

Ryholtgård Nyt

A photograph of a field of purple globe alliums (Allium sphaerocephalum) in full bloom. The flowers are spherical and composed of many small, star-shaped blossoms. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a grassy field. The overall scene is bright and fresh.

April

2024

Husets informationer

Plejehjemmet Ryholtgård

82 32 52 00
Rymarksvej 23
2900 Hellerup

Daglig leder

Teresa Rousing Oberländer
Tlf. 82 32 52 50
Mail: Fb4z@kk.dk

Frisør

Kristel Andersen
tirsdag kl. 10 – 17
tidsbestilling telefonisk
Tlf. 28 85 66 41
mobilePay: 26 81 77

Aktivitetsteam:

Tlf : 82 32 52 53
Tlf: 82 32 52 54

Køkken- og serviceleder

Ninna D. Badenholt
Mail: gi7j@kk.dk
Tlf: 82 32 52 60

Afdelingsleder 2. sal og 3. sal

Maria Balle
Mail: U80l@kk.dk
Tlf: 82 32 52 10

Afdelingsleder stuen & 1. sal

Heide Alfrida Tokarski Josty
Mail: uq0t@kk.dk
Tlf: 82 32 52 30

Kvalitets- og uddannelses- sygeplejerske

Line Stoltenborg Kjærns



**Pårørende kan finde elektronisk version af
Ryholtgård Nyt på hjemmesiden her:**

www.ryholtgard.kk.dk

*'Nu kommer fuglene igen
Og lyset vælter pludselig ind
Det kommer gennem alle sprækker
Lyse nætter er tilbage'*

Alberte Winding, 1991

Kære alle,

Så blev det forår, og vi higer efter mere lys og varme. Jeg husker et vers fra da jeg gik i skole, der beskrev april således *'April er ikke til at stole på, hver stund den ta'r ny kjole på'*. Det plejer der at være noget om. At vejret kan være meget omskifteligt i april. Men lyset vender tilbage, og det glæder vi os til.

Tak til alle beboere, pårørende og medarbejdere for en rigtig hyggelig påskefrokost d. 19. marts. Det var en stor fornøjelse med smukt pyntede borde, lækker mad og fællessang.

Vi har fortsat glæde af besøg fra vuggestuen hver onsdag, og er nu også så heldige at få 'hundebesøg' af og til. Det første besøg foregik søndag d. 24. marts, hvilket gav anledning til en rolig og nærværende stund, for de beboere der deltog.

I anledning af hendes majestæt Dronning Margrethes fødselsdag d. 16. april, har Københavns Bagerlaug valgt at give kage til beboere og medarbejdere på de plejehjem, der ønsker det. Det skyndte vi os selvfølgelig at sige ja tak til.

I den kommende tid vil flere aktiviteter rykke udendørs. Vi skal til at bruge den lille have og de store terrasser igen. Vi planlægger små ture ud at se den lysegrønne bøg og anemonerne, når de er sprunget ud.

Arbejdernes internationale kampdag d. 1. maj og Danmarks befrielse og anden verdenskrigs afslutning d. 4. maj er begge mærkedage i den nærmeste fremtid, som vil give anledning til at stoppe op, til samtaler og til at mindes. Europaparlamentsvalget foregår d. 9. juni 2024, og der vil være mulighed for at mødes til drøftelser forud for dette.

Tak til jer pårørende for opbakning i det daglige til vores fantastiske medarbejdere, der hver dag gør en stor forskel for beboerne. Giv besked til mig, hvis du som pårørende har lyst til at bidrage til aktiviteter på Ryholtgård. Jeg planlægger at invitere til et pårørendemøde i start juni, hvor vi blandt andet vil drøfte dette. Beboermøde vil der ligeledes blive inviteret til.

Sommeren vil traditionen tro på Ryholtgård blive skudt i gang med åbning af 'Ishuset', hver fredag fra juni måned. Vi planlægger at invitere børnehavebørnene med til åbningen. Måske de vil synge et par sange for os igen, ligesom de gjorde, da de var her til fastelavn.

