LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

JUNI 2022
3. årgang Nr. 2

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR

PLEJECENTER VIRUMGÅRD

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....2
Sommerhilsen.....3
Ny afdelingsleder i A-huset.....4
Gudstjeneste.....5
Fastelavn er mit navn.....6
Musik på Virumgård.....8
Frivilligfrokost.....9
Dansefest.....10
Grisefest.....12
Gæt et citat.....14
Gæt en sang.....14
Krydsord.....15
Virumgårds Venner.....16
Seniorfestival.....18
Nyttige telefonnumre.....19
Den sidste tid.....20
Løsninger.....22
Krydsord.....23

Bladet er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere tilknyttet byens fire kommunale plejecentre og tre aktivitetscentre.

Redaktion:
Marianne Frøjk Strandsbjerg, Tina Maj Christensen og Minnie Erskov Brixen, Aktivitet og Frivillighed.

Har du idéer til kommede blade, gode historier, ris og ros etc. så kontakt os endelig på mail: aktivitetsbladet@ltk.dk eller tlf.nr. 30312877.

Printet hos Trykkeriet på Rådhuset i Lyngby-Taarbæk Kommune i fem varianter, i alt 850 eksemplarer. Juni 2022.

Du kan også finde Aktivitetsbladet på plejecentrets hjemmeside.

Næste blad udkommer september 2022.
Deadline d. 10. august 2022

SOMMERHILSEN

Kære Alle

Så blev det sommer og på Virumgård betyder det, at vi trækker ud i det fri, så snart vi kan komme til det.

Vi nyder at gå ture med walkmændene og vi har blandt andet lige afholdt et grillarrangement med fantastisk hjælp fra pårørende, der trak i kokketøjet og hjalp vores medarbejdere ved grillen.

Netop den hjælp fra pårørende er utrolig vigtig for afholdelse af disse arrangementer. Vi ser ind i en fremtid, hvor der er færre og færre til at passe vores ældre, og vores ældre bliver dårlige og dårligere inden de flytter på plejecenter.

Lyngby-Taarbæk kommunes mission er ”med hjemmet som udgangspunkt” og indeholder en grundtanke om, at vi skal sørge for at udskyde indflytningstidspunktet til plejecentrene længst muligt. Dette har nogle direkte effekter på plejecentrene som indebærer, at opgaveporteføljen for vores medarbejdere bliver mere kompleks og vores medarbejderes tid bliver brugt i plejen og sygeplejen og efterlader mindre tid til aktiviteter.

Så hvis vi skal kunne holde disse lidt større hyggelige arrangementer, er vi stærkt afhængige af den hjælp, I som pårørende kan tilbyde. Om det er at stå ved grillen, dække bord eller bare gå til hånde.

Så hold øje med vores aktivitetskalender og spørg eller tilbyd meget gerne jeres hjælp. Hvis I har idéer til arrangementer eller kan byde ind med én, der spiller guitar eller andet, så hold jer ikke tilbage. Vi har brug for jer.

Rigtig god sommer til alle.

Bettina Helle Hansen

Plejecenterleder

NY AFDELINGSLEDER I A-HUSET

Hej alle

Jeg hedder Mads Henriques og er 37 år.
Jeg er pr. 1.4.22 ny afdelingsleder i A stuen.

Jeg har siden 2006 arbejdet på Virumgård.

Først blev jeg uddannet hjælper i 2003 og efterfølgende uddannet assistent i 2006.

Jeg har igennem årene haft mange kasketter på, såsom arbejdsmiljørepræsentant, gruppekoordinator og nu afdelingsleder i A stuen.

Jeg har igennem mine mange år på Virumgård, kendskab til dagligdagen og stor erfaring i omgangen med både stedets beboere, men i høj grad også deres pårørende. Jeg sætter altid en ære i at lade dem vide, at det handler om dem. Det er et arbejde, der kræver gode samarbejdsevner. Men for at få beboere og pårørende til at føle sig trygge, skal det også være et godt sted at gå på arbejde, hvilket jeg til hver en tid vil gøre mit ypperste for.

Privat bor jeg i Lyngby, sammen med min kone og 2 børn. Jeg har altid boet i kommunen. Jeg er aktiv i lokalområdet og har altid lagt et stort arbejde i lokalsport, min gamle fodboldklub og Lyngby Boldklub, hvor jeg i mange år var en del af bestyrelsen i fan-arbejdet.

