

# Ryholtgård Nyt

Juli 2026

# Husets informationer

## **Plejehjemmet Ryholtgård**

82 32 52 00  
Rymarksvej 23  
2900 Hellerup

## **Forstander**

Teresa Rousing Oberländer  
Tlf. 82 32 52 00  
Mail: [Fb4z@kk.dk](mailto:Fb4z@kk.dk)

## **Frisør**

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

## **Aktivitetsteam:**

Pia tlf : 21 29 87 11 [aq1m@kk.dk](mailto:aq1m@kk.dk)  
Kirsten tlf: 21 29 46 35 [LG1v@kk.dk](mailto:LG1v@kk.dk)  
Vi kan dog kun kontaktes i arbejdstiden.

## **Køkken- og serviceleder**

Ninna D. Badenholt  
Mail: [gi7j@kk.dk](mailto:gi7j@kk.dk)  
Tlf: 82 32 52 00

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

Sabina Abieva  
Mail: [c38n@kk.dk](mailto:c38n@kk.dk)  
Tlf: 82 32 52 00

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

Trine Willems  
Mail: [@kk.dk](mailto:@kk.dk)  
Tlf: 82 32 52 00

**Ansvarshavende kan kontaktes på  
82 32 52 00**

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





Teresa, forstander



Trine, afdelingsleder



Sabina, afdelingsleder



Ninna, serviceleder



## Violinist Alexander Kragelund

var på besøg på mange stuer mandag d. 1. juni



Tak til projekt



Vores sommerfest d. 17.juni blev indledt med tale af forstander Teresa og vi sang derefter Nr. 1 på Danmarks Radios nye liste over danskernes Top 100 Bedste sange:

## Lyse Nætter – Rørdam/Winding

1.Nu kommer fuglene igen  
og lyset vælter pludselig ind  
Det kommer gennem alle sprækker  
lyse nætter er tilbage.



2.Alt, hvad der rørte sig blev gemt  
da du var rejst var det så nemt  
Men hjertet ved godt, hvad det ønsker sig  
at pynte sig for dig



Du er tilbage, du er hos mig

**OmK: Du er tilbage, med varme dage**

**Du er hos mig**



3.Nu kommer lydene igen  
og verden vælter pludselig in  
med parasoller og sandaler  
bølger maler alt i sand



4.Jeg havde huset fuld af vind  
og nye frugter båret ind

Men hjertet ved godt, hvad det ønsker sig  
at pynte sig for dig

Du er tilbage, du er hos mig

**I: Du er tilbage, med varme dage**

**Du er hos mig :I (gentag)**





Kun billeder i beboerversionen, pga GDPR-regler



*Sommerfest 17.juni*

*Sommerfest 17.juni*

*Sommerfest 17.juni*





## Menu plan Juli 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
<b>Onsdag</b>	<b>1</b>	Tunsalat m. rejer, æg, salat og dressing	Æblegrød med sødmælk
<b>Torsdag</b>	<b>2</b>	Vegetardeller med kold kartoffelsalat pyntet m. tomatbåde og purløg	Jordbær med fløde
<b>Fredag</b>	<b>3</b>	Sprængt nakke med aspargessovs, kartofler og broccoli	Ishus
<b>Lørdag</b>	<b>4</b>	Fiskefrikadeller m. kold remouladesauce, kartofler og gulerodsråkost m. rosiner	Skovbærkage
<b>Søndag</b>	<b>5</b>	Farsbrød m. ost, hertil flødekartofler og grøn salat m. mormordressing	Jordbærtrifli
<b>Mandag</b>	<b>6</b>	Hønskødsuppe med boller og urter, hertil flutes	3 slags ost m. kiks og vindruer
<b>Tirsdag</b>	<b>7</b>	Falafler m. karrysauce, bulgur og salat m. agurk, tomat og ærter vendt i olie-eddike dressing	Fersken med makronskum
<b>Onsdag</b>	<b>8</b>	Højtbelagt smørrebrød med æg, mayonaise, bacon, tomat og purløg	Koldskål m. kammerjunkere
<b>Torsdag</b>	<b>9</b>	Stegte pølser m. brød, ketchup, remoulade, sennep, rå og ristet løg samt agurkesalat	Jordbær med fløde
<b>Fredag</b>	<b>10</b>	Kalkuncuvette m. skysauce, stegte kartofler og dampet blomkål med krydderier	Ishus
<b>Lørdag</b>	<b>11</b>	Mormorgryde med kartofler og persilledrys, hertil dampet broccoli	Jordbærgrød m. sødmælk
<b>Søndag</b>	<b>12</b>	Stegt laks m. hvidvinssauce, kartofler og salat m. majs, ærter og tomater vendt i olie-eddike-dressing	Belgisk vaffel m. jordbærmarmelade og flødeskum
<b>Mandag</b>	<b>13</b>	Blomkålssuppe med purløgssrys	3 slags ost med kiks og peberfrugt
<b>Tirsdag</b>	<b>14</b>	Æggekage m. bønner og spinat, hertil bacon og purløgs drys	Frisk frugt med råcreme
<b>Onsdag</b>	<b>15</b>	Tarteletter med høns i asparges	Jordbær med fløde
<b>Torsdag</b>	<b>16</b>	Stegt lever med bløde løg, skysauce, kartofler og syltede asier	Hindbær-solbærgrød m. sødmælk

