



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

NOVEMBER 2026

7. årgang Nr. 8

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
SOLGÅRDEN PLEJEHJEM

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Rytmik med dagplejebørnene.....	4
Syng med Søren.....	5
Koncert med musikskolen.....	6
Din rullende kiosk.....	7
Banko.....	8
Sangelever fra musikskolen.....	9
Gudstjeneste.....	10
Tøjsalg.....	11
Julehygge i caféen.....	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: 85 eksemplarer. Trykt på Solgårdens kopimaskine. Du kan også finde Aktivitetsbladet på plejehjemmets hjemmeside. Næste blad udkommer december 2026. Deadline d. 15. november 2026

INFORMATION

GLÆD DIG TIL I NOVEMBER:

Mandag d. 2. november: Rytmik med dagplejebørnene

Tirsdag d. 3. november: Syng med Søren

Onsdag d. 4. november: Koncert med musikskolen

Onsdag d. 4., 11., 18., 25. november: Din rullende kiosk

Onsdag d. 11. november: Banko

Mandag d. 16. november: Sangelever fra musikskolen

Onsdag d. 18. november: Gudstjeneste

Fredag d. 20. november: Tøjsalg

Onsdag d. 25. november: Julehygge i caféen

Søndag d. 29. november: Solgårdens Musikalske Venner

GLÆD DIG TIL I DECEMBER:

Onsdag d. 2., 9., 16., 23., 30. december: Din rullende kiosk

Mandag d. 14. december: Lucia

Onsdag d. 16. december: Gudstjeneste

Søndag d. 27. december: Solgårdens Musikalske Venner



RYTMIK

MED DAGPLEJEBØRN



Mandag d. 2. november
Kl. 10.00-11.00
i caféen



Dagplejebørnene kommer og besøger Solgården igen. Det var til stor glæde for både børn og voksne sidste gang, så vi gentager succesen. Musikterapeut Ana Maria vil stå for rytmik, så man kan deltage i sang og fagter eller bare sidde og nyde de små børn.





SYNG MED

Søren Ipland

TIRSDAG D. 3. NOVEMBER

KL. 14.00-15.15

I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN



Søren spiller musik fra en tid som måske kan være gemt lidt væk, men heldigvis ikke glemt. Han spiller sange som de fleste kender og genkender og som vi har tilfælles i den danske pop sangskat.

Til koncerten bliver der også spillet og sunget numre som handler om den årstid vi er i gang med og måske kommer der også en sang eller to af nyere dato, bare fordi den er god.

Koncerten bliver spillet og sunget af Søren men man er meget velkommen til at synge med på alle de strofer man kan huske, og ind imellem numrene bliver der nok også plads til en lille historie eller to.



**Før koncerten
er der højtlesning med
Lillan Albeck kl. 14.00-14.15**

**Eftermiddagen er sponsoreret
af Demensfællesskabet i LTK**

Musik Glæde

med Musik- og Billedskolen

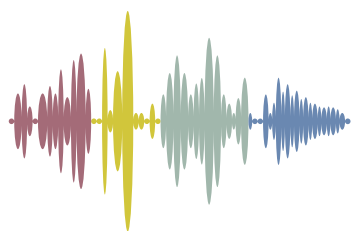
Onsdag d. 4. november

Kl. 14.00-15.00

Onsdag d. 4. november kommer
3 musiklærere med elever fra
Musik- og Billedskolen

Eleverne spiller på forskellige
instrumenter: Violin, klaver
og rytmik

De kalder koncerten for
Musik Glæde



MUSIK- og BILLED SKOLEN

Lyngby-Taarbæk Kommune



Din rullende kiosk

Hver onsdag kan du handle med de frivillige, der kommer rundt på alle afdelingerne med Din Rullende Kiosk. Her kan du købe slik, chokolade, bolcher, kiks, vin, øl, sodavand og meget mere.

Du kan også komme med ønsker til kiosken.

Turen starter kl. 10.00 og kommer rundt på afdelingerne i følgende rækkefølge:

B.2, B.1., D.st. D.1., F.st., F.1., F.2., E.st., E.1. og E.2.

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



KOM OG PRØV LYKKEN TIL

Banko

ONSDAG D. 11. NOVEMBER
KL. 13.30-14.45 I CAFÉEN



Du inviteres til november måneds bankoeftermiddag. Vi spiller tre spil og der er gevinst ved 1 og 2 rækker og hele pladen fuld. Gevinsterne består af blomster og chokolade.

Solgårdens frivillige hjælper til, hvor der er brug for det og råber tallene op.

Der er to plader til hver beboer, som man er meget velkommen til at dele med pårørende.

Det er gratis at deltage



Sangelever

fra Musik- og Billedskolen

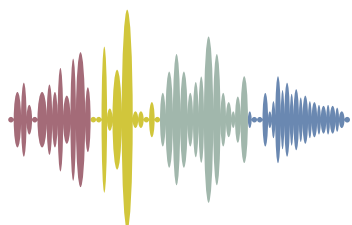
Mandag d. 16. november

Kl. 10.45-11.30

i caféen



Mandag d. 16. november får vi et gensyn med de unge musikelever, som har øvet sig og vil synge forskellige sange for os.



