



LYNGBY HAVN
KOMMUNE

MARTS 2026

7. årgang Nr. 2

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
SOLGÅRDEN PLEJEHJEM



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Erindringsdans.....	4
Ølsmagning.....	5
Gudstjeneste.....	6
Koncert med Frederik.....	7
Sangeftermiddag.....	8
Påskefrokost.....	9
Banko.....	10
Solgårdens Musikalske Venner.....	11
Malerholdet.....	12
Stolegymnastik.....	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 april 2026.

Deadline d. 15. marts 2026



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I MARTS:

Onsdag d. 4. marts: Erindringsdans

Onsdag d. 11. marts: Ølsmagning

Onsdag d. 18. marts: Gudstjeneste

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

Søndag d. 22. marts: Sangeftermiddag

Tirsdag d. 24. marts: Påskefrokost

Torsdag d. 26. marts: Banko

Søndag d. 29. marts: Solgårdens Musikalske Venner

GLÆD DIG TIL I APRIL:

Onsdag d. 8. april: Erindringsdans

Onsdag d. 15. april: Gudstjeneste

Torsdag d. 23. april: Banko

Søndag d. 26. april: Solgårdens Musikalske Venner

Torsdag d. 30. april: Damefrokost

ERINDRINGSDANS

ONSDAG D. 4. MARTS

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

Ølsmagning



ONSDAG D. 11. MARTS
KL. 13.30-15.00
I CAFÉEN

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

KUN FOR
MÆND

VIRUM KIRKE
INVITERER TIL

GUDSTJENESTE

I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN
ONSDAG D. 18. MARTS KL. 13.30

MED PRÆSTEN INGE NELSON
OG EN ORGANIST FRA
VIRUM KIRKE.

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



KONCERT MED

FREDERIK CORNELIUS

TORSDAG D. 19. MARTS

**EFTER ET ØNSKE OM AT FÅ
BESØG AF FREDERIK IGEN KAN
DU NU SE FREM TIL DETTE
GLÆDELIGE GENSYN**

Kl. 10.30-11.00 D.st.

Kl. 11.15-11.45 E.1.

Kl. 12.45-13.15 F.2.

Kl. 13.30-14.00 B.2.



Sang og Musik i Cafeen på Solgården

Søndag d. 22 marts kl. 14 – 15.45

Kom og syng med Cathrine og Julie.

Vi synger sammen og hygger os et par timer til kendte toner.

Det er forår og vi glæder os til at se jer og til at synge sammen i cafeen på plejehjemmet Solgården, Virumvej 125. 2830 Virum.

Alle er velkommen til en sang eftermiddag.

Ingen tilmelding, kom, syng med og hyg dig et par timer.



FPD. Foreningen pårørende til mennesker med demens i LTK.

PÅSKEFROKOST

TIRSDAG D. 24. MARTS

Vi mødes til en
hyggelig frokost
på afdelingerne,
hvor vi skal nyde en
dejlig påskeanretning fra
køkkenet og ønske hinanden
en glædelig påske.





KOM OG
PRØV LYKKEN TIL

Banko

Torsdag d. 26. marts

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



Musikalske venner Solgårdens



**Søndag
29. marts
kl. 14.30 i
Caféen**

Kom og oplev Tatiana Kisselova Gudnæs m/Knud Rasmussen

Tatiana er uddannet i Rusland som sangerinde, pianist, dirigent og musikpædagog. Hun er en efterspurgt sangerinde og entertainer, som har optrådt i bl.a. Danmark, Spanien, Malta og Sverige.

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

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.

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 MARTS 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Søndag	01-mar				
Mandag	02-mar	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-mar				
Onsdag	04-mar	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i caféen	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i caféen Solstrålerne Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i caféen	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i caféen
Torsdag	05-mar	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-mar				
Lørdag	07-mar				
Søndag	08-mar				
Mandag	09-mar	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-mar				
Onsdag	11-mar	Ølsmagning Kl. 13.30-15.00 i caféen	Ølsmagning Kl. 13.30-15.00 i caféen Solstrålerne Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.	Ølsmagning Kl. 13.30-15.00 i caféen	Musikalsk samvær v/Ulla Kl. 11.00-11.30 E.2. Ølsmagning Kl. 13.30-15.00 i caféen
Torsdag	12-mar	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-mar				
Lørdag	14-mar				
Søndag	15-mar				
Mandag	16-mar	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	17-mar				

AKTIVITETSKALENDER MARTS 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Onsdag	18-mar	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.st. Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30
Torsdag	19-mar	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-mar				
Lørdag	21-mar				
Søndag	22-mar	Sangeftermiddag med Cathrine og Julie Kl. 14.00-15.45 i caféen	Sangeftermiddag med Cathrine og Julie Kl. 14.00-15.45 i caféen	Sangeftermiddag med Cathrine og Julie Kl. 14.00-15.45 i caféen	Sangeftermiddag med Cathrine og Julie Kl. 14.00-15.45 i caféen
Mandag	23-mar	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-mar	Påskefrokost i afdelingen	Påskefrokost i afdelingen	Påskefrokost i afdelingen	Påskefrokost i afdelingen
Onsdag	25-mar		Musikalsk samvær v/Ulla Kl. 11.00-11.30 F.1. Solstrålerne Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.		
Torsdag	26-mar	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-mar				
Lørdag	28-mar				
Søndag	29-mar	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Tatiana Kisselova Gudnæs m/Knud Rasmussen Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Tatiana Kisselova Gudnæs m/Knud Rasmussen Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Tatiana Kisselova Gudnæs m/Knud Rasmussen Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Tatiana Kisselova Gudnæs m/Knud Rasmussen Kl. 14.30 i caféen
Mandag	30-mar	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	31-mar				

Næste nummer udkommer april 2026