Vi holder sommerfest for beboerne d. 19. juni, når de lyse nætter er længst. Det er værd at glæde sig til. Jeg har allerede erfaret, hvor gode vi er til at holde fester på Ryholtgård.

De bedste hilsner fra Teresa

Forstander på Ryholtgård



Træer i Danmark



Spidsløn findes i parker.

I parken bagved Ryholtgård er der mange spidsløn, og den kan forveksles med ahorn

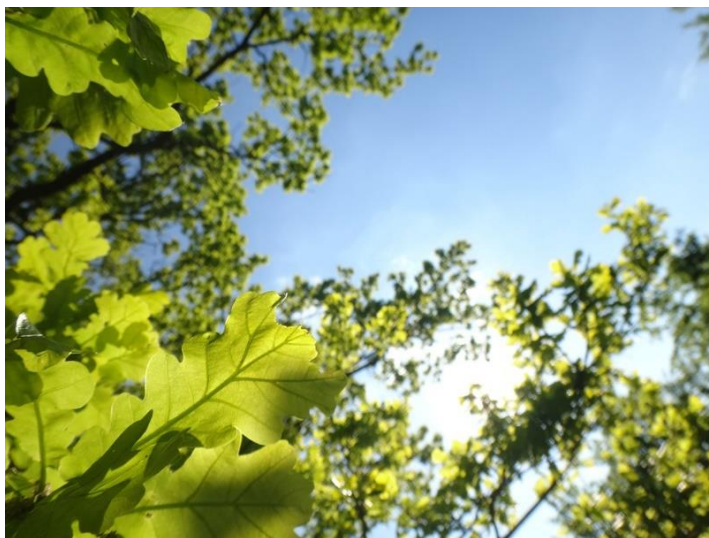
ahorn



bøgeblade



egeblade



Aktivitetskalender april 2024

| | | |
|---|---|--|
| man d. 1. april 2. påskedag Uge 14 | | <i>Ingen aktiviteter</i> |
| tir 2. april | Kl 9-15:00 Kl 11:00 Kl 14:30 | Kirsten på kursus Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold)/Pia Fællessang på 1. sal /Pia |
| ons. 3. april | Kl 10:30 | Vuggestuebesøg /Pia |
| tor 4. april | Kl 11:00 Kl 14-15:00 | Stolegymnastik i Multisalen /Kirsten, lukket hold, Erindringsdans i Multisalen, lukket hold, /Pia og Kirsten |
| fre 5. april | Kl 10 Kl 13:00 | Kirsten har individuelle aftaler Ture ud /Kirsten Aktiviteter i haven |
| lør 6. april | | <i>Ingen aktiviteter</i> |
| søn 7. april | Kl 14:00 Kl 16:00 Kl 18:45 | Individuelle aktiviteter / Kirsten Klassisk musik 2. sal /Kirsten Oplæsning 1. sal |
| man 8. april (Pia har fri) Uge 15 | Kl 15-18:00 Kl 18:45 | Neglesalon og wellness 1. sal /Kirsten Musik og hygge i stueetagen /Kirsten |
| tir 9. april | Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15-17:30 Kl 18:45 | Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Pia Fællessang på 1. sal /Pia Neglesalon og wellness 3. sal /Kirsten Oplæsning eller musik 2. sal /Kirsten |
| ons 10. april | Kl 10:00 Kl 10:00 Kl 13:30-15 | Vuggestuebesøg /Pia Individuelle aktiviteter og besøg /Kirsten Erindrings Salon i Multisalen |
| tor 11. april | Kl 11:00 Kl 14:00- Kl 16-18 | Stolegymnastik i Multisalen /Kirsten, lukket hold, Besøg og aftaler /Kirsten |