MUSIK- og BILLEDSKOLEN
Lyngby-Taarbæk Kommune



GUDSTJENESTE

VIRUM KIRKE INVITERER TIL
GUDSTJENESTE
I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN

ONSDAG D. 18. NOVEMBER

Kl. 13.30-14.30

Præsten Inge Nelson og organisten Knud Rasmussen 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





MANOLYA TØJ

DAMETØJ MED STIL
TIL GODE PRISER

TØJSALG



NYE VARER



GODE
TILBUD



STIL TIL
ENHVER
LEJLIGHED



Fredag d. 20.
november



Kl. 10 - 14



MANOLYA
TØJ



Kærlig hilsen

Feride



53 56 56 09



Manolya Tøj



Julehygge

for beboere og pårørende

Onsdag d. 25. november
Kl. 13.30-15.00 i caféen

Vi gentager succesen og inviterer igen i år til julekreativitet i caféen.

Onsdag d. 25. november omdanner vi caféen til juleværksted. Her vil der være gran, mos, kogler, bånd, ler etc. til at lave diverse juledekorationer til afdelingerne og beboerne.

Der serveres gløgg og æbleskiver

*Tilmelding på afdelingen eller
kontoret senest d. 18/11*

Solgårdens Musikalske venner



Søndag 29. november
kl. 14.30 i Caféen

Kom og oplev kvindekoret Frejas Sal

Kvindekoret Frejas Sal fra Tårbæk vil underholde os med rytmisk, jazz, pop og viser på dansk, engelsk og svensk. Denne koncert vil også have et strejf af jul, da det jo er 1. søndag i advent.

Hvor:	Plejehjemmet Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum
Tid:	29. november kl. 14.30-16.00 incl. Pause
Entré:	GRATIS – men donationer modtages med glæde.
Tilmelding:	Ingen – bare kom og nyd musik og samvær

AKTIVITETSKALENDER NOVEMBER 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Søndag	01-nov				
Mandag	02-nov	Rytmik med dagplejebørn og Ana Maria Kl. 10.00-11.00 i caféen Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Rytmik med dagplejebørn og Ana Maria Kl. 10.00-11.00 i caféen Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Rytmik med dagplejebørn og Ana Maria Kl. 10.00-11.00 i caféen Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Rytmik med dagplejebørn og Ana Maria Kl. 10.00-11.00 i caféen Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	03-nov	Hør Lillan læse op og syng med Søren på guitar Kl. 14.00-15.15 i caféen	Hør Lillan læse op og syng med Søren på guitar Kl. 14.00-15.15 i caféen	Hør Lillan læse op og syng med Søren på guitar Kl. 14.00-15.15 i caféen	Hør Lillan læse op og syng med Søren på guitar Kl. 14.00-15.15 i caféen
Onsdag	04-nov	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Elever fra musikskolen Kl. 14.00-15.00	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Elever fra musikskolen Kl. 14.00-15.00	Fællessang v/Ulla Kl. 11.00-11.30 D.1 Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Elever fra musikskolen Kl. 14.00-15.00	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Elever fra musikskolen Kl. 14.00-15.00
Torsdag	05-nov	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	06-nov				
Lørdag	07-nov		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		
Søndag	08-nov				
Mandag	09-nov	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.1. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	10-nov				
Onsdag	11-nov	Lyttegruppe v/ Ulla Kl. 10.30-11.00 B.1. Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Fællessang v/Ulla Kl. 11.00-11.30 F.st. Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen
Torsdag	12-nov	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	13-nov				
Lørdag	14-nov		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		
Søndag	15-nov				
Mandag	16-nov	Sangelever fra musikskolen Kl. 10.45-11.30 Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Sangelever fra musikskolen Kl. 10.45-11.30 Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Sangelever fra musikskolen Kl. 10.45-11.30 Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Sangelever fra musikskolen Kl. 10.45-11.30 Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen

AKTIVITETSKALENDER NOVEMBER 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Tirsdag	17-nov				
Onsdag	18-nov	Fællessang v/Ulla Kl. 11.00-11.30 B.1. Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30
Torsdag	19-nov	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	20-nov	Manolya tøjsalg Kl. 10.00-14.00 i caféen	Manolya tøjsalg Kl. 10.00-14.00 i caféen	Manolya tøjsalg Kl. 10.00-14.00 i caféen	Manolya tøjsalg Kl. 10.00-14.00 i caféen
Lørdag	21-nov		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		
Søndag	22-nov				
Mandag	23-nov	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	24-nov				
Onsdag	25-nov	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Julehygge i caféen Kl. 13.30-15.00	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Julehygge i caféen Kl. 13.30-15.00	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Julehygge i caféen Kl. 13.30-15.00	Fællessang v/Ulla Kl. 10.30-11.00 E.2. Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Julehygge i caféen Kl. 13.30-15.00
Torsdag	26-nov	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	27-nov				
Lørdag	28-nov		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		
Søndag	29-nov	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer kvindekoret Frejas sal Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer kvindekoret Frejas sal Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer kvindekoret Frejas sal Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer kvindekoret Frejas sal Kl. 14.30 i caféen
Mandag	30-nov	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



Næste nummer udkommer december 2026