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

Ret til overraskelser forbeholdes

## Menu plan Juli 2026



Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
<b>Fredag</b>	<b>17</b>	Kylling Bangkok med salat m. bønespirer, persille og agurk, hertil bulgur	Ishus på hjul
<b>Lørdag</b>	<b>18</b>	Dildfrikadeller med kold kartoffelsalat hertil tomatsalat med basilikumblade og mozzarella	Koldskål med kammerjunkere
<b>Søndag</b>	<b>19</b>	Spansk millionbøf m. kylling, chorizo, linser, paprika, grøn peberfrugt, hertil kartofler	Citronfromage m. flødeskumspynt
<b>Mandag</b>	<b>20</b>	Ærtesuppe med skyr-topping og ristede solsikkekerner	3 slags ost med vindruer og kiks
<b>Tirsdag</b>	<b>21</b>	Brændende sommer-kærlighed med bacon, løg, gulerødder og squash, hertil syltede rødbeder	Jordbær med fløde
<b>Onsdag</b>	<b>22</b>	Pastaskruer med kødsauce og revet ost	Rabarberkage m. flødeskum
<b>Torsdag</b>	<b>23</b>	Smørrebrød med frikadelle, agurkesalat og appelsinspringer og leverpostej med sky, løg og karse	Kold jordbærsuppe med flødeskum
<b>Fredag</b>	<b>24</b>	Lakse- og porretærte, hertil salat m. ærter, gulerod, forårsløg og olie-eddike-dressing	Ishus
<b>Lørdag</b>	<b>25</b>	Honning marineret kalkuncuvette m. timianskysauce, hertil kartofler og bagte cherrytomater	Æblegrød m. sødmælk
<b>Søndag</b>	<b>26</b>	Farsbrød m. flødekartofler og dampede bønner	Lune belgiske vafler med vaniljeis og jordbærmarmelade
<b>Mandag</b>	<b>27</b>	Kartoffelsuppe med kikærter, hertil bacondrys og focaccia	3 slags ost med radiser, peberfrugt og kiks
<b>Tirsdag</b>	<b>28</b>	Frikadeller m. stuvet spidskål, hertil kartofler og syltede rødbeder	Jordbærgrød m. sødmælk
<b>Onsdag</b>	<b>29</b>	Højtbelagt smørrebrød m. gravad laks med rævesauce, tomat, citron og asparges	Ananaskage
<b>Torsdag</b>	<b>30</b>	Tarteletter m. høns i asparges	Frisk frugt med cremesauce
<b>Fredag</b>	<b>31</b>	Kartoffelæggekage med bacon, tomat og purløgs drys	Ishus

