



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

**NOVEMBER 2025**

6. årgang Nr. 8

# *LYSGLIMT*

**AKTIVITETSBLAD FOR  
PLEJECENTER SOLGÅRDEN**

# INDHOLDSFORTEGNELSE

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Indholdsfortegnelse.....              | 2  |
| Information.....                      | 3  |
| Klaverkoncert.....                    | 4  |
| Gudstjeneste.....                     | 5  |
| Blomsterbanko.....                    | 6  |
| Erindringsdans.....                   | 7  |
| Julekreaahygge i caféen.....          | 8  |
| Julekoncert med Martin og Mikkel..... | 9  |
| Solgårdens Musikalske Venner.....     | 10 |
| Cykling uden alder jubilæum.....      | 11 |
| Stolegymnastik.....                   | 12 |
| Træning med Mathilde.....             | 13 |
| Aktivitetskalender.....               | 14 |

Redaktion: Betina Sanggaard og Marianne Frøjk Strandsbjerg.

Kontakt redaktionen på: [aktivitetsbladet@ltk.dk](mailto: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 december 2025.

Deadline d. 15. november 2025



# INFORMATION

## GLÆD DIG TIL NOVEMBER:

**Onsdag d. 5. november:** Klaverkoncert

**Onsdag d. 12. november:** Gudstjeneste

**Torsdag d. 13. november:** Blomsterbanko

**Onsdag d. 19. november:** Erindringsdans

**Tirsdag d. 25. november:** Julehygge i caféen

**Torsdag d. 27. november:** Julekoncert med Martin og Mikkel

**Søndag d. 30. november:** Solgårdens Musikalske Venner

## GLÆD DIG TIL DECEMBER:

**Tirsdag d. 2. december:** Julesang med 4. klasse

**Onsdag d. 3. december:** Julekoncerter med Frederik

**Onsdag d. 10. december:** Julefrokost

**Fredag d. 12. december:** Lucia

**Tirsdag d. 16. december:** Julekoncert med Virum Gymnasium

**Søndag d. 28. december:** Solgårdens Musikalske Venner



# KONCERT MED ELEVER FRA MUSIK- OG BILLEDSKOLEN

**ONSDAG D. 5. NOVEMBER**

**KL. 14.00 - 14.45**

**I CAFÉEN**



Traditionen tro kommer elever fra  
Lyngby-Taarbæk Musik- og Billedskole  
og spiller musik i caféen.

I år spiller de musik af den danske komponist  
Carl Nielsen.

Det bliver en blanding af klavermusik og hans  
sange spillet på både klaver, blokfløjte, tværfløjte  
og cello.

Musikken bliver spillet af 12 unge mennesker i  
alderen 10-15 år - ca 4.-9. Klasse.



**MUSIK- og BILLEDSKOLEN**  
Lyngby-Taarbæk Kommune





# GUDSTJENESTE

VIRUM KIRKE INVITERER TIL  
GUDSTJENESTE  
I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN

**ONSDAG D. 12. 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.



# Blomsterbanko

KOM OG PRØV LYKKEN  
TIL BANKO

**TORSDAG D. 13. NOVEMBER**  
**KL. 13.30-14.45**  
**I CAFÉEN**

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



# ERINDRINGSDANS PÅ SOLGÅRDEN

ONSDAG D. 19. NOVEMBER

KL. 13.30 - 14.30

I CAFÉEN

Denne dag er personale fra afdelingerne på kursus i erindringsdans. Kurset slutter af med, at I inviteres til dans i caféen. Så kom og mød de nye instruktører i erindringsdans.







# Julekreaahygge

for beboere og pårørende

TIRSDAG D. 25. NOVEMBER

KL. 13.00-15.00

I CAFÉEN

Vil du være med til at skabe den hyggeligste julestemning på Solgården og hjælpe med at lave juledekorationer til afdelingerne eller beboerne.

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

Måske du selv har noget fra haven eller kunstige lys, du kan tage med, til at supplere med.

Der serveres gløgg og æbleskiver, så tilmeld dig senest tirsdag d. 18. november til Pernille på kontoret [pernn@ltk.dk](mailto:pernn@ltk.dk) eller tlf. 29654608, så vi ved, hvor mange, der deltager.



**Vi sætter gang i julestemningen med  
fællessang med Martin og Mikkel**



**Torsdag d. 27. november  
kl. 14.00-14.45  
i caféen**

# Musikalske venner Solgårdens



**Søndag  
30.  
November  
kl. 14.30 i  
Caféen**

## **Cecilie & Angelica m/Knud Rasmussen**

Vi synger de smukkeste sange fra opera og operette , dansk og svensk og evt. forsmag på lidt julesange samt noget I kan synge med på. Glæder os til at se jer.

Hvor: Plejehjemmet Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum  
Tid: 30. november kl. 14.30-16.00 incl. Pause  
Entré: GRATIS – men donationer modtages med glæde.  
Tilmelding: Ingen – bare kom og nyd musik og samvær



VI FEJRER

# 10 ÅRS JUBILÆUM

for Cykling uden alder i  
Lyngby-Taarbæk Kommune

Torsdag den 23. oktober på torvet foran rådhuset, blev der fejret et helt særligt jubilæum – nemlig at Cykling uden alder i Lyngby-Taarbæk Kommune fyldte 10 år.



Selvom vejret ikke var med os, var det godt at se det store fremmøde, som kom for at fejre fællesskabet, og få en snak med de frivillige cykelpiloter.

I år alene har cykelpiloterne kørt 450 ture med vores ældre. Det betyder, at vi er blandt de 10 mest aktive afdelinger i hele landet – og det kan cykelpiloterne godt være stolte af.

## 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 nabolaget 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 Virumgård.

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](mailto:mastr@ltk.dk)







# STOLEGYMNASTIK

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

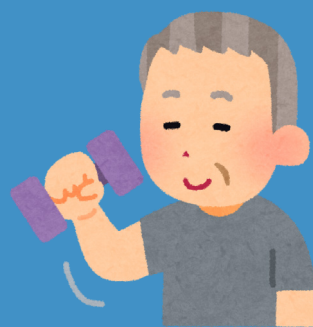
KL. 10.30-11.15

FRA TORSDAG  
DEN 11. SEPTEMBER



Kom og vær med til

# TRÆNING MED MATHILDE KL. 11.00-11.45



**HVERANDEN ONSDAG  
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 NOVEMBER 2025**

| Solgården |        | B-huset                                                                                                                                                               | F-huset                                                                                                                                              | D-huset                                                                                                                                              | E-huset                                                                                                            |
|-----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lørdag    | 01-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Søndag    | 02-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Mandag    | 03-nov | <b>Fællessang v/Henriette</b><br>Kl. 11.00-11.30 B.1.<br><br><b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                   | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                                                               | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                                                               | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                             |
| Tirsdag   | 04-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Onsdag    | 05-nov | <b>Koncert med musikelever</b><br>kl. 14.00-14.45 i caféen                                                                                                            | <b>Koncert med musikelever</b><br>kl. 14.00-14.45 i caféen                                                                                           | <b>Koncert med musikelever</b><br>kl. 14.00-14.45 i caféen                                                                                           | <b>Fællessang v/Ulla</b><br>Kl. 10.30-11.00 E.1.<br><br><b>Koncert med musikelever</b><br>kl. 14.00-14.45 i caféen |
| Torsdag   | 06-nov | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                                                     | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                                    | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                                    | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                  |
| Fredag    | 07-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Lørdag    | 08-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Søndag    | 09-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Mandag    | 10-nov | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                                                                                | <b>Fællessang v/Henriette</b><br>Kl. 11.00-11.30 F.st.<br><br><b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                                                               | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                             |
| Tirsdag   | 11-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Onsdag    | 12-nov | <b>Træning med Mathilde</b><br>Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen<br><br><b>Fællessang v/Ulla</b><br>Kl. 11.00-11.30 B.2<br><br><b>Gudstjeneste</b><br>Kl. 13.30-14.30 | <b>Træning med Mathilde</b><br>Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen<br><br><b>Gudstjeneste</b><br>Kl. 13.30-14.30                                       | <b>Træning med Mathilde</b><br>Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen<br><br><b>Gudstjeneste</b><br>Kl. 13.30-14.30                                       | <b>Træning med Mathilde</b><br>Kl. 11.00-11.45 Mødested i caféen<br><br><b>Gudstjeneste</b><br>Kl. 13.30-14.30     |
| Torsdag   | 13-nov | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen<br><br><b>Blomsterbanko</b><br>Kl. 13.30-14.45 i caféen                                                             | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen<br><br><b>Blomsterbanko</b><br>Kl. 13.30-14.45 i caféen                                            | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen<br><br><b>Blomsterbanko</b><br>Kl. 13.30-14.45 i caféen                                            | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen<br><br><b>Blomsterbanko</b><br>Kl. 13.30-14.45 i caféen          |
| Fredag    | 14-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Lørdag    | 15-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Søndag    | 16-nov |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |
| Mandag    | 17-nov | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                                                                                | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                                                               | <b>Fællessang v/Henriette</b><br>Kl. 11.00-11.30 D.st.<br><br><b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen | <b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15 i caféen                             |



