

Ryholtgård Nyt



**Oktober
2026**

Skovbundens Kantareller er gule og skinner,
for mange de er den sikre vinder.
Fra juni til oktober finder jeg kantareller,
de står i skovens smukke katedraller.

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 Aq1m@kk.dk
Kirsten 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

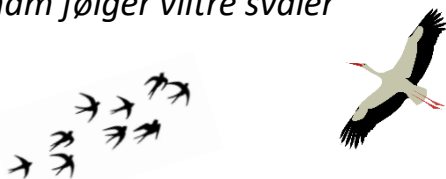


Sabina, afdelingsleder, 2. og 3.sal



Ninna, køkken- og serviceleder

*Nu falmer skoven trindt om land,
og fuglestemmen daler;
alt flygted' storken over strand,
ham følger viltre svaler*



N.F.S. Grundtvig, 1844

Kære beboere og pårørende,

Efteråret er kommet og skoven falmer nu trindt om land. Tak for en rigtig hyggelig efterårsfest d. 29. september, hvor vi spiste dejlig mad, hørte god musik og hyggede os sammen.

Efterårets beboermøder, som vi også kalder 'etagemøder' bliver snart planlagt. Jeg og afdelingslederne ser frem til at mødes med jer og

tale med jer om stort og småt.

Efterårets pårørendemøde afholdes i multisalen d. 5. november kl. 16-18, hvor vi håber at se mange af jer pårørende. Beboere er selvfølgelig også altid velkomne.

Der har været afholdt afdelingsmøde med boligselskabet FSB d. 23. september, hvor alle beboere var inviteret og mange deltog. Der blev valgt en bestyrelse blandt beboerne og budget mv. blev gennemgået og godkendt.

Sensommeren bød på et brag af en musikfestival i august, hvor vi havde fornøjelsen af to koncerter udenfor. September har også budt på to busture; en til Furesø og en til Sommers Automobil museum i Nærum.

Ishuset er lukket ned for vinteren og i stedet har et nyt initiativ, kaldet 'fredagscafé' taget over. Formålet er, at de beboere der fortsat har lyst til at mødes om fredagen efter frokost, har mulighed for det. Et andet nyt initiativ, som vi har glæde af, hedder 'Storbyen synger', hvor vi får besøg af Ole Jegindø Norup hver tirsdag frem til jul, hvor han spiller op til fællessang.

D. 5. oktober vil særligt dem der ikke så let kan komme ud til fælles aktiviteter få glæde af musikbesøg i lejligheden, hvor en musiker fra 'Ud Med Kulturen', kommer rundt og spiller.

Anders Grøn, cellist der bor på 2.sal, har en tidl. elev Therese. Hun og hendes cellospillende veninder "Træsøstre" giver mini koncert sidst på måneden.

Efteråret byder på mange fine aktiviteter. På den ugentlige aktivitetskalender, der hænger på opslagstavlerne og i elevatorerne, kan I holde jer opdateret.

Vi oplever, at det generelt går godt på Ryholtgård. Engagerede og stabile medarbejdere og ledere, der gør deres bedste hver eneste dag. Foruden vores to sygeplejersker Maria og Mariam, ansætter vi en kvalitetssygeplejerske fra d. 1. oktober. Hun hedder Ida og kommer til at arbejde med faglig udvikling og kvalitetssikring på hele Ryholtgård.

Med ønsket om et godt og fredeligt efterår. De bedste hilsner,

Teresa Rousing Oberländer, Forstander



Skål!



Jazz med To

gav den gas!

Billederne fra den hyggelige efterårsfest, finder du kun i Beboerversionen, der uddeles til beboere på Ryholtgård

Dyr i efteråret

Vilde dyr

Kronvildt, bævere og grævlinger.

En efterårsmorgen kan i sig selv være en flot naturoplevelse. Men også nogle af vores mest spændende dyr opleves bedst i de tidlige morgentimer eller i skumringen.



Grævling

Grævlinger lever i små familieklaner, der oftest tæller mellem tre og ti dyr. Klanerne lever i boer under jorden, der indeholder et eller flere redekamre og en eller flere indgange.

Grævlingen er nataktiv. Den er aktiv fra solnedgang til solopgang, så du har størst chance for at se dyrene, hvis du holder øje med deres bo tidlig morgen eller i skumringen.

Hvor kan jeg se grævlinger?

Hvis danskere kender til et grævlingebo, så find et sted, hvor du har overblik over en eller flere indgange og vent på, at de viser sig.

I [Gribskov i Nordsjælland](#) er der gode muligheder for at se grævlinger, hvis man kommer på de kanter.



Bæver

Bæveren uddøde i Danmark for mere end 1.000 år siden, men i 1999 blev arten for første gang genindført i Danmark, da 18 tyske bævere blev udsat i Flynder Å-systemet ved Klosterheden. (Klosterheden plantage er en af DK største skovområder, som ligger ved Lemvig, Struer og Holstebro). I dag ligger bæverbestanden på omkring 180 individer.

Bæveren er nataktiv. Det vil sige, at dens aktive periode varer fra omkring solnedgang til tidlig morgen. I områder, hvor bæverne lever meget uforstyrrede, kan de dog også godt være dagaktive.

Hvor kan man se bævere?

Du kan være heldig at se bævere ved Klosterheden, men lad være med at gå for tæt på vandet, for bæverne kan hurtigt blive skræmte. Her bygger de vilde bævere dæmninger.



Der er også **ulve** i Klosterheden plantage. En fast ulvebestand er registreret her. Der står meget i medierne om ulve for tiden, fordi ikke alle er trygge ved dem. De lever som vilde dyr i DK igen efter mange års

Fugle på træk i oktober

Du kan opleve efterårets fugletræk tæt på byen ved at besøge gode lokale fuglesteder som Vestamager eller Utterslev Mose.

Gode steder i og omkring København

- Vestamager (Kalvebod Fælled): Et fantastisk område for både vadefugle, gæs og rovfugle under trækket.
- Utterslev Mose: Godt til at se vandfugle, småfugle og rovfugle, der bevæger sig,

Hvad kan du se i efteråret?

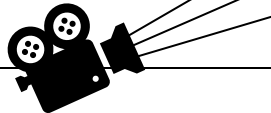
- September og oktober: Højsæson for efterårstrækket.
- Arter: Du kan se finker, drosler, rovfugle (som musvåger og falke), gæs og ænder på vej mod syd. Mange trækker bedst om morgenen, når det lysner.

I vores egen baghave Ryvangsparken, kan man opleve Bramgæs og Grågæs på træk.

Kik op!



Aktivitetskalender oktober 2026

tor 1. okt 	Kl 11:00 Kl 14-15:00 Kl 15-17 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Dans i Multisalen, indbudt hold /Kirsten Individuelle aktiviteter/Pia Klassisk Musik Aften på 2. sal /Pia
Fre 2. okt	Kl 10:30 Kl 13-	Individuelt i huset /Kirsten Fredagsbar i Multisalen /Kirsten
lør 3. okt		Ingen aktiviteter
søn 4. okt	Kl 14-16:00 Kl 18:45	Ture ud med Kirsten Oplæsning 1. sal for ALLE
Man 5.okt Uge 41	Kl 11-12 Kl 14-15 Kl 15 Kl 19.00	Individuelle aktiviteter/ Maria + Pia 1:1 aktiviteter /Pia Wellness 1. sal /Kirsten Underholdning i stueetagen
tir 6. okt 	Kl 11 Kl 14:30-15:45 Kl 15:15-18 Kl 18:45	Stolegymnastik i Multisalen (Åbent hold) /Pia "Storbyen Synger" kom og syng med Ole i Multisalen Wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning på 2. sal eller aftentur
ons 7. okt	9:45 Kl 10:00 Kl 10-12 Kl 13:30- 15	Vuggestuen på besøg 1. sal /Pia Besøg i huset /Kirsten Kreativ Kafé/Pia + Solveig Ture ud m. m. /Kirsten
Tor 8. okt 	Kl 11:00 Kl 14-16 Kl. 14-16 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Ud at motionere /Kirsten Individuelle aktiviteter/Pia Klassisk Musik Aften på 2. sal/Pia
fre 9. okt	Kl 13:30-15	"Den Gamle Kro" på 1.sal/ For alle beboere fra alle etager Kom og hyg med/Pia *Bagefter går jeg rundt i boligerne og på et glas portvin el. Baileys
lør 10. okt		Ingen aktiviteter
søn 11. okt	Kl 14:30-16 	Efterårs Filmhygge I Multisalen /Pia Gratis Popcorn og sodavand Husk en pude til numsen og ryggen "Danskere på Prærien" + "Danskere i Japan"

man 12. okt Uge 42 Pia Ferie 	Kl 10-12 Kl 15:00-18 Kl 18:45	Individuelle aktiviteter/ Maria Wellness i stuen /Kirsten Salsa og drinks! Kirsten og Henning inviterer til Cubansk aften og danser salsa og Son -Vi ses i multisalen!
tir 13. okt Pia Ferie	Kl 14:30-15:45 Kl 15-18:00 Kl 18:45	"Storbyen Synger" kom og syng med Ole på 1.sal Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 3. sal
ons 14.okt Pia Ferie		<i>Ingen aktiviteter</i>
tor 15. okt Pia Ferie 	Kl 11:00 Kl 14-15 Kl. 14-17 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten DANS i Multisalen/ Kirsten og frivillige. Individuelle aktiviteter/ Pia Klassisk Musik Aften på 2.sal/Pia 
fre 16. okt Pia Ferie	Kl 10 Kl 13-14.00 Kl 14-15:30	Individuelle besøg i huset /Kirsten Fredagsbar på 2. sal Motionsture udenfor med Kirsten
lør 17. okt		<i>Ingen aktiviteter</i>
søn 18. okt	Kl 14:15 Kl 16:30-17:30 Kl 18:45	Ture ud/Kirsten Fælles aktivitet. Se opslag /Kirsten Oplæsning 1. sal ALLE /Kirsten
man 19. okt Uge 43	Kl 10-12 Kl 11 Kl 15:00-18 Kl 18:45	Individuelle aktiviteter/ Maria Individuelle aktiviteter/ Pia Wellness 1. sal /Kirsten Underholdning i stuen /Kirsten
tir 20. okt Pia Kursus 	Kl 14:30 Kl 16-18 Kl 18:45	Gudstjeneste på 1. sal med præst og organist fra Lundehus kirken /Kirsten + Anna Wellness 3. sal /Kirsten Besøg på 2. sal. Ingen oplæsning!
ons 21. okt	Kl 10-11 Kl 10-12 Kl 13:30-15	Vuggestuen på besøg på 3.sal/Pia Besøg i huset /Kirsten Ud at gå eller køre i parken /Kirsten

tor 22. okt 	Kl 11 Kl 13-14.00 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Besøg i huset /Kirsten Klassisk Musik Aften på 2. sal/Pia 
fre 23. okt		Evt. fredags bar med Frivillige
lør 24. okt		Ingen aktiviteter
søn 25. okt	Kl 13.30 Kl 15.00-18.00	Besøg i huset af Kirsten Gåture udenfor med Kirsten Ring evt. og aftal
man 26. okt Uge 44	Kl 11 Kl 13-15 Kl 15-16.00 Kl 16-18.00	Individuelle aktiviteter/ Pia+ Maria Forberedelser til Efterårsfest /Pia+ Solveig Neglesalon i stuen /Kirsten Pårørendemøde i multisalen
tir 27. okt	Kl 11 Kl 14:30.15:30 Kl 15-18.00 Kl 19-20.00	Stolegymnastik i Multisalen (Åbent hold) /Pia "Storbyen Synger" kom og syng med Ole på 1.sal Wellness 2. sal /Kirsten Oplæsning på 3. sal /Kirsten
ons 28. okt.	Kl 10-11	Vuggestuen på besøg på 3. sal +. sal
Tor 29. okt 	Kl 11:00 Kl 14-16 Kl. 15-16:30 Kl 19-20	Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Kirsten Besøg i huset /Kirsten Banko for Alle /Pia + Solveig Gratis at deltage- Præmier! Klassisk Musik Aften på 2. sal/Pia 
fre 30. okt	Kl.13:00 Kl.14:00	Fredagsbar for alle i multisalen m. Kirsten "Træsøstre" giver kort koncert i Multisalen
Lør 31. okt	Halloween	Ingen aktiviteter