| | | |
|--|--|---|
| | Kl 18:45 | Individuelle Aftaler/Aktiviteter m. Pia Klassisk Musik på 1. sal /Pia |
| fre 12. april | Kl 10:00 | Individuelt med Pia |
| lør 13. april | kl 10-15 | Individuelle Aftaler/Aktiviteter m. Pia |
| søn 14. april | | Ingen aktiviteter |
| man 15. april (Pia har fri) Uge 16 | Kl 15:00 Kl. 18:45 | Neglesalon og wellness i stuen /Kirsten Oplæsning for 1. og 2. sal på 1. sal /Kirsten |
| tir 16. april | Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15:00 Kl 18:45 | Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold)/Pia Fællessang på 1.sal /Pia Neglesalon og wellness 2. sal /Kirsten Musik eller oplæsning 3. sal /Kirsten |
| Ons 17. april | Kl 10-11 Kl 13:30- 14:30 | Vuggestuebesøg /Pia Individuelle Aftaler/Aktiviteter m. Pia |
| tor 18. april | Kl 11:00 Kl 14-15 Kl 16-18 Kl 18:45 | Stolegymnastik i Multisalen /Kirsten, lukket hold, Erindringsdans i Multisalen, lukket hold, /Pia og Kirsten Individuelle Aftaler/Aktiviteter m. Pia Klassisk Musik på 1. sal /Pia |
| fre 19. april | Kl 10- Kl 14-16 | Ture ud og havebesøg /Kirsten Individuelt med Kirsten |
| lør 20. april | | Ingen aktiviteter |
| søn 21. april | Kl 14:00 Kl 18:45 | Ture ud med Kirsten Oplæsning på 1. sal /Kirsten |
| man 22. april Uge 17 | Kl 11:00 Kl 15:00- Kl 18:45 | Gåtur før Middagsmaden/Pia Neglesalon og wellness 1. sal /Kirsten Musik i stueetagen /Kirsten |

| | | |
|--|---|--|
| | | |
| tir 23. april | Kl 11:00 Kl 14:30 Kl 15:00 Kl 18:45 | Stolegymnastik i Multisalen (lukket hold) /Pia Gudstjeneste på 1. sal /Pia & Anna Neglesalon og wellness 3. sal /Kirsten Individuelt 3. sal /Kirsten |
| ons 24. april | Kl 10-11 Kl 10-17 Kl 13:30- | Vuggestuebesøg /Pia Besøg og aftaler og ture ud /Kirsten Individuelle Aftaler/Aktiviteter m. Pia |
| tor 25. april | Kl 11:00- Kl 14-16 Kl 14-17 18:45 | Stolegymnastik i Multisalen /Kirsten, lukket hold, Ture ud og aftaler /Kirsten Individuelle Aftaler/Aktiviteter m. Pia Klassisk Musik på 1.sal /Pia |
| fre 26. april | Kl 10-12 Kl 14-15 | Individuelle Aftaler/Aktiviteter m. Pia Fredagshygge på 3. sal /Pia |
| lør 27. april | 15-17:30 | Individuelle Aftaler/Aktiviteter m. Pia Neglesalon og wellness 3. sal /Kirsten |
| søn 28. april | | Ingen aktiviteter |
| man 29. april (Pia har fri) | Kl 15.00 Kl 18:45 | Neglesalon og wellness i stuen /Kirsten Oplæsning for 1. og 2. sal på 1. sal /Kirsten |
| tir 30. april (Pia har fri) | | Neglesalon og wellness 2. sal /Kirsten Musik eller oplæsning 3. sal /Kirsten |
| Ons 1. maj Arbejdernes internationale kampdag | 10-11 Kl 13:30- 14:30 | Vuggestuebesøg /Pia 1. maj Fællessang /Pia |
| | | |

Vi tager forbehold for ændringer i programmet ved sygdom, møder, o. lign.