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

Ret til overraskelser forbeholdes

# Aktiviteter i juli:

<p>Ons 1. juli</p> <p><b>Uge 27</b></p>	<p>Kl 9:45</p> <p>Kl. 10.00</p> <p>Kl 11-12:30</p> <p>Kl 13.30</p>	<p>Vi besøger Vuggestuen /Pia</p> <p>Individuelt /Kirsten</p> <p>1:1 aktiviteter /Pia</p> <p>Udendørs aktiviteter, ture mm /Kirsten</p>
<p>Tors 2. juli</p>	<p>Kl 11:00</p> <p>Kl 14.00</p> <p>Kl 14-16:00</p> <p>Kl 16-18</p> <p>Kl 18:50-19:50</p>	<p>Stolegymnastik i Multisalen, lukket hold, /Kirsten</p> <p>Haveaktiviteter /Kirsten</p> <p>klippekort aktiviteter /Pia</p> <p>Altan hygge med musik på 1.sal /Pia</p> <p>Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia</p>
<p>fre 3. juli</p>	<p>Kl 13-14</p>	<p>Ishus i haven Pia+ Frivillige</p>
<p><b>lør 4. juli</b></p>		<p><i>Ingen planlagte aktiviteter</i></p>
<p><b>søn 5. juli</b></p>	<p>Kl 11:00</p> <p>Kl 14:30-16</p>	<p>1:1 aftaler/Pia</p> <p>Søndags hygge i haven el. Multisalen</p>
<p>Man 6. juli</p> <p><b>Uge 28</b></p> <p>Pia Ferie</p>	<p>Kl 15:00</p> <p>Kl 19:30-20</p>	<p>Wellness i stuen</p> <p>Oplæsning 1. sal /Kirsten</p>
<p>tir 7. juli</p> <p>Pia Ferie</p>	<p>Kl 15:00</p> <p>Kl 18:50</p>	<p>Wellness 2. sal /Kirsten</p> <p>Underholdning/oplæsning 3. sal /Kirsten</p>
<p>ons 8. juli</p> <p>Pia Ferie</p>		<p><i>Ingen aktiviteter</i></p>
<p>Tor 9. juli</p> <p>Pia Ferie</p>	<p>Kl. 11.00</p> <p>Kl 14-16:00</p>	<p>Stolegymnastik i Multisalen, lukket hold, /Kirsten</p> <p>Haveaktiviteter /Kirsten</p>
<p>Fre 10. juli</p> <p>Pia Ferie</p>	<p>Kl 13-14:00</p> <p>Kl 14 - 16:00</p>	<p>Ishus i haven /Kirsten + frivillige</p> <p>I haven og udeaktiviteter</p>
<p><b>lør 11. juli</b></p>		<p><i>Ingen planlagte aktiviteter</i></p>

<b>Søn 12. juli</b>	Kl. 14:15 Kl 16:30 Kl 19:00	Ture ud/Kirsten Fælles aktivitet Petanque (se opslag) Oplæsning på 1. sal Alle /Kirsten
<b>man 13. juli</b> Pia Ferie <b>Uge 29</b>	Kl. 15  Kl 19	Wellness 1. sal /Kirsten  Underholdning stuen 🎵 Kirsten
<b>tir 14. juli</b> Pia Ferie	Kl 15:30  Kl 18:50	Neglesalon og wellness 3. sal /Kirsten  Musik 🎵 på terrassen eller 1:1 2. sal /Kirsten
<b>ons 15. juli</b> Pia Ferie	Kl 10:00 Kl 14:00	Besøg i huset /Kirsten Vi går ture ud i haven/park /Kirsten
<b>tor 16. juli</b> Pia Ferie	Kl 11:00  Kl 14-16:00	Stolegymnastik i Multisalen, lukket hold, /Kirsten Ture ud i haven /Kirsten
<b>fre 17. juli</b> Pia Ferie	Kl 13-14	<b>ISHUS PÅ HJUL</b> /KUN frivillige <u>Dvs. isvognen kommer rundt i huset</u> 
<b>Lør 18. juli</b>		Ingen planlagte aktiviteter
<b>søn 19. juli</b> Pia Ferie		Ingen planlagte aktiviteter
<b>man 20. juli</b> <b>Uge 30</b> Kirsten ferie	Kl 11:00 Kl 14:30-15:30	1:1 aktiviteter /Pia <b>Sommersang</b> på 3. sal /Pia
<b>tir 21. juli</b> Kirsten ferie	Kl 11 Kl 14-15	Stolegymnastik i haven 1:1 aktiviteter
<b>ons 22. juli</b> Kirsten ferie	<b>Kl 9:45</b> Kl 11-12:30	<b>Vi besøger Vuggestuen</b> /Pia 1:1 aktiviteter /Pia
<b>tor 23. juli</b> Kirsten ferie	Kl 14-16:00 Kl 16-18 Kl 18:50-19:50	klippekort aktiviteter /Pia Altan hygge med Musik på 1. sal /Pia Klassisk Musik Aften på 2. sal /Pia
<b>Fre 24. juli</b> Kirsten ferie	Kl 13-14	<b>Ishus i haven</b> /Pia + frivillige 

