

Ryholtgård Nyt



MARTS 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



Påskefrokost 25.marts

Tilmelding for pårørende (mod betaling) senest 16.marts



Invitation udsendes snarest

til Ninna Badenholt mail: gi7j@kk.dk



Trine, afdelingsleder stuen + 1.sal



Teresa, forstander



Ninna, køkken- og serviceleder



Sabina, afdelingsleder 2.+3.sal

Aktivitetskalender marts 2026

søn 1.marts 	Kl 11:45 Kl 14:30-15:30	RYHOLTGÅRD NYT marts uddeles KLASSISK MUSIK KLUB 2.sal /Pia Vi både ser og Lytter Debussy's "La Mer" på tv Vi drikker kaffe og te imens
man 2.marts Uge 10	Kl 14:30-15:30 Kl 16-18 Kl 15:00-18 Kl 18:45	Fællessang på 1.sal/Pia Pårørende Møde Wellness i stuen /Kirsten Oplæsning på 1.sal /Kirsten
tir 3.marts	Kl 15:00- 18 Kl 18:45	Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal
ons 4. marts	Kl 9:45	Vuggestue besøger 2.sal /Pia
tor 5. marts 	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. marts	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. marts		Ingen aktiviteter
søn 8. marts	Kl 14.15 Kl 16:30 Kl 18:45	Kirsten har ture ud Fælles aktivitet (se opslag) Oplæsning 1. sal
man 9. marts Uge 11	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. marts	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. marts	Kl 9:45 Kl 10:00	Vuggestue besøger /Pia Se Ugekalender på etagens opslagstavle mht. hvilken etage Individuelle besøg / Kirsten

	KL 14:00	Ture ud med Kirsten
tor 12. marts 	Kl 11:00 Kl 14-15:00 Kl 19-19:50	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Dansefest i multisal læs side 13 Kom og dans eller lyt til levende musik! Klassisk Musik på 2. sal stue <u>Alle</u> er velkomne /Pia
fre 13. marts 	Kl 11-11:30 Kl 13:30-15	-Tal Højere! / Stemmeøvelser med Pia <u>Vi mødes i tv stuen på 2.sal</u> Gåture i området /Pia
lør 14. marts		Ingen aktiviteter
søn 15. marts 	Kl 11-12:30 Kl 14:30	1:1 aktiviteter /Pia Kaffe og Podcast Klub i Multisal /Pia (Se opslag)
man 16. marts Uge 12	Kl 11-12:30 Kl 14:30-16 Kl 15.00-17.30 Kl 18:45	1:1 aktiviteter/Pia Fællessang på 3. sal /Pia+ frivillige Wellness stuen /Kirsten Oplæsning 1. sal /Kirsten
tir 17. marts 	Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisal (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. marts	Kl 9:45	Vuggestue besøg/Pia Se Ugekalender på etagens opslagstavle mht. hvilken etage
tor 19. marts 	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 Multisal/Kirsten* 1:1 aktiviteter /Pia Klassisk Musik klub/2.sal/Pia
fre 20. marts Forårsjævnøgn	KL 10-12:00 Kl. 14-16:00	Individuelt med Kirsten Besøg i huset
lør 21. marts		Ingen aktiviteter

søn 22. marts	Kl 14.15 Kl 16:30 Kl 18.45	Kirsten har ture ud Fælles aktivitet Oplæsning 1. sal
man 23. marts Uge 13	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. marts FOLKETINGS VALG (læs på bagsiden)	Kl 11:00 Kl 15:30- 18 Kl 18:45 ----fra kl 20	Stolegymnastik i Multisalen /Pia Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning el. musik på 2.sal VALG AFTEN!
ons 25. marts 	Kl 12:00	PÅSKE frokost  På etagerne med pårørende
tir 26. marts  Banko	Kl 11:00 Kl 14-16:00 Kl 15-16:15 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 27. marts 	Kl 11-11:30 Kl 14-15:00	-Tal Højere! / Stemmeøvelser med Pia <u>Vi mødes i tv stuen, på 2.sal</u> Gåture i området /Pia
Lør 28. marts		Ingen aktiviteter
søn 29. marts 	Kl 11-12:30 Kl 14:30	1:1 aktiviteter /Pia Kaffe og Podcast Klub i Multisalen /Pia (Se opslag)
man 30.marts	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 på 1.sal /Kirsten
tir 31.marts	Kl 11:00 Kl 15:30- 18 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen /Pia Wellnessn 2. sal /Kirsten Individuelt på 3. sal eller musik

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

Marts er forårets første måned, hvor lyset vender tilbage, og naturen vågner. Anemoner, erantis og hasselblomster pibler frem, mens sanglærken og spætten og Kirsten markerer revir. Harene parrer sig på åbne marker, og humlebier viser sig de første lune dage. Det er også tid for sankning af ramsløg, brændenælder og spæde mælkebøtteblade.

Her er de typiske kendetegn ved naturen i marts: **Forårsbebudere (Planter):** Anemoner (hvid og blå), erantis, vintergæk, påskeliljer, krokus og druehyacinter blomstrer. Hasselbusken får hanrakler og små røde hunblomster.

Naturen i Marts

Af Pia & Kirsten



Dyreliv: Sanglærken synger, og spætter (stor flagspætte, sortspætte) trommer. Harene løber i "boksestævner" og parrer sig. De første humlebier og jordbier kommer frem på solrige dage.

Marts kan være lunefuld med sne og frost, men solens kraft er stigende, hvilket får saftspændingen til at stige i træerne.

Årets første forårsmåned

Marts er ifølge kalenderen årets første forårsmåned. Ved månedens begyndelse er dagens længde 10 timer og 38 minutter, og i løbet af måneden tiltager den med hele 2 timer og 24 minutter.

I marts er der forårsjævndøgn. Det er et døgn, hvor nat og dag er lige lange. Rent videnskabeligt bruges denne dato som en skilledag for, hvornår det er forår eller ej. Der findes også en anden uvidenskabelig og uofficiel definition af, hvornår

det er forår. Her siger man, at foråret begynder, når minimumstemperaturen ligger mellem 0 og 10 grader

Selv om der stadig kan være kolde dage i marts, bliver der flere og flere lune dage og færre mørke timer i døgnet.

En af de tidlige forårsbebudere er citronsommerfuglen. Det er en af de første sommerfugle, der er på vingerne i Danmark på lune dage i marts.



Februar og januar har været kolde, og vi har haft mere sne end de seneste år. Altså rigtig vinter.

Den lille rødkælk eller rødhals har puslet rundt i min have, og jeg har heldigvis fået fodret den og andre fugle på terrassen m. havregryn. De lever normalt af orme og biller. Det har været en hård tid for dem.

Rødkælke bliver ofte kun 2 til 3 år.



-Tal Højere!



Nyt tiltag på Ryholtgård:

Hører du tit fra andre, at du skal tale højere, er der hér en mulighed for at træne sammen med andre.

Hver anden fredag vil der i marts, april og maj blive tilbudt Stemmetræning for folk med nedsat stemmestyrke.

Pia fortæller:

"Min egen far har Parkinsons og da han bor på Fyn, har jeg lært min mor og personalet på min fars Plejehjem, nogle enkle øvelser til hvordan de kan træne lidt i hverdagen."

Hvad går det ud på?

Åndedræts øvelser: vejrtrækning og lydøvelser

Sang /Glide øvelser staccato øvelser m.m.

Tale øvelser, øg styrken gradvist, tal højere

Hvornår træner vi:

Fredag d. 13.marts kl 11-11:30 på 2.sal i Tv-stuen

Fredag d.27.marts kl 11-11:30 på 2.sal i TV-stuen

Bagefter evaluerer vi, er det et tilbud der skal forsætte?

