

# Ryholtgård Nyt

Blåhals



**Maj 2026**

# Husets informationer

## **Plejehjemmet Ryholtgård**

82 32 52 00  
Rymarksvej 23  
2900 Hellerup

## **Køkken- og serviceleder**

Ninna D. Badenholt  
Mail: [gi7j@kk.dk](mailto:gi7j@kk.dk)  
Tlf: 82 32 52 60

## **Forstander**

Teresa Rousing Oberländer  
Tlf. 82 32 52 50  
Mail: [Fb4z@kk.dk](mailto:Fb4z@kk.dk)

## **Afdelingsleder** 2. sal og 3. sal

Sabina Abieva  
Mail: [c38n@kk.dk](mailto:c38n@kk.dk)  
Tlf: 82 32 52 30

## **Frisør**

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

## **Afdelingsleder** stuen & 1. sal

Trine Willems  
Mail: [@kk.dk](mailto:@kk.dk)  
Tlf: 82 32 52 30

## **Aktivitetsteam:**

Pia tlf : 82 32 52 53  
Kirsten tlf: 82 32 52 54

**Frisørsalonen hos Kristel har åbent hver tirsdag fra  
kl. 10.00-17.00 med tidsbestilling**

**Pårørende kan finde elektronisk version af  
Ryholtgård Nyt på hjemmesiden her:**

**[www.ryholtgard.kk.dk](http://www.ryholtgard.kk.dk)**



Teresa, forstander



Trine, afdelingsleder



Sabina Abieva, afdelingsleder



Ninna, serviceleder



**4. MAJ  
1945**

Tænd et lys  
for friheden

## **GÅTURE TIL MINDELUNDEN**

**4.MAJ KL 11-12:15** / Pia + frivillige: For gående m. Rollator + 2 -3 kørestole\*)

**4.MAJ** mellem kl. **15-17:30** / Kirsten koordinerer i løbet af uge 18

**5.MAJ KL 11-12:15**/ Pia + frivillige: For gående m. Rollator + 2 -3 kørestole\*)

**5.MAJ** fra **KL 16** / Kirsten koordinerer i løbet af uge 18

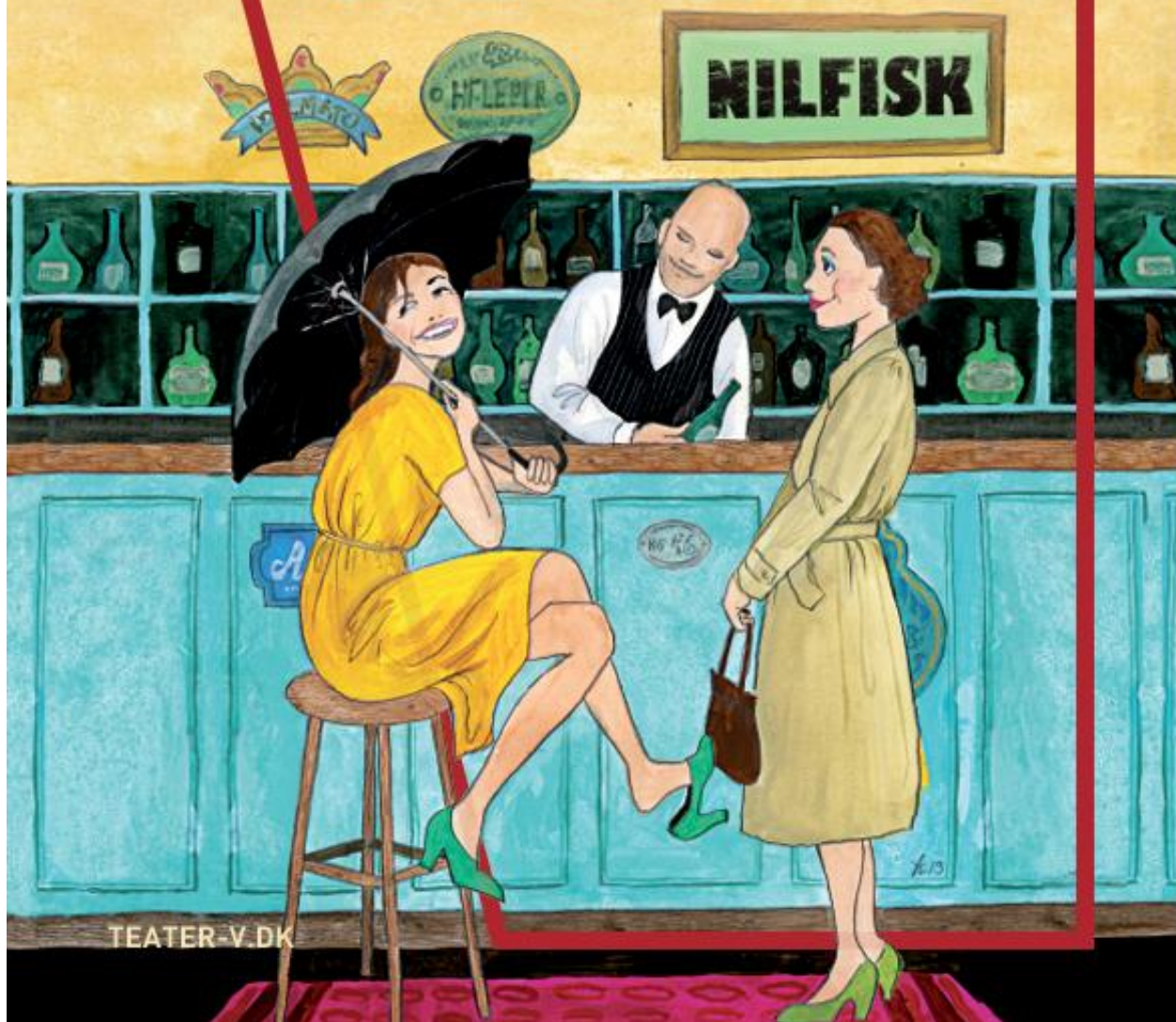
\*= HUSK OVERTØJ - vi mødes i entreen! **TURENE AFLYSES KUN VED REGN** ( vi går hvis det er tørvejr)

