LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

DECEMBER 2022
3. årgang Nr. 4

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
PLEJECENTER VIRUMGÅRD

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse....2
Julehilsen....3
Huskedagen....4
Projekt virtual memories....5
Fællessang i caféen....6
Åbent hus....7
Dans og opvisning....8
Gudstjeneste....9
Juletræstænding....10
Klubmesterskab i billard....12
Musik med Tibor....12
VM fodbold 2022....13
Virumgårds Venner....14
Søndagsunderholdning....15
Banko Virumgårds Venner....16
Mindeperlerne....17
Frivillige på Virumgård....18
Frivilligfest....19
Julemiddag i caféen....20
Julekoncerter....21
Julecitater....22
Lucia....23
En kendt dansker....24
Året der gik quiz....26
Kongehuset 2022....28
Find juleordene....31
Krydsord....32
Sudoku....33
Julemandala....34
Nytårshilsen....35
Hilsen fra terapeuterne....36
Glædelig jul og godt nytår....37
Løsninger....38
Tøjsalg....38
Nyttige telefonnumre....39

JULEHILSEN

Kære Alle

Vi har igen i år skudt julen i gang med hyggelig juletræstænding, sang, hjemmebagte småkager og en lille én til halsen.

Sidste år var vi stadig underlagt Corona forsigtighed, heldigvis kan vi denne jul være sammen med dem, vi holder af og hygge os på kryds og tværs i afdelingerne og med vores familie.

Der har i den seneste tid være meget negativ omtale af plejehjem rundt omkring i landet. De danske medier har haft meget fokus på de dårlige historier og på de plejecentre, hvor det ikke fungerer godt.

Jeg kan med en vis sindsro sige, at det fungerer godt for Virumgård. Vi har i årets løb haft stort set de tilsyn, vi kunne have. Sundhedsfagligt tilsyn, kommunalt tilsyn, ældretilsyn og besøg af arbejdstilsynet. Alle fandt, at vores plejecenter er et godt sted at være, med styr på patientsikkerheden og fokus på trivsel hos den enkelte beboer. Et plejecenter med fokus på udvikling, men også et plejehjem der har et meget højt fagligt niveau.

Jeg er meget stolt af alle på Virumgård. Hvis man arbejder på Virumgård, så er det fordi, man ønsker at gøre en forskel for vores beboere.

Derfor glæder jeg mig til et nyt år med nye muligheder og nye udfordringer.

Lad julelysene på Virumgård skinne på alle. Lad os nyde, at vi kan være sammen med familie og venner.

Alle på Virumgård ønskes en rigtig glædelig jul.

Glædelig jul og godt nytår 2023

Bettina Helle Hansen

Plejecenterleder

Bladet er produceret af udvalgte medarbejdere og ledere tilknyttet byens fire kommunale plejecentre og tre aktivitetscentre.
Redaktion: Betina Sanggaard, 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. December 2022. Du kan også finde Aktivitetsbladet på plejecentrets hjemmeside.

Næste blad udkommer marts 2023. Deadline d. 10. februar 2023

HUSKEDAGEN

I forbindelse med den Internationale Alzheimerdag var der i uge 38 fokus på demens. Ugen rundede af med Huskedagen d. 24. september med en landsindsamling til Alzheimerforeningen.Vi markerede huskedagen på Virumgård med huskebal i caféen, hvor vi sang, dansede og quizzede og køkkenet havde lavet fine huskekager til kaffen i form af medaljer.

PROJEKT VIRTUAL MEMORIES

Projekt ”Virtual Memories” besøgte den 11/10 Virumgård og beboerne ”rejste” til Paris og tog på safari.

Casper som til dagligt studerer på DTU kom forbi og præsenterede sit projekt.

Med to sæt VR-briller, fik beboerne mulighed for at vælge en eller flere virtuelle oplevelser. Et eksempel på en oplevelse kunne være en guidet tur rundt i Paris, hvor man fik de bedst kendte seværdigheder at se.

Der var også kulturelle videoer fra andre byer og lande, samt videoer med dyr og videoer med smuk natur. Videoerne har en længde på 5-10 minutter, så vi kan ca. nå 10 beboere i timen.

En god social aktivitet, der samlede beboerne, så de kan dele deres reaktioner med hinanden.

Fordelen ved virtual reality er at det giver en meget mere levende oplevelse, da videoerne er 360 grader, hvilket gør det muligt kigge rundt i det miljø, hvor videoen finder sted.

FÆLLESSANG I CAFÉEN

Den lokale musikduo Martin Jantzen og Martin Sonne har været en tilbagevendende aktivitet hen over sommeren mens Lyngby Hovedgade har været ensrettet på grund af arbejde med letbanen.

Nu fortsætter den lokale duo deres turné, og kom forbi Virumgård den 27. oktober til en koncert både i caféen og efterfølgende i festsalen. Koncerten er støttet af Lyngby-Taarbæks kulturfond.

