



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

JULI 2026

7. årgang Nr. 6

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
SOLGÅRDEN PLEJEHJEM



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Din rullende kiosk.....	4
Stolegymnastik.....	5
Koncert med Dennis.....	6
Solgårdens Musikalske Venner.....	7
Fællessang Den Gamle Have.....	8
Bliv cykelpilot.....	9
Aktivitetskalender	10

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.

Pga. ferietid udkommer næste blad september 2026.

Deadline d. 15. august 2026



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I JULI:

Onsdag d. 1. juli: Fællessang med Ana Maria

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

GLÆD DIG TIL I AUGUST:

Onsdag d. 5., 12., 19., 26. august: Din rullende kiosk

Onsdag d. 19. august: Gudstjeneste

Søndag d. 30. august: Solgårdens Musikalske Venner

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.



STOLEGYMNASTIK

KOM OG VÆR MED TIL STOLEGYMNASTIK I
CAFÉEN MED MARIANNE HAGEMANN

TORSDAG FORMIDDAG

KL. 10.45-11.30

D. 2., 23. og 30. juli



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

DENNIS FLACHEBERG



Koncert med fællessang

Tirsdag den 7. juli
kl. 10.45 - 11.30
udenfor caféen

Dennis er guitarist/sanger med guitarfingrene involveret i mange ting i den danske musikbranche! Kort sagt; en koncert fyldt med de store skudsikre hits som alle kender.

ALLE ER VELKOMMEN

Musikalske venner Solgårdens



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

Kom og oplev Henning Olsen

Yesterday, Let it be, Eight Days a Week. All My Loving, When I'm 64, Here Comes the Sun. Syng med på, eller genoplev Beatles største hits med Henning Olsen. Henning er en dansk musiker, sanger og rytmeguitarist.

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

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 FORNØDNE
UNDERVISNING I CYKLEN SÅ
DU FØLER DIG TRYK

MARIANNE
FRØJK STRANDBJERG

Mobil: 30 31 28 77

Mail: mastr@ltk.dk



Foreningen Fællessang i Parken

Præsenterer

Fællessang i Den Gamle Have 2026

Gratis adgang

Den fantastiske pianist er som altid Knud Rasmussen. Disse kunstnere synger for og du får et sanghæfte. Så er der fællessang



**Anna Carina Sundstedt
den 14. Juli**



Per Jellum den 11. August



Pernille Bruun den 16 Juni.



AKTIVITETSKALENDER JULI 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Onsdag	01-jul	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Udendørs fællessang v/Ana Maria Kl. 13.30-14.00	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Udendørs fællessang v/Ana Maria Kl. 13.30-14.00 Solstrålerne Kl. 15.15-17.15 F.2.	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Udendørs fællessang v/Ana Maria Kl. 13.30-14.00	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Udendørs fællessang v/Ana Maria Kl. 13.30-14.00
Torsdag	02-jul	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	03-jul				
Lørdag	04-jul				
Søndag	05-jul				
Mandag	06-jul				
Tirsdag	07-jul	Koncert med Dennis Kl. 10.45-11.30 i haven foran caféen	Koncert med Dennis Kl. 10.45-11.30 i haven foran caféen	Koncert med Dennis Kl. 10.45-11.30 i haven foran caféen	Koncert med Dennis Kl. 10.45-11.30 i haven foran caféen
Onsdag	08-jul	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Solstrålerne Kl. 15.15-17.15 F.2.	Musikalsk samvær med Ulla Kl. 11.00-11.30 Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget
Torsdag	09-jul				
Fredag	10-jul				
Lørdag	11-jul				
Søndag	12-jul				
Mandag	13-jul				
Tirsdag	14-jul	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
Onsdag	15-jul	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Musikalsk samvær v. Ulla Kl. 11.00-11.30 B.2.	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget
Torsdag	16-jul				
Fredag	17-jul				
Lørdag	18-jul				

AKTIVITETSKALENDER JULI 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Søndag	19-jul				
Mandag	20-jul				
Tirsdag	21-jul				
Onsdag	22-jul	<p>Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget</p> <p>Fællessang v/Ana Maria Kl. 13.30-14.00 i haven ved D-huset</p>	<p>Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget</p> <p>Fællessang v/Ana Maria Kl. 13.30-14.00 i haven ved D-huset</p> <p>Solstrålerne Kl. 15.15-17.15 F.2.</p>	<p>Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget</p> <p>Fællessang v/Ana Maria Kl. 13.30-14.00 i haven ved D-huset</p>	<p>Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget</p> <p>Fællessang v/Ana Maria Kl. 13.30-14.00 i haven ved D-huset</p>
Torsdag	23-jul	<p>Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen</p>	<p>Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen</p>	<p>Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen</p>	<p>Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen</p>
Fredag	24-jul				
Lørdag	25-jul				
Søndag	26-jul	<p>Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Henning Olsen Kl. 14.30 i caféen</p>	<p>Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Henning Olsen Kl. 14.30 i caféen</p>	<p>Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Henning Olsen Kl. 14.30 i caféen</p>	<p>Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Henning Olsen Kl. 14.30 i caféen</p>
Mandag	27-jul	<p>Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 i haven ved E-huset</p>	<p>Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 i haven ved E-huset</p>	<p>Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 i haven ved E-huset</p>	<p>Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 i haven ved E-huset</p>
Tirsdag	28-jul				
Onsdag	29-jul	<p>Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget</p>	<p>Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget</p> <p>Solstrålerne Kl. 15.15-17.15 F.2.</p>	<p>Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget</p>	<p>Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget</p>
Torsdag	30-jul	<p>Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen</p>	<p>Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen</p>	<p>Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen</p>	<p>Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen</p>
Fredag	31-jul				

Næste nummer udkommer september 2026

