



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

SEPTEMBER 2025

6. årgang Nr. 6

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR PLEJECENTER VIRUMGÅRD



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Tilfredshedsundersøgelse.....	4
Sommerfest.....	5
Pårørendeaften.....	6
Jysk Tøjsalg.....	7
Udendørs fællessang.....	8
Boblberg.....	9
Banko.....	10
Søndagsunderholdning.....	11
Sangskatte og vildkatte.....	12
Stolegymnastik.....	13
Efterårskoncert.....	14
Cykling uden alder.....	15
Aktivitetskalender.....	16
Huskedag.....	18
Nyttige telefonnumre.....	19

Redaktion: Betina Sanggaard og Marianne Frøjk Strandsbjerg.
Kontakt redaktionen på: aktivitetsbladet@ltk.dk eller tlf.nr. 30312877.
Oplag: 125 eksemplarer. Trykt på Virumgårds kopimaskine.
Du kan også finde Aktivitetsbladet på plejecentrets hjemmeside.
Næste blad udkommer oktober 2025.
Deadline d. 15. september 2025.



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I SEPTEMBER:

Tirsdag d. 2. september: Sommerfest

Onsdag d. 3. september: Jysk Tøjsalg

Torsdag d. 4. september: Udendørs fællessang

Torsdag d. 11. september: Banko

Søndag d. 14. september: Søndagsunderholdning

Mandag d. 15. september: Sangskatte og vildkatte

Torsdag d. 25. september: Banko

Torsdag d. 25. september: Pårørendeaften

Mandag d. 29. september: Efterårskoncert



GLÆD DIG TIL I OKTOBER:

Torsdag d. 2. oktober: Gudstjeneste

Torsdag d. 9. oktober: Banko

Søndag d. 12. oktober: Søndagsunderholdning

Torsdag d. 23. oktober: Banko

TILFREDSHEDSUNDERSØGELSE

VI VIL GERNE HØRE DIN MENING!



I løbet af de kommende måneder gennemfører vi en tilfredshedsundersøgelse blandt beboerne her på Plejecenter Virumgård.

Formålet er at blive klogere på, hvordan det er at bo her – og hvordan vi kan blive endnu bedre. Undersøgelsen er en del af vores fælles arbejde med kvalitet og udvikling.

Interviewene bliver foretaget af en afdelingsleder, og vi sørger naturligvis for, at det foregår i rolige og trygge rammer.

Undersøgelsen skal være færdig senest den 15. oktober 2025 – og vi glæder os til at lytte til jeres input og oplevelser.

**TAK FORDI DU VIL VÆRE MED TIL AT GØRE
VIRUMGÅRD ENDNU BEDRE!**



KÆRE BEBOER PÅ VIRUMGÅRD
DU INVITERES TIL

SOMMERFEST

TIRSDAG D. 2. SEPTEMBER
KL. 11.30-14.00

VI SKAL HYGGE OS MED EN DEJLIG SOMMERFROKOST
FRA KØKKENET OG EN ISVAFFEL TIL DESSERT

PÅ HENNING PETERSENS PLADS
FOR A- OG B-HUSET

I FESTSALEN FOR C-HUSET



Mads Westfall spiller koncert

KL. 12.30-13.00

Henning Petersens Plads

KL. 13.15-13.45

Festsalen i C-huset



Plejecenter Virumgård vil gerne invitere pårørende til en hyggelig og meningsfuld aften

Torsdag d. 25. september i caféen kl. 17-19

Program:

- Præsentation af Louise (køkkenleder)
- Højtlesning v. Lillian Albæk
- Spørgsmål til afdelingsledere og aktivitetsmedarbejdere

Vores særlige gæst, Lillian Albeck, deler sin stærke og ærlige fortælling om at være tæt på et menneske med demens.

Lillian er enke efter sin mand Henning, som led af tre forskellige demenssygdomme. Hun fulgte ham tæt, først hjemme, derefter på plejehjem og til sidst på hospitalet. Hun fortæller om både smerte, frustration og desperation, men også om glæde, kærlighed og de små øjeblikke af lykke undervejs.

Lillian er coach, pårønderådgiver og underviser på sundhedsuddannelser og pårørendekurser. Sammen med sine søstre har hun skrevet bogen "Stærkere samvær med højtlesning", og hun vil læse op fra bogen, så vi kan mærke, hvordan højtlesning kan skabe nærhed i hverdagen.

