



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

JUNI 2026

7. årgang Nr. 5

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
SOLGÅRDEN PLEJEHJEM



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Din rullende kiosk.....	4
Afdansningsbal.....	5
Indvielse af herreværelset.....	6
Mini-OL.....	7
Tøjsalg.....	8
Gudstjeneste.....	9
Danzetten.....	10
Rytmik i haven.....	11
Fællessang i Den gamle have.....	11
Sommerhygge.....	12
Solgårdens Musikalske Venner.....	13
Aktivitetskalender	14

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 juli 2026.

Deadline d. 15. juni 2026



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I JUNI:

Onsdag d. 3., 17. og 24. juni: Din rullende kiosk

Onsdag d. 3. juni: Afdansningsbal

Torsdag d. 4., 11. og 18. juni: Stolegymnastik

Torsdag d. 4. juni: Indvielse af herreværelset

Onsdag d. 10. juni: Mini-OL

Torsdag d. 11. juni: Tøjsalg

Onsdag d. 17. juni: Gudstjeneste

Torsdag d. 18. juni: Danzetten

Onsdag d. 24. juni: Rytmik i haven

Torsdag d. 25. juni: Sommerhygge i haven

Søndag d. 28. juni: Solgårdens Musikalske Venner

GLÆD DIG TIL I JULI:

Onsdag d. 1., 8., 15., 21. og 29. juli: Din rullende kiosk

Torsdag d. 2., 23. og 30. juli: Stolegymnastik

Tirsdag d. 7. juli: Koncert med Dennis

Søndag d. 26. juli: Solgårdens Musikalske Venner

Din rullende kiosk

Hver onsdag kommer din rullende kiosk rundt på afdelingerne. Den besøger to huse hver onsdag, så hver afdeling får besøg hver 14. dag. Her kan du købe slik, chokolade, bolcher, kiks, vin, øl, sodavand etc. Du kan også komme med ønsker til kiosken. Turen starter kl. 10.00 og planen ser således ud for juni måned.

Onsdag d. 3. juni: B.2, B.1., F.st., F.1., F.2.

Onsdag d. 17. juni: D.1., D.st., E.st., E.1. og E.2.

Onsdag d. 24. juni: B.2, B.1., F.st., F.1., F.2.

Onsdag d. 10. juni aflyses kiosken pga. mini-øl

Det bliver noteret ned, hvor meget du handler for og betaling for varerne sker automatisk i forbindelse med Solgårdens opkrævning for servicepakken.



AFDANSNINGSBAL

ONSDAG D. 3. JUNI

KL. 13.30–14.30 | CAFÉEN



Vi pynter op i caféen og serverer bobler til den sidste dans inden sommerferien.

Tag det pæne tøj på og kom og oplev den gode stemning.

INDVIELSE

HERREVÆRELSET

TORSDAG D. 4. JUNI
KL. 13.00-14.00

VI INDVIER DET NYE HERREVÆRELSE I D.ST.
MED EN KOLD BAJER OG GAMLE PLADER
PÅ PLADESPILLEREN



MINI OL I GÅRDEN



ONSDAG D. 10. JUNI
KL. 10.30-12.00



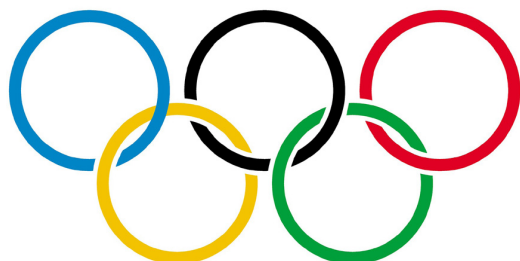
**MØD OP I HAVEN OG VÆR MED TIL IGEN I ÅR AT
KONKURRERE OM OL-GULDET MELLEMLER DE 4 HUSE**

Vi starter med en fælles opvarmning kl. 10.30, inden konkurrencen går i gang. Kl. 11.45 samles vi igen og kårer vinderen. Der er fire discipliner, hvor vi dyster mod hinanden. Det hold, der vinder, overtager vandrepokalen og der er medaljer til alle deltagere

Hvis du ikke har lyst til at deltage i disciplinerne, har vi også brug for et heppekor.

DE FIRE DISCIPLINER:

- BASKET**
- MÅLSPARK**
- HOCKEY**
- GULVDART**



PRAKTISK INFO:

**I TILFÆLDE AF REGNVEJR FLYTTES
ARRANGEMENTET TIL CAFÉEN**

MANOLYA TØJ



Jeg kommer på besøg hos jer, med et bredt udvalg af behageligt og praktisk tøj til damer. Der vil være masser af sommertøj. Priser fra 100,-

Du kan betale med kontanter, MobilePay og dankort

Torsdag d. 11. juni kl. 10-14



VIRUM KIRKE INVITERER TIL

GUDSTJENESTE

I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN
ONSDAG D. 17. JUNI

Præsten Inge Nelson og en organist fra Virum Kirke afholder gudstjeneste i caféen med salmer, prædiken og nadver.

Hvis du har lyst kan du blive til en hyggelig snak over en kop kaffe og kage bagefter.