Jeg er som person glad og åben. Jeg mener, at man kommer længst i livet med smil, glæde og dialog. Det motiverer mig at arbejde med andre mennesker, og se dem vokse.

Jeg er aldrig bleg for at tage fat og vil gerne gå forrest for at vise vejen.

Kig forbi mit kontor og sig hej, jeg sidder i forlængelse af rød gang i stuen.
I er altid velkomne!

Venlig hilsen

Mads Fini Henriques

Afdelingsleder A-stuen

GUDSTJENESTE

KOM TIL GUDSTJENESTE DEN FØRSTE TORSDAG I HVER MÅNED MED SOFIE LINDEGAARD FRA SORGENFRI KIRKE

GUDSTJENESTEN FINDER STED I CAFÉEN KL. 14.00

OBS der er ikke gudstjeneste i august måned.

Vi hører Sofies prædiken, modtager nadveren og synger salmer og sange, som akkompagneres af kirkens organist Anne-Kari Ferenczi.

Efter gudstjenesten sidder vi og får en kop kaffe og en snak.

Både fugl og fisk
Sorgenfri Kirke
også her begynder en bedre verden, her er noget du kan bruge

FASTELAVN ER MIT NAVN

Gamle tricks til, hvordan tønden kunne blive slåes ned, blev fundet frem da C.st.13 holdte fastelavn.

Der havde forinden været gang i maskekreationerne, så alle havde mulighed for at blive klædt ud til lejligheden. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag med smil på læben og kampgeist.

Det er måske ikke så underligt, at det blev Ole og Ejnar der blev kattekonge og kattedronning til tøndeslagningen, for der blev virkelig slået igennem, når de var på banen.

Eftermiddagen sluttede af med en god fastelavnsbolle og en snak omkring bordet.

MUSIK PÅ VIRUMGÅRD

Det er altid et hit med musikalske arrangementer og her kan du se billeder fra nogle af arrangementerne her i foråret.

Tirsdag d. 12. april kunne man nyde et genbesøg af trioen Intrio som fyldte Henning Petersens plads med god musik og latter.

Elever fra Lyngby musikskole ville gerne prøve at optræde for andre og er flere gange kommet og spillet koncerter på Virumgårds flygel inde i caféen.

Louise Dubiel gav en festlig koncert i caféen d. 22. marts sammen med guitaristen Christian

FRIVILLIGFROKOST

Vi sætter utrolig stor pris på alle de frivillige, der er tilknyttet Virumgård og som er med til at gøre en forskel og skabe stjernestunder på Virumgård.

Traditionen tro inviteres de frivillige til en frokost, hvor de får en lille julegave. Pga. corona blev frokosten til en forårsfrokost med anemoner på bordet i stedet for og en forsinket ”julegave”.

Tusind tak fra alle os på Virumgård til alle jer frivillige, der gør en kæmpe indsats.

DANSEFEST

I marts havde vi et festligt gensyn med danseren Elisabeth Dalsgaard.

Dansefesten fandt sted i festsalen i C-huset og der var gang i dansebevægelserne og smilene.

GRISEFEST

Onsdag d. 4. maj blev der grillet helstegt pattegris, lammekølle, nakkefilet og pølser på Virumgård til beboere og caféens gæster.
Grisen blev lagt på grillen tidlig morgen, så det hele var klar til servering til frokost.

Allan havde fået den gode idé og sammen med Thomas, en pårørende til en af beboerne, passede de to herrer grillen og grisen fra morgenstunden og fik skabt et meget velsmagende resultat.

Her tænder Allan grillen kl. 6 om morgenen.

Solen skinnede fra en skyfri himmel, der var musik i højtaleren og humøret var højt.

Flere beboere var ude og kigge til grisen undervejs og nyde den gode duft og det gode vejr i gården.

Grisen blev skåret ud til frokost og fade med de forskellige kød fra grillen blev sendt ud på afdelingerne og ind i caféen.

I B-huset blev der arrangeret dåsekast samt boldlege til stor morskab for deltagerne, som beviste, at de stadig havde boldøje og kunne slå en proper næve. Aktivitetspraktikanterne Signe og Mia i B-huset havde planlagt banko og lavet et stort gavebord med præmier indsamlet fra de lokale forretninger i Sorgenfri. B-huset vil gerne rette en kæmpe tak til følgende butikker: IRMA – NETTO – LIDL – Premier skilte og Greens boghandel, for deres støtte og gavmildhed. Det blev virkelig værdsat. Her ses Peter i gang med dåsekast og Signe med bankopræmierne.