Der var fuldt hus begge steder og man forstår det store fremmøde i cafeen, for det var en koncert, der både kom rundt omkring nye og gamle klassikere, men fælles for koncerten var, at de alle sammen var syngbare og fællesdannende. Vi glæder os til et gensyn med Martin og Mikkel, når de kommer og synger julesange med os d. 8. december kl. 14.00 i caféen.

ÅBENT HUS

Onsdag den 9. november var beboere og pårørende inviteret til møde i caféen.

Plejecenterleder Bettina holdt et oplæg omkring, hvad der er sket på Virumgård i det seneste halve år.

Vi havde besøg af en pårørendevejleder, der fortalte om udfordringerne ved at have en pårørende, der skulle flytte på plejehjem og hvordan de kunne finde information og støtte heromkring.

Lenda fra Den kommunale madservice fortalte om, hvad der rørte sig af projekter omkring mad og køkken.

Efterfølgende gik vi til egne afdelinger og fik smørrebrød, samt hygge og en snak om, hvad der rørte sig i afdelingen.

Tak for en dejlig aften!

DANS OG OPVISNING

Dansetrinene blev fundet frem den 1. november, hvor man kunne se danseopvisning og danse sammen med Karsten og Lisa fra Frederiksberg Amatør Danseforening.

Dans og musik kan vække minder og skabe gode øjeblikke og det var lige det Karsten og Lisa formåede at skabe den dag i caféen.

En elegant smokingklædt herre Karsten og Lisa i sin flotte kjole gav opvisning i forskellige danse og bød alle de, der havde lyst, op til dans.

Til sidst stod vi alle i en rundkreds hånd i hånd og sang den allersidste dans med Kim Larsen.

GUDSTJENESTE

I VIRUMGÅRDS CAFÉ
KL. 14.00

Kom til gudstjeneste på Plejecenter Virumgård den første torsdag i hver måned med præsten Sofie Lindegaard fra Sorgenfri Kirke.
Kirkens organist akkompagnerer salmerne på Virumgårds flygel. Efter gudstjenesten kan man blive og få en snak over en kop kaffe.

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

JULETRÆSTÆNDING

Traditionen tro samles vi hvert år til
juletræstænding på Virumgård både i forhallen og i festsalen i C-huset.

I år var det d. 22/11 i festsalen og d. 23/11 i forhallen.
Om formiddagen blev der på alle afdelinger bagt småkager af den småkagedej, køkkenet havde delt ud, så der bredte sig en dejlig duft rundt over hele huset.
Det er en meget hyggelig start på julen at samles rundt om træet og se det blive tændt efter en tale fra Bettina i forhallen og i C-huset Marianne.

Vi sang julesange sammen med Ana Maria musikterapeut og ønskede hinanden god jul med en skål i portvin, som kunne nydes med de hjemmebagte småkager.
Til sidst gik Ana Maria rundt med et juleinstrument med lyden af klokker og man kunne sende et juleønske afsted.

KLUBMESTERSKAB I BILLARD

En søndag i oktober blev der afholdt årets klubmesterskab i billard. Det foregik på Virumgård, hvor klubben hører hjemme. Det blev nogle spændende kampe til glæde for et talstærkt og glad publikum.

Her ses den nye stolte klubmester Finn flankeret af nummer 2 Torben(tv) og nummer 3 Niels-Jørgen.

Tak til Henning Petersen der, som regerende klubmester, havde arrangeret mesterskabet.

MUSIK MED TIBOR

Den 15. november kunne man høre Tibor, der er frivillig, spille på Virumgårds fine flygel til stor fornøjelse for både beboere og Tibor.

VM FODBOLD 2022

Tirsdag d. 22. november var caféen klædt i rødt og hvidt til Danmarks første VM kamp mod Tunesien, som blev vist på storskærm. Imens kunne man nyde en kold fadøl, popcorn og chips. Der var fuldt hus og fuld af god stemning i caféen også selvom kampen endte uafgjort.

Støtteforeningen
VIRUMGÅRDS
VENNER

Nyt fra

Støtteforeningen Virumgårds Venner

Så er 2022 næsten gået, og vi har haft mange fine oplevelser i vores Søndagscafé 2. søndag i måneden og god tilslutning til Banko den 3. torsdag. Begge dele kl. 14:30 i Caféen

I oktober kom Revyens Genklange og i november havde vi igen besøg af Jeannet Ulrikkeholm. Den 11. december er der så juleshow med Mindeperlerne.

Til Søndagscafé, som varer ca. 5 kvarter, serverer vi et glas portvin og lidt sød i pausen.

I januar kommer Lise Nees og i februar holder vi traditionen tro Fastelavnsbanko med ekstra fine gevinster, og i marts har vi Bjarne Lisby på programmet.

I år har vi aftalt med plejecentret, at vi til hver afdeling lige op til jul giver en fin julebuket, som kan stå og lyse op i juleugen i stedet for en lille juleblomst til hver beboer.

Støtteforeningen ønsker alle en god jul og et godt nytår, og vi glæder os til at se jer til vore arrangementer i 2023.

På foreningens vegne

Hanne B. Hansen, formand

Støtte op om foreningens arbejde og blive medlem 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 kontant på kontoret.

SØNDAGSUNDERHOLDNING

Vi er så heldige, at Virumgård har vores ihærdige venneforening Virumgårds Venner som beriger livet på Virumgård med banko og søndagsunderholdning hver måned.

Den 9. oktober var det Revyens Genklang man kunne få fornøjelsen af at høre i caféen.

En duo som sang revysange, man kunne synge med på. Som altid kunne man nye et glas portvin og chokolade i pausen.

Det var en dejlig eftermiddag og tilskuerne kunne gå derfra med et smil og en oplevelse rigere.

Støtteforeningen VIRUMGÅRDS VENNER

De støtter Virumgårds Venner

sorgenfri optik

Sarto AkvarieService

PUK Hjemmehjælp

Tandlæge Henrik Hammer

Estate Vælg lokalt – vi bor her nemlig selv!

Virum Motor Co. ŠKODA Volkswagen SEAT

BANKO VIRUMGÅRDS VENNER

En gang om måneden inviterer Virumgårds Venner til banko i caféen. Her kan man vinde flotte præmier og det koster kun 10 kr. pr. plade. Hanne, Finn og Torben fra Virumgårds Venner står for det fine tilbud.

VIRUMGÅRDS VENNER PRÆSENTERER:

Mindeperlerne

JULEFORESTILLING

Søndag den 11. december kl. 14.30
Caféen, Virumgård Plejecenter
Henning Petersens Plads

Så er det Jul igen!

Mindeperlerne, som vi tidligere har oplevet i Cafén, underholder os med en hyggelig juleeftermiddag.

Med garanti for julestemning. Har i en nissehue - så tag den med!

Virumgårds Venner er vært med servering af et lille glas og noget sødt.

Arrangementet er gratis for alle.

Venlig hilsen Henning

Støtteforeningen VIRUMGÅRDS VENNER

De støtter Virumgårds Venner

sorgenfri optik · Sarto AkvarieService · PUK Hjemmehjælp · Tandlæge Henrik Hammer · Estate Vælg lokalt – vi bor her nemlig selv! · Virum Motor Co. ŠKODA Volkswagen SEAT

FRIVILLIGE PÅ VIRUMGÅRD

Vi er så taknemmelig for alle de frivillige, der gør en forskel på Virumgård.

Alle de frivillige, der er en del af Virumgårds Venner, som gør, at vi hver måned både kan høre musik og spille banko.

Derudover har vi bl.a. frivillige besøgsvenner, besøgshunde, cykelpiloter, gåvenner og frivillige, der hjælper i caféen, laver stolegymnastik, spiller musik for os.

På cykeltur med Johannes

Stort tak til vores meget aktive, frivillige cykelpilot Johannes, som næsten hver onsdag er på farten med den røde rickshawcykel og sammen med beboere fra Virumgård, kører en tur ud i naturen.

CYKLING UDEN ALDER

Ud og gå med walkmændene

Hver onsdag eftermiddag kommer Lisbeth og Ann og går tur med beboere. Her er de på vej på gåtur sammen med Michael.

Tak fordi I giver beboere mulighed for at komme ud og gå tur og både få motion, frisk luft og en hyggelig stund sammen med jer.

FRIVILLIGFEST

Vi inviterer hvert år alle frivillige, der er tilknyttet Center for Sundhed og Omsorg til et årligt socialt arrangement, som tak for den uundværlige indsats de yder året rundt.

I år blev frivilligfesten afholdt i Café Møllehjul og det var en meget hyggelig og festlig aften.

Aftenen startede med underholdning fra de tre underholdende kvinder i trioen Intrio og de ramte os alle med deres stor sangmæssig spændevidde, som både ramte i hjertet og lige ind i lattermusklerne.

Herefter blev der serveret en skøn 3-retters menu. Der var en god stemning under middagen, der blev sunget kendte danske sange akkompagneret af Knud Rasmussen ved det flotte flygel.

Borgmesteren kom også forbi for at afholde en takketale til de frivillige og var rundt og hilse på alle bagefter.

En særlig tak skal lyde til alle de frivillige, som gør en verden til forskel og er med til at forsøde tilværelsen for de ældre i kommunen.

Listen er lang over stjernestunder, de frivillige medvirker til og ældreomsorgen ville ikke være den samme uden de frivillige.

Kender du én som også har lyst til at bidrage til stjernestunder som frivillig? Så kontakt Virumgårds frivilligkoordinator Marianne Strandsbjerg på mastr@ltk.dk eller 30312877.

Julemiddag i caféen

Caféerne på plejecentrene Bredebo og Virumgård,
har åbent til frokost juleaftensdag
lørdag d. 24. december kl. 11.30-13.00
Kom og nyd julemiddagen midt på dagen og køb
evt. en laksemad med hjem til om aftenen.

Menu

Serveres i caféen kl. 11.30-13.00
lørdag d. 24. december:

- **Andesteg med tilbehør 45 kr.**
- **Ris à la mande 18 kr.**
- **Vin, øl, sodavand og kaffe kan tilkