



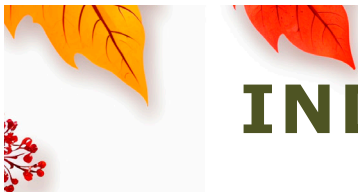
LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

OKTOBER 2025

6. årgang Nr. 7

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
PLEJECENTER SOLGÅRDEN



INDHOLDSFORTEGNELSE



Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Hilsen fra plejecenterleder Sandra.....	4
Husmøder.....	5
Blomsterbanko.....	6
Gudstjeneste.....	7
Ølsmagning.....	8
Solgårdens Musikalske Venner.....	9
Skakklub.....	10
Manolya tøjsalg.....	11
Damefrokost.....	12
Stolegymnastik.....	13
Solgårdens Solstråler.....	14
Solskinskoret.....	15
Cykling uden alder jubilæum.....	16
Bliv cykelpilot.....	17
Boblberg.....	18
Træning med Mathilde.....	19
Aktivitetskalender.....	20
Nyttige telefonnumre.....	23



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 november 2025.

Deadline d. 15. oktober 2025



INFORMATION

GLÆD DIG TIL OKTOBER:



Torsdag d. 9. oktober: Banko

Onsdag d. 22. oktober: Gudstjeneste

Fredag d. 24. oktober: Ølsmagning for herrerne

Søndag d. 26. oktober: Solgårdens Musikalske Venner

Tirsdag d. 28. oktober: Skakklub

Onsdag d. 29. oktober: Manolya tøj salg

Torsdag d. 30. oktober: Damefrokost

GLÆD DIG TIL NOVEMBER:



Onsdag d. 5. november: Klaverkoncert

Torsdag d. 13. november: Banko

Onsdag d. 19. november: Gudstjeneste

Søndag d. 30. november: Solgårdens Musikalske Venner

🍁 Tak for et fællesskabsfyldt efterår på Solgården 🍁

Efteråret har for alvor meldt sin ankomst, og på Solgården mærker vi, hvor meget det betyder at stå sammen – beboere, pårørende, frivillige og medarbejdere. Vi vil gerne sige et stort og hjerteligt tak for den opbakning, vi oplever til vores arrangementer.

Sammen har vi sunget kendte sange, grillet i haven og nydt kølige is og slush ice på de varme sensommerdage. Vi har bagt snobrød over bål, mærket røgen i tøjet og glæden i fællesskabet, og vi har haft latter og konkurrenceglæde fremme, når vi har leget OL-discipliner i bedste ånd. Når I som pårørende prioriterer at være med, bliver det ikke bare en hyggelig stund – det bliver til fællesskab, samhørighed og en større forståelse for hinanden.

Vi er også glade for, at vi politisk har fået midler til at skabe mere fysisk aktivitet i hverdagen. Derfor kan vi nu nyde både stolegymnastik og gåhold, hvor bevægelse kombineres med grin og snak undervejs.

Lige så vigtig er kreativiteten. Vi holder eftermiddage fyldt med puslespil, smykkelavning, tegning og maling – små øjeblikke hvor ro, nærvær og fordybelse får lov at udfolde sig. Når vi så slutter af med musik, dans og smil, mærker man, at livet stadig er rigt på fest og farver.

En særlig glæde er vores nye solstråler – unge mennesker mellem 15 og 17 år, der ansættes til at skabe hyggelige eftermiddage sammen med beboerne. De bringer frisk energi, nysgerrighed og livsglæde med sig, og generationerne mødes i et samspil, der varmer langt ind i hjertet.

Alt dette viser os, at et plejecenter ikke blot er et sted at bo – men et sted at leve. Og det er kun muligt, fordi vi gør det sammen.

🍁 Tak fordi I er en del af Solgårdens efterår. 🍁



De bedste hilsner Sandra Maagaard, Plejecenterleder

Invitation til Husmøde i F, E, B

Kære alle pårørende,

Vi vil gerne invitere jer til Husmøde, hvor vi vil informere om vores hverdag og hvad der foregår politisk med betydning for os.