| AKTIVITETSKALENDER NOVEMBER 2025 |        |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Solgården                        |        | B-huset                                                                                                                                       | F-huset                                                                                                                                                        | D-huset                                                                                                                                       | E-huset                                                                                                                                                |
| Tirsdag                          | 18-nov |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
| Onsdag                           | 19-nov | <b>Lyttegruppe v/ Ulla</b><br>Kl. 11.15-11.45 B.2.<br><br><b>Erindringsdans</b><br>Kl. 13.30-14.30                                            | <b>Erindringsdans</b><br>Kl. 13.30-14.30                                                                                                                       | <b>Erindringsdans</b><br>Kl. 13.30-14.30                                                                                                      | <b>Fællessang v/Ulla</b><br>Kl. 10.30-11.00 E.1<br><br><b>Erindringsdans</b><br>Kl. 13.30-14.30                                                        |
| Torsdag                          | 20-nov | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                             | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                                              | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                             | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                                      |
| Fredag                           | 21-nov |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
| Lørdag                           | 22-nov |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
| Søndag                           | 23-nov |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
| Mandag                           | 24-nov | <b>Solskinskoret<br/>v/musikterapeuterne<br/>Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15<br>i caféen                                             | <b>Fællessang v/Henriette</b><br>Kl. 11.00-11.30 F.1.<br><br><b>Solskinskoret<br/>v/musikterapeuterne<br/>Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15<br>i caféen | <b>Solskinskoret<br/>v/musikterapeuterne<br/>Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15<br>i caféen                                             | <b>Solskinskoret<br/>v/musikterapeuterne<br/>Ulla og Henriette</b><br>Kl. 13.30-14.15<br>i caféen<br><br><b>Jazzklub v/Henriette</b><br>kl. 15.15 E.2. |
| Tirsdag                          | 25-nov | <b>Julekreativitet for Solgårdens<br/>beboere, pårørende og<br/>medarbejdere</b><br>Kl. 13.00-15.00<br>i caféen<br><br><b>Husk tilmelding</b> | <b>Julekreativitet for Solgårdens<br/>beboere, pårørende og<br/>medarbejdere</b><br>Kl. 13.00-15.00<br>i caféen<br><br><b>Husk tilmelding</b>                  | <b>Julekreativitet for Solgårdens<br/>beboere, pårørende og<br/>medarbejdere</b><br>Kl. 13.00-15.00<br>i caféen<br><br><b>Husk tilmelding</b> | <b>Julekreativitet for Solgårdens<br/>beboere, pårørende og<br/>medarbejdere</b><br>Kl. 13.00-15.00<br>i caféen<br><br><b>Husk tilmelding</b>          |
| Onsdag                           | 26-nov | <b>Træning med Mathilde</b><br>Kl. 11.00-11.45<br>Mødested i caféen                                                                           | <b>Træning med Mathilde</b><br>Kl. 11.00-11.45<br>Mødested i caféen                                                                                            | <b>Fællessang v/Ulla</b><br>Kl. 11.00-11.30 D.1.<br><br><b>Træning med Mathilde</b><br>Kl. 11.00-11.45<br>Mødested i caféen                   | <b>Træning med Mathilde</b><br>Kl. 11.00-11.45<br>Mødested i caféen                                                                                    |
| Torsdag                          | 27-nov | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                             | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                                              | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                             | <b>Stolegymnastik</b><br>Kl. 10.30-11.15 i caféen                                                                                                      |
| Fredag                           | 28-nov | <b>Julefællessang med<br/>Martin og Mikkel</b><br>Kl. 14.00-14.45 i caféen                                                                    | <b>Julefællessang med<br/>Martin og Mikkel</b><br>Kl. 14.00-14.45 i caféen                                                                                     | <b>Julefællessang med<br/>Martin og Mikkel</b><br>Kl. 14.00-14.45 i caféen                                                                    | <b>Julefællessang med<br/>Martin og Mikkel</b><br>Kl. 14.00-14.45 i caféen                                                                             |
| Lørdag                           | 29-nov |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
| Søndag                           | 30-nov | <b>Solgårdens Musikalske Venner<br/>præsenterer<br/>Cecilia &amp; Annika</b><br>m/ Knud Rasmussen<br>Kl. 14.30 i caféen                       | <b>Solgårdens Musikalske Venner<br/>præsenterer<br/>Cecilia &amp; Annika</b><br>m/ Knud Rasmussen<br>Kl. 14.30 i caféen                                        | <b>Solgårdens Musikalske Venner<br/>præsenterer<br/>Cecilia &amp; Annika</b><br>m/ Knud Rasmussen<br>Kl. 14.30 i caféen                       | <b>Solgårdens Musikalske Venner<br/>præsenterer<br/>Cecilia &amp; Annika</b><br>m/ Knud Rasmussen<br>Kl. 14.30 i caféen                                |

**Næste nummer udkommer december 2025**

