

# Ryholtgård Nyt



Udkommer  
31.maj

**Juni 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  
Kirsten tlf: 21 29 46 35

## **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 Abieva, afdelingsleder



Ninna, serviceleder

# Leder Juni

PDF version m leder uploades primo  
uge 23

# SOMMERFEST

**Onsdag d. 17. juni kl 12 i Multisalen  
Vi serverer grillmad, øl/vand og vin**



## **The 2 Tops Underholder og der må gerne danses!**

- **Vi inviterer til at 5 pårørende kan deltage  
mod at støtte og hjælpe os ved festen**

**Henvend dig til Teresa el. skriv på [Fb4z@kk.dk](mailto:Fb4z@kk.dk)**

- **Vil du hjælpe med at dække bord dagen før?  
Henvend dig til Kirsten**

# **Etagemøder i Juni**

**Etagemøder for 2 etager blev udsat i løbet af april /maj pga. travlhed. De bliver forsøgt afholdt på disse dage:**

**mandag 15.juni kl 13:30 for 1.sals beboere**

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

**Alle beboere får påmindelser i dagene op til.**

**Vi tager en kop kaffe og taler om løst og fast**

**På gensyn,**

**Pia, aktivitet  
Ninna, køkken og rengøring  
Teresa, forstander  
Trine og Sabina, afdelingsledere**

# Musikbesøg 1. juni



*Mandag d. 1. juni kommer Alexander Kragelund på besøg med sin violin*

*Han spiller mest i boligerne for de, der ikke så ofte kommer ud, men gir sikkert et nummer eller 2 rundt omkring, hvis man spørger.*

Støttet af projekt  Ud  
Med  
Kulturen

## Menu plan Juni 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
<b>Mandag</b>	<b>1</b>	Tomatsuppe m. suppehorn hertil hytteost/basilikum topping	Danablu og hvidløgsost m. kiks og peberfrugt
<b>Tirsdag</b>	<b>2</b>	Boller i karry m. bulgur, salat med asparges, ærter og tomat hertil olie-eddike-dressing	Jordbær med fløde
<b>Onsdag</b>	<b>3</b>	Højbelagt franskbrød med røget laks m. peberrodscreme m. purløg og ærteskud	Lun belgisk vaffel med syltetøj
<b>Torsdag</b>	<b>4</b>	Sommergryde m. bacon, sommerkål og gulerødder hertil kartofler og persilledrys	Rabarbergrod m. sødmælk
<b>Grundlovsdag</b>	<b>5</b>	Rullesteg, skysovs, kartofler og agurkesalat	Ishus
<b>Lørdag</b>	<b>6</b>	Æggekage m. bacon. Tomat, purløg og rugbrød	Koldskål med kammerjunker
<b>Søndag</b>	<b>7</b>	Dampet laks m. aspargessauce, kartofler og spidskålssalat med fennikel	Ananas og fersken m. makronskum
<b>Mandag</b>	<b>8</b>	Ærtesuppe m. hytteost topping og brødcroustons	Rabarberkage m. flødeskum
<b>Tirsdag</b>	<b>9</b>	Hakkebøf m. bløde løg, skysauce og kartofler	Koldskål m. kammerjunkere
<b>Onsdag</b>	<b>10</b>	Maskeret blomkål m. rejer, æg, dressing, ærter og brød	Gl. dags æblekage m. flødeskumspynt og ribsgele
<b>Torsdag</b>	<b>11</b>	Hjerter i karryflødesauce m. grønkål og gule ærter hertil kartofler og salat m. majs, ærter og tomater vendt i olie-eddike-dressing	Frisk frugt m. råcreme
<b>Fredag</b>	<b>12</b>	Kylling med tomatflødesauce og bacon hertil kartofler og dampet broccoli	Ishus
<b>Lørdag</b>	<b>13</b>	Farsbrød med ost hertil kartofler, skysauce og mormorsalat	Vaniljebudding m. saftsauce
<b>Søndag</b>	<b>14</b>	Fisk i fad m. peberfrugt og squash, hertil dildsauce og kartofler	Hindbærsolbærgrod m. sødmælk
<b>Mandag</b>	<b>15</b>	Aspargessuppe m. kikærter og kødboller	Brie m. kiks og vindruer
<b>Tirsdag</b>	<b>16</b>	Kold kartoffelsalat pyntet m. tomat og purløg hertil frikadeller	Kokosabrikoskage

