl 11:00 Kl 14:00-15 16:30-18 Kl 18:50-19:50	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Dans! (inviteret hold) i Multisalen/Kirsten 1:1 aktiviteter /Pia Klassisk Musik klub/2.sal/Pia
fre 6.febr	Kl 10-12:00 Kl 12:30 KL 14:00-	Individuelt med Kirsten Fredagsbar på alle etager! Kirsten kommer rundt med en lille én Besøg i huset
lør 7.febr		Ingen aktiviteter
søn 8.febr	Kl 14.15 Kl 16:30 Kl 18:45	Kirsten har ture ud Fælles aktivitet Oplæsning 1. sal
man 9.febr Uge 7	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 10.febr	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 11.febr	Kl 9:45 Kl 14	Vuggestue besøg /Pia Se Ugekalender på etagens opslagstavle mht. hvilken etage Individuelle besøg / Kirsten

		Ture ud med Kirsten
tor 12.feb 	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 + Solveig Klassisk Musik på 2. sal stue <u>Alle</u> er velkomne /Pia
fre 13.feb	Kl 11-12:30 Kl 13:30-15	1:1 aktiviteter / Pia Gåture i området /Pia
lør 14.feb		Ingen aktiviteter
søn 15.feb 	Kl 11-12:30 Kl 14:30	1:1 aktiviteter /Pia Kaffe og Podcast Klub i Multisalen /Pia (Se opslag)
man 16.feb Uge 8 Pia på kursus	Kl 11-12:30 Kl 15.00-17.30 Kl 18:45	1:1 aktiviteter/Pia Wellness stuen /Kirsten Oplæsning 1. sal /Kirsten
tir 17.feb 	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 18.feb 	Kl 9:45 Kl 14-16	Vuggestue besøg/Pia Se Ugekalender på etagens opslagstavle mht. hvilken etage Fastelavns fest i Multisalen Tøndeslagning Underholdning: Mortens Musik Butik Læs mere side 10
tor 19.feb 	kl 11:00 Kl 14:00-15 16:30-18 Kl 18:50-19:50	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Dans! (inviteret hold) i Multisalen/Kirsten 1:1 aktiviteter /Pia Klassisk Musik klub/2.sal/Pia
fre 20.feb	KL 10-12:00	Individuelt med Kirsten

	Kl. 14-16:00	Besøg i huset
lør 21.feb		Ingen aktiviteter
søn 22.feb	Kl 14.15 Kl 16:30 Kl 18.45	Kirsten har ture ud Fælles aktivitet Oplæsning 1. sal
man 23.feb Uge 9	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 24.feb	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 25.feb	Kl 9:45 Kl 10-12:00 Kl 14:00-	Vuggestuebesøg /Pia <i>Se Ugekalender på etagens opslagstavle mht. hvilken etage</i> Individuelle besøg / Kirsten Ture ud med Kirsten
tir 26.feb  Banko	Kl 11:00 Kl 14-16:00 Kl 15-16:30 Kl 16:45 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 27.feb	Kl 11-12.30 Kl 14-15:00	1:1 aktiviteter / Pia Gåture i området /Pia
Lør 28.feb		Ingen aktiviteter

Husk at der kan ske ændringer i programmet, tjek opslagstavlerne på etagen hvor der opsættes planer for indeværende uge.

Ryholtgård Nyt udkommer igen 1.marts





Naturen i februar

Af Kirsten Manniche

Februar måned. Årets korteste og koldeste måned; og vi kan tydeligt mærke, at dagene bliver længere, og solen begynder at få magt. Vintergækker og erantis titter frem.

Vidste du, at Rødspætten i Kattegat gyder fra februar og ind i marts? En hun-rødspætte kan gyde op til 500.000 æg. Rødspætter bliver ofte 50 cm lange, de er dog ofte mange gange mindre, når de ryger i fiskernes garn.

Min lille rødkælk i hækken i Brønshøj

Den lille tillidsfulde fugl med den røde hagesmæk.





Fastelavn

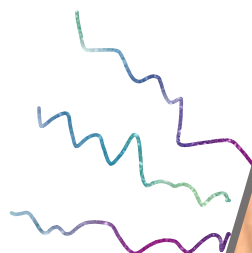


Tøndeslagning & Underholdning v/Mortens Musik Butik

Ons.18.februar kl 14-16 i Multisalen

Alle er velkomne, udklædning ikke nødvendigt

Kom som du er !



Morten synger og spiller kendte sange, kom og nyn med!