GÆT ET CITAT

Gæt resten af citatet og hvem, der er ophavsmanden bag:

1. Hvem som helst kan blive gammel. Det eneste man behøver gøre ....
2. Livet leves forlæns, men ....
3. Frihed er ingenting værd, hvis ikke den indbefatter friheden....
4. Elsk alle, stol på ....
5. Først sent har man modet til det, som ....
6. Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for ....
7. Gode venner kan lave alting sammen –
men kun de bedste venner ....
8. Jeg har haft tusinder af bekymringer, de færreste ....
9. Livet er det dejligste ....
10. Der findes kun to måder at leve livet på. Den ene er ....

GÆT EN SANG

Igennem årene er der skrevet og udgivet mange smukke danske sommersange. Hvor godt kender du mon den danske sangskat, når det kommer til de danske sommersange? Du kan gætte med her:

Fra hvilke sange stammer disse linjer?

1. ”Dér danser småpiger med blomster i hat.”
2. ”De pipper, de har tunger, og reden er så lun”.
3. ” Fandt en vej, vi kun kendte af navn.”
4. ”Livet er ikke det værste man har og om lidt er kaffen klar.”
5. ”Kan du smile til en kronhjort og vinke til en stær.”
6. ”Sommer og vinter og høst og vår har hver sin egen charme.”
7. ”Hyldene dufter i stuen ind. Ude fra Danmarks haver.”
8. ”Et solstrejf i en vandpyt. Et lille kindkys af en vind.”
9. ” Du er i sindet jo lunefuld, dog hjertet inderst er pure guld.”

Se løsningerne s. 22

KRYDSORD

★	ERHVERV	I BYEN	KILO	SKUE-SPILLER	SVAR	DAMPER
KENDT OLE						
LØFTE			FOR-NAVN / LIVSLEDE			
KURS					1000 / FART	
SPANIEN		HÆLDE / OPERA				
FEST				OMTALE / INSTITUT		
TRAK SAMMEN						GUD
HÆVEL-SER						
ORGANI-SATION						

★	TEMPO	PATINA	KILO	FOR-NAVN	TOP	SPREDE
KLARES						
MÆRKE			STEMME / SAL			
REX		TITEL / SNAKKEDE				
3 ENS				SMELTE / FORNEM-MELSE		
★	FORNAVN / SPISE					MARK
FOR-NAVN					SPANIEN / UNION	
JUVE-LEN						
DRIK			DRAG			

VIRUMGÅRDS VENNER

Nyt fra Støtteforeningen Virumgårds Venner

Så er foråret forbi og det er blevet sommer.

I marts stod underholdningen på gamle revyviser, og i april kom Ole Allermann og underholdte.

I maj skulle vi have hørt Jeannet Ulrikkeholm, men hun svigtede os, så vi tog sangbøgerne frem og sang efter bedste evne nogle af vore dejlige forårs- og sommersange.

I forbindelse med påsken blev der igen i år givet en blomst til alle beboere på plejecentret.
Denne gang var det små potter med påskeliljer.

I maj har Støtteforeningen og plejecentret i fællesskab bekostet en større reparation og ny beklædning af billardbordet i forhallen.
Der blev også indkøbt et overtræk til beskyttelse af det fine bord.

I juni har vi, som en del af Seniorfestivalen, en Søndagscafé den 12. juni med dejlige Lis Nees, som vil komme og give sin version af de gamle refrainsangerinder fra 50-erne. Den tredje torsdag, det vil sige den 16. juni, har vi som vanligt banko, begge dage kl. 14.30.

I juli måned holder vi sommerferie, men i august starter vi op igen med Søndagscafé den 14. august og banko den 18. august.
Efterårsprogrammet er endnu ikke helt på plads, men der vil komme opslag op på tavlen i forhallen og på bordene i caféen, ligesom der vil blive omdelt opslag på alle afdelinger i slutningen af juli.

Hvis man vil støtte op om foreningens arbejde til glæde for beboere og brugere på Plejecenter Virumgård, kan man blive medlem enten ved at sende en mail til: virumgaardsvenner@gmail.com eller aflevere en blanket på kontoret.

Kontingentet er kr. 150,-, som kan indbetales på vores konto i Danske Bank: reg. nr.: 1551, kontonr.: 8735344 eller evt. indbetale på kontoret.

På foreningens vegne

Hanne B. Hansen, formand

Støtteforeningen
VIRUMGÅRDS
VENNER

SØNDAGSCAFÉ PÅ VIRUMGÅRD

Kom og oplev dejlige Lise Nees

Søndag den 12. juni kl. 14.30

Støtteforeningen Virumgårds Venner har som led i Lyngby-Taarbæk kommunes Seniorfestival bedt **Lise Nees** om at komme og underholde os søndag eftermiddag.

Lise Nees har en lang og meget vidtspændende musikkarriere med i bagagen fra både musicals og som solist og sammen med internationale kunstnere.

Til denne dag har hun sammensat et program med sange kendt fra de store refrainsangerinder i 50-erne som bl.a. Grethe Sønck, Raquel Rastenni, som vi alle kender og kan synge med på.

Støtteforeningen byder som
sædvanlig på et glas
og noget sødt i pausen

Støtteforeningen
VIRUMGÅRDS
VENNER

SENIORFESTIVAL

8.-17. JUNI 2022

FÆLLESSKAB • MUSIK • DANS • MOTION
BEVÆGELSE • KULTUR • DIALOG • NY VIDEN
FOREDRAG • RUNDVISNING • FÆLLESSPISNING

OG MEGET MERE

LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Læs mere på hjemmesiden: www.seniorfestival.ltk.dk

INFORMATION

NYT OM TELEFONNUMRE

Da kommunen har valgt at nedlægge alle decentrale lokalnumre, kan man ikke længere ringe direkte til afdelingerne.

Man skal i stedet bruge vores hovednummer

45 28 51 00

og trykke sig igennem menuerne

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

Tlf. 21 53 06 21

VIRUMGÅRDS VENNER

Hanne B. Hansen
virumgaardsvenner@gmail.com

Tlf. 30 56 17 05

Støtteforeningen
VIRUMGÅRDS
VENNER

DEN SIDSTE TID

På flere af kommunens plejecentre er der nu kommet en lille kasse på afdelingerne som kan tages frem i forbindelse med den sidste tid. Der er nogle sange, digte, lys, en vase m.v.

Vi kan have en tendens til at leve uden at ville forholde os til døden. Sådan lidt som om, hvis jeg bare ikke giver den opmærksomhed, så slipper jeg nok for den. Men den sidste tid vil komme til os alle – før eller siden – for vores krop er til på naturens præmisser, og naturen lever i en evig cyklus af død og genopståen. Blomstring og falmen. Det er et vilkår. For rigtig mange er det også et vilkår, at det ikke sker brat, men at det er en langsom falmende proces.

Det kan være svært at sige farvel til færdigheder, man altid har haft, være udfordret på sin frie bevægelse, sine sanser, hukommelsen og det liv, der i så mange år har omgivet én og defineret éns rolle i samfundet.

Det er udfordrende. Som med alle udfordringer, kan vi gøre den både lettere og vanskeligere for os selv. Hvis vi ikke vil acceptere døden som et livsvilkår, så skaber vi unødvendig smerte for os selv, for den præmis kan vi ikke ændre på. Kun ved accept af præmissen og accept af nuet, som det er lige nu, kan ny frihed findes og processen bevæge sig. Nuet er uundgåeligt. Det er her. Og et JA til nuet – trods massive udfordringer, vil altid indeholde mere frihed og glæde end et NEJ, for du kan ligeså vel stå og sige nej, nej, nej foran træet, der falmer. Det kommer ikke til at gøre en forskel.

Musikterapeuterne har lyst til at dele et par af de digte, der ligger i kasserne til Den Sidste tid med jer.
Måske I også vil synes om dem. De kommer her på næste side.

Musikterapeut
Ulla Lau Hyldgård

Indiansk digt

Ukendt forfatter

Stå ikke ved min grav og græd –
For jeg er der ikke – jeg sover ej.
For jeg er de tusinde vindes pust
jeg er diamanternes glans i sneen
Jeg er sollyset i modent korn,
Jeg er den stille regn.
Når du vågner i morgenens stilhed,
er jeg det hurtige opløftende sus
af fuglevingers brus
og jeg er nattens bløde stjerneskær.
Stå ikke ved min grav og græd –
Jeg er der ikke – jeg sover ej.