KOM OG SYNG MED

GÅRDMUSIKANTERNE

DANZETTEN

TORSDAG D. 18. JUNI

KL. 13.30-14.15

I CAFÉEN



RYTMIK MED ULLA



MUSIKTERAPEUT ULLA
INVITERER BEBOERE OG
DAGPLEJEBØRN TIL
RYTMIK I HAVEN



ONSDAG D. 24. JUNI KL. 10.00
I HAVEN VED D-HUSET



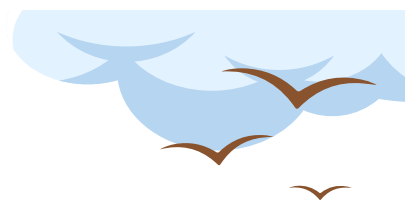
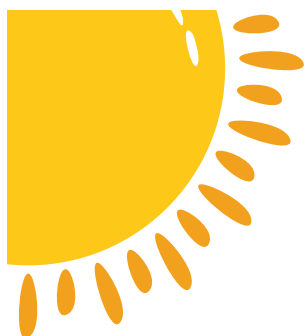
Foreningen Fællessang i Parken

Præsenterer

Fællessang i Den Gamle Have 2026

Gratis adgang





SOMMERHYGGE I HAVEN



**TORSDAG D. 25. JUNI
KL. 10.30-12.00**

Vi fejrer sommeren og Sankt Hans med hygge i haven.

**Vi tænder bålet kl. 10.30 og synger midsommersange
omkring bålet kl. 11.00 sammen med musikterapeut Ana Maria.**



Musikalske venner Solgårdens



**Søndag 28. juni
kl. 14.30 i Caféen**

Kom og oplev Pianist Knud Rasmussen & Operasanger Per Jellum

Per Jellum debuterede i 2018 som solist på Den Jyske Opera og ved Copenhagen Opera Festival.
Knud Rasmussen, Pianist, Uddannet på Det kgl danske Musikkonservatorium som pianist og organist.

Hvor: Plejehjemmet Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum
Tid: 28. juni kl. 14.30-16.00 incl. Pause
Entré: GRATIS – men donationer modtages med glæde.
Tilmelding: Ingen – bare kom og nyd musik og samvær

AKTIVITETSKALENDER JUNI 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Mandag	01-jun	Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 B.1. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	02-jun				
Onsdag	03-jun	Din rullende kiosk Første stop på ruten Se opslag Afdansningsbal Kl. 13.30-14.30 i caféen	Din rullende kiosk Andet stop på ruten Se opslag Afdansningsbal Kl. 13.30-14.30 i caféen Solstrålerne Kl. 15.15-17.15 F.1. og F.2.	Afdansningsbal Kl. 13.30-14.30 i caféen	Afdansningsbal Kl. 13.30-14.30 i caféen
Torsdag	04-jun	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Indvielse af herreværelset Kl. 13.00-14.00	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Indvielse af herreværelset Kl. 13.00-14.00	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Indvielse af herreværelset Kl. 13.00-14.00	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Indvielse af herreværelset Kl. 13.00-14.00
Fredag	05-jun				
Lørdag	06-jun				
Søndag	07-jun				
Mandag	08-jun	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 F.2. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	09-jun				
Onsdag	10-jun	Mini-OL Kl. 10.30-12.00 i haven	Mini-OL Kl. 10.30-12.00 i haven	Mini-OL Kl. 10.30-12.00 i haven	Mini-OL Kl. 10.30-12.00 i haven
Torsdag	11-jun	Tøjsalg kl. 10.00-14.00 i caféen Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Tøjsalg kl. 10.00-14.00 i caféen Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Tøjsalg kl. 10.00-14.00 i caféen Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Tøjsalg kl. 10.00-14.00 i caféen Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	12-jun				
Lørdag	13-jun				
Søndag	14-jun				
Mandag	15-jun	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 D.st. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	16-jun	Fællessang i Den gamle have Frederiksdal Kl. 14.00-15.30	Fællessang i Den gamle have Frederiksdal Kl. 14.00-15.30	Fællessang i Den gamle have Frederiksdal Kl. 14.00-15.30	Fællessang i Den gamle have Frederiksdal Kl. 14.00-15.30

AKTIVITETSKALENDER JUNI 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Onsdag	17-jun	Fællessang v/Ulla Kl. 10.30-11.00 B.2. Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30 Solstrålerne Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.	Din rullende kiosk Første stop på ruten Se opslag Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Din rullende kiosk Andet stop på ruten Se opslag Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30
Torsdag	18-jun	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Fællessang med Danzetten Kl. 13.30-14.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Fællessang med Danzetten Kl. 13.30-14.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Fællessang med Danzetten Kl. 13.30-14.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Fællessang med Danzetten Kl. 13.30-14.15 i caféen
Fredag	19-jun				
Lørdag	20-jun				
Søndag	21-jun				
Mandag	22-jun	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	23-jun	Sankt hans Køkkenet griller til frokost	Sankt hans Køkkenet griller til frokost	Sankt hans Køkkenet griller til frokost	Sankt hans Køkkenet griller til frokost
Onsdag	24-jun	Din rullende kiosk Andet stop på ruten Se opslag Rytmik med Ulla og dagplejebørn Kl. 10.00 i haven ved D	Din rullende kiosk Andet stop på ruten Se opslag Rytmik med Ulla og dagplejebørn Kl. 10.00 i haven ved D Solstrålerne kommer ikke denne onsdag	Rytmik med Ulla og dagplejebørn Kl. 10.00 i haven ved D	Rytmik med Ulla og dagplejebørn Kl. 10.00 i haven ved D
Torsdag	25-jun	Sommerhygge i haven Kl. 10.30-11.45	Sommerhygge i haven Kl. 10.30-11.45	Sommerhygge i haven Kl. 10.30-11.45	Sommerhygge i haven Kl. 10.30-11.45
Fredag	26-jun				
Lørdag	27-jun				
Søndag	28-jun	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Pianist Knud Rasmussen & Operasanger Per Jellum Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Pianist Knud Rasmussen & Operasanger Per Jellum Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Pianist Knud Rasmussen & Operasanger Per Jellum Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Pianist Knud Rasmussen & Operasanger Per Jellum Kl. 14.30 i caféen
Mandag	29-jun	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 E.2. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	30-jun				

Næste nummer udkommer juli 2026