Kh Pia

Menuplan marts 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Søndag	1	Forloren hare m. brun sauce, kartofler, asier og ribsgele	Is med vaffelmix og krymmel.
Mandag	2	Bønne-porresuppe med ristet bacon og purløgsspesto serveret med lune flutes	Chokoladekage m. flødeskum
Tirsdag	3	Fiskefrikadeller m. persillesauce, kartofler og gulerodssalat m. solsikkekerner og ærter	Jordbærgrød m. sødmælk
Onsdag	4	Højbelagt smørrebrød m. salatblad, røget laks, æggestand og purløg på franskbrød Samt dyrlægens natmad m. sky, løg og karse	Koldskål med kammerjunkere
Torsdag	5	Tarteletter m. skinke, ærter og gulerødder	Ost med kiks og vindruer
Fredag	6	Grøntsagslasagne med rodfrugter og hvide bønner serveret med hvidkålsråkost med honningdressing	Pandekager med syltetøj
Lørdag	7	Lørdagskylling med agurkesalat, kogte kartofler og skysauce.	Citronfromage med flødeskum
Søndag	8	Farsbrød m. flødekartofler og dampede bønner	Æbletrifli med makroner og flødeskum.
Mandag	9	Cremet Tomatsuppe toppet med creme fraiche og serveret med lune flutes	Gulerodskage
Tirsdag	10	Levergryde m. bacon og champignon hertil kartofler og dampet rosenkål	Rabarbergørød med sødmælk
Onsdag	11	Salat m. tun, rejer, æg og ærter hertil thousand island-dressing og flutes	Øllebrød m. flødeskum
Torsdag	12	Frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler	Is med lun saftsauce
Fredag	13	Gullasch med kalkun og mos af kartofler og røde linser	Æbletærte med vaniljeskyr.
Lørdag	14	Æggekage med bacon, purløg, tomat og rugbrød	Solbær-hindbærgrød med sødmælk
Søndag	15	Dampet laks med hvidvinssauce hertil bagte kartofler og rodfrugter	Flødebollelagkage
Mandag	16	Persillerodssuppe med ristede kerner og lune flutes	Ost med kiks og frugt

Tirsdag	17	Skipperlabskovs m. purløg, rødbeder og smør klat	Henkogt pære med makronskum
Onsdag	18	Højtbelagt smørrebrød med æg, rejer, mayonnaise, tomatbåd og karse Samt frikadelle med rødkål og surt	Risengrød med kanelsukker og smørklat
Torsdag	19	Fiskefilet med persillesovs, kartofler og råkost.	Tiramisu
Fredag	20	Brændende kærlighed m. bacon, løg knoldselleri, syltede rødbeder og karse.	Toscakage m. flødeskum
Lørdag	21	Stegt medister med stuvet spinat, kartofler og syltede rødbeder	Blommegrød med sødmælk
Søndag	22	Ristaffel: Kylling i karry m. rosiner, peanuts, æbletern, ristet kokos og persille hertil hvide ris	Ananaskage
Mandag	23	Græskarsuppe med røde linser og ingefær toppet med skyr og serveret med lune flutes	Lun belgisk vaffel med flødeskum og syltetøj
Tirsdag	24	Pasta med kødsauce og revet ost	Is m. vafler
Onsdag	25	Påskefrokost på etagerne 	
Torsdag	26	Blomkålsgratin m. rugbrød og tomat-purløgspynt	Koldskål med kammerjunkere
Fredag		Chili sin carne med topping af majs og creme fraiche hertil bulgur og sprøde tortillachips.	Fersken m. cremesauce
Lørdag	28	Hjertemillionbøf med mos, drue agurker og persille	Rabarbersuppe med flødeskum og makroner
Søndag	29	Flæskesteg, skysovs, kartofler, rødkål	Æbletærte m. flødeskum
Mandag	30	Cremet kartoffel-porresuppe med bacon og lune flutes	Is med vafler og krymmel.
Tirsdag	31	Tarteletter m. høns i asparges og skorzonerrødder	Frugtkage m. flødeskum

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

Ret til overraskelser forbeholdes

PRÆSENTERET AF
JAZZ
MED TO

Støttet af:



Så skal der ...

DANSES

**Dansearrangement
I Multisalen
torsdag den 12. marts
kl. 14-15.00**

Levende musik 🎵

Kom og vær med

Du må gerne komme kun for at nyde musikken!



Hilsen Pia og Kirsten

På plakaten:

Dansefest m. levende musik

tors. 12.marts Kl. 14-15 i multisalen

læs side 13

Gudstjeneste

tirs. 17.marts Kl. 14.30 på 1.sal

X Folketingsvalg 24.marts

Vi giver besked, når vi ved hvilken dag man kan brevstemme i egen bolig.

Påskefrokost 25.marts



Tilmelding for pårørende (betaling) senest 16.marts

til Ninna Badenholt mail: gi7j@kk.dk



BANKO! Torsdag 26.marts

kl 15:00 på 2.sal (kun for 1.+2.sal beboere)

Kl 16:30 på 3.sal (kun for 3.sals beboere)

Kl 19 i stuen (kun for stuen beboere)