

Ryholtgård Nyt

"Æbler lyser rødt på træernes grene, høsten går ind.."

September
2026

Husets informationer

Plejehjemmet Ryholtgård
82 32 52 00
Rymarksvej 23
2900 Hellerup

Køkken- og serviceleder
Ninna D. Badenholt
Mail: gi7j@kk.dk
Tlf: 82 32 52 00

Forstander
Teresa Rousing Oberländer
Tlf. 82 32 52 00
Mail: Fb4z@kk.dk

Afdelingsleder 2. sal og 3. sal
Sabina Abieva
Mail: c38n@kk.dk
Tlf: 82 32 52 00

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: V71P@kk.dk
Tlf: 82 32 52 00

Aktivitetsteam:
Pia tlf : 21 29 87 11 Aq1m@kk.dk
Kirsten tlf: 21 29 46 35 Lg1v@kk.dk

Ansvarshavende kan kontaktes på
82 32 52 00

Pårørende kan finde elektronisk version af
Ryholtgård Nyt på hjemmesiden



Teresa, forstander



Trine, afdelingsleder stuen og 1.sal



Sabina, afdelingsleder, 2. og 3.sal



Ninna, køkken- og serviceleder

Udødelighed

**Stå ikke ved min grav og græd,
jeg er der ikke, jeg sover ej.
Jeg er i de tusind vinde, som blæser,
jeg er i diamanter's glimt på sneen.
Jeg er sollys på modent korn,
jeg er den milde efterårs regn.
Når du vågner i morgenens tysthed,
er jeg det hurtige, løftende sus
af stille fugle i cirkende flugt.
Jeg er de bløde stjerner, der skinner om natten.
Stå ikke ved min grav og græd,
jeg er der ikke, jeg døde ej**

Clare Harner

Digtet er berømt, ofte fundet på soldatergrave og brugt ved bisættelser.

Digtet har været årsag til en del forvirring om HVEM, der har skrevet det.

- **Første udgivelse:** Digtet blev oprindeligt skrevet under titlen "*Immortality*" af den amerikanske journalist og digter Clare Harner. Det blev trykt første gang i december 1934 i poesimagasinet *The Gypsy*.
- **Mary Elizabeth Fries krav:** I 1980'erne hævdede Mary Elizabeth Frye, at hun havde skrevet digtet helt tilbage i 1932 til en jødisk pige, der sørgede over sin mor. Da digtet i mange år florerede anonymt uden ophavsret, troede offentligheden på hende, og hendes navn blev verdenskendt.
- **Beviset:** Gamle avisarkiver har siden dokumenteret sort på hvidt, at Clare Harners trykte version fra 1934 er den ældste dokumenterede kilde til digtet.

Digtet er altså efter alt at dømme skrevet af **Clare Harner**, men blev gjort berømt under **Mary Elizabeth Fries** navn.

*Digtet bringes hér, efter en samtale m. beboer på 3.sal

Aktivitetskalender september 2026

tir 1. sep Uge 37 	Kl 11:00 Kl 14-15 Kl 15-17:30 Kl 18:45	Stolegymnastik i multisal (lukket hold) /Pia Individuelle aktiviteter/gåtur/haven/Pia Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning 3. sal /Kirsten
ons 2. sep	Kl 10-12	Vi går tur ell. ser natur dokumentar 2.sal/Pia
tor 3. sep 	Kl 11:00 Kl 14-16:00 Kl 15-17 Kl 19-20	Stolegymnastik i multisal (lukket hold) /Kirsten Individuelt /Kirsten Individuelle aktiviteter/Pia Klassisk Musik Aften på 2. sal /Pia 
fre 4. sep	Kl 10:30 Kl 14-	Individuelt i huset /Kirsten Motionsture ud /Kirsten
lør 5. sep		Ingen aktiviteter
søn 6. sep	Kl 14-16:00 Kl 18:45	Tøjsalg i multisal med Josephine /Kirsten Oplæsning 1. sal for ALLE
Man 7. sep Uge 37	Kl 11-12 Kl 14:30-16 Kl 10:30-14:30	Individuelle aktiviteter/ Maria + Pia Septembersang på 3.sal/Pia Bus udflugt (Kirsten inviterer)
tir 8. sep 	Kl 11 Kl 14:30-15:45 Kl 16:15-18 Kl 18:45	Stolegymnastik i multisal (lukket hold) /Pia "Storbyen Synger" på 1.sal/Ole For alle med lyst til at synge! Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning på 2. sal eller aftentur
ons 9. sep	Kl 10:00 Kl 10-12 Kl 13:30- 15	Besøg i huset /Kirsten Kreativ Kafé/Pia + Solveig Ture ud m. m. /Kirsten
tor 10. sep 	Kl 11:00 Kl 14-16 Kl. 14-16 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisal (lukket hold) /Kirsten Ud at motionere /Kirsten Individuelle aktiviteter/Pia Klassisk Musik Aften på 2. sal/Pia 

