

Ryholtgård Nyt

Udkommer
Søndag
1.nov

November 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 her:





Teresa, forstander



Trine, afdelingsleder stuen og 1.sal

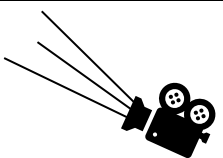


Sabina, afdelingsleder, 2. og 3.sal
eder



Ninna, køkken- og serviceleder

Aktivitetskalender november 2026

søn 1. nov  OPERA	Kl 11-12 Kl 14-16:00	Gåtur 1:1/Pia Filmhygge i Multisalen "La Traviata" 2. + 3. akt -HUSK en blød pude til at sidde på! 
Man 2. nov Uge 45 Kirsten Fri	Kl 11-12 Kl 13-15	Individuelle aktiviteter/ Maria + Pia Kreativ Kafé/ Pia + Solveig (er det SUPER godt vejr, går vi en tur i stedet)
tir 3. nov 	Kl 11 Kl 13:30-14:30 Kl 14:30-15:30 Kl 15:00-18 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen (Åbent hold) /Pia ETAGEMØDE for 1.sals beboere  "Storbyen Synger" kom og syng med Ole 2. sal Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning på 2. sal eller Quiz
ons 4. nov	9:45 Kl 10:00 Kl 13:30- 15	Vuggestuen på besøg 1. sal /Pia Besøg i huset /Kirsten Ture ud m. m. /Kirsten
Tor 5. nov 	Kl 11:00 Kl 14:00-15:00 Kl 14-17 Kl 16-18 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Dans for indbudt hold /Kirsten 1:1 gåture + besøg i huset/Pia PÅRØRENDE MØDE I MULTISALEN (beboere er selvfølgelig velkomne) Klassisk Musikaften på 2. sal /Pia 
fre 6. Nov 	Kl 13-14:30	"Senior café" for alle beboere fra alle etager Hvor? på 3. sal Hvad? Quiz & Kaffe Kom og hyg med /Pia *Bagefter går jeg rundt i boligerne og på et glas portvin el. Baileys
Lør 7. nov		Ingen aktiviteter
søn 8. nov 	Kl 11-12 Kl 14:30-15:30	Besøg i huset /Pia Søndagskaffe på 2. sal Vi hygger og ser et afsnit af "Jagten på Historien" fra Kronborg Slot på tv

man 9. nov Uge 46 Kirsten Ferie	Kl 10-12	Individuelle aktiviteter/ Maria+ Pia
tir 10. nov Kirsten Ferie 	Kl 11-11:30 Kl 14:30-15:45 <i>Mortens aften</i>	Stolegymnastik til rytmisk musik/Pia "Storbyen Synger" kom og syng med Ole på 1. sal
Ons 11. nov Kirsten Ferie	Kl 9:45	Vuggestuen på besøg 1. sal /Pia
tor 12. nov Kirsten Ferie	Kl 14-15 Kl. 16-17:30 Kl 19-20	DANS i Multisalen (indbudt hold)/ Pia og frivillige. Individuelle aktiviteter/ Pia Klassisk Musik Aften på 2. sal /Pia 
fre 13. nov	Kirsten Ferie	<i>Ingen aktiviteter</i>
lør 14. nov		<i>Ingen aktiviteter</i>
søn 15. nov	Kirsten Ferie	<i>Ingen aktiviteter</i>
man 16. nov Uge 47	Kl 10-12 Kl 11 Kl 16:00-18 Kl 18:45	Individuelle aktiviteter/ Maria Individuelle aktiviteter/ Pia Wellness 1. sal /Kirsten Underholdning i stuen /Kirsten
tir 17.nov Pia Kursus 	Kl 13:30 Kl 14:30 Kl 16-18 Kl 18:45	ETAGEMØDE for 3.sals beboere Gudstjeneste på 1. sal med præst og organist fra Lundehus kirken /Kirsten + Anna Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning på 2. sal eller Quiz
ons 18. nov	Kl 10-11 Kl 11-14 Kl 13:30-15	Vuggestuen på besøg på 3. sal /Pia Besøg i huset /Kirsten Ud at gå eller køre i parken /Kirsten

tor 19. nov 	Kl 11 Kl 9-11 Kl 14-16 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Vaccination mod Covid 19 (læs side 8) Individuelt/Kirsten Klassisk Musikaften på 2. sal /Pia 
fre 20. nov	Kl 13:30-15	"Senior Café" på 3. sal Er Fredagshygge for alle beboere fra hele huset /Pia <i>*Bagefter går jeg rundt i boligerne og på et glas portvin el. Baileys</i>
lør 21. nov		Ingen aktiviteter
søn 22. nov	Kl 11-12 Kl 14:30-16	Gåtur inden frokost Søndags hygge i Multisalen /Pia
man 23. nov Uge 48 Pia Ferie	Kl 11 Kl 15-18:00 Kl 18:45	Individuelle aktiviteter / Maria Neglesalon i stuen /Kirsten Oplæsning for alle 1. sal
tir 24. Nov Pia Ferie	Kl 14:30.15:30 Kl 15.00-18 Kl 18:45	"Storbyen Synger" kom og syng med Ole på 1. sal /frivillige Neglesalon 2. sal /Kirsten Underholdning 3. sal /Kirsten
ons 25. Nov Pia Ferie		Ingen aktiviteter
Tor 26. nov  Pia Ferie	Kl 11:00 Kl 14-16	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Personalemøde Klassisk musik-aften Pia holder ferie
Fre 27. nov Pia Ferie	Kl 10 Kl. 13:30	Besøg i huset Fredagshygge med Kirsten
Lør 28. nov		Ingen aktiviteter
Søn 29. nov 1.søndag i advent	Kl 14:30 Kl 18:45	Ture ud med Kirsten Oplæsning for alle på 1. sal
Man 30. nov	Kl 10-12 Kl 13-14 	Individuelle aktiviteter / Maria "Julen Har Bagt" -en fin musikteaterforestilling med de fine gamle salmer – kom og syng med! Læs mere side 15

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

Etagemøder for beboere

1. sals etagemøde d. 3/11 kl. 13.30-14.30

3. sals etagemøde d. 17/11 kl. 13.30-14.30

Stuens etagemøde d. 1/12 kl. 13.30-14.30

2. sals etagemøde d. 7/12 kl. 14-15

Vaccination

d. 19. november

i multisalen mellem kl 9-11

Der vaccineres mod influenza og covid-19

Alle beboere der ønsker vaccine er velkomne.

(De der ikke kan komme selv bliver fulgt.)

Banko for November bliver afholdt

Fredag d. 4.dec. Kl 14:30-15:30

Pga. ferie afholdelse

Menu Plan november 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Søndag	1	Marineret skinkeculotte med flødekartofler og grønkålssalat med rosiner og solsikkekerner vendt i dressing	Hyldebærsuppe med tvebakker
Mandag	2	Porresuppe m. hvide bønner, sprødt bacon samt fuldkornsbrød	Æbleskiver m. syltetøj
Tirsdag	3	Asiatisk karrygryde med champignon, tomat, peberfrugt og bønnespirer hertil bulgur	Chokolademousse pyntet m. flødeskum
Onsdag	4	Laksemousse med dild og citron hertil brød	Øllebrød m. flødeskum
Torsdag	5	"Curry" med hakket grisekød, kokos, kikærter og blomkål hertil kartofler og stegt grønkål	Svesketrifli
Fredag	6	Varm kartoffelsalat med dildeller og dampet broccoli	Rødgrød m. sødmælk
Lørdag	7	Grønkålssuppe med nakke, rugbrød, sennep og syltede rødbeder	Flødeost og brie m. kiks og vindruer
Søndag	8	Kødboller m. rosmarinsauce med gorgonzola og madeira, hertil ovnbagte kartofler med rodfrugter	Gammeldags æblekage m. ribsgele
Mandag	9	Kartoffelsuppe m. timian hertil purløgsskyd samt focaccia bolle	Lun belgisk vaffel m. syltetøj og flødeskum
Tirsdag <i>Mortensaften</i>	10	Andebryst, skysovs, brune kartofler og rødkål	Risalamande med kirsebærsauce
Onsdag	11	Tarteletter m. høns i asparges	Solbær-hindbærgrød med sødmælk
Torsdag	12	Kylling i jordnøddesauce hertil bulgur og grønne bønner	Æbletærte m. creme fraiche
Fredag	13	Gule ærter m. kogt medister hertil rugbrød, sennep og syltede rødbeder	Gulerodskage m. ostecreme
Lørdag	14	Fiskefrikadeller, kold remouladesauce, kartofler og bagte gulerødder	Frugtsalat m. bananer og chokoladedrys
Søndag	15	Stegte kyllingeoverlår, skysauce, ovnbagte kartofler med oregano, dertil ærter m. bacon og løg	Vaniljeis m. lun saftsauce
Mandag	16	Hønsekødsuppe med urter, kød-og melboller, hertil flutes	Æbleskiver m. syltetøj

