Senioravisen November 2026



Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

Marianne har ordet



Kære beboere
November er kendt som en mørk og regnfuld overgangsmåned til vinteren, hvor træerne mister de sidste blade og naturen forbereder sig på kulde. Det er den tid hvor træernes farvepragt forsvinder og hvor lyset indendørs tændes tidligt.
Den gamle danske betegnelse er **slagtemåned**; dyrene skulle opstaldes, og nu var det efterhånden så koldt, at man helt trygt kunne slagte og nedsalte uden risiko for, at kødet skulle blive fordærvet.



Som I alle ved, har organisationen **Danske Seniorer** udvalgt Ældrecentret Nygårds Plads, som en af de 5 nominerede til titlen som **Danmarks bedste plejehjem i 2026**.
Vinderen offentliggøres den 2. november. Jeg håber virkeligt, at vi vinder! Jeg ved, at der er rigtigt mange der har stemt på os! **Vi kan vinde 20.000 kroner**!
Hvis vi vinder, skal det selvfølgelig fejres med jer, beboere!

Her på centret er vi meget privilegerede ved at have mange frivillige hjælpere, både som hjælpere ved daglige aktiviteter og arrangementer, som vågekoner og som besøgsvenner, hvilket vi er meget taknemlige for. Alle frivillige hjælpere bliver som vanligt inviteret til den årlige **Takkemiddag, torsdag den 12. november** her på centret. Arrangementet er en velment tak for den prisværdige indsats alle frivillige hjælpere yder her på centret. En stor hyldest til alle centrets frivillige hjælpere!

HUSK, det er tid for den **årlige influenza vaccination.**
Vaccinationscentrets vaccinationshold kommer her på centret **onsdag den 12. november** i tidsrummet **Kl. 9.00 til 14.00.** Vaccinationsholdet vil komme rundt på afdelingerne og personalet vil være behjælpeligt med opgaven. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at især ældre og kronisk syge benytter sig af tilbuddet, men det er selvfølgelig frivilligt, om man vil tage imod tilbuddet. Personalet vil spørge hver enkelt beboer herom forinden.

Årets julefrokost for alle jer beboere på centret, bliver afholdt onsdag den 2. december. Der har været møde i festudvalget, bestående af beboere og personale, og her blev der drøftet og aftalt menu og underholdning. Så sæt endelig et kryds i kalenderen.

Centrets festudvalg, med repræsentanter fra beboere og personale, er i gang med at **planlægge årets arrangementer for 2027**. Beboere der har lyst til at deltage i dette arbejde, er meget velkomne. Kontakt også gerne aktivitetsmedarbejderne Rikke og Connie, hvis du har ideer eller andet.

Efterårshilsner
Centerleder
Marianne Strømsted

Bustur til Toftegaard.

Afdeling 1, var i september på bustur til Toftegaard, for at se på gårdens dyr, fodre dem og spise en hyggelig medbragt frokost En skøn tur, hvor man kom helt tæt på dyrene og en lidt spændende frokost, hvor vi blev overbegloet af høns i mange forskellige arter.









Menuplan for novemb

1.	Skinke, flødekartofler, broccoli
2.	Krebinetter, stv. porre og gulerødder, kartofler
3.	Dampet fisk, sennepssauce, kartofler, bagte gulerødder
4.	Karrysuppe, ris, kyllingestykker
5.	Svampebøf, bløde løg, skysauce, kartofler, surt
6.	Farsskinke, pikantsauce, kartofler, bagte rødbeder
7.	Bankekød, skysauce, kartoffelmos, drueagurk
8.	Husarsteg, champignonsauce, kartofler, stegte rodfrugter
9.	Chili con kalkun, ris, bønnesalat m. haricot verts
10.	Confiteret andelår, skysauce, hvide og brune kartofler, rødkål
11.	Ovnbagt fisk, hollandaisesauce, kartofler, broccoli
12.	Grønkålssuppe, kogt nakke, kartofler, rødbede, sennep
13.	Fynsk gullasch, kartoffelmos, asier
14.	Stegt kylling, skysauce, bagekartoffel, kryddersmør, agurkesala
15.	Hamburgerryg, grønlangkål, kartofler, carotter
16.	Hakkebøf, bløde løg, skysauce, kartofler, drueagurk
17.	Grøntsagslasagne, vinter-slaw, brød
18.	Forloren and, skysauce, kartofler, rødkål
19.	Stegt fisk, persillesauce, kartofler, remoulade, citron
20.	Kinesisk risret, ris, ærter, asier
21.	Spr. kalkunbryst, skysauce, ovnkartofler, ærter
22.	Nakkesteg, skysauce, kartofler, bønner
23.	Farseret porre, skysauce, kartofler, syltede græskar
24.	Hovmesterens fiskeret, hvidvinsauce, kartofler, citron
25.	Knuste hjerter i flødesauce, kartofler, rødkålssalat
26.	Vegetarisk paprikagryde, pasta, rødbeder
27.	Italiensk farsbrød, pikantsauce, kartofler, bagte rodfrugter
28.	Paprikakylling, skysauce, kartofler, carotter
29.	Ribbensteg, skysauce, kartofler, rødkål
30.	Pølser, varm kartoffelsalat, ketchup, sennep



ber 2026

	Rabarber-is, knust makron
	Bagte æbler, vanilje-creme fraiche
	Syltede blommer, råcreme
	Æblegrød, mælk/fløde
	Banoffee pie
	Blomkålssuppe, persilledrys
	Citronfromage, flødeskum
	Vaniljeis, chokoladesauce
	Belgisk vaffel, flødeskum, syltetøj
	Gammeldags æblekage m. flødeskum
	Croissant m. hønsesalat
	Blommegrød, mælk/fløde
	Rejesalat m. pynt, brød
at	Rombudding, kirsebærsauce
	Nougatis, vafler
	Pandekager, syltetøj
	Fløderand, hindbærbærsauce
	Skyrdessert med brombærkompot
	Chokolademousse, appelsinsauce
	Jordskokkesuppe, bacontern
	Ananasfromage, flødeskum
	Vaniljeis, frugtsauce
	Varm hyldebærsuppe, æbler, tvebakker
	Tiramisu, kakaodrys
	Græskarsuppe, creme fraiche
	Varm hybensuppe, flødeskum
	Ørredmousse m. pynt, dressing
	Svesketrifli, flødeskum
	Tricolore is, vafler
	Skovbærgrød, mælk/fløde

Faste aktiviteter for november 2026 (Se skærm/elevator for andre aktiviteter)			
Mandag den 2.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 2.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 2.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Mandag den 2.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 2.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Tirsdag den 3.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 3.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 3.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 3.	Besøg af Sydame Annette	10.30 - 12.00	Afd. 3
Onsdag den 4.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Onsdag den 4.	Sang med Peter Michael	10.30 - 11.30	Café Nygård
Torsdag den 5.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 5.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 5.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 5.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Fredag den 6.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 9.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 3
Mandag den 9.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 9.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 9.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Tirsdag den 10.	Banko	10.00 - 11.30	Café Nygård
Tirsdag den 10.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 10.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 10.	NADA	10:30 - 11.30	Afd. 3
Onsdag den 11.	Mortensaften	12.30 -	Alle afdelinger
Torsdag den 12.	NADA	10:30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 12.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 12.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 12.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 13.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 13.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetage
Mandag den 16.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 16.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 16.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Mandag den 16.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 16.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Tirsdag den 17.	Kirken på besøg (afd. 3)	10.30 - 11.30	Lokale 3
Tirsdag den 17.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 17.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 17.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
Torsdag den 19.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 19.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 19.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 19.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 20.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 23.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 23.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 23.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal

Tirsdag den 24.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 24.	Kirken på besøg	10.30 - 11.30	Afd. 2
Tirsdag den 24.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 24.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 24.	Bevægelse v. Micki	11.00 - 11.45	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 24.	Kirken på besøg	13.30 - 14.30	Afd. 1
Onsdag den 25.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 26.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 26.	Bevægelse v. Merete	12.00 - 12.30	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 26.	Bevægelse v. Ezgi	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 26.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 27.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 27.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetage
Mandag den 30.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 30.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 30.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 30.	Bevægelse v. Bizhan	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 30.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1

En helt almindelig mandags-senioridræt på afdeling 3, 1. sal.

Elever og studerende havde forberedt det hele - og startede ud med boldgymnastik, som vi bruger til styrketræning. Efterfølgende fandt vi elastikkerne frem.
Vi havde musik til, og alle var trætte og forpustet efter 25 minutter
Tak til alle.





I september måned havde vi besøg af den søde skønhedsdame Øzcan. Der blev hygge-snakket mens vi blev forskønnet, med retning af bryn og uønsket hår i ansigtet.

Vi glæder allerede til at Øzcan kommer igen.



Mortensaften fejres den 10. november, dagen før Mortensdag d. 11. november. Det er døds- og helgendagen for Martin af Tours, også kaldet Den Hellige Martin, Sankt Morten eller Morten Bisp.

Historien om hvorfor vi spiser gås Mortensaften, blev første gang trykt på dansk i 1616. Det fortælles, at Morten pga. sin beskedenhed og godhed skulle udpeges til biskop i den midtfranske by Tours, hvor han levede i 300-tallet. Ifølge legenden ønskede den ydmyge Martin dog ikke at være biskop. Da folket kom for at udnævne ham, gemte han sig derfor i en gåsesti. Gæssene begyndte at skræppe højlydt og afslørede hans skjulested, så han blev tvunget til at sige ja til embedet. Som straf for gæssenes sladder bestemte den nyudnævnte biskop derfor, at gæssene én gang årligt skulle lade livet for at blive spist.

Årsagen til, at vi spiser gås aftenen før selve mortensdag, er formentlig, at man i de ældre europæiske bondesamfund mente, at den nye dag startede ved solnedgang. Derfor fejrer og spiser man traditionelt festmåltidet aftenen *inden* (altså d. 10. november) – på samme måde som vi fejrer juleaften den 24. december.

Visetekster fra Tyskland vidner om, at man siden 1100-tallet har prist den nye vin og den gode mad gennem de såkaldte martinsfester. Der foreligger først i 1500-tallet skriftlig dokumentation for, at gåsespisningen skulle være forbundet med denne fejring. Gæs var dog længe forbeholdt store og velstående husholdninger, og mortensgåsen blev over tid mange steder byttet ud med andesteg, der var både billigere og lettere tilgængelig. Den klassiske menu består af and eller gås med hvide og brunede kartofler, rødkål, æbler, svesker og kraftig sovs.

På Nygårds Plads serverer køkkenet følgende menu d. 10. november kl. 12.30:
Hovedret: Confiteret andelår, skysauce, hvide og brune kartofler, rødkål
Dessert: Gammeldags æblekage, flødeskum

Onsdag d. 18. november kl. 10.30 spiller ABBA kopi band op til fest og dans.
Mon ikke at de lige spiller en julesang, det håber vi på.
Kom ned i Cafeen hvor både Connie og Rikke byder op til dans.

Vel mødt.