Jeg håber i vil bruge et par timer her hos os, hvor i også vil få mulighed for at stille eventuelle spørgsmål

Hvornår: Alle dage kl. 12-14

E 21. oktober

F 22. oktober

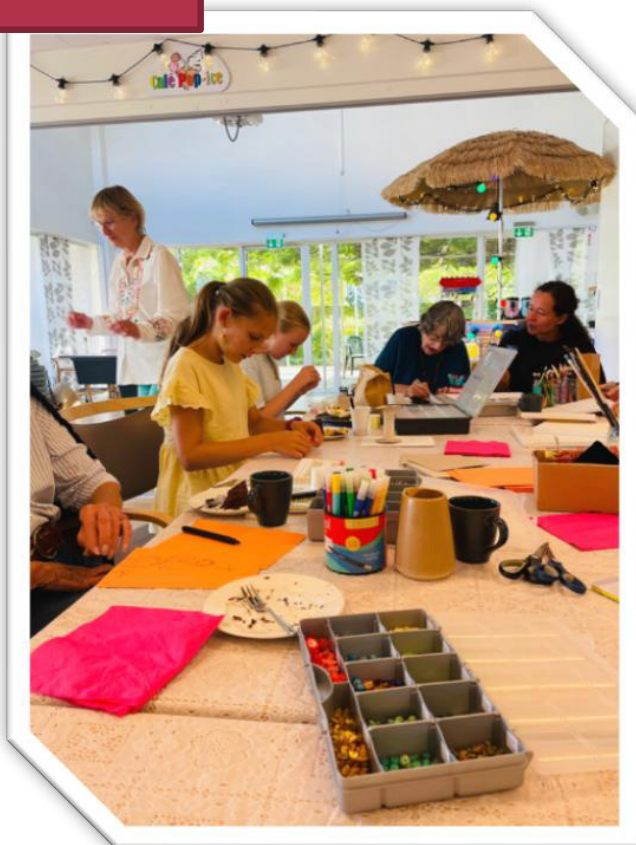
B 23. oktober

Hvor: mødelokalet i B

TILMELDING NØDVENDIG

På mail til
Afdelingsleder Pernille:
pernj@ltk.dk

SU. 11. oktober



Dagsorden:

Kl. 12-12:30: Velkommen og præsentation

Kl. 12:30-13: Oplæg v. demenspsykolog
Anneke Dapper

Kl. 13-13:30: oplæg v. pårørendevejleder
Helle

Kl. 13.30-14: General info om hverdagen og
spørgsmål

Venlig hilsen Pernille Dalsgaard, Julie
Schmidt og Britt Hernvig

Blomsterbanko

**KOM OG PRØV LYKKEN
TIL BANKO**

TORSDAG D. 9. OKTOBER
KL. 13.45-14.45
I CAFÉEN



BOR DU PÅ SOLGÅRDEN,
FÅR DU TO GRATIS PLADER AT SPILLE PÅ



GUDSTJENESTE

VIRUM KIRKE INVITERER TIL
GUDSTJENESTE
I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN

ONSDAG D. 22. OKTOBER
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.

Ølsmagning



FREDAG D. 24. OKTOBER
KL. 10.30-12.00
I CAFÉEN

Kom og vær med til
ølsmagning når
Solgårdens frivillige
Torben præsenterer
forskellige øl

KUN FOR
MÆND

Musikalske venner Solgårdens



**Søndag
26. Oktober
kl. 14.30 i
Caféen**

Kom og oplev Lise Haavik

Lise Haavik er mere end sangerinde, glæd dig til en oplevelse fyldt med passion, nærvær og musik, der både får dig til at føle dig set og underholdt med danske evergreens og dansktop-hits til Grand Prix-klassikere og andre melodier, mange vil kunne genkende og nynne med på.

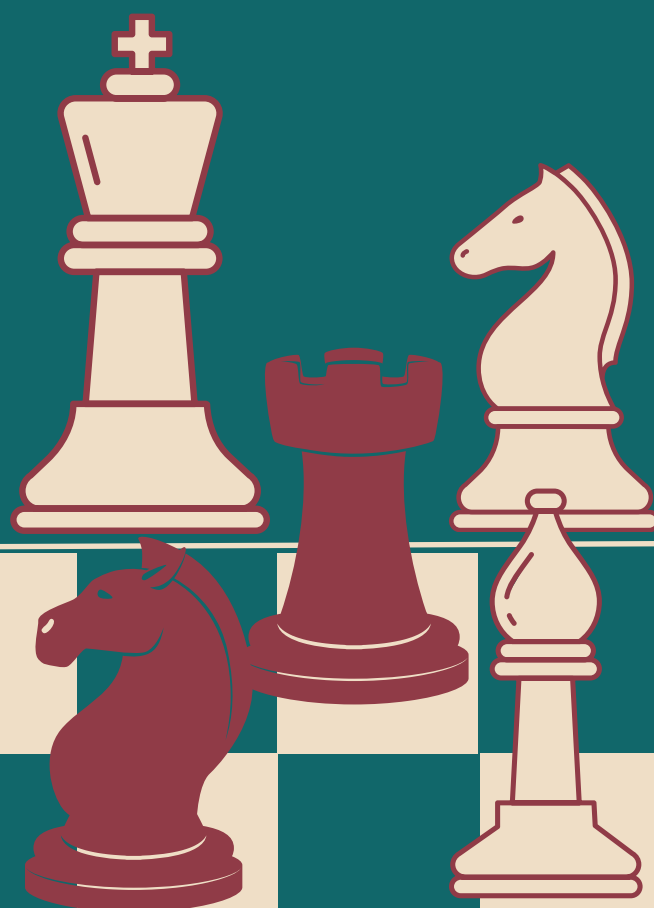
Hvor: Plejehjemmet Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum
Tid: 26. oktober kl. 14.30-16.00 incl. Pause
Entré: GRATIS – men donationer modtages med glæde.
Tilmelding: Ingen – bare kom og nyd musik og samvær

SKAKHYGGE

Tirsdag d. 28. oktober

Kl. 8.15-9.20 i caféen

KOM OG SPIL SKAK
SAMMEN MED DE SEJE
7.- OG 8. KLASSER FRA
VIRUM SKOLE, DER HAR
VALGT SKAK SOM FAG



Du er også meget
velkommen til at
komme og kigge på
og hygge i caféen

Manolya Tøj v Feride

Tøjsalg på Plejecenter Solgården 👗 🧥

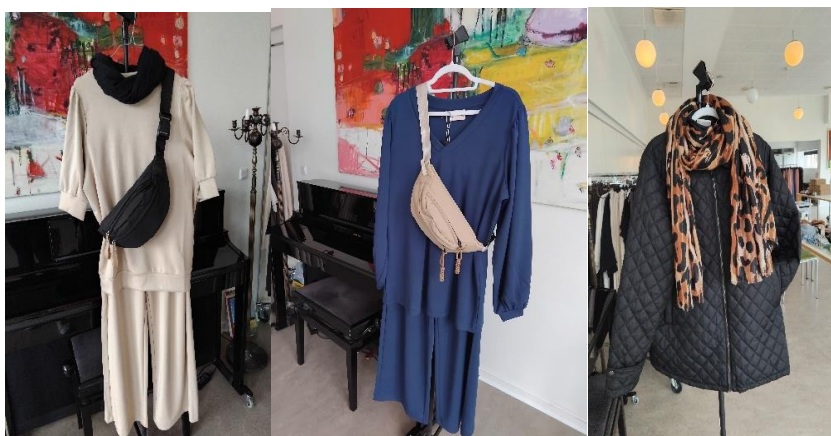
Onsdag d. 29. oktober kl. 10.30-14.30

Den rullende tøjbutik kommer på besøg!

Jeg har fyldt bilen med behageligt, smart og praktisk tøj til både damer og herrer – perfekt til efteråret/vinter.

Alle er velkomne – både beboere, personale og pårørende!

Kom og gør en god handel – Jeg glæder mig til at se jer 🧡



💳 Betaling med kontanter, dankort eller MobilePay

Du inviteres til
Damefrokost

TORSDAG DEN **30.** OKTOBER

KL. 12.00 I CAFÉEN

Nu er det tid til, at damerne mødes
over en frokost til en hyggelig snak.

Nærmere info om menu og
pris følger.

Tilmelding senest d. 16. oktober
til personalet på afdelingen.



STOLEGYMNASTIK

KOM OG VÆR MED TIL STOLEGYMNASTIK
OM TORSDAGEN I CAFÉEN MED
MARIANNE HAGEMANN

KL. 10.30-11.15

FRA TORSDAG
DEN 11. SEPTEMBER



SOLGÅRDENS SOLSTRÅLER



**PÅ PLEJECENTER SOLGÅRDEN BOR 104 SKØNNE ÆLDRE
MENNESKER. HVER BEBOER HAR SIN HELT EGEN FANTASTISKE
HISTORIE SOM DU KAN BLIVE EN DEL AF**

**LÆSE AVIS, SPILLE SPIL, HYGGE SNAKKE, GÅ TURE I HAVEN,
LÆGGE NEGELLAK, MALE, TEGNE**

Kun fantasien sætter grænser
Bliv solstråle og skab glæde

Er du mellem 14-16 år, så kontakt os for nærmere info
På vegne af Solgårdens ledelse
Plejecenterleder Sandra Maagaard,
Tlf. 23997534
Mail; sandb@ltk.dk