TEATER V

når **Alt** går  
i **Nilfisk**

Nostalgi og danske hits fra 1960'erne

MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS & FREDRIK MELLOQVIST



TEATER-V.DK

Spiller på Ryholtgård d. 5.maj kl 14:00

i multisalén

# Kom ud at køre Rickshaw cykel fra 4.maj

Alle familier kan låne cyklen, men det er bedst hvis man selv kan gå med rollator op ad rampen, dreje sig rundt og sætte sig.

## Bliv Cykelchauffør:

Det er bedst, at du som pårørende tager 10 min. kursus med Pia. (aftal dato og tid via mail [aq1m@kk.dk](mailto:aq1m@kk.dk)) Herefter står du på listen foran i mappen.

## Booking:

Hvordan booker man/låner man:

Skriv dig selv på i cykel mappen der ligger på cyklen i Multisalen eller skriv til Kirsten [Lg1v@kk.dk](mailto:Lg1v@kk.dk)

eller Pia [aq1m@kk.dk](mailto:aq1m@kk.dk)

*OBS! At andre ikke har booket.*

Cyklen udlånes som regel 3 timer ad gangen.



## Ud at køre:

Cykelnøglen låses ud (fra bankboks på Ninnas kontor RØD NØGLESNOR) :

Eller udleveres efter aftale af Aktivitets Team / Dagvagt / Aftenvagt

Vis dog hensyn mellem 12-14 eller 17:30-18:30, hvor der spises.

## Hjemme igen:

Cyklen stilles i Multisal, batteri sættes til opladning (batteri sidder altid på cyklen) og cyklen låses, også indendøre.

Nøglen afleveres til Aktivitets Team, Dagvagt el. Aftenvagt

# GOD TUR!

-Og husk at du som låner har ansvar for, at både cykel og beboere kommer hjem igen.

# **Etagemøder**

**Etagemøder for 3 etager blev udsat i løbet af april pga. traulhed. De bliver forsøgt afholdt på disse dage:**

**ons. 6.maj kl 14:30-15:30 for Stueetagens beboere**

**tirs 26.maj kl 14:30-15:30 for 1. sals beboere**

**tors 18.juni kl 14:30-15:30 for 3. sals beboere**

**Alle beboere får en invitation i boligen en uges tid i forvejen samt påmindelser i dagene op til.**

Kære alle sammen.

I inviteres alle til etagemøde på jeres egen etage.

