

# Senioravisen

Oktober 2023



Ældrecentret Nygårds Plads 30-32, 2605 Brøndby

# Marianne har ordet



Kære beboere

Efteråret er atter på vej, hvilket så småt afsløres i farverne på træer og buske. En lun solskinsdag med høj himmel og en tur i skoven, for at samle de svampe der myldrer op alle vegne, frugttræer og buske der bugner, det er for mig et skønt efterår!

Det er nu tid for den **årlige influenza og covid-19 vaccination**. Vaccinationsindsatsen styres i år af Region Hovedstaden og ikke via beboerens egen læge. Vaccinationscentrets hold kommer her på Ældrecentret **fredag den 17. november** i tidsrummet **Kl. 8:30 til 12:00**. Sundhedsstyrelsen anbefaler især ældre og kronisk syge at benytte sig af tilbuddet.

Vi afholder den årlige **markvandring** i efteråret. Ønsker til **vedligeholdelsen inde eller ude**, modtages meget gerne! Enten til tekniske serviceleder Torben Hansen eller formanden for Brugerpårørenderådet Lisbeth Als eller centerlederen Marianne Strømsted. Inden afholdelsen af markvandring, indkaldes **beboerafdelingsbestyrelsen**, så beboerne bliver hørt i forbindelse med ønsker til den kommende vedligeholdelsesplan.

Hvis der er pårørende eller beboere, der ønsker at være aktive i centrets **brugerpårørenderåd**, er dette altid en mulighed. I er velkomne til at kontakte centerlederen, hvis I ønsker information om rådet og dets opgaver.

Hen over sommeren har der været flere **oplevelsesture med centerbussen**. Frivillige fra NYSerne har kørt afdelingernes beboere rundt i sommerlandet. Der har løbende været billeder fra turene i Senioravisen, så vi alle har fået indblik i de gode og sjove oplevelser. **Vi takker NYSerne** mange gange for dette super gode initiativ! Beboerne har nydt de gode sommeroplevelser. Den vanlige chauffør må desværre melde fra denne opgave, så vi mangler en frivillig der kunne tænke sig at køre bussen. Hvis der er nogle pårørende der ønsker at stille op til en sådan chauffør opgave, kan Oasens personale ved Rikke og Marianne kontaktes.

Som nævnt i sidste indlæg, så håber vi at kunne rekruttere flere frivillige, så der fortsat er hjælpende hænder på centret! Er der pårørende der ønsker at være frivillige på centret, så kontakt og her personalet i Oasen.

Efterårshilsner  
Marianne Strømsted





På afdeling 2 havde vi besøg af Steen, som havde taget sin guitar med. Han havde ligeledes selv lavet et sanghæfte som han også havde med.

Der var mange gode sange, og vi havde en meget hyggelig time med sang og musik på 4. sal. Vi glæder os til at han kommer igen. Hilsen afdeling 2



---

Torsdag den 14. september var der gang i den igen i Café Nygård. Vi havde besøg af den dynamiske duo Louise og Dennis, som startede blidt ud med nogle kendte danske sensommersange, for derefter at give den max gas med et potpourri af kendte 50'er rock'n'roll numre. Der blev sunget og danset og vrikket med på stolene.



---

Stine og Martin kigger igen forbi til spas, løjer, sang og musik.

**Fredag den 27. oktober kl. 10.30 i Cafeen.**

De er absolut leveringsdygtige til en forrygende formiddag sammen.

Vi ses, på gensyn.

Hilsen Oasen





Onsdag den 6. september viste sensommeren sig fra sin allerbedste side og sendte masser af sol ned til os alle i haven under årets sommerfest. Der var køkkenets lækre hjemmelavede snitter, der var pølsevogne, der var en vogn med lækre pitabrød, der var en kaffeknallert og en isvogn med lækker hjemmelavet is. Udover det var der kolde fadøl, sodvand og vin til at slukke tørsten.

Det hele blev rundet af med et brag af en koncert med Rocking Rollators og der var gang i den på dansegulvet.









# Menuplan - ok

Mandag	2	Hvidkålsrouletter m. brunet kål, kartofler, skysovs og rødbeder
Tirsdag	3	Quinoa frikadeller m. tzaziki og stegte rodfrugter
Onsdag	4	Wok m. skinkekød og grøntsager, serveret med basmati ris
Torsdag	5	Ovnstegt hvid fisk m. kartofler, sennepssauce og spidskålsalat
Fredag	6	Millionbøf m. kartoffelmos og rødbeder
Lørdag	7	Paprika kylling m. pikantsovs, kartofler og blandet salat
Søndag	8	Rødvinsmarineret svinekam, rødvinssovs, kartofler, æble-sell
Mandag	9	Farsbrød m. bacon, kartofler, skysauce, ribsgele, blomkål
Tirsdag	10	Porretærte m. råkost
Onsdag	11	Gong bao chicken, kålsalat med appelsin og hasselnødder
Torsdag	12	Fiskefilet m. kold remouladesovs, dildkartofler, gulerødder
Fredag	13	Gullasch m. kartoffelmos og asier
Lørdag	14	Kylling i karry m. ris og spidskålsalat med æbler
Søndag	15	Flæskesteg m. rødkål, kartofler og skysauce
Mandag	16	Lasagne m. blandet salat
Tirsdag	17	Vegetarisk paprikagryde m. ris
Onsdag	18	Svenske köttbullar, skysauce, kartoffelmos, tyttebær og bland
Torsdag	19	Bagt laks m. spinat, hollandaise, kartofler og svampe
Fredag	20	Stegt lever m. bløde løg, kartofler, skysauce, agurkesalat
Lørdag	21	Ovnstegt kylling m. kartofler, asier og skysauce
Søndag	22	Glaseret skinke m. flødekartofler og broccoli
Mandag	23	Herregårdsbøf m. ærter, stegte kartofler og kold bearnaisesau
Tirsdag	24	Kikærtgryde m. kartoffelmos
Onsdag	25	Indisk dahl m. ris, koriander og creme fraiche
Torsdag	26	Dampet fisk m. dildsauce, kartofler og smørstegt rosenkål
Fredag	27	Koteletter i fad m. svampe og bulgursalat
Lørdag	28	Sydhavskylling m. ris og blandet salat med dressing
Søndag	29	Rullesteg m. svesker, kartofler, skysauce og bønner
Mandag	30	Frikadeller m. skysauce, kartofler, agurkesalat og broccolisala
Tirsdag	31	Grøntsags bolognese m. pasta og blandet salat med dressing

# oktober 2023



Rabarbersuppe m. flødeskum  
Hindbær panna cotta med karamelsauce  
Hønskødssuppe m. brød  
Blommegrød m. mælk  
Citronfromage m. flødeskum og chokolade

Frugtcocktail m. makronfløde

erisalat

Is m. henkogte frugter



Bagte æbler m. flødeskum  
Jordbærkoldskål, honningrist. havregryn  
Banoffee pie m. flødeskum og chokolade  
Græskar/gulerodssuppe med knækbrød  
Abricostriffler m. flødeskum

Jordbær-rabarberkage m. creme fraiche

Tricolore is m. vafler

Rød suppe m. flødeskum

Chokolademousse m. flødeskum

et salat

Fløderand m. frugtsauce

Tomatsuppe m. creme fraiche, purløg

Tunmoussé pyntet m. dild, citron, flute

Gammeldags æblekage m. flødeskum

Bailey is med vafler



Klar suppe m. urter og boller

Risengrød m. kanel, smør og saft

Key Lime Pie med italiensk marengs

Hindbærmousse m. flødeskum

Hyldebærssuppe m. æbler og tvebakker

Rabarber-drømmekage

Citronsorbet m/honningstegt krymmel

Æblegrød m. mælk

Citronfromage med hvid chokolade

Så er der igen en dejlig koncert med Kristian.

**Det er fredag den 13. oktober** kl. 10.30 i Cafeen.

Kom ned og lyt til skøn musik, og nyd en lille sving-om med Marianne og Rikke

Vi glæder os til at se jer.

Hilsen Oasen



---

**Onsdag den 18. oktober** fejres en lidt forsinket Valdemarsdag som normalt fejres den 15. juni.

Danmarks Kartoffel Råd har ændret fejringen til at finde sted i "KARTOFFELFERIEN", efterårsferien.

Her hos os sætter vi denne dag kartofflen i centrum.