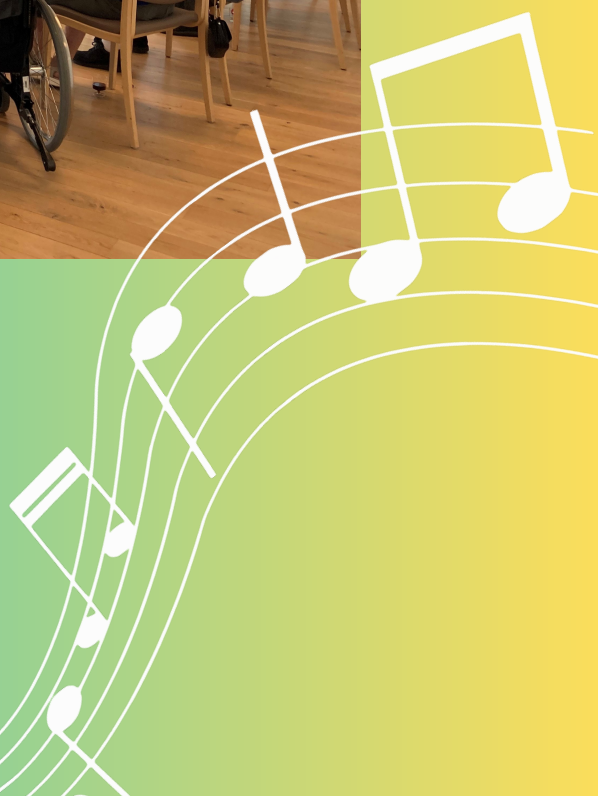


SOLSKINSKORET

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



OM MANDAGEN
KL. 13.30-14.15
I CAFÉEN



VI FEJRER

10 ÅRS JUBILÆUM

for Cykling uden alder i
Lyngby-Taarbæk Kommune

23.10.25

KL. 14.00–16.00

FORAN RÅDHUSET I KGS. LYNGBY



DE LYSTIGE MUSIKANTER SPILLER FRA KL. 14.00–15.00

Siden starten har frivillige cykelpiloter givet ældre medborgere på plejehjem og i eget hjem muligheden for at komme ud i vind og vejr, mærke friheden på cykelstierne og dele oplevelser i fællesskab.

Kom og vær med til at fejre fællesskabet, prøv en af de røde el-drevne rickshaws, og få en snak med cykelpiloterne.

Måske bliver du selv inspireret til at blive en del af holdet – hvor du får frisk luft, motion, masser af grin og giver andre uforglemmelige oplevelser.



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

CYKLING
UDEN
ALDER



CYKLING UDEN ALDER

ALLE KAN BLIVE CYKELPILOT

Piloter er både seniorer, studerende, personale, familie og venner til nogen, der trænger til vind i håret. Ung eller gammel - det vigtigste er lysten til at cykle og få en masse gode oplevelser!

Som cykelpilot giver du de ældre en unik oplevelse ud i nærområdet igennem byen, til skov, vand
- mulighederne er mange.

Du giver de ældre mulighed for at komme ud og få vind i håret, opleve byen og naturen på nært hold fra cykelstien og giver dem lyst og mulighed for at fortælle deres livshistorie, måske i de omgivelser, hvor de har levet deres liv.

Vores el-rickshaws står klar til en tur her på
Plejecenter Solgården.

Ønsker du at blive pilot, så
henvend dig venligst til
nedenstående.

CYKLING
UDEN
ALDER



VI GIVER DIG DEN FØRNØDNE
UNDERVISNING I CYKLEN SÅ
DU FØLER DIG TRYK

MARIANNE
FRØJK STRANDBJERG

Mobil: 30 31 28 77

Mail: mastr@ltk.dk

VELKOMMEN TIL SOLGÅRDENS GRUPPER PÅ **BOBLBERG**

Opret dig gratis på Boblberg.dk.
Hvis du er pårørende så skriv efter dit navn,
hvem du er pårørende til

Tryk på "Grupper" i menuen og søg på Solgården i "Alle"
"Anmod om adgang" til de grupper, der er relevante for dig og
afvent administratorens godkendelse

I grupperne kan du se billeder fra afdelingerne og fælles
aktiviteter og arrangementer

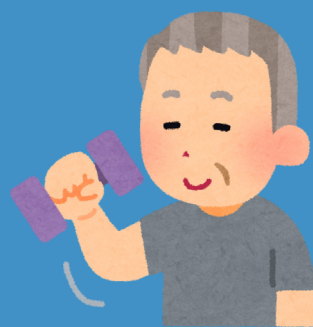
VI SES PÅ BOBLBERG

FOR MERE INFO GÅ TIL
BOBLBERG.DK



Kom og vær med til

TRÆNING MED MATHILDE KL. 11.00-11.45



**HVERANDEN ONSDAG FRA D. 1/10
MØDESTED I CAFÉEN**

Hveranden onsdag kan du være med til at træne sammen med Solgårdens sygeplejerske Mathilde.