Menuplan februar 2026

Dag	Da to	Hovedret	Dessert
Søndag	1	Stegt kalkuncuvette med rosmarin-gorgonzola-madeirasovs, kartofler og bagte rodfrugter	Gammeldags æblekage med ribsgele og flødeskum
Mandag	2	Minestrone suppe med flutes	Frugtcocktail m. råcreme
Tirsdag	3	Boller i selleri hertil kartofler og råkost med gulerod, fennikel og æble med olie-eddike-dressing	Æbleskiver m. syltetøj
Onsdag	4	Højt belagt smørrebrød m. æg, mayonnaise, bacon, purløg og tomat og fiskefrikadeller med remoulade, citronspringer og dild	Æblegrød m. sødmælk
Torsdag	5	Skipperlabskovs m. syltede rødbeder, purløgssdryg og smørklat	Fastelavnsbolle med creme og glasur
Fredag	6	Stegt lever med blødeløg, skysauce, kartofler og asier	Chokoladehindbærkage m. flødeskum
Lørdag	7	Fisk i fad med squash og peberfrugt hertil ovnkartofler og rosenkål	Hyldebær suppe m. tvebakker
Søndag	8	Stegt andebryst med skysovs, brune kartofler og rødkål	Tiramisu
Mandag	9	Kartoffelporresuppe m. purløgssdryg og bacon hertil flutes	Vaniljeis m. lun saftsauce
Tirsdag	10	Vegetar frikadeller med tomatsovs, kartofler og dampet broccoli	Solbær-hindbærgrød m. sødmælk
Onsdag	11	Salat m. tun, rejer, æg og ærter hertil thousand island-dressing og flutes	Øllebrød med flødeskum
Torsdag	12	Grøntsagsslasagne og salat med ærter, majs, rød peberfrugt og creme fraiche dressing	Ost med kiks og klementiner
Fredag	13	Millionbøf med kartoffelmos og drueagurker	Æblesuppe med creme fraiche
Lørdag	14	Kartoffelæggekage med bacon, purløgssdryg og rugbrød	Flødebollelagkage m. appelsin og kiwi
Søndag	15	Stegt laks med hvidvinssauce hertil bagte kartofler og rodfrugter	Fastelavnsboller med flødeskum og creme

Mandag	16	Gulerødssuppe m. ristede solsikkekerner, creme fraiche og flutes	Rabarberkage m. flødeskum
Tirsdag	17	Kylling i karry med ris og ærter	Frugtgrød m. sødmælk
Onsdag	18	Smørrebrød med salatblad, røget laks, æggestand og purløg på franskbrød	Risengrød med sukker, kanel og smør
Torsdag	19	Frikadeller med stuvet hvidkål, kartofler og persilledrys	Lune belgiske vafler med syltetøj og flødeskum
Fredag	20	Fiskefilet med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost	Abrikosgrød m. sødmælk
Lørdag	21	Svensk pølseret med kålpølse og bønner hertil kartofler og råkost med spidskål og fennikel	Hyldebærssuppe m. tvebakker
Søndag	22	Farsbrød m. flødekartofler og dampede bønner	Henkogt pære med makronskum
Mandag	23	Karrysuppe med fersken og kylling hertil flutes	Abrikoskokoskage m. flødeskum
Tirsdag	24	Pastaskruer med kødsauce og revet ost	Hindbærmousse
Onsdag	25	Laksesalat m. dildpynt, citronbåde og flutes	Rabarbersuppe m. flødeskum
Torsdag	26	Blomkålsgatin med salat med ærter, majs, rød peberfrugt og creme fraiche dressing	Is m. vafler
Fredag	27	Hjerter braiseret i øl og æblemost m. kartoffelmos og dampet broccoli	Citronfromage m. flødeskumspynt
Lørdag	28	Kyllingebøf Bangkok med ris, salat med: tomat, agurk, spirer vendt i olie-eddike-dressing	Æblegrød m. sødmælk

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

Ret til overraskelser forbeholdes

Arrangementer og koncerter i Lokalområdet:

OBS! Der arrangeres ikke transport fra Ryholtgård. Koncerterne er ment som inspiration til beboere og pårørende

Messias Kirken søndag 1. februar kl 16

Lied koncert: Brahms, Mahler, m.fl.

Isolde Ehinger, sopran og Oudi Seppänen, klaver

Fri Entré

*

Grundtvigs Kirken Torsdag 5. februar 2026, kl. 19:30

Anders Johnsson (Malmø) spiller musik af Thunarf, Waldenby, Grieg og Bach.

Der er gratis adgang til Orgelmesterkoncerterne

*

Taksigelseskirken Onsdag 18. februar 2026, kl. 14:00

”I pilgrimmenes fodspor”

Hvad vil det sige at gå i fodsporene på pilgrimme, der fandtes for flere hundrede år siden, og at vandre ad ruter, der er over tusinde år gamle?

Vibeke Mørdrup fortæller om at være pilgrimsvandrer, om de gamle ruter i Europa og om en særlig tur i San Salvador. Det er gratis og alle er velkomne.

*

OBS! Der arrangeres ikke transport fra Ryholtgård. Koncerterne er ment som inspiration til beboere og pårørende

På plakaten:

Gudstjeneste

tirs. 17.feb Kl. 14.30 på 1.sal

Med præst + organist fra Lundehus kirken



Fastelavn



Tøndeslagning & Underholdning: Mortens Musik
Butik I Multisalen

Ons.18.februar kl 14-16

*

Nyt dansehold starter i februar 2026.

Holdet er et inviteret hold. Alle der inviteres, får en personlig invitation.

Tal med Kirsten hvis du gerne vil med.



Sæt X i Kalenderen:



Påskefrokost Onsdag d. 25.marts

Pårørende inviteres pr. email/deltagelse mod betaling