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



Menu Plan oktober 2026

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Tors	1	Biksemad m. spejlæg, ketchup, engelsksauce og rødbeder	Rabarberkage m. creme fraiche
Fre	2	Hakkebøf m. løg i skysauce hertil kartofler og asier	Ananas m. cremesauce
Lør	3	Grønkalssuppe med sprængt nakke hertil rugbrød, sennep og syltet rødbede	Frugttrifli
Søn	4	Ribbensteg med skysovs, kartofler og rødkål	Is med lun brombærsauce
Man	5	Kartoffelporresuppe m. bacondrys og flutes	Gulerodskage med ostecreme
Tirs	6	Millionbøf vegetarisk m. mos og syltede drueagurker	Gammeldags æblekage m. ribsgele og flødeskum
Ons	7	Æggekage m. spinat og smørbrønner hertil salat m. tomat, agurk og ærter vendt i olie-eddike-dressing	Ostefade m. vindruer og kiks
Tors	8	Ostindisk karryret med æbler og rosiner, kartofler og bønnesalat	Frugtgrød m. sødmælk
Fre	9	Stegt medister m. stuvet spinat, kartofler og rødbeder	Citronfromage
Lør	10	Kålgryde m. kartofler og grøntdry	Lun belgisk vaffel m. syltetøj og flødeskum
Søn	11	Kylling i dijonsovs, stegte kartofler og bagte cherrytomater med timian	Nougatislakage
Man	12	Hønsekødsuppe med urter og kød-og melboller hertil focaccia	Henkogt pære m. makronskum
Tirs	13	Fisk i fad med squash og rød peber hertil hvidvinssauce og kartofler	Chokoladekage m. flødeskum
Ons	14	Højtbelagt smørrebrød med røget laks, asparges, tomat, citronbåd og dildpynt	Øllebrød m. flødeskum
Torsdag	15	Boller i karry med bulgur og ærter	Rabarberkage m. flødeskum
Fredag	16	Tarteletter med høns i asparges pyntet med brøndkarse	Hyldebærsuppe med tvebakker

Ret til overraskelser forbeholdes

Dag	Dato	Hovedret	Forret/dessert
Lør	17	Forloren hare med vildtsauce, kartofler, asier og ribsgele	Hindbær-solbærgrød med sødmælk
Søn	18	Brunkål m. flæsk, sennep, rødbede og rugbrød	Fersken med cremesovs
Man	19	Tomatsuppe m. kødboller og suppehorn hertil flutes	Brie og danablu med druer og kiks
Tirs	20	Hjertemillionbøf m. svesker, kartofler og agurkesalat	Frugtcocktail med flødeskum
Ons	21	Salat med tun, æg, rejer og ærter, hertil dressing, citronbåd og brød	Frugtgrød med sødmælk
Tors	22	Grøntsagslasagne med salat med majs, ærter, tomater og creme fraiche dressing	Kokosabrikoskage
Fre	23	Kylling Bangkok med bulgur og tomatsalat	Rabarbersuppe m. flødeskum
Lør	24	Farsbrød, skysauce, kartofler og agurkesalat	Æbletrifli
Søn	25	Dampet laks m. dildsauce, kartofler og dampet rosenkål	Jordbæris m. flødeskum
Man	26	Græskarsuppe med linser og hytteost topping og solsikkekerner	Crumbletærte m. blommer og creme fraiche
Tirs	27	Irsk stuvning med kartofler og grøntdryg	Æblegrød m. sødmælk
Ons	28	Højt belagt smørrebrød med gravad laks, rævesauce, tomatbåd	Risengrød m. kanelsukker og smørklat
Tors	29	Blomkålsgratin med rugbrød, tomatbåde og purløgsgdryg	Hyldebærsuppe med tvebakker
Fre	30	Gule ærter m. kogt medister, sennep, rødbede og rugbrød	Hindbærsolbær trifli
Lørdag	31	Halloweenkylling med græskar, æble fennikel og tomater hertil kartofler og dampet broccoli	Æbletærte med flødeskum