Hvis det er godt vejr, bliver det en gåtur udenfor og ellers byder det på forskellige aktiviteter i caféen.



Se datoerne på aktivitetskalenderen.

AKTIVITETSKALENDER OKTOBER 2025

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Onsdag	01-okt	Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen	Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen	Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen	Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen
Torsdag	02-okt	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	03-okt				
Lørdag	04-okt				
Søndag	05-okt				
Mandag	06-okt	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 B.1. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	07-okt				
Onsdag	08-okt				
Torsdag	09-okt	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Blomsterbanko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Blomsterbanko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Blomsterbanko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Blomsterbanko Kl. 13.30-14.45 i caféen
Fredag	10-okt				
Lørdag	11-okt				
Søndag	12-okt				
Mandag	13-okt	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 F.st. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen Jazzklub v/Henriette kl. 15.15 E.st.
Tirsdag	14-okt				

AKTIVITETSKALENDER OKTOBER 2025

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Onsdag	15-okt	Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen Fællessang v/Ulla Kl. 11.00-11.30 B.2	Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen	Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen	Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen
Torsdag	16-okt	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	17-okt				
Lørdag	18-okt				
Søndag	19-okt				
Mandag	20-okt	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 D.st. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	21-okt				Husmøde for E-huset Kl. 12.00-14.00 i mødelokalet B.st .
Onsdag	22-okt	Lyttegruppe v/ Ulla Kl. 11.15-11.45 B.2. Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Husmøde for F-huset Kl. 12.00-14.00 i mødelokalet B.st . Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Fællessang v/Ulla Kl. 10.30-11.00 E.1 Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30
Torsdag	23-okt	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Husmøde for B-huset Kl. 12.00-14.00 i mødelokalet B.st .	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen

AKTIVITETSKALENDER OKTOBER 2025

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Fredag	24-okt	Ølsmagning med Torben Kl. 10.30-12.00 i caféen	Ølsmagning med Torben Kl. 10.30-12.00 i caféen	Ølsmagning med Torben Kl. 10.30-12.00 i caféen	Ølsmagning med Torben Kl. 10.30-12.00 i caféen
Lørdag	25-okt				
Søndag	26-okt	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Lise Haavik Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Lise Haavik Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Lise Haavik Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Lise Haavik Kl. 14.30 i caféen
Mandag	27-okt	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 F.1. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen Jazzklub v/Henriette kl. 15.15 E.2.
Tirsdag	28-okt	Skakspil med børn fra Virum Skole Kl. 8.15-9.20 i caféen	Skakspil med børn fra Virum Skole Kl. 8.15-9.20 i caféen	Skakspil med børn fra Virum Skole Kl. 8.15-9.20 i caféen	Skakspil med børn fra Virum Skole Kl. 8.15-9.20 i caféen
Onsdag	29-okt	Manolya Tøjsalg Kl. 10.30-14.30 i caféen Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen	Manolya Tøjsalg Kl. 10.30-14.30 i caféen Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen	Manolya Tøjsalg Kl. 10.30-14.30 i caféen Fællessang v/Ulla Kl. 11.00-11.30 D.1. Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen	Manolya Tøjsalg Kl. 10.30-14.30 i caféen Træning med Mathilde Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen
Torsdag	30-okt	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Damefrokost Kl. 12.00 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Damefrokost Kl. 12.00 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Damefrokost Kl. 12.00 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Damefrokost Kl. 12.00 i caféen
Fredag	31-okt				

NYTTIGE TELEFONNUMRE

KONTAKT TIL SOLGÅRDEN

Solgårdens hovednummer

45 28 54 00

Herfra kan du trykke dig igennem menuen og få kontakt til den ønskede afdeling

Solgårdens hjemmeside

www.solgaarden.ltk.dk

Her kan du bl.a. finde Lysglimt, menuplaner, nyheder og mange andre nyttige informationer

CAFÉEN

på Solgården



Åbningstider

Mandag til fredag

Kl. 11.30-13.00

Kontakt køkkenet på

Tlf. 23 34 22 13

FRISØR

Lisbeth Staal

Tlf. 61 68 07 61



FODTERAPEUT

Adam Hjermind

Tlf. 25 94 29 12



TANDPLEJEN

Kontakt

Tlf. 21 52 35 04



Næste nummer udkommer november 2025