Ret til overraskelser forbeholdes

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

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Tirsdag	17	Vegetarisk millionbøf med kartoffelmos og syltede rødbeder	Rabarbergrød m. sødmælk
Onsdag	18	Risengrød m. kanelsukker, rød saft og smørklat	Brie, hvidløgsost og danablue med franskbrød og vindruer
Torsdag	19	Brunkål m. flæsk, sennep, rødbede og rugbrød	Jordbærfromage pyntet m. flødeskum
Fredag	20	Medister med stuvet grønkål, kartofler, syltede rødbeder og sennep	Hyldebærsuppe m. tvebakker
Lørdag	21	Kylling Bangkok med grøntsager hertil bulgur og dampet broccoli	Solbær-hindbærgrød med sødmælk
Søndag	22	Braiseret kalkuncuvette som vildt m. stegte kartofler og grønkålssalat m. hasselnødder og æbler vendt i dressing	Is med vafler
Mandag	23	Karrysuppe med kylling og ferskner samt flutes	Pære med cremesovs
Tirsdag	24	Falafler med karrysovs, ris og Broccolisalat m. rosiner, solsikkekerner og bacon	Æbleskiver med syltetøj og flormelis
Onsdag	25	Tunmousse m. citronbåd og flutes	Øllebrød m. flødeskum
Torsdag	26	Brændende kærlighed med gulerod, selleri, bacon og løg	Æbletrifli
Fredag	27	Fiskefilet m. persillesauce, kartofler og bagte gulerødder med timian og honning	Nougatislagkage
Lørdag	28	Lever i karryflødesauce med kartoffelmos og dampede bønner	Belgisk vaffel m. flødeskum og marmelade
Søndag	29	Flæskesteg m. skysauce, kartofler og rødkål	Fersken m. makronskum
Mandag	30	Gulerodssuppe med skyrtopping, ristede solsikkekerner og flutes	Crumblekage med rabarber og creme fraiche

Ret til overraskelser forbeholdes

Biblioteket kommer ud: "Bogen Kommer"

Tilbud til borgere som ikke selv kan komme på biblioteket.

"Bogen Kommer" er et gratis tilbud til borgere, der bor i Københavns Kommune og som på grund af alder, handicap eller langvarig sygdom ikke selv kan komme på biblioteket.

Hvad kan du låne?

Du kan låne det samme, som hvis du selv kom på biblioteket, fx bøger, lydbøger, bøger med stor skrift, musik og film. Materialerne kan udvælges på følgende måder: Du tilmelder dig ved at ringe på

tlf. 33 66 30 00 mandag-onsdag mellem klokken 13.00-16.00, torsdag mellem klokken 13.00-17.00 eller fredag mellem klokken 11.00-15.00.

Ud over oplysning om cpr-nummer, navn, adresse og telefonnummer, vil du blive spurgt om, hvilke og hvor mange materialer du ønsker at få bragt ud.

Når vi har pakket dine første materialer, kontakter vi dig og aftaler, hvornår du får bragt materialerne ud første gang. Samtidig med disse materialer, får du liste med datoer for det næste halve år.

Få hjælp af en pårørende til at hjælpe dig el. kontakt

Pia, hvis du ønsker hjælp til at blive oprettet!

OBS! Låner du lydbøger, skal du selv have en afspiller. Tal evt. med

Ergoterapeuten om afspiller, hvis du har nedsat syn.



Naturen i november



Typiske efterårstegn er, at egern, pindsvin og hasselmus samler forråd og har haft travlt med at spise sig tykke. Og finde vinterskjul.

I Sønderjylland især i Tøndermarsken kan man opleve fænomenet 'sort sol' i oktober og november, hvor hundredtusindvis af støre danner enorme dansende mønstre på himmelen før landing og afgang sydover.

Morgentåge og rimfrost. Luften bliver sprød og kølig, og morgenerne byder ofte på tæt tåge. Efterårsstorme kan forekomme.

Dagene bliver væsentlig kortere.

Mosset lyser saftigt og knivskarpt op i skovbunden. Skovens arkitektur bliver synlig, og man kan pludselig se fuglereder og dyrespor.