## Menu plan Juni 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Onsdag	17	Sommerfest i multisalen	
Torsdag	18	Pasta m. kødsauce og revet ost	Koldskål m. kammerjunker
Fredag	19	Kartoffelæggekage m. bacondrys, cherrytomater og purløg	Ishus
Lørdag	20	Honningmarineret kalkuncuvette m. flødekartofler og bagte cherrytomater m. timian	Jordbær med fløde
Søndag	21	Penne Toscana med kålpølse, røde bønner og revet <u>grana padano</u>	Henkogt pære m. cremesauce
Mandag	22	Gulerodssuppe m. <u>skyrtopping</u> og focaccia	Æbletærte m. flødeskum
Tirsdag	23	Medister m/ stuvet spinat, kartofler og syltede rødbeder	Ost m. kiks og vindruer
Onsdag	24	Højt belagt smørbrød m. <u>gravad laks</u> , rævesauce, asparges, tomatbåd og citron	Øllebrød m. flødeskum
Torsdag	25	Kyllingebof - Bangkok med ris, sommergrøntsager og tomat/persille topping	Ananaskage
Fredag	26	Brændende sommerkærlighed m. bacon, løg, squash og gulerødder hertil syltede rødbeder	Ishus
Lørdag	27	Farsbrød m. skysauce, kartofler og salat m. grønne asparges, radiser og ærter vendt i olieeddikedressing	Rabarbergrod m. sødmælk
Søndag	28	Fiskefrikadeller m. kold remouladesauce, kartofler og gulerodsråkost m. ærter og solsikkekerner	Lun Belgisk vaffel m. syltetøj og vaniljeis
Mandag	29	Kartoffelsuppe m. bacondrys	Jordbær m. fløde
Tirsdag	30	Blomkålsgratin m. salat m. tomat, fennikel, dild og ærter vendt i olie-eddike-dressing	Kold jordbærsuppe m. tvebakker

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

Ret til overraskelser forbeholdes

# Aktivitetskalender Juni 2026

<p>Man 1. juni</p> <p><b>Uge 23</b></p> 	<p>Kl 10-12</p> <p>Kl 10:30-14:30</p> <p>Kl 14:30-15:30</p>	<p>Musikbesøg på stuerne/Pia</p> <p><b>Læs side</b></p> <p><b>Ud i det blå</b> Bustur med beboere fra stuen + 1. sal /Kirsten + frivillige (kun for inviterede)</p> <p>Fællessang på 3. sal /Pia</p>
<p>Tir 2. juni</p>	<p>Kl 11:00</p> <p>Kl 13:30-15</p> <p>Kl 15:00</p> <p>Kl 18:50</p>	<p>Stolegymnastik i Multisalen /Pia</p> <p>1:1 aktiviteter /Pia</p> <p>Wellness 3. sal /Kirsten</p> <p>Oplæsning 2. sal /Kirsten</p>
<p>Ons 3. juni</p>	<p>Kl 10</p> <p>Kl 12:30</p> <p><b>Kl 14:30</b></p> <p>Kl 14:00-15</p>	<p>Individuelle besøg /Kirsten</p> <p>Pia + Kirsten planlægning af sommerfest (møde)</p> <p><b>Etagemøde for stuens beboere??</b></p> <p>Ture ud i parken med Kirsten</p>
<p>Tors 4. juni</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>Individuelle besøg /Pia</p> <p>Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia</p>
<p>fre 5. juni</p> <p><b>Grundlovsdag</b></p>	<p>Kl 13:15-14:15</p>	<p><b>Ishuset ruller rundt</b> i køkkenerne på etagerne (kun frivillige)</p> <p><i>Ingen planlagte aktiviteter</i></p> 
<p><b>lør 6. juni</b></p>		<p><i>Ingen planlagte aktiviteter</i></p>
<p><b>søn 7. juni</b></p>	<p>Kl 11:00</p> <p>Kl 14:30</p>	<p>1:1 aftaler/Pia</p> <p>Søndags hygge i haven el. Multisalen</p>
<p>man 8. juni</p> <p><b>Uge 24</b></p>	<p>Kl 11:00</p> <p>Kl 14:30</p> <p>Kl 15:00</p> <p>Kl 19:30-20</p>	<p>1:1 aktiviteter /Pia</p> <p>Fællessang på 3. sal/Pia</p> <p>Wellness i stuen</p> <p>Vi lytter til koret i multisalen /Kirsten</p>
<p>tir 9. juni</p> 	<p>Kl 11:00</p> <p>Kl 13:30-15</p> <p>Kl 15:00</p> <p>Kl 18:50</p>	<p>Stolegymnastik i Multisalen /Pia</p> <p>1:1 aktiviteter /Pia</p> <p>Wellness 2. sal</p> <p>Underholdning 3. sal</p> 

