



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

FEBRUAR 2026

7. årgang Nr. 1

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
SOLGÅRDEN PLEJEHJEM



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Erindringsdans.....	4
Fastelavnskreativitet.....	5
Malerhold.....	6
Tøjsalg.....	7
Fastelavn.....	8
Pandekagedag.....	9
Gudstjeneste.....	10
Solgårdens Musikalske Venner.....	11
Teater Kriskat.....	12
Banko.....	13
Bustur til McDonald's.....	14
Solskinskor.....	16
Stolegymnastik.....	17
Aktivitetskalender.....	18

Redaktion: Betina Sanggaard og Marianne Frøjk Strandsbjerg.
Kontakt redaktionen på: aktivitetsbladet@ltk.dk eller tlf.nr. 30312877.
Oplag: 125 eksemplarer. Trykt på Solgårdens kopimaskine.
Du kan også finde Aktivitetsbladet på plejecentrets hjemmeside.
Næste blad udkommer marts 2026.
Deadline d. 15. februar 2026



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I FEBRUAR:

Onsdag d. 4. februar: Erindringsdans

Onsdag d. 4. februar: Fastelavnskreaahygge

Onsdag d. 11. februar: Manolya tøjsalg

Mandag d. 16. februar: Fastelavn

Tirsdag d. 17. februar: Pandekagedag

Onsdag d. 18. februar: Gudstjeneste

Søndag d. 22. februar: Solgårdens Musikalske Venner

Onsdag d. 25. februar: Teater Kriskat

Torsdag d. 26. februar: Banko

GLÆD DIG TIL I MARTS:

Mandag d. 2. marts: Fernisering malerholdet

Onsdag d. 4. marts: Erindringsdans

Tirsdag d. 17. marts: Ølsmagning

Onsdag d. 18. marts: Gudstjeneste

Torsdag d. 19. marts: Koncert med Frederik på afdelingerne

Tirsdag d. 24. marts: Påskefrokost

Torsdag d. 26. marts: Banko

Søndag d. 29. marts: Solgårdens Musikalske Venner

ERINDRINGSDANS

ONSDAG D. 4. FEBRUAR

KL. 13.30–14.30 I CAFÉEN



Kom og vær med til en hyggelig time i
caféen med kendt musik i højtaleren og
mulighed for at blive budt op til dans



FASTELAVNS KREAHYGGE

ONSDAG D. 4. FEBRUAR

KL. 14.30-17.00

I CAFÉEN

Vi sidder i caféen sammen med
Pernilles børn og Solstrålerne og laver
fastelavnsmasker, så vi er klar til tøndeslagning
mandag d. 16. februar



Malerhold

**MANDAGE KL. 10.30-11.45
I CAFÉEN**

LISBETH GIVER BESKED PÅ DE MANDAGE, HUN ER DER

Lisbeth, der er frivillig på Solgården
inviterer til malerhold i caféen de mandage,
hun har mulighed for at komme.
Lisbeth ringer rundt til afdelingerne når hun
er der, så de tilmeldte deltagere, kan
komme ned i caféen.

Har du også lyst til at være med på holdet,
så sig det til personalet, så de kan give
enten Lisbeth eller Marianne besked.

Du behøver ikke at være god til at male
for at være med. Det handler om at mødes
til en hyggelig stund, hvor man kan få en
god snak og fordybe sig i det, man har lyst
til. Det kan f.eks. være at male, tegne
eller farvelægge.

TØJSALG by Feride

Manolya Tøj kommer på besøg med et udvalg af dame- og herretøj, udvalgt med fokus på komfort og pasform.

En hyggelig stund med mulighed for at finde noget nyt tøj.

Onsdag d. 11. februar kl. 10.30-14.30

I caféen på Solgården



Der kan betales med Dankort, Mobilepay og kontant.

Facebook: Manolya tøj



FASTELAVN

MANDAG D. 16. FEBRUAR
KL. 10.15 I CAFÉEN

KOM OG VÆR MED TIL TØNDESLAGNING I CAFÉEN,
SAMMEN MED 4.A. FRA VIRUM SKOLE, HVOR ÅRETS
KATTEKONGE OG KATTEDRONNING KÅRES.