Der vil være lækre kartoffelmadder til frokost og Kartoffel Rådet giver en snaps til frokost.

Køkkenet vil lave en lækker kartoffelkage til kaffen, som vil blive serveret sammen med en quizz om kartofler og høsten deraf efter frokosten.

Der vil være gevinst til den der har færrest fejl i quizzen.

Lad os sammen på afdelingerne fejre denne begivenhed og sætte fokus på kartofflen.

Vi glæder os til at fejre dagen med jer.

Hilsen Oasen



---

**Torsdag den 19. oktober** kl. 10.30 kommer René Hejdmann forbi Café Nygård.

Og hvem er han så? Jo, han er såmænd forsanger i Kim Larsen kopibandet Gasbox og bl.a. kendt fra DR's "Stjerneklar". Han lyder som- og ligner Kim Larsen så meget at man kan blive snydt. Men kom selv ned og bedøm det!







## En svær beslutning.

Her i livet skal man tage mange beslutninger, men jeg har nok fortaget mig min sværeste beslutning. Jeg har besluttet at stoppe med at køre ture for jer beboere på Ældrecentret Nygårds Plads.

Det er en opgave som jeg har haft i rigtig mange år, og altid været glad for og køre for jer. Vi har været rigtig mange steder her på Sjælland, og en enkelt gang en tur til Randers, hvor vi besøgte Elvis museum.

Hvor mange ture vi har været på, har jeg ikke tal på, og der er ikke nogen der har været bedre end andre. Vi har haft store oplevelser bare at køre en tur ind til byen, Dragør, Flyvergrillen, og se mange steder hvor man normal ikke kommer, på diverse slotte, dejlige frokoster i Pederstrup, samlemuseum i Stege, juleture og se byen i julelys, og mange ture som beboerne selv har valgt, og meget mere - alle ture er altid sluttet med en is 😊

Jeg vil sige en stor tak til dem, som jeg har haft med som hjælpere på turene. I starten var der altid en personale fra plejen med, og her de sidste 3 år, har jeg haft stor glæde af Ellen som min faste makker.

En særlig stor tak til jer beboere, det har altid været en stor fornøjelse og køre for jer. I er noget særligt, så derfor var det en meget SVÆR BESLUTNING. I slipper ikke helt for mig, jeg vil stadig komme som frivillig på Ældrecentret Nygårds Plads.

I er altid i mine tanker...

Freddy

---

Tirsdag den 10. oktober er det igen banko-tid i Cafeen  
Kl. 10.30 starter salget af plader, der vil være en kop kaffe til.  
Kl. ca. 10.45 starter bankospillet.

På gensyn.

Hilsen Oasen

---



**Torsdag den 5. oktober** får vi igen besøg af vores **Jyske tøjmand** Lars samt de skønne damer fra **Sahva sko**. De stiller begge op i glasgangen i stueetagen fra kl. 10.00. Frem til kl. 13.00 vil det være muligt at købe både tøj og sko til vintergarderoben.

**Sahva**  
Et liv i bevægelse



Torsdag d. 28. september var Lars her. Det var hyggeligt rundt om bålet, hvor vi alle fik varm kakao med flødeskum. Solen skinnede ikke, men det var alligevel dejligt vejr – nogle fik dog lige et tæppe om sig.





Torsdag d. 31. august havde vi fint besøg. Statsminister Mette Frederiksen var her. Hun var bl.a. oppe og takke en af vores beboere, som har været med i hendes valgkampagne, og så var hun nede i caféen hvor vi var samlet til sang og lidt Verdi eller sodavand.





## Der laves bevægelse på afdeling 3.



Vi har på afdeling 3, 1 sal fejret "Huske dagen" sammen med beboerne, hvor vi har fået kaffe og "huske kagen". Vi har læst og talt om demens og hvor hårdt og svært det kan være for nogle borgere og pårørende.

Nogle borgere vidste godt hvad en "huske kage" er og vi fik grinet og talt om gamle dage.

Vi har også vist demens symbolet talt om hvor man kan søge rådgivning.

Personalet gjorde beboerne opmærksom på, at "når de glemmer så huske vi" 😊

Kærlig hilsen

Mie, Jannie, Shazia, Hatice og Sirin