<p>ons 10. juni</p> 	<p>Kl 9:45</p> <p>11-12:30</p>	<p>Vuggestuen Sommerafslutning i Multisalén /Pia</p> <p>Oprydning + besøg på stuerne</p>	
<p>tor 11. juni</p>	<p>13:30-15:30</p> <p>Kl 17-18</p> <p>Kl 18:50-19:50</p>	<p>Pia og Kirsten til netværksmøde</p> <p>Individuelle besøg /Pia</p> <p>Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia</p>	
<p>fre 12. juni</p>	<p>Kl. 10:30-12</p> <p>Kl 13-14:15</p>	<p>1:1 aktiviteter /Pia</p> <p>ISHUS /Pia + frivillige</p> <p>I Haven og udeaktiviteter</p>	
<p><b>lør 13. juni</b></p>		<p><i>Ingen planlagte aktiviteter</i></p>	
<p><b>søn 14. juni</b></p>	<p>Kl. 14:15</p> <p>Kl 16</p> <p>Kl 19:00</p>	<p>Ture ud/Kirsten</p> <p>Fælles aktivitet Petanque (se opslag)</p> <p>Oplæsning på 1. sal Alle /Kirsten</p>	
<p>man 15. juni</p> <p><b>Uge 25</b></p> <p>Kirsten fri</p>	<p>Kl 11:00</p> <p>Kl 15:00</p>	<p>1:1 aktiviteter /Pia</p> <p><b>Etagemøde, 1. sal</b></p> <p>Fællessang på 3. sal /Pia</p>	
<p>tir 16. juni</p> 	<p>Kl 10:00</p> <p>Kl 14:30</p> <p>Kl 16</p> <p>Kl 18:50</p>	<p>Stolegymnastik i Multisalén /Pia</p> <p><i>Sommer Gudstjeneste Udendørs el. på 1.sal/Pia, Anna og Kirsten + præst kor og organist</i></p> <p>Neglesalon og wellness 3. sal /Kirsten</p> <p>Dække borde til sommerfest</p>	
<p>ons 17. juni</p> 	<p>Kl 12:00-14:30</p>	<p><b>SOMMERFEST</b> i Multisalén</p> <p>Grillmad &amp; underholdning: læs side 5</p>	
<p>tor 18. juni</p>	<p>Kl 11:00</p> <p>Kl 14-15:00</p> <p><b>Kl 14:30</b></p> <p>Kl 16-18</p> <p>Kl 18:50-19:50</p>	<p>Stolegymnastik i Multisalén, lukket hold, /Kirsten</p> <p>Ture ud i haven /Kirsten</p> <p><b>Etagemøde for 3. sals beboere</b></p> <p>1:1 aktiviteter /Pia</p> <p>Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia</p>	
<p>fre 19. juni</p>	<p>Kl. 10:30-12</p> <p>Kl 13-14:15</p> <p>Kl 14:15-16</p>	<p>1:1 aktiviteter /Kirsten</p> <p>ISHUS /Kirsten + frivillig</p> <p>Haven og udeaktiviteter</p>	