Lør 25. juli		Ingen planlagte aktiviteter
Søn 26. juli		Ingen planlagte aktiviteter
Man 27. juli Uge 31 Kirsten ferie	Kl 11:00 Kl 14:30-15:30	1:1 aktiviteter /Pia Sommersang på 3. sal /Pia
Tirs 28. juli Kirsten ferie	Kl 11:00 Kl 14:30	Stolegymnastik i Multisalen 1:1 aktiviteter /Pia
Ons 29. juli Kirsten ferie	Kl 9:45 Kl 11-12:30	Vi besøger Vuggestuen /Pia 1:1 aktiviteter /Pia
Tors 30. juli Kirsten ferie	Kl 14:30-16 Kl 16:30 Kl 19-20	Banko 1. + 2. sal på 2. sal /Pia + Solveig Bankospil 3. sal /Pia + Solveig Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia
Fre 31. juli	Kl 13-14	Ishus i haven /Pia + frivillige



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

**Husk at der hænger en opdateret  
Aktivitetsplan på opslagstavlen på din egen  
etage**



# Tomater



## Sommermad: Græsk salat.

Hvis du har været i Grækenland har du måske spist græsk salat med feta og tzatziki?

Choriatiki.

Tomat, agurk, løg, fetaost, oliven, oregano, olivenolie og måske grøn peber.



Tzatziki af revet agurk, hvidløg, græsk yoghurt 10%, olivenolie, citron og spidskommen.



## Og italiensk tomatsalat med mozzarella.

Insalata Caprese.