fre 11. sep	Kl 13:30-15	Kaffe, Quiz & Musik-café i Multisalen
lør 12. sep		Ingen aktiviteter
søn 13. sep	Kl 14:30-16	Pia fortæller om rejser til Vietnam og Cambodia I multisalen
man 14. sep Uge 38	Kl 10-12 Kl 14:30-16 Kl 15:00-18 Kl 18:45	Individuelle aktiviteter/ Maria Septembersang på 3. sal/Pia Wellness i stuen /Kirsten Oplæsning 1. sal, for ALLE /Kirsten
tir 15. sep	Kl 14:30 Kl 16-18:00 Kl 18:45	"Storbyen Synger" i Multisalen/Ole For alle med lyst til at synge! Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal
ons 16. sep 	9:45-10:45 14:30-15:30	Teaterforestillingen "Pelzz" for vuggestuens børn + inviterede beboere fra Ryholtgård i Multisalen / Pia + Anne & Solveig Gudstjeneste 1. sal med præst og organist fra Lundehus kirken /Pia + Anna
tor 17. sep 	Kl 11:00 Kl 14-15 Kl. 15-18 Kl 19-20	Stolegymnastik i multisal (lukket hold) /Kirsten DANS i multisalen/ Kirsten og frivillige. Individuelle aktiviteter/ Pia Klassisk Musik Aften på 2.sal/Pia 
fre 18. sep	Kl 10 Kl 14-15:30	Individuelle besøg i huset /Kirsten Motionsture udenfor med Kirsten
lør 19. sep		Ingen aktiviteter (Salen er udlånt til privat fest)
søn 20. sep	Kl 14:15 Kl 16:30-17:30 Kl 18:45	Ture ud/Kirsten Fælles aktivitet. Se opslag /Kirsten Oplæsning 1. sal /Kirsten
man 21. sep Uge 39	Kl 10-12 Kl 11	Individuelle aktiviteter/ Maria Individuelle aktiviteter/ Pia

	Kl 14:30-16 Kl 15:00-18 Kl 18:45	Septembersang på 3.sal/Pia Wellness 1. sal /Kirsten Underholdning i stuen /Kirsten
tir 22. sep	Kl 11 Kl 14:30-15:45 Kl 15:00-18 Kl 18:45	Stolegymnastik i multisal (lukket hold) /Pia "Storbyen Synger" i Multisalen/Ole -for alle med lyst til at synge! Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning på 2. sal eller aftentur
ons 23. sep	Kl 10-11 Kl 10:30-12 Kl 13:30-15	Vuggestuen på besøg på 3.sal Besøg i huset /Kirsten Ud at gå eller køre i parken /Kirsten
tor 24. sep 	Kl 11 Kl 13:30-16 Kl 14:30 Kl 16 Kl 19-20	Stolegymnastik i multisal (lukket hold) /Kirsten Besøg i huset /Kirsten Banko 2.sal /Pia + Solveig Banko 3.sal /Pia + Solveig Klassisk Musik Aften på 2.sal/Pia 
fre 25. sep	Kl 13:30-15	Kaffe, Quiz & Musik-café i Multisalen/Pia
lør 26. sep		Ingen aktiviteter
søn 27. sep	Kl 11-12 Kl 14:30-16	Gåtur inden frokost Søndags hygge i multisal/Pia
man 28. sep Uge 39	Kl 11 Kl 14:30-16 Kl 15-18:00 Kl 18:45	Individuelle Aktiviteter/ Pia+ Maria Forberedelser til Efterårsfest Neglesalon i stuen /Kirsten Kirsten + beboere dækker borde i multisal/Pia
tir 29. sep	Kl 10-12 Kl 12-14:30 Kl 15:00	Klar til fest EFTERÅRSFEST i MULTISALEN Oprydning 
ons 30. sep	Kl 10-11	Vuggestuen på besøg på 1.sal Ryholtgård Nyt Oktober udkommer

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

Menu Plan sep. 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Tirsdag	1	Pasta m. kødsauce og revet ost	Frugtcocktail m. makronskum
Onsdag	2	Maskeret blomkål med æg, rejer, salat, ærter og dressing	Hindbær solbærtrifli
Torsdag	3	Brændende kærlighed m. squash, gulerødder og syltede rødbeder	Hyldebærsuppe m. tvebakker
Fredag	4	Kartoffelpandekager m. bagte rødfrugter og kold krydderurtesauce	Blommegrød m. sødmælk
Lørdag	5	Frikadeller, m. stuvet hvidkål m. persilledrys hertil kartofler	Gulerodskage med ostecreme
Søndag	6	Høsefrikasse m. ærter og gulerødder drysset m. persille og kartofler	Vaniljeis med vafler
Mandag	7	Sellerisuppe med topping af ærteskud og hytteost	Danablue og hvidløgsost m. kiks og peberfrugt
Tirsdag	8	Hjertemillionbøf med kartoffelmos, mormorsalat og asier	Ananaskage
Onsdag	9	Tun med æg, rejer, salat og ærter, hertil brød og thousand island-dressing	Gl. dags æblekage m. flødeskum og ribsgele
Torsdag	10	Bacontærte og salat m. salattern, ærter, dild og dressing	Islagkage
Fredag	11	Dampet laks med flødekartofler, og broccoli	Lun belgisk vaffel m. flødeskum og jordbærmarmelade
Lørdag	12	Farsbrød m. skysauce, ovnbagte kartofler og smørstegte gulerødder	Henkogt pære m. råcreme
Søndag	13	Stegt kyllingeoverlår, skysauce, ærter m. løg og bacon samt ovnbagte kartofler vendt i olie, salt og rosmarin	Jordbæris m. flødeskum
Mandag	14	Karry-blomkålssuppe med kokosmælk og kikærter hertil skyrtopping og brødcroustons	Brie og flødeost m. kiks og vindruer
Tirsdag	15	Fiskefrikadeller m. kold remouladesauce, kartofler og grønkålssalat m. tranebær, æbler og hasselnødder	Æbletærte m. creme fraiche

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Onsdag	16	Skipperlabskovs m. purløg, smørklut og rødbeder	Flødebollelagkage
Torsdag	17	Gulerødspostej m. skysauce, stegte kartofler og hele bagte blomkål m. krydderier	Citronfromage m. flødeskum
Fredag	18	Fiskefilet m. persillesauce, kartofler og dampede gulerødder	Blommegrød m. sødmælk
Lørdag	19	Sprængt nakke med aspargessauce, kartofler og broccoli	Vaniljebudding m. saftsauce
Søndag	20	Kylling i tomatflødesauce m. bacon og hertil kartofler og dampet blomkål	Nougatislakage
Mandag	21	Kartoffelsuppe m. kikærter, bacondrys og flutes	Æbletærte m. cremefraiche
Tirsdag	22	Hakkebøf m. bløde løg, skysauce, kartofler og asier	Hindbærmousse m. flødeskum
Onsdag	23	Højt belagt smørrebrød m. røget laks, æggestand, tomatbåd og purløgssky	Rabarberkage m. flødeskum
Torsdag	24	Kålgryde med oksekød, kartofler og gulerødsrøst m. ærter	Hyldebærssuppe m. tvebakker
Fredag	25	Vegetarrikadeller m. champignonsauce, kartofler og dampede gulerødder	Æblegrød m. sødmælk
Lørdag	26	Kartoffelæggekage samt cocktailpølser, tomat og purløgssky	Pære m. makronskum
Søndag	27	Kalkuncuvette m. vildtsauce, kartofler og marineret bønnesalat	Is m. lun brombærsauce
Mandag	28	Tomatsuppe m. linser, suppehorn og kødboller	Frugtsalat m. chokolade og banan
Tirsdag	29	 EFTERÅRSFEST Menu: <i>Marineret skinkeculotte, flødekartofler og grønkålssalat med bær vendt i dressing og drysset med hasselnøddeflager.</i> <i>Drikkevarer: Rødvín og hvidvín, med og uden alkohol samt sodavand.</i>	Dessert: <i>Islakage</i> <i>Kaffe til desserten</i> 
Onsdag	30	Tarteletter m. høns i asparges med pynt af tomatbåd og agurkespringer	Jordbærtrifli

Oplysninger om allergener kan fås ved at kontakte Køkken-og serviceleder Ninna Badenholt Ret til overraskelser forbeholdes

Svampejagt

Der er spisesvampe i de danske skove hele året, men fra august til oktober finder du flest. Der er specielt gode muligheder for at finde rørsvampe, champignoner og de sidste kantareller. Husk, at der også er mange giftige svampe – spis derfor aldrig svampe, du ikke kender.



Gå på jagt efter svampe : Spiselige svampe

Der er masser af svampe i skoven, som er helt ufarlige og meget lækre. Vi har samlet fem eksempler på spisesvampe, som du kan finde i naturen. De er valgt fordi, de er lette at genkende og fordi, forvekslingsmulighederne med giftige svampe er minimal. Husk på, at er du det mindste i tvivl, om det er en spisesvamp du har fundet, så lad svampen stå.

Giftige svampe

Selvom der er mange spisesvampe i skoven, er der også nogle, der er giftige og som du derfor skal undgå. Når man er ny svampesamler, kan det være en god idé at tage af sted med en kyndig svampekender. Det er også godt at få fat i en anerkendt svampebog, hvor du hurtigt kan få et overblik over spisesvampene og de gifte svampe.

***Læs mere på Naturstyrelsens hjemmeside,
-så du ikke får de giftige med hjem!***

"Gammel Gas"



-Så længe jeg
lever...



Kvinde min jeg
elsker dig..

Tak til alle de glade
beboere og gæster
der deltog d.25.8.
ved vores Festival dag



"Det Brune Værtshus"

Fotos fra

Musik festival



Fotos med beboere på er
udeladt pga. GDPR regler. Se
i beboerversionen el. på
infoskærmen





DER LIGGER EN STOR PELSCLUMP PÅ GULVET.
DEN VIL MAN GERNE AE. BLØD! DEN HAR
INGEN ØJNE. ER DET ET DYR? OG DER ENDME
I PELS. HUN GÅR TUR MED EN PELSPOUSE.
MEN NU ER DEN VÆK. VI LEDEK EFTER DEN...

TEATRET KRISKAT INVITERER DE
ALLERMINDSTE PÅ OPDAGESREJSE I ET
FORVUNDERLIGT PELSPLUSKET LANDSKAB

Ons.16.sept. kl 9:45

PelzZz.. er en forestilling for 1/2-3 årige
+ ældre med et legelyst sind. Vi har inviteret børn og
pædagoger fra vuggestuen og ser sammen med dem.



Et lille strejf af luksus i hverdagen
Tøjsalg på Ryholtgård
søndag den 6. september Multisalen kl. 14-16.00

CLASSIC WEAR.DK tilbyder salg af:
Bukser, cardigans, undertøj, strikbluser og nattøj m m til både
mænd og kvinder.

Betaling: dankort, MobilePay eller kontant
Josephine Madar

kontakt evt. Kirsten på 21 29 46 35



På plakaten:

Søn. 6.sept. kl 14-16 Tøjsalg i Multisalen

kontakt Kirsten

Man.7.+21.sept. Bus udflugter (kontakt Kirsten)

**Søn. 13. sept: kl 14:30 Pia viser billeder fra
Cambodia i Multisalen-Alle er velkomne!**

**Ons.16.sept. kl 9:45 Teater forestillingen
"PELzZz" (Pia inviterer)**



Tirs. 16.sept. på 1. sal

Gudstjeneste Kl 14.30 m. præst + organist

17.sept. kl 14 Dans (Kirsten inviterer)

 **EFTERÅRSFEST 29.sept. kl 12-14:30**
Underholdning og levende musik 

Alle beboere er automatisk tilmeldt

**Vil du som pårørende være hjælper ved vores fest?
Vi har som regel plads til 5-6 stykker. Kontakt Teresa*