Ret til overraskelser forbeholdes

Digt om Svampe

Når foråret kommer, finder jeg Morkler,
de smager fantastisk til nye kartofler.
Vårens hekseringe i grå-hvide toner,
består oftest af vår-mousseroner.
Vår-mousseroner skal steges hårdt,
så bliver de Delikate og smager godt.



Skovbundens Kantareller er gule og skinner,
for mange de er den sikre vinder.
Fra juni til oktober finder jeg kantareller,
de står i skovens smukke katedraller.

Karl Johan er store saftige og sprøde.
Jeg ved de er ægte skovalfe føde.
Blomkålssvampen er eventyrlig at finde,
det er som i lotteriet at vinde.



I skovbunden Trompetsvampen står og strutter,
Totes-Trompete på tysk den trutter.
Den varsler død, når den er i store mængder,
som spisesvamp den slår de fleste med flere længder.

I skoven er der også giftige svampe,
men jeg vil ikke dø under skrigen og i krampe.
Er jeg usikker smager jeg ikke derpå,
så vil jeg hellere lade svampen stå.



I parken finder jeg gode svampe,
men børnene elsker på dem at trampe.

At finde svampe giver lange ture i skoven,
så man skal altså ikke være doven.
At samle svampe giver en følelse af lykke,
medens verden rammes af ondskabens skygge.



Digt af Poul Erik Petersen

Der findes også grumme svamperim bl.a. fra digteren Poul Sørensen (også kendt som "Poeten"). Det stammer fra hans satiriske samling *Barske Børnerim* fra 1952 og hedder oprindeligt *Godt gammelt Husraad*:

**Plukker i Skoven du ukendte Svampe,
saa lad først Lillebror smage derpaa.
Dersom han dør under Skrigen og Krampe,
saa bør du selv lade Svampene staa.**

**Og hvis der ingenting sker med den Lille?
– Tja, saa gik den Portion Svampe til Spilde!**

5.okt.

Benjamin Aggerbæk kommer
på
musik besøg.

Vi prioriterer at besøge de
boliger hos dem,
der ikke altid har mulighed
for at komme ud.



30.oktober

Therese Dyhr og hendes "Træsøstre"
giver en mini-koncert for hendes tidl.
cello-lærer Anders Grøn, der bor på
2.sal.

Koncerten vil foregå i Multisalen og
alle der er interesserede vil være
velkomne.



På plakaten:

Man. 5.okt. kl 14 Musik besøg

"Storbyen Synger" med Ole J.Norup

Tir. 6. + tir.12. + tir. 27.okt Kl 14:30-15:45 på 1.sal

Man. 12.okt Salsa Danse Aften med Kirsten og Henning

i Multisalen læs i kalenderen



Tirs. 20.okt. på 1. sal

Gudstjeneste Kl. 14.30 m. præst + organist

Torsdag 29.oktober kl. 15-16:30 på 3.sal

Bankospil for alle beboere der har lyst *Gratis at deltage*

"Fredags Café" m. Kirsten/"Den Gamle Kro" m.Pia

Næsten hver fredag

Pårørende møde



Sæt Kryds i kalenderen!