Som ægtefælle oplevede Lillian både det fantastiske ved engageret sundhedspersonale og hvor svært det også kan være, når sygdom og system udfordrer alt det, man håber på. Hun fortæller med hjertet udenpå tøjet og med en fin humor, som gør hendes fortælling både rørende og nærværende.



SU. Om deltagelse senest d. 18. september i afdelingen.

Der vil være sandwich og en vand til de fremmødte, vi vil gerne vide hvor mange der deltager så vi kan bestille sandwich til alle.

Max to personer pr. beboer på grund af pladsmangel.

Hvis vi har mange tilmeldinger, kan vi blive nød til at reducere til én deltager pr. pårørende.

Vi glæder os til en hyggelig aften sammen og til at se jer!
Plejecenter Virumgård

JYSK TØJSALG

TØJ TIL UNGE OG ÆLDRE

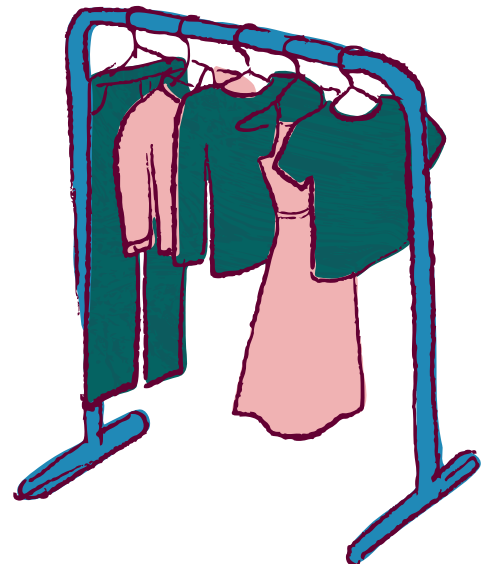
VED LARS RASMUSSEN
TLF.: 40 44 91 64

BESØGER VIRUMGÅRD

ONSDAG D. 3. SEPTEMBER
KL. 10.00–14.00

I FORHALLEN

KORT, MOBILEPAY
OG KONTANTER MODTAGES



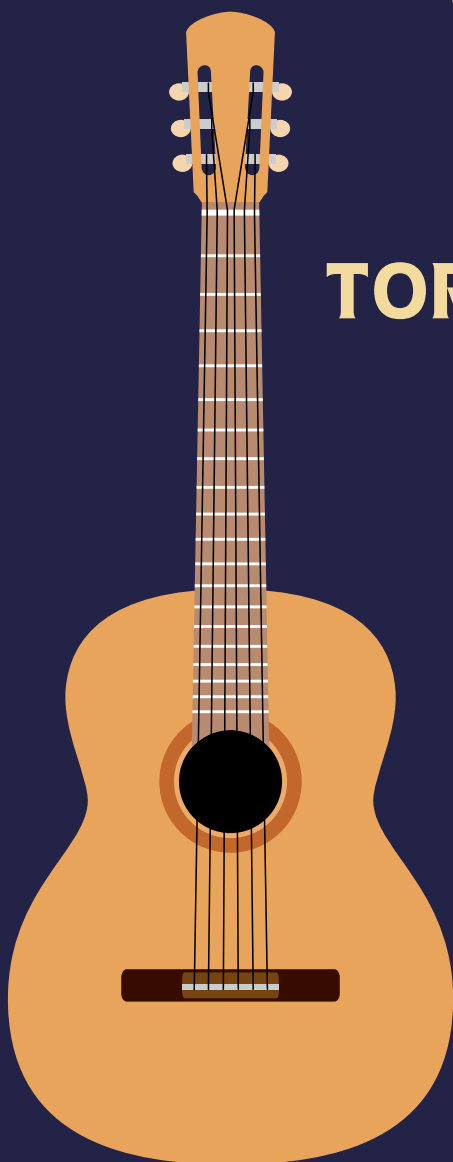


Udendørs **FÆLLESSANG**

*Sammen med Henriette
musikterapeut*

TORSDAG D. 4. SEPTEMBER
KL. 11.00-11.30

I ATRIUMGÅRDEN



**VELKOMMEN TIL VIRUMGÅRDS
GRUPPER PÅ**

BOBLBERG

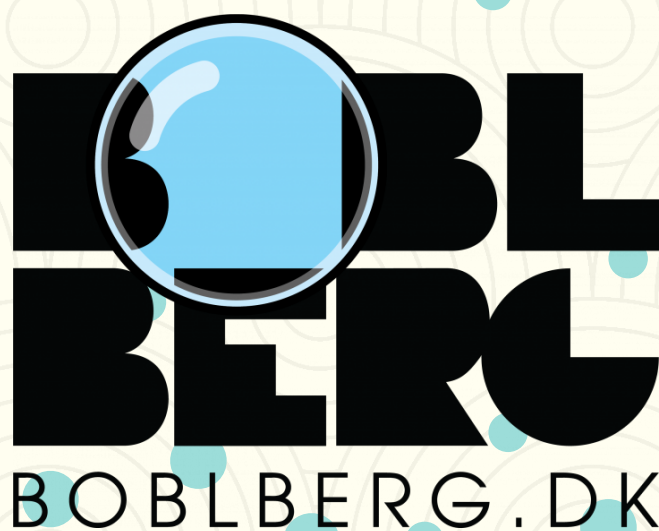
Opret dig gratis på Boblberg.dk.

Hvis du er pårørende så skriv efter dit navn,
hvem du er pårørende til

Tryk på "Grupper" i menuen og søg på Virumgård 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

**FOR MERE INFO GÅ TIL
BOBLBERG.DK**

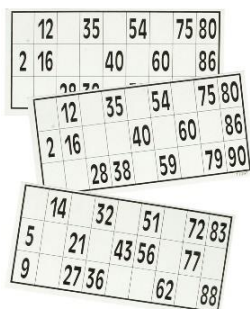




Banko i september

Torsdag den 11. og 25.
kl. 14.00 i Caféen

Der bliver spillet 4 spil med gevinst på