Madplan

April 2024

| Dag | Dato | Hovedret | Forret/dessert |
|------------|------|---|---------------------------------------|
| 2.Påskedag | 1 | Ribbensteg m. skysauce, kartofler og rødkål | Lagkage med jordbærmousse |
| Tirsdag | 2 | Tomatsuppe med røde linser hertil kødboller og flutes | Rabarberkage m. vaniljeskyr |
| Onsdag | 3 | Pasta med vegetarsauce hertil salat m. radiser, cherytomater, forårsløg, edamebønner og dild med vinegraitte dressing til | Koldskål m. kammerjunker |
| Torsdag | 4 | Stegt medister m. stuvet spinat, kartofler, sennep og rødbeder | Æblegrød m. sødmælk |
| Fredag | 5 | Levergryde m. cocktailpølser kartoffelmos og asier | Abrikossuppe m. flødeskum |
| Lørdag | 6 | Laks m. birkes hertil dildsauce, kartofler og dampet broccoli | Henkogt pære m. makronskum |
| Søndag | 7 | Soya/ingefær marineret nakke, hertil skysovs, kartofler og æble/selleri salat med belugalinser | Hindbærsolbærtrifli m. flødeskumspynt |
| Mandag | 8 | Varm kartoffelsalat m. wienerpølser, ketchup og sennep | Koldskål m. kammerjunker |
| Tirsdag | 9 | Dahl med naanbrød og creme fraiche | Æblegrød m. sødmælk |
| Onsdag | 10 | Rejecocktail med salat, dressing, avocado, tomat, citron, brød og smør | Øllebrød m. flødeskum |
| Torsdag | 11 | Brændende kærlighed m. gulerod og syltede rødbeder | Abrikosgrød m. sødmælk |
| Fredag | 12 | Svensk pølseret m. purløgsgrys | Æbletærte m. flødeskum |
| Lørdag | 13 | Asiatisk karrygryde m. svinekød, peberfrugt, bambusskud og champignon hertil ris | Frugtcocktail m. råcreme |
| Søndag | 14 | Skinke m. flødekartofler og spinatsalat m. soltørrede tomater og salatost | Is m. bærsauce |
| Mandag | 15 | Kartoffelporresuppe m. kikærter, bacondrys og flutes | Chokoladekage m. flødeskum |
| Tirsdag | 16 | Paprikagryde med kikærter, squash og champignon hertil kartofler | Rabarbersuppe m. creme fraiche |

Madplan

April 2024

| Dag | Dato | Hovedret | Forret/dessert |
|---------|------|--|--|
| Onsdag | 17 | Enebærgryde m. kartoffelmos og drueagurker | Koldskål m. kammerjunker |
| Torsdag | 18 | Stegt fiskefilet m. persillesauce, kartofler og gulerødder | Æblegrød m. sødmælk |
| Fredag | 19 | Skipperlabskovs med smør, purløg og syltede rødbeder | Henkogt frugt m. råcreme |
| Lørdag | 20 | Fiskefrikadeller hertil ovnbagte kartofler, kold remoulade sovs og ærter | Ananas og fersken m. cremesauce |
| Søndag | 21 | Kogt hamburgerryg m. stuvet spinat, kartofler og dampet gulerod | Pandekager m. syltetøj |
| Mandag | 22 | Kylling i karry m. ris og ærter | Rabarberkage m. flødeskum |
| Tirsdag | 23 | Aspargessuppe m. kikærter, kødboller og flutes | Flødebollelagkage m. frugt |
| Onsdag | 24 | Dampet laks på brød med salat, thousand island-dressing, rejer, asparges, kaviart, dild, tomat og citron | Æbletærte m. flødeskum |
| Torsdag | 25 | Fiskefilet m. persillesauce, kartofler og gulerods salat m. solsikkekerner og ærter | Koldskål med kammerjunker |
| Fredag | 26 | Karrygryde m. mango-chutney og æbler hertil kartofler og salat med tomat, kikærter og agurk vendt i olieeddikedressing | Solbærhindbærgrød m. sødmælk |
| Lørdag | 27 | Frikadeller m. stuede ærter og gulerod og kartofler | Kokoshindbærkage m. flødeskum |
| Søndag | 28 | Stegt kyllingebryst m. skysauce, kartofler og agurkesalat | Chokolademousse m. flødeskumspynt og bær |
| Mandag | 29 | Tarteletter m. høns i asparges | Høsekødsuppe m. urter og boller |
| Tirsdag | 30 | Kartoffelæggekage m. cocktailpølser hertil tomat og purløg | Abrikosgrød m. sødmælk |

Ret til overraskelser forbeholdes

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

Grågåsen



Kendetegn

Grågåsen er den største og kraftigste af de grå gæs. Den er overvejende grå med gråbrun ryg og et lysegråt hoved. Brystet er lysegråt med mørke pletter eller tværbånd.

Det kraftige, kegleformede næb er orangerødt eller kødfarvet, og benene og fødderne er lyserøde.