Lør 20. juni		Ingen planlagte aktiviteter
søn 21. juni	Kl 11:00 Kl 14:30-16	1:1 aftaler /Pia Fransk Eftermiddag i Haven/Pia Petanque & Rosé
man 22. juni Uge 26	Kl 11:00 Kl 15:00 Kl 15.00 Kl 19.00	1:1 aktiviteter /Pia Fællessang på 3. sal /Pia Wellness i stuen Oplæsning 1. sal
tir 23. juni Kirsten fri	Kl 11:00 16:00 Kl 15:00	Stolegymnastik i multisalen /Pia Forberedelser til Skt Hans Sankt Hans i Haven (uden bål) Pia + frivillige
ons 24. juni	Kl 11-13:30	1:1 aktiviteter/Pia
tor 25. juni	Kl 11 Kl 14-16.00 Kl 14:00-15 Kl 16:30 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen /Kirsten 1:1 aktiviteter og besøg /Kirsten Banko 1. + 2. sal på 2. sal /Pia + Solveig Bankospil 3. sal /Pia + Solveig Klassisk Musikklub på 2. sal /Pia
Fre 26. juni	Kl 10 Kl 13:00-14.00 Kl 14.00-	Besøg i huset /Kirsten Ishus i haven /Kirsten og frivillig Udeaktiviteter
Lør 27. juni		Ingen planlagte aktiviteter
Søn 28. juni	Kl 14:15 Kl 16.00 Kl 18:50	Ture ud i naturen /Kirsten Individuelt Oplæsning på 1. sal for alle /Kirsten
Man 29. juni 	Kl 11-12 Kl 10.30-14.30 Kl 14:30-15:30	Bustur i dag. Nærmere info kommer. Fællessang på 3. sal /Pia
Tirs 30. juni	Kl 11:00 Kl 13:30-15 Kl 15:00 Kl 18:50	Stolegymnastik i Multisalen /Pia 1:1 aktiviteter /Pia Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning 2. sal /Kirsten



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

Pia kan kontaktes på 35253 ~ Kirsten kan kontaktes på 35254

## *Naturen i juni*

Der er store oplevelser for børn og voksne, når naturen for alvor er grøn, frodig og blomstrer. I juni måned kan du studere sommerfugle, opleve orkidéer og se det store i det små, når bænkebidere og andet krible krable-liv sørger for, at naturens dynamikker hænger meningsfuldt sammen.



17.juni er der sommerfest

23.juni fejrer vi Sankt Hans om eftermiddagen kl 15

(dog uden bål) men med musik, sang og et køligt glas hvidvin.

Hver fredag er der ishus i haven eller på etagerne, hold øje med kalenderen.

*Oftest er Ishus i forhaven, men ved dårligt vejr ell. Når der kun er frivillige tilstede, så triller ishuset rundt i huset.*

*Spis da is, på altanerne!*



**Kurt og Anders fra 2. sal afholder filmaftener.**

**Tal med dem hvis du vil være med.**



## **Samtalegruppe**

**Stadigt aktuelt. Tal med Kurt fra 2. sal, så prøver vi at starte primo juni.**



## **Busture:**

**Kirsten er i gang med at koordinere flere ture.**

**Hold øje med opslagstavlerne på etagerne og husk, at du kun kan deltage hvis du er inviteret.**

**CYKLING  
UDEN  
ALDER**



Book en køretur hos Pia  
eller

Lad en pårørende køre dig;

Lån cyklen læs hvordan på næste side:

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

**Tips til ture:**



# GOD TUR!

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

# På plakaten

Mandag 1. juni kl fra kl 10

Violinisten Alexander Kragelund spiller på stuerne  
og rundt om i huset



**Sommer Gudstjeneste** holdes tirs. d. 16.juni

I multisalen eller i haven  
med kor og organist fra  
Lundehus Kirken

**Bankospil i juni: se i Aktivitets kalenderen**



## IS HUS ÅBNER



Hver 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 på etagerne med omkring kørende ishus.