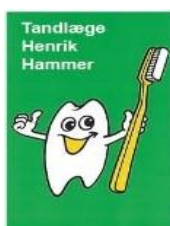
1 række
2 rækker
Fuld plade

Ved fuld plade er der sidegevinster

1 plade koster 15,-

Vi håber, du har lyst til at være med til en hyggelig eftermiddag.

Sponsorer



Virum Motor Co.



Tømmerhandler
Johannes Fogs Fond





Virumgårds Venner præsenterer

Showtime

Søndag den 14. september kl. 14

Caféen, Virumgård Plejecenter

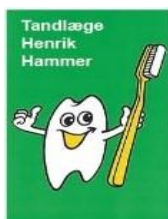


Showtime består af Anne-Marie Streibig og Kristian Bach, og for dem handler det om at vække minder, skabe følelser og forene mennesker gennem tidløse melodier og fællesskaber. Derfor er fællessang en central del af programmet, så der bliver rig mulighed for at synge med.

Støtteforeningen byder på et glas og lidt sødt i pausen.

Kom glad, og gå endnu gladere hjem.

Sponsorer



Virum Motor Co.



Tømmerhandler
Johannes Fogs Fond



SANGSKATTE OG VILDKATTE



HOLDER KONCERT IGEN:

Mandag d. 15. september
Kl. 13.30-14.30
i caféen

**Fremfører nogle af de bedste, folkelige
klassikere der er skrevet gennem tiden**



Bliv en del af støtteforeningen SOVS og
bidrag til mere musik til de ældre.
Find os på sociale medier

Kom og syng med og få en svingom



Stolegymnastik

Kom og vær med til stolegymnastik med Ulla
om onsdagen

Kl. 13.00-13.40
i festsalen i C-huset

Kl. 14.00-14.40
i caféen





Efterårskoncert

Med Lyngby – Taarbæks musikterapeuter

Henriette Lundstrøm, Ulla Lau Hyldgård og Louise Duus

Vi glæder os til at spille for jer på

Virumgård

mandag d. 29.sep kl. 13.30 (i cafeen)

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 Virumgård.

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

AKTIVITETSKALENDER SEPTEMBER 2025

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Mandag	01-sep				
Tirsdag	02-sep	Sommerfest Henning Petersens Plads Kl. 11.30-14.00	Sommerfest Henning Petersens Plads Kl. 11.30-14.00	Sommerfest Festsalen Kl. 11.30-14.00	Sommerfest Festsalen Kl. 11.30-14.00
Onsdag	03-sep	Jysk Tøjsalg Kl. 10.00-14.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Jysk Tøjsalg Kl. 10.00-14.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Jysk Tøjsalg Kl. 10.00-14.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 13.00 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Jysk Tøjsalg Kl. 10.00-14.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 13.00 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	04-sep	Fællessang i Atriumgården eller i caféen afhængig af vejret Kl. 10.45-11.15	Fællessang i Atriumgården eller i caféen afhængig af vejret Kl. 10.45-11.15	Fællessang i Atriumgården eller i caféen afhængig af vejret Kl. 10.45-11.15	Fællessang i Atriumgården eller i caféen afhængig af vejret Kl. 10.45-11.15
Fredag	05-sep				
Lørdag	06-sep				
Søndag	07-sep				
Mandag	08-sep				
Tirsdag	09-sep		Bustur med Hans for B-huset Kl. 10.20-12.00		
Onsdag	10-sep	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 13.00 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 13.00 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	11-sep	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen Rockklub v/ Henriette Kl. 15.00 i A.st.	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 B.1 Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen
Fredag	12-sep				
Lørdag	13-sep				
Søndag	14-sep	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Showtime Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Showtime Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Showtime Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Showtime Kl. 14.00 i caféen

AKTIVITETSKALENDER SEPTEMBER 2025

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Mandag	15-sep	Sangskatte og Vildkatte Kl. 13.30-14.30 i caféen	Sangskatte og Vildkatte Kl. 13.30-14.30 i caféen	Sangskatte og Vildkatte Kl. 13.30-14.30 i caféen	Sangskatte og Vildkatte Kl. 13.30-14.30 i caféen
Tirsdag	16-sep			Bustur med Hans for C-huset Kl. 10.20-12.00	Bustur med Hans for C-huset Kl. 10.20-12.00
Onsdag	17-sep	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 13.00 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 13.00 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	18-sep	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 A.1			
Fredag	19-sep				
Lørdag	20-sep				
Søndag	21-sep	Huskedag	Huskedag	Huskedag	Huskedag
Mandag	22-sep				
Tirsdag	23-sep	Bustur med Hans Kl. 10.20-12.00 for A-huset			
Onsdag	24-sep	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 13.00 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 13.00 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	25-sep	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen Rockklub v/ Henriette Kl. 15.00 i A.st.	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 festsalen Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 festsalen Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen
Fredag	26-sep				
Lørdag	27-sep				
Søndag	28-sep				
Mandag	29-sep	Efterårskoncert med musikterapeuterne Kl. 13.30-14.15 i caféen	Efterårskoncert med musikterapeuterne Kl. 13.30-14.15 i caféen	Efterårskoncert med musikterapeuterne Kl. 13.30-14.15 i caféen	Efterårskoncert med musikterapeuterne Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	30-sep		Bustur med Hans for B-huset Kl. 10.20-12.00		

Huskedag

Søndag d. 21. september



I forbindelse med den Internationale Alzheimerdag gør Alzheimerforeningen søndag den 21. september 2025 til en Huskedag - En dag, hvor vi husker dem, som glemmer og hvor der er landsindsamling til Alzheimerforeningen. Her samler de ind til mennesker med demens og deres pårørende.



Vi markerer denne dag med huskekage til eftermiddagskaffen



Støt på Mobilepay 855521

NYTTIGE TELEFONNUMRE

KONTAKT TIL VIRUMGÅRD

Virumgårds hovednummer

45 28 51 00

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

Virumgårds hjemmeside

www.virumgaard.ltk.dk

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

CAFÉEN på Virumgård



Åbningstider

Alle ugens dage
Kl. 11.30-13.00

Kontakt
Tlf. 21 38 42 63

FRISØR

Karin Rasmussen

Tlf. 40 14 70 55



TANDPLEJEN

Kontakt

mail:
omsorgstand@ltk.dk



VIRUMGÅRDS VENNER

Hanne B. Hansen
virumgaardsvenner@gmail.com

Tlf. 30 56 17 05



Næste nummer udkommer oktober 2025