Vingerne er mørkebrune med meget lyse forvinger, hvilket ses tydeligt under flugt. Overgumpen er lysegrå, og halen har en bred hvid kant, når den ses i luften.

Forveksling

Grågåsen kan forveksles med de andre grå gæs, men kendes især på det kraftige, kegleformede orangerøde næb, det lysegrå hoved og de lyse forvinger. Sædgåsen er betydeligt mørkere, især i hovedet og på halsen. Blisgåsen har store tværbånd på bugen.

Udbredelse og levesteder

Grågåsen lever i Europa og Sibirien. Den er en almindelig yngle- og trækgæst. Den yngler her i landet i søer og moser med rørskov, især i det østlige Danmark og i Vejlerne i Nordjylland, men breder sig til det meste af landet. Trækfluglene overvintrer i Vest- og Sydeuropa. De finder deres føde på græsarealer og stubmarker og kornmarker, især hvor kornet er slået ned. Om natten søger de ly på åbent vand, hvor der er fred for rovdyr.

Trækkende gæs holder hvil i laguner eller på store søer, hvor der er græsmarker, stubmarker eller uhøstede marker i nærheden. Grågåsen findes i Danmark hele året. De fleste trækker sydpå om vinteren, men i takt med at vintrene bliver varmere, overvintrer de længere nord på. Der er en del, der overvintrer i Danmark.



Grågæs findes ved søer og i Utterslev mose ..

Mildere vintre, mere grøn føde

Grågåsen lever af spildkorn, forskellige græsarter og urter og om vinteren mest rødder fra strandengsplanter og markafgrøder. Grågåsen kan også spise vandplanter. I bymiljøer kommer den ofte så tæt på mennesker, at den kan spise af hånden, hvis den føler sig tryk.

Yngleforhold

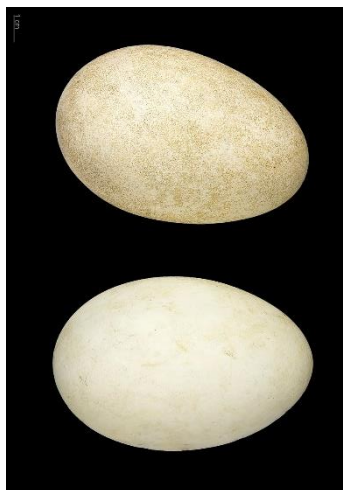
Grågæs yngler i rørskove ved søer og moser i kolonier og er den eneste af de grå gæs, der yngler i Danmark. I de senere år er grågæssene også begyndt at yngle på øer og holme i lavvandede farvande, hvilket med al sandsynlighed er et tegn på, at arten er i fremgang, og de gode ynglepladser på fastlandet er optagede.

Yngletiden ligger meget tidligt med de første gæslinger i april. Reden bygges i skjul i høj rørskov. Grågåsen bliver normalt kønsmoden som 3-årig og har den samme mage år efter år. Den lægger 4-6 æg pr. kuld, og æggene udruges på 27-28 dage. Gæslingerne er flyvemodne på yderligere 50-60 dage.

Ynglende grågæs fælder deres svingfjer på ynglepladsen, og fjerene er udvoksede igen samtidigt med, at de unge fugle er flyvefærdige. Gæssene fælder alle svingfjer på samme tid, så der er en kort periode, hvor de ikke kan flyve. Ikke-ynglende gæs trækker i juni væk fra ynglepladserne til fældningspladser, hvor de blandt andet udskifter svingfjerene.

Grågæs har en relativt langsom bestandsomsætning, da de bliver sent kønsmodne (cirka 3. - 4. leveår), lægger få æg og generelt lever længe.

Gåseæg



Bestandsudvikling

I 1800-tallet var grågåsen meget almindelig i Danmark, men bestanden skrumpede meget kraftigt som følge af, at der var tilladt jagt på den året rundt. I starten af 1900-tallet var bestanden nede på 20 par, og en jagtfredning blev indført. Dette medførte, at bestanden kom op på 900-1400 par i 1960'erne. Ynglebestanden har været støt stigende siden 1960'erne og blev skønnet til 6.000-10.000 par i 2000. Vejerne huser Danmarks største ynglebestand med over 1.400 par. På landsplan yngler ca. 11.000 par (2011).

