

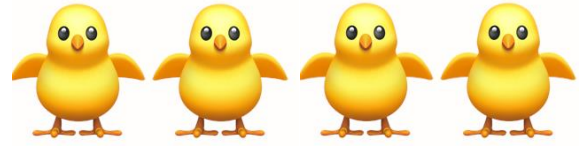
Senioravisen Maj 2026



Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

Vi havde en rigtig dejlig påske frokost med alt hvad hjertet begærer. Der var lækkert mad og rigeligt af det. Der var snaps, øl og vand – ja, der manglede ikke noget. Vi sang, grinede og fik snakket med andre beboere end dem man snakker med til dagligt.

Tusind tak for en dejlig dag
Fra beboerne afdeling 2, 3. sal



Onsdag den 6. maj kl. 10.00 får vi igen besøg af vores skønne dagplejere og dagplejebørn.

Kom ned i caféen og lad os få en hyggelig formiddag, sammen med de små børn. Kristian kommer samtidig som børnene, og spiller klaver.



Tirsdag den 12. maj kl. 10.00 afholder vi endnu engang vores store banko nede i stueetagen. Kom ned og spil og vind.

Vi ses



**Onsdag den 20. maj kl. 10.30
kommer Peter Michael forbi
med hans berømte musik quiz.**

Vi skal dyste mod hinanden, og der er præmier til bedste hold.

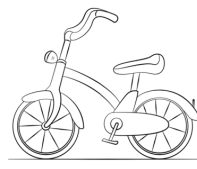
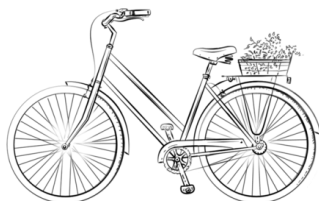
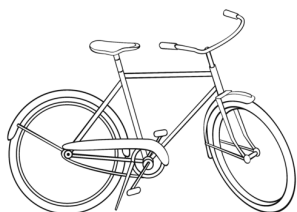
Vi ses nede i caféen.
På gensyn.



Marianne har ordet



Energi skal der til, specielt i denne måned, hvor en stor del af centrets personale, traditionen tro, har tilmeldt sig **"Vi cykler til arbejde"** fra den 1. maj til den 31. maj. Det er et tiltag der er arrangeret af Dansk cyklistforbund og Danmarks Idrætsforbund. Ud over en forbedret form og en styrkelse af konditionen, kan der vindes rejser og forskelligt cykeludstyr, så det ville jo være dejligt, hvis det blev noget af personalet herfra centret forundt!



For jer beboere, er der også i maj måned forskellige aktivitetstilbud. Du kan se dagens tilbud på de elektroniske tavler på etagen, hvor du har din bolig.

Derudover kan du læse **"månedens aktiviteter"** her i avisen samt i centrets elevatorer.

HUSK også, at der fortsat er de **vanlige ugentlige træningstilbud** i alle afdelingerne. Her vil frivillige hjælpere og personalet sammen guide jer igennem forskellige øvelser, der styrker musklerne og som sætter gang i hjernecellerne!

Alle er meget velkomne, så vi sammen kan motivere hinanden, more os sammen og slippe latteren løs!

Cykelpilot Søren, som er vores frivillighjælper, kommer i igen på torsdage med en **2-personers cykel**. Så I beboere kan komme ud i det blå og mærke vejret! Sig til, hvis du gerne vil med på en tur!

De **ugentlige gåture i nærmiljøet** er også startet op igen! Sig til, hvis du gerne vil med på en tur!

Vi har på centret afprøvet en ny aktivitet, der hedder **"Historier for Livet"**. Det er nu afprøvet på 2 hold af jer beboere, og der er mange gode tilbagemeldinger på denne aktivitet. Beboerne hører om hinandens livsoplevelser og mødes på tværs og danner nye relationer. Der bliver etableret et nyt hold, sig til, hvis du gerne vil deltage.

Vi skal løbende hjælpe hinanden med at **huske på**, hvornår aktiviteterne finder sted og på hvilken etage, så jer beboere er klar på de forskellige tilbud af aktiviteter.

Den 27. maj afholdes den vanlige årlige ”**markvandring**”, her på centret. Her mødes personale fra Serviceafdelingen og centerlederen sammen med **ejendommens administrator FA09 samt en repræsentant fra kommunens Tekniskforvaltning**. Her bliver der drøftet opfølgning og tilretning af centrets 30-årig vedligeholdelsesplan. Denne plan kommer til at danne udgangspunkt for det kommende regnskab, driftsbudget samt huslejberegning for 2027.

Planen vil blive fremlagt på den årlige generalforsamling for jer beboere i juni måned. Når datoen kendes, sendes der indbydelser ud til jer.