Formålet med mødet er at give jer et forum, hvor I i fællesskab kan tale om de ting som rør sig og giver mening i jeres hverdag. Samtidig giver det os en mulighed for at lære hinanden bedre at kende, hilse på nye beboere og det giver os lejlighed til at høre og handle på de forandringer, som I kunne ønske jer.

Der vil derfor ikke være en dagsorden til mødet – den sætter I selv.

Hvis I dog på forhånd kender til nogen emner som I ønsker drøftet, er I meget velkommen til at henvende jer til os enten personligt eller gennem personalet – så skal vi nok sørge for at tage det op til mødet.

Vi har også valgt at invitere Pia, vores aktivitetsmedarbejder med til mødet. Det har vi gjort fordi I kender Pia på forhånd, og hun kender jer og forhåbentlig kan det bidrage til en tryk dialog.


Jeres pårørende er ikke inviteret til mødet, men må naturligvis meget gerne hjælpe jer med at forberede jer og skrive de ting ned, som er vigtige for jer, at vi tager op.

Vi håber på at det bliver et godt og konstruktivt møde og om ikke andet en hyggelig time i jeres selskab. Forstander Teresa Rousing Oberländer prioriterer at deltage, så vidt som det er muligt.

Med venlig hilsen,  
Trine Treu-Willems, afdelingsleder, stuen og 1.sal  
og Sabina Abieva, afdelingsleder, 2.+3.sal

# Menuplan Maj 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Fredag	1	Skinkeculotte med stuvet blomkål og kartofler	Islagkage
Lørdag	2	Farsbrød med tomatsovs, kartofler og tzatziki	Koldskål m. kammerjunker
Søndag	3	Svinekød i dild m. gulerødder og perleløg hertil kartofler	Gammeldags æblekage m. flødeskum og ribsgele
Mandag	4	Høsekødsuppe med kød og melboller hertil lune flutes	Ananaskage
Tirsdag	5	Stegt medister med stuvet spinat, kartofler og syltede rødbeder	Fersken med makronskum
Onsdag	6	Røget laks på franskbrød m. æggestand, purløg og tomat	Blommegrød m. sødmælk
Torsdag	7	Æggekage m. bacon, tomat og purløg	Is m. vafler
Fredag	8	Grøntsagslasagne hertil salat m. bønnespirer, tomat og krydderurtedressing	Rabarbersuppe m. flødeskum
Lørdag	9	Honning marineret kalkuncuvette med skysovs, ovnbagte kartofler og	Koldskål, kammerjunker
Søndag	10	Knuste hjerter i flødesauce hertil kartofler og drueagurker	Lun belgisk vaffel m. syltetøj og flødeskum
Mandag	11	Aspargessuppe med kikærter, toppet med grønne asparges hertil focaccia	Frugtcocktail m. råcreme
Tirsdag	12	Fiskefilet m. persillesovs, kartofler og dampet gulerødder	Kokosabrikoskage
Onsdag	13	Smørrebrød m. æg, bacon, mayonnaise, cherrytomat og purløg og dyrlægens natmad m. sky, løg og karse	Æblegrød m. sødmælk
Torsdag Kristi himmelfartsdag	14	Sprængt kalkunbryst med peberrodssauce, kartofler og dampet broccoli	Jordbærmousselagkage
Fredag	15	Spansk gryde m. svinekød, cocktailpølser, tomater og champignon hertil kartofler og ærter	Gulerodskage
Lørdag	16	Tarteletter m. svampestuvning	Ananas og fersken m. cremesauce

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Søndag	17	Fiskefrikadeller m. kold remouladesauce, ovn bagte kartofler og gulrodsråkost m. rosiner og hasselnøddedrys	Æbletrifli
Mandag	18	Kartoffelporresuppe m. purløgsdrys og lun foccacia	Vaniljeis med lun jordbærsauce
Tirsdag	19	Blomkålsgratin m. tomatsalat	Rabarbersuppe m. flødeskum
Onsdag	20	Tunsalat m. æg, rejer, ærter, dild, citron, hertil dressing og brød	Ananaskage
Torsdag	21	Hjerter i karryflødesauce m. grønkål og gule ærter hertil kartofler	Koldskål m. kammerjunker
Fredag	22	Kyllingetærte m. peberfrugt hertil salat m. tomat, agurk, kikærter og creme fraiche dressing	Hindbærsolbærgrød m. sødmælk
Lørdag	23	Skipperlabskovs m. smørklat, syltede rødbeder og purløgsdrys	Blommegrød m. sødmælk
Søndag	24	Fisk i fad m. squash og peberfrugt hertil dildsauce og kartofler	Nougatislagkage
Mandag 2.pinsedag	25	Nakkesteg m. rosmarin og flødeost hertil rødvinsauce, ovnbagte timiankartofler og dampet broccoli	Æbletærte m. flødeskum
Tirsdag	26	Gulerodssuppe m. hytteost topping og brød	Brie og danablue m. kiks og druer
Onsdag	27	Maskeret blomkål m. cremefraichedressing, ærter, tomater, salat og rejer hertil lune flutes	Øllebrød m. flødeskum
Torsdag	28	Biksemad m. kød, løg, gulerod og squash hertil spejlæg, ketchup og syltede rødbeder	Koldskål m. kammerjunker
Fredag	29	Kold kartoffelsalat m. pynt af purløg og tomatbåde hertil dildfrikadeller	ISHUS i haven 
Lørdag	30	Dampet laks m. flødekartofler og gulerodsråkost m. ananas og hasselnødder	Æblegrød m. sødmælk
Søndag	31	Boller i karry m. bulgur og haricots vert	Jordbæris m. vafler


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




Ret til overraskelser forbeholdes




**Når jeg ser et rødt flag smælde  
på en blank og vårfrisk dag,  
kan jeg høre det sælsomt fortælle  
om min verden, mit folk og min sag.  
Og jeg rejser mig trodsigt i urimlen,  
mens det kogler af kraft i mit mod,  
thi det flag, der nu smældende når himlen,  
er jo rødt som mit brusende blod.**



## Aktivitetskalender maj 2026

Fre. 1. maj St. bededag		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
Lør 2. maj		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
søn 3. maj	Kl 14:00 Kl 16:30 Kl 19:00	Ture ud Fælles aktivitet (se opslag) Oplæsning på 1. sal Alle /Kirsten
Man 4. maj Uge 19 Befrielses dagen	Kl 11:00 Kl 15-17:30  Kl 18:50	Tur til Mindelunden/Pia læs side 5 Ture til Mindelunden /Kirsten læs side 5  Musik i Stuen /Kirsten
tir 5. maj  	Kl 11-12  Kl 14:00  Kl 15:30-17:30 Kl 18:50	Gåtur til Mindelunden /Pia læs side 5  " Når Alt går i Nilfisk' Teater forestilling i Multisalen læs side 6  Ture til Mindelunden /Kirsten læs side 5 Oplæsning eller musik 2. sal /Kirsten
Ons 6. maj	Kl 9:45 Kl 10 Kl 14:30 Kl 14:00-15	Vuggestuen på besøg /Pia Individuelle besøg /Kirsten Etagemøde for stuens beboere Ture ud i parken med Kirsten
tor 7. maj  	Kl 11:00  Kl 14-15:00  Kl 16-18 Kl 18:50-19:50	Stolegymnastik i Multisalen, lukket hold, /Kirsten Afdansningsbal i Multisalen /Kirsten og frivillige 1:1 aktiviteter /Pia Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia

fre 8. maj	Kl 11:00 Kl 12:30	Ture til parken/Pia Fredagsbar/Pia +  frivillige
<b>lør 9. maj</b>		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
<b>søn 10. maj</b>	Kl 11:00 Kl 14:30	1:1 aftaler/Pia Søndags hygge i haven el. Multisalen
man 11. maj <b>Uge 20</b>	Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15:00 Kl 18:50	1:1 aktiviteter /Pia Fællessang på 3.sal/Pia Wellness i stuen Oplæsning på 1. Sal Alle /Kirsten
tir 12. maj	Kl 11:00 Kl 13:30-15 Kl 15:00 Kl 18:50	Stolegymnastik i Multisalen /Pia 1:1 aktiviteter /Pia Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal /Kirsten
ons 13. maj 	Kl 9:45 Kl 11-11:30  Kl 14:30	Vuggestuen på besøg /Pia -Tal Højere! / Stemmeøvelser med Pia <u>Vi mødes i tv stuen, 2.sal</u>
<b>tør 14. maj</b> <i>Kr. Himmelfart</i>		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
fre 15. maj	Kl. 10:30-12 Kl 14:00-16	Besøg i husets altaner /Kirsten Haven og udeaktiviteter
<b>lør 16. maj</b>		<i>Ingen planlagte aktiviteter</i>
<b>søn 17. maj</b>	Kl. 14:15 Kl 16 Kl 19:00	Ture ud Fælles aktivitet (se opslag) Oplæsning på 1. sal Alle /Kirsten
man 18. maj <b>Uge 21</b>	Kl 11:00 Kl 14:30	1:1 aktiviteter /Pia Fællessang på 3. sal /Pia
tir 19. maj 	Kl 10:00  Kl 14:30  Kl 15:30 Kl 18:50	Stolegymnastik i Multisalen /Pia  <i>Pinse Gudstjeneste i Multisalen/Pia, Anna og Kirsten + præst kor og organist</i>  Neglesalon og wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 2. sal /Kirsten
	Kl 9:45	