Du kan glæde
dig til køkkenets
fastelavnsboller
til eftermiddagskaffen



DEN INTERNATIONALE PANDEKAGEDAG

Tirsdag d. 17. februar 2026

**Du kan glæde dig til duften af pandekager d. 17. februar,
når vi på Solgården markerer den internationale pandekagedag.**



Vi bager pandekager på alle afdelingerne,
så duften kan sprede sig i hele huset. Hvad er pandekagedag?

I 2026 falder den internationale pandekagedag på tirsdag d. 17. februar.
Traditionen tro falder dagen altid på den første tirsdag efter
fastelavnssøndag, også kendt som 'Hvide tirsdag'.

Det er en gammel tradition fra den gang, hvor kristne fastede 40 dage op
til påske og ikke måtte spise søde sager undervejs.

Derfor brugte man alle de 'hvide' ingredienser som mel, sukker og mælk
til pandekager, for at tømme ud blandt fristelserne inden fasten -
deraf 'Hvide tirsdag'.

VELKOMMEN TIL

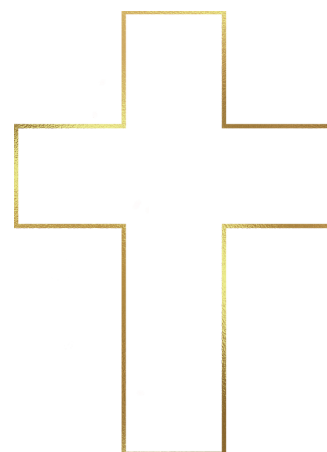
GUDSTJENESTE

MED PRÆSTEN INGE NELSON
FRA VIRUM KIRKE



ONSDAG D. 18. FEBRUAR
KL. 13.30 I CAFÉEN

VI FÅR EN HYGGELIG SNAK OVER
EN KOP KAFFE OG KAGE
EFTER GUDSTJENESTEN



Solgårdens Musikalske venner



**Kom og oplev AHA-trioen
live jazz med humor**

Søndag 22. februar kl. 14.30 i Caféen

AHA-trioen byder på skøn og hyggelig Jazz og det der ligner med Søren, Kurt og Bengt. Vi spiller masser af gode og velkendte såvel som ukendte sange med både tør humor og stor følsomhed. AHA Trioen er Søren Anker, gt + voc, Kurt Højbjerg, ts + voc og Bengt Albjerg, bs

Hvor: Plejehjemmet Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum
Tid: 22. februar kl. 14.30-16.00 incl. Pause
Entré: GRATIS – men donationer modtages med glæde.
Tilmelding: Ingen – bare kom og nyd musik og samvær

Teater

KRISKAT

MED FORESTILLINGEN

GENKLANG

ONSDAG D. 25. FEBRUAR

13.45-14.30 I CAFÉEN

PÅ SOLGÅRDEN PLEJEHJEM



Med støtte fra Lyngby-Taarbæk Kommunes Kulturfond kan du opleve forestillingen Genklang med teatret Kriskat. Genklang er forestillingen om en mand som flytter på plejehjem.

Her får du mulighed for at opleve en mands tilgang til en ny situation i livet.

Geo Hansen, som manden hedder, har arbejdet hele sit liv i et cirkus. Det gør bl.a. at han er god til at underholde.

Forestillingen er en rørende, morsom og nærværende teateroplevelse.



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE



KOM OG
PRØV LYKKEN TIL

Banko

26. FEBRUAR

KL. 13.30-14.45

I CAFÉEN

Gevinsterne består af blomster og chokolade. Der er to plader til hver beboer, som man er meget velkomne til at dele med pårørende.



*Det er gratis at
deltage*

BUSTUR TIL MCDONALD'S

Skrevet af en beboer fra F.st.

Solen skinnede, himlen var blå – skoven havde aldrig været smukkere.

Man havde talt om en bustur – var det mon i dag? Jeg sprang ud af sengen og tilsluttede mig den lille gruppe, der havde samlet sig. Jeg kunne se bussen var klar og vi begyndte at gå ind i bussen. Vores chauffør var Elizabeth, vores højt værdsatte altnuligmand og unikke medarbejder, som også bager bl.a. brunsvigerkage, småkager m.m.

Elizabeth spændte os fast i sæderne og kørestolene til gulvene og så kom vi afsted. Det tog ikke lang tid at nå til vores destination - McDonald's i Gentofte.



Det tog heller ikke lang tid før vi var bænket, men der gik lidt længere tid før vi fik bestemt os og afgav ordre.



Da vi fik det hele serveret, var det lidt som en børnehave på tur. Vi var en lille gruppe på 10 stk. men det så ud som vi var en børnehavegruppe på 15. Sandelig som vi fik McDonald's med burgers og en kæmpe ordre af pomfritter. Nogle af os fik endda også plads til is.

Vi var hjemme ved 14 tiden og havde haft en herlig dag, hvor vi lærte en anden side af hinanden at kende. Vi er allerede i gang med at planlægge en ny tur.





SOLSKINSKORET

Kom og vær med i
Solskinskoret sammen
med musikterapeuterne
Ulla og Louise



**HVER MANDAG
KL. 13.30-14.15
I CAFÉEN**



STOLEGYMNASTIK

KOM OG VÆR MED TIL STOLEGYMNASTIK I
CAFÉEN MED MARIANNE HAGEMANN

HVER TORSDAG FORMIDDAG
KL. 10.30-11.15



KOM I GOD TID, SÅ ALLE
FÅR MEST MULIG UD AF
UNDERVISNINGEN

AKTIVITETSKALENDER FEBRUAR 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Søndag	01-feb				
Mandag	02-feb	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	03-feb				
Onsdag	04-feb	Musikalsk samvær v/Ulla Kl. 11.00-11.30 B.2. Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i caféen Fastelavnskrea i caféen med børn og Solstrålerne Kl. 14.30-17.00	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i caféen Fastelavnskrea i caféen med børn og Solstrålerne Kl. 14.30-17.00	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i caféen Fastelavnskrea i caféen med børn og Solstrålerne Kl. 14.30-17.00	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i caféen Fastelavnskrea i caféen med børn og Solstrålerne Kl. 14.30-17.00
Torsdag	05-feb	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen
Fredag	06-feb				
Lørdag	07-feb				
Søndag	08-feb				
Mandag	09-feb	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	10-feb				
Onsdag	11-feb	Manolya Tøjsalg Kl. 10.30-14.30 i caféen	Manolya Tøjsalg Kl. 10.30-14.30 i caféen	Manolya Tøjsalg Kl. 10.30-14.30 i caféen	Manolya Tøjsalg Kl. 10.30-14.30 i caféen
Torsdag	12-feb	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen
Fredag	13-feb				
Lørdag	14-feb				
Søndag	15-feb				
Mandag	16-feb	Fastelavn med tøndeslagning med 4.a. fra Virum Skole Kl. 10.15-11.30 i caféen Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fastelavn med tøndeslagning med 4.a. fra Virum Skole Kl. 10.15-11.30 i caféen Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fastelavn med tøndeslagning med 4.a. fra Virum Skole Kl. 10.15-11.30 i caféen Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fastelavn med tøndeslagning med 4.a. fra Virum Skole Kl. 10.15-11.30 i caféen Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen

AKTIVITETSKALENDER FEBRUAR 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Tirsdag	17-feb	Pandekagedag Vi bager pandekager på afdelingerne	Pandekagedag Vi bager pandekager på afdelingerne	Pandekagedag Vi bager pandekager på afdelingerne	Pandekagedag Vi bager pandekager på afdelingerne
Onsdag	18-feb	Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30 Solstrålerne Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.	Musikalsk samvær v/Ulla Kl. 11.00-11.30 D.1. Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30
Torsdag	19-feb	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen
Fredag	20-feb				
Lørdag	21-feb				
Søndag	22-feb	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer AHA trioen Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer AHA trioen Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer AHA trioen Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer AHA trioen Kl. 14.30 i caféen
Mandag	23-feb	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	24-feb	Påskefrokost i afdelingen	Påskefrokost i afdelingen	Påskefrokost i afdelingen	Påskefrokost i afdelingen
Onsdag	25-feb	Teater Kriskat med forestillingen Genklang Kl. 14.00-14.45 i caféen	Musikalsk samvær v/Ulla Kl. 10.30-11.00 F.2. Teater Kriskat med forestillingen Genklang Kl. 14.00-14.45 i caféen Solstrålerne Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.	Teater Kriskat med forestillingen Genklang Kl. 14.00-14.45 i caféen	Musikalsk samvær v/Ulla Kl. 11.15-11.45 E.1. Teater Kriskat med forestillingen Genklang Kl. 14.00-14.45 i caféen
Torsdag	26-feb	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen
Fredag	27-feb				
Lørdag	28-feb				

Næste nummer udkommer marts 2026