'Kom, maj, du søde milde', - ja så er foråret kommet.

Alt i mens jeg skriver dette indlæg, kan jeg ud af vinduet kigge på buske og træer, hvor knopperne står i kø for at springe ud.

Det er en fryd for øjet at se solens varme stråler skabe liv overalt, ja man kan næsten mærke hvordan forårets komme får energien til at boble i en selv.

Bænke og stole er sat ud på terrasserne her på centret og der er plantet smukke forårsblomster i krukkerne, **så kom ned og nyd udsigten, vejret!**

Tekst: C. A. Overbeck

Melodi: W. A. Mozart, 1791

***Kom, maj, du søde, milde!
Gør skoven atter grøn,
og lad ved bæk og kilde
violen blomstre skøn.
Hvor ville jeg dog gerne,
at jeg igen den så!
Ak, kære maj, hvor gerne
igen i marken gå.***



***Du derfor smukt dig skynde,
kom, kære maj, o kom,
at snart vi kan begynde
på marken vor springom.
Men frem for alt du mange
violer tage med,
og nattergalesange
og kukkeren tag med!***



Mange forårshilsner
Marianne Strømsted
Centerleder

Menuplan fo

1. Enebærgryde, kartoffelmos, surt, gelé
2. Kylling i fad, tomatsauce, pasta, broccoli
3. Skinke, bearnaisesauce, kartofler, ærter
4. Krebinetter, stv. porre og gulerødder, kartofler
5. Ovnbagt fisk, hollandaisesauce, kartofler, carotter
6. Kyllingefrikadeller, pastasalat, dressing
7. Grøntsagslasagne, blandet salat, dressing, brød
8. Italiensk farsbrød, paprikasauce, kartofler, tomatsalat
9. Flødegullasch, kartofler, surt
10. Husarsteg, champignonsauce, kartofler, ærter
11. Chili con kalkun, ris, bønnesalat
12. Farseret porre, skysauce, kartofler, bagte rødbeder
13. Stegt sild, persillesauce, kartofler, gulerodsråkost
14. Wienerkarbonader m. dreng, smørsauce, kartofler, ærter
15. Revelsben, skysauce, kartofler, coleslaw
16. Kylling i karry, ris, chutney, rødbedeter
17. Hamburgerryg, aspargessauce, kartofler, bønner
18. Hakkebøf, bløde løg, skysauce, kartofler, surt
19. Gartnerens bolognese, pasta, parmesanost
20. Frikadeller, stv. spidskål, kartofler, drueagurk
21. Fiskelasagne, salat, dressing, brød
22. Græsk farsbrød, pikantsauce, ovnkartofler, surt
23. Hofgryde m. ris, bønner, surt
24. Benløse fugle (gris) m. flødesauce, kartofler, blomkålsbland
25. Glaseret skinke m. flødekartofler, kogte gulerødder
26. Dampet fisk, spinatsauce, kartofler, citron
27. Stegt kalvelever, bløde løg, skysauce, kartofler, surt
28. Moussaka, græsk salat, tzatziki, brød
29. Forloren hare, vildtsauce, kartofler, broccoli, gelé
30. Stegt kylling, skysauce, bagekartoffel, kryddersmør, agurkes
31. St. nakke, svampesauce, kartofler, blomkål