ons 20. maj	Kl 10-11:00 Kl 13:30-15	Vuggestuen på besøg /Pia  Individuelle besøg /Kirsten Ture ud i parken med Kirsten
tor 21. maj 	Kl 11:00  Kl 14-15:00 Kl 14:30 Kl 16-18 Kl 18:50-19:50	Stolegymnastik i Multisalen, lukket hold, /Kirsten Ture ud i haven /Kirsten Podcast og kaffe på 3.sal/Pia 1:1 aktiviteter /Pia Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia
fre 22. maj 	Kl 11:00  Kl 13:30-15	-Tal Højere! / Stemmeøvelser med Pia <u>Vi mødes i tv stuen, 2.sal</u> Hygge i haven el. spadsereture
Lør 23. maj		Ingen planlagte aktiviteter
søn 24. maj Pinsedag	Kl 11:00 Kl 14:30-16	1:1 aftaler /Pia Fransk Eftermiddag i Haven/Pia
man 25. maj Uge 22	2. Pinsedag	Ingen planlagte aktiviteter
tir 26. maj	Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15-18:00 Kl 18:50	Stolegymnastik i multisalen/Pia Etagemøde for 1. sals beboere Neglesalon og wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal /Kirsten
ons 27. maj	Kl 9:45 Kl 11:00  Kl 14:00-15	Vuggestuen på besøg /Pia -Tal Højere! / Stemmeøvelser med Pia <u>Vi mødes i tv stuen, 2.sal</u> Banko 1. + 2. sal på 2. sal /Pia + Solveig
tor 28. maj	Kl 11 Kl 14-16:00 Kl 16:30 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen /Kirsten (Fælles personalemøde) Bankospil 3. sal /Pia + Solveig Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia
Fre 29. maj	Kl 10 Kl 13:00-14.00	Besøg i huset /Kirsten Ishus ÅBNING i haven /Kirsten 
Lør 30. maj		Ingen planlagte aktiviteter
Søn 31. maj	Kl 14:15 Kl 18:50	Ture ud i naturen /Kirsten Oplæsning på 1. sal for alle /Kirsten

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

Pia kan kontaktes på 35253 ~ Kirsten kan kontaktes på 35254

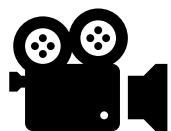
# NYT! NYT!



## Samtale Gruppe

**Kurt på 2.sal vil gerne opstarte en samtalegruppe.  
Henvend dig til ham, Pia eller Kirsten.**

**Når der er 3-4 tilmeldte, går vi i gang.**



## Filmklub

**Kurt og Anders fra 2.sal er interesserede i at  
opstarte en filmklub.**

**Henvend dig til Kurt bolig 9.2**

**Når I er nogle stykker så aftaler vi opstart.**



## Bus Ture:

**Kirsten går i gang med at koordinere i løbet af maj.**

**Hold øje med opslagstavlerne på etagerne.**

# På plakaten

**Tirs.5.maj Teater forestilling i Multisalen kl 14**

(læs mere side 6)



fre.8.maj: "En lille én til kaffen"



Pia kommer rundt med Baileys el. portvin



**Pinse Gudstjeneste** holdes tirs. D. **19.maj**

I multisalen med kor og organist fra  
Lundehus Kirken

**Bankospil i maj: se i Aktivitets kalenderen**



**IS HUS ÅBNER 29.maj**



**Kl 13 -14 der serveres isvafler i stedet for dessert**

**Der vil være mulighed for at spise is, eller at sidde i  
havemøblerne hele eftermiddagen.**

**Er der dårligt vejr, foregår det i multisalen, eller på etagerne med omkring kørende  
ishus.**