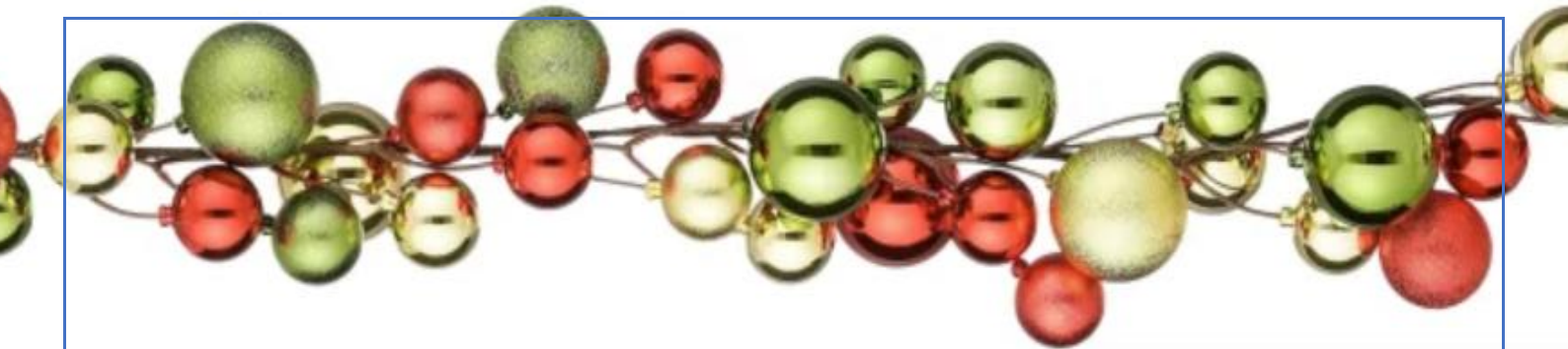
Danmarks mindste fugl har travlt. I nåleskove kan du i november opleve fuglekongen, der kun vejer ca fem gram, og den har ekstremt travlt med at fange insekter og edderkopper for at holde varmen.

Fuglekongen, en han med kongekrone:



November er desuden
bedste tid på året til
at finde rav ved havet:





Kære Beboere & Pårørende

Årets julefrokost bliver

Tirsdag d. 8. december kl. 12-14

*og som altid foregår det etagevis; vi spiser sammen
hygger, laver julelotteri*

og synger et par festlige sange undervejs.

Skriv det i kalenderen



Tilmelding (mod betaling) for pårørende kan ske til

Ninna Badenholt GI7J@KK.DK



Opsætningen forener to af tidens største operastjerner:

- **Renée Fleming** som Violetta Valéry
- **Rolando Villazón** som Alfredo Germont
- **Renato Bruson** som Giorgio Germont
- **James Conlon** som dirigent for Los Angeles Opera Orchestra og Chorus
- **Marta Domingo** som instruktør / opsætningsansvarlig

Optagelsen fandt sted live i Dorothy Chandler Pavilion i Los Angeles af LA Opera og udkom senere som både DVD og CD.

"La Traviata" (Den faldne Kvinde)

Af Giuseppe Verdi

1.akt ser vi "Klassisk Musikaften" kl 19-20 Torsdag d. 29.okt på 2.sal

2.+3.akt vises d. 1. nov. I Multisalen kl 14-16:20

Forfriskninger undervejs (husk en blød pude til at sidde på)



"Julen Har Bagt"



En nostalgisk lille musikalsk juleforestilling, hvor vi møder to søstre, der tjener som kokkepiger hos et herskab i 1930'ernes Danmark. De fortæller juleanekdoter og synger et udvalg af dejlige danske julesange – alt imens publikum serviceret med småkager – og inviteres til at synge med

...

Forestillingen henvender sig til alle, der elsker sang og julestemning – ligesom i de gode gamle dage.

"Julen har bagt" er skabt af Teater - V ud fra et ønske om at bringe teatret ud til alle de mennesker, som af forskellige årsager ikke længere selv har mulighed for at opsøge teatrets egne rum.

Kom og nyn med på de kendte gamle sange og salmer.

Vi spiser tidligt:

Spiller på Ryholtgård mandag d. 30. nov kl 13

På plakaten:

"Storbyen Synger" med Ole J.Norup

Tir. 3. + tir.10. + tir. 24.nov. Kl 14:30-15:45 på 1.sal

Torsdag 5. nov. Kl 16-18

PÅRØRENDE MØDE I MULTISALEN

(beboere er selvfølgelig velkomne)



Tirs. 17.nov. på 1. sal

Gudstjeneste Kl. 14.30 m. præst + organist

Mandag d. 30. Nov



"Julen Har Bagt"



-en hyggelig juleteaterforestilling fuld af musik

vises i multisalen kl 13

November Måned's Banko afholdes

Fredag d. 4.dec. (pga. ferie afholdelse) -for alle beboere der har lyst

Gratis at deltage