r maj 2026

Islagkage

Rabarbercrumble, creme fraiche

Nougatis, vafler



Skyrdessert, jordbærsauce

Chokolademousse, flødeskum

Stikkelsbærgrød, mælk/fløde

Pandekager, rabarberkompot

Løgssuppe, brød

Sherryfromage, flødeskum

Chokoladeis, marengskys



Lun æbletærte, vaniljecreme-fraiche

Kold hybensuppe, flødeskum

Hindbærgrød, mælk/fløde

Laksemousse m. pynt, dressing, brød

Koldskål, kammerjunker

Mandelbudding, kirsebærsauce

Vaniljeis, vafler

Syltede blommer, råcreme

Maskeret blomkål, dressing, brød

Jordbærgrød, mælk/fløde

Panna cotta, blåbærsauce

Tomatsuppe, ostestænger

Rabarberkage m. smuldrede, creme fraiche

ing, gelé

Citronfromage, flødeskum

Henkogt pære, is, chokoladesauce

Blomkålsuppe, persilledrys

Koldskål, honningristede havregryn

Æble-stikkelsbærgrød, mælk/fløde

Fiskeanretning m. pynt, dressing

salat

Banoffee pie, flødeskum

Tricoloreis, vafler



Faste aktiviteter - maj 2026

Fredag den 1.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 4.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 4.	NADA	13.15 - 14.00	Afd. 2
Mandag den 4.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 4.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 4.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Tirsdag den 5.	Besøg af Sydame Annette	10.30 - 12.00	Afd. 3
Tirsdag den 5.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 5.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 5.	Bevægelse	10.30 - 11.15	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 6.	Sang med Kristian + dagplejebørn	09.45 - 11.30	Café Nygård
Onsdag den 6.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 7.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 7.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Torsdag den 7.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 7.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Fredag den 8.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 11.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 11.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 3
Mandag den 11.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 11.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 2
Tirsdag den 12.	Banko	10.00 - 11.30	Café Nygård
Tirsdag den 12.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 12.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 12.	Bevægelse	10.30 - 11.15	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 12.	NADA	10:30 - 11.30	Afd. 3
Onsdag den 13.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 14.	NADA	10:30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 14.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 14.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Fredag den 15.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 15.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetage
Mandag den 18.	Sang med Peter Michael	11.00 - 11.45	Afd. 2
Mandag den 18.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 18.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 18.	NADA	13.15 - 14.15	Afd. 2
Mandag den 18.	Sang med Peter Michael	13.15 - 14.00	Afd. 1
Tirsdag den 19.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 19.	Kirken på besøg (afd. 3)	10.30 - 11.30	Lokale 3
Tirsdag den 19.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 19.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 19.	Bevægelse	10.30 - 11.15	Afd. 2, 3. sal
Onsdag den 20.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 21.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 21.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal

Torsdag den 21.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 21.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 22.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Mandag den 25.	Bevægelse v. Bizhan & Sara	13.00 - 13.45	Afd. 3, 2.sal
Mandag den 25.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1
Mandag den 25.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 2
Tirsdag den 26.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Tirsdag den 26.	Kirken på besøg	10.30 - 11.30	Afd. 2
Tirsdag den 26.	Bevægelse v. Malene	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Tirsdag den 26.	Bevægelse v. Lillian	10.30 - 11.15	Afd. 1, 1. sal
Tirsdag den 26.	Bevægelse	10.30 - 11.15	Afd. 2, 3. sal
Tirsdag den 26.	Kirken på besøg	13.30 - 14.30	Afd. 1
Onsdag den 27.	Bevægelse v. Leif	11.00 - 11.30	Afd. 3, 3. sal
Torsdag den 28.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 3
Torsdag den 28.	Bevægelse v. Merete	10.30 - 11.15	Afd. 1, 2. sal
Torsdag den 28.	Bevægelse v. Shiva & Felicia	10.30 - 11.15	Afd. 2, 4. sal
Torsdag den 28.	Mandehold	10.30 - 11.30	Glasgangen
Fredag den 29.	NADA	10.30 - 11.30	Afd. 1 og 2
Fredag den 29.	Fredagsbar	13.15 - 14.30	Stueetage

Dampning af hjælpemidler

Der er travlhed blandt rengøringspersonalet når der skal rengøres og dampes hjælpemidler. Det er så dejligt når hjælpemidlerne rigtig bliver rengjort og klar til brug igen.

I røg og damp.....



Mandehold

Der var god stemning til dagens mandehold, hvor mange af mændene fik dystet, grinet og hygget med andre mænd på tværs af afdelingerne. Efter endt træningen nød mændene lidt sødt til ganen og kakao.

Kom og vær med torsdage kl. 10.30 i glasgangen.



Dejlig påske gudstjeneste så flot, højtideligt og rørende. Dette er ordene fra beboerne på tværs af afdelingerne. Virkeligt hyggeligt arrangement og med dejlig påskecake og en lille en til halsen bagefter.



Den store Royal Run dag for døren – onsdag den 27. maj kl. 10.30 i baghaven. Der er planlagt en god rute rundt i haven, der er medaljer til alle. Undervejs er der pitstop med lækende drikke og lidt lækkerier. Der er startnumre til alle.



Kom ned og lad os sammen få en hyggelig formiddag i motionens tegn.

Vi glæder os til at se jer.
Hilsen Træning og Aktivitet



Vores cykel pilot, der hedder Søren, er igen startet op med at cykle. Han kommer kører nogen dejlige ture med jer.

Sig endelig til personalet hvis det er noget du kunne tænke dig.



Flemming kommer tirsdag den. 26. maj kl. 10.00 – i glasgangen

Kom ned og se udvalget af tøj som Flemming har med denne gang. Måske står du lige og mangler det sidste til sommersæsonen.



Fredagsbar

Der var god stemning til dagens fredagsbar, hvor beboere fra flere afdelinger deltog og hyggede sig sammen. Vi havde været så heldige at vinde en kagemand i en konkurrence. Den nød alle, mens vi også fik drinks og blev underholdt af dans fra aktiviteten, som Rikke og Connie optrådte med. En stor tak til de frivillige som også deltog og var med til at gøre dagen festlig og hyggelig for beboerne.



Se videoen af
Aktivitetsens dans