Smil, der bryder gennem tårer

Henry J.M. Nouwen fra 'Giv os i dag', QueensWood 2003

At dø er en gradvis og til sidst endelig afslutning på livet. Når vi ser en sejlbåd forlade havnen og bevæge sig mod horisonten, bliver den mindre og mindre, indtil vi ikke længere kan se den. Men vi må stole på, at én eller anden står på en fjern kyst og ser den samme sejlbåd bliver større og større, indtil den når sin nye havn.

Døden er et pinefuldt tab. Når vi vender hjem efter en begravelse, er vore hjerter sorgfulde. Men når vi tænker på ham, der står på den anden kyst og ivrigt venter på at byde vor elskede ven velkommen til et nyt hjem, så kan et smil bryde igennem vore tårer.

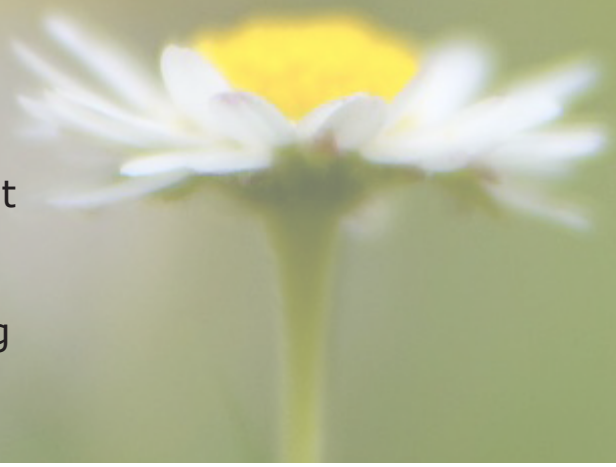
LØSNINGER

LØSNINGER TIL GÆT ET CITAT S. 14

1. Hvem som helst kan blive gammel. Det eneste man behøver gøre, er at leve længe nok. (Grouchu Marx)
2. Livet leves forlæns, men forstås baglæns. (Søren Kierkegaard)
3. Frihed er ingenting værd, hvis ikke den indbefatter friheden til at fejle. (Mahatma Gandhi)
4. Elsk alle, stol på nogle få, gør ondt mod ingen. (William Shakespeare)
5. Først sent har man modet til det, som man egentlig godt ved. (Friedrich Nietzsche)
6. Hvis du er lykkelig, er det sandsynligvis din egen skyld, for der er masser af ting i verden at være ulykkelig over. (Storm P)
7. Gode venner kan lave alting sammen – men kun de bedste venner er i stand til at lave ingenting sammen. (Peter Plys)
8. Jeg har haft tusinder af bekymringer, de færreste er blevet til noget. (Mark Twain)
9. Livet er det dejligste eventyr. (H.C. Andersen)
10. Der findes kun to måder at leve livet på. Den ene er, som om ingenting er et mirakel. Den anden er, som om alting er et. (Albert Einstein)

LØSNINGER TIL GÆT EN SANG S. 14

1. Jeg ved hvor der findes en have så skøn.
2. Jeg ved en lærkerede
3. Forelsket i København
4. Svantes lykkelige dag
5. Er du dus med himlens fugle
6. Dejlig er sommernatten
7. Danmark, nu blunder den lyse nat
8. Dansevise
9. Du danske sommer, jeg elsker dig



KRYDSORD

★	LAND	ORKEDE	GRUND-STOF	LITER	GREB	★	POSTAL FORK.	LIGA-TUR	NARRE	MUSI-KER	LAND
JÆVNT						DYRET / PÅ-STANDE					
ENG. BIL				ATTEN-TION / SPILDE				FIAT-MODEL / JÆGER			
VÆLGE							SLÆGTNING / KEND.-BOGST.				
TONE		LØFTE / PLADS			RUM / RETNING					GRAM / FIKS IDE	
NORD-BOER									STEDORD / X		
SAMT			HORN / FORNEM-MELSE				VEJ / NEDBØR				PLAGE
BLOM-STER						SEPA-RERET / RYGE					
★	GUD / PRØVET			FIRMA / LØN-NINGER					RUM / FAST-FOOD		
MELODI					HUND / INSTRU-MENT						
1000		DRIK / TONE					TALORD / KLUD			TARA / ØJNET	
SØLV			HEJSE / UDBRUD			LEJE / TALORD					
HELVEDE								KIGGER / ØSTRIG			
TITEL					MON-TEREDE						

Næste nummer udkommer september 2022