Udviklingen i Danmark afspejler en generel tendens for den nordvesteuropæiske flyway-bestand, der er steget fra 200.000 til 610.000 fugle fra midten af 1990'erne til 2007/2008.

Jagtmuligheder og fredninger

Jagtudbyttet har været stigende fra 1992 til i dag, og denne udvikling er stort set parallel med udviklingen i de rastende bestande om efteråret. Grågæssene nedlægges især i Nord- og Vestjylland samt på Øerne.

Om efteråret og om vinteren opholder et stadigt stigende antal grågæs sig i Danmark. Ynglebestanden er ligeledes stigende. Desuden er jagtudbyttet stigende, og der er intet der tyder på at dette har påvirket bestandsudviklingen negativt. Jagtudbyttet vurderes derfor at være bæredygtig. Jagtudbyttet i Danmark har det seneste år ligget på 64.400 grågæs uden

korrektion for manglende indberetninger. Cirka halvdelen af de gæs, der nedlægges i Danmark, er grågæs.

Forårets blomster



mælkebøtte

påskeliljer og pinseliljer



tulipaner





Kvindernes Internationale Kampdag 8. Marts Før og Nu



2023

Historiker Gry Jexen fortæller abortens Danmarks-historie.



1975

Demonstration på Rådhuspladsen



1954

8. marts
møde

1910

Der er sket meget på 114 år!

Fra den internationale Kvindekongres' Aabningsmøde
igaar.



Historien om 8. marts



Den 27. august 1910 blev det vedtaget på den 2. internationale socialistiske kvindekongference i København, at alle lande hvert år skulle holde en international kvindekampdag. Af: Anette Eklund Hansen

De socialistiske kvinder danner en international organisation

I 1907 samledes de socialistiske kvinder, der repræsenterede arbejderpartierne i datidens industrilande til den første internationale arbejderkvindekongference i Stuttgart. Konferencen blev holdt i forbindelse med II. Internationales kongres i Stuttgart. (II. internationale var arbejderpartiernes internationale organisation). Den tyske arbejderkvindebevægelse havde med Clara Zetkin i spidsen taget initiativ til at indkalde til konferencen.

Formålet med den første kongference var at få skabt en fælles organisation for socialistiske kvinder i verden, så de kunne stå stærkere i kampen for forbedring af arbejderkvindernes vilkår både nationalt og internationalt. Konferencens hovedemner var:

- Beretninger om arbejderkvindernes forhold og organisationer i de enkelte lande,
- Opbygning af en international organisation af socialistiske kvinder
- Kampen for stemmeret.

Resultatet af konferencens forhandlinger var grundlæggelsen af Det Internationale socialistiske kvindebureau med Clara Zetkin som leder og den tyske socialistiske kvindebevægelses blad Die Gleichheit, som koordinations- og informationsblad for de socialistiske kvinder i alle lande. En international socialistisk kvindebevægelse var blevet grundlagt.

Kilde: Læs mere på Arbejdermuseets hjemmeside

Noget om

1. maj Arbejdernes internationale kampdag

Første maj fejres hvert år som Arbejdernes Internationale Kampdag. Dagen har sin oprindelse i kampen for bedre arbejdsforhold og en kortere arbejdsdag. Den bliver markeret med demonstrationer, taler, møder og festligheder verden over.

Dagen blev stiftet på Socialistisk Internationales kongres i 1889 i Paris, hvor der blev afholdt to store arbejderkongresser på 100-året for den franske revolution.



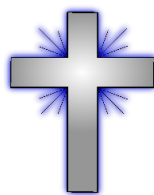
På plakaten

Erindrings salon onsdag den 10. april
i Multisalen

Kl. 13:30 – 15:00

Kom og vær med

Gudstjeneste afholdes tirsdag den 23. april
med præst Julie Damlund og organist Rasmus
Anthonisen fra Lundehus Sogn



Koncert i Multisalen søndag
den 5. maj kl. 16.00

John Mogensen-koncert