skivede tomater

frisk mozzarella

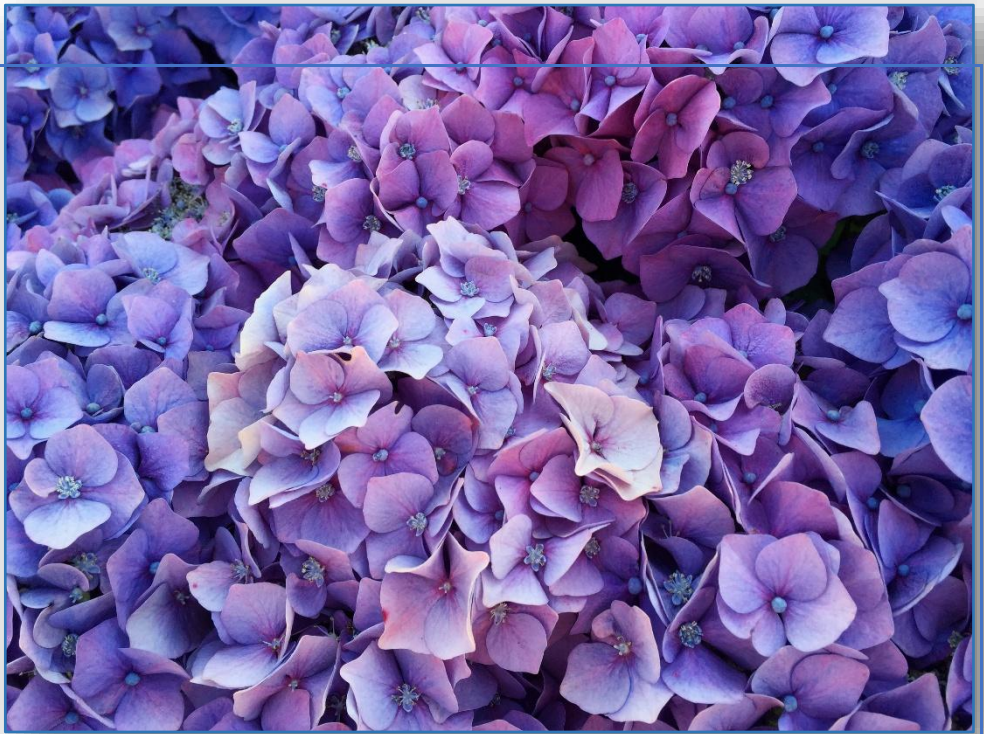
basilikum

olivenolie

salt



## **Smukke hortensia**



**Gå en tur udenfor og se dem vi har i haven i hvid og lyserød**



## **Ranunkler**

**Farvestrålende knoldplante eller staude med et papirtyndt, tætfuldt udseende. De er kendt for lang holdbarhed. De elsker sol og varme.**

## Sommerhilsen til Ryholtgård:

Med alderen føles det nogle gange som om årene skifter hurtigere og hurtigere. Det, der for mig føles som nylige erfaringer er fjern fortid for min søn på 13.

Men sommeren er anderledes. Sommeren er sin egen tid. Luften, farverne og de lange lyse aftener kalder på opmærksomheden. Man *må* ligesom standse op for at nyde netop dén aftenhimmel, netop dén særlige sommerluft af varm asfalt og børns latter, netop dét længe ventede regnvejr, som får planterne til at ånde og jorden til at dufte så alt føles nyt.

Om sommeren kommer barndommens somre tilbage. Erindringer om jordbær og cykelture; om brændenælder og legekammerater. Om dengang verden var stor og forunderligt fuld af eventyr, som bare lå og ventede inde i skoven, ude bag diget i klitterne eller, senere på sommeren, i halmballer og huler.

Med barndommens vidt åbne sanser lagt sammen med alderens erfaring kan vi måske omsider når frem til den dybe glæde over den verden, som vi har fået lov at leve i. Naturens overvældende ødselhed af farver og former, lyde og lugte som et vidnesbyrd om at Gud vil os det godt. Han skabte alt dette og mere til, som vi endnu ikke kender. Han skabte os. Så vi kunne elske verden og elske hinanden. God sommer!

*Julie Damlund, sognepræst,*

*sommer 2026*

Sproget

Sproget er min far og mor

Det lever af forskellighed

Verden træder frem i ord

En pelikan

En ottoman

At tale frit om hellighed

Sproget er en melodi

af toner i forbindelse

Rytmen urister tanken fri

Et lazaret

Et tørkloset

At vælge sin forblændelse

Magtens sprog er glat som sten

Nu gælder det besindelse

Løgnen sidder på sin gren

En vibrafon

En million

At stille en betingelse

Sproget er din læbes lyd

af frugtbarhed og skabelse

kuldegys og altings fryd

Et birketræ

Et ord som "dræ"

I kærligheds fortabelse

Sproget giver ord for Gud

Når verden vil forligelse

Ordet heler sår og brud

En nådestol

En morgensol

Det ender med velsignelse

Julie Damlund

Skrevet på Silkeborg Højskole 2025

# Glæd dig til koncert



med

Louise & Kristian  
Fredag 7.aug. kl 13



ØSTERBRØ  
LOKALUDVALG



# På plakaten



## Bankospil torsdag d.30.juli

Kl 14:30-16 Kl 16:30	Banko for 1. + 2. sal på 2. sal /Pia + Solveig Banko for stuen + 3. sal på <u>3.sal</u> /Pia + Solveig
-------------------------	---



### ISHUS i HAVEN



Hver fredag Kl. 13 -14 serveres der isvafler  
i stedet for dessert efter maden.

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

Fredag d. 17.juli

er der



### ISHUS PÅ HJUL



der kører rundt på etagerne og serverer is  
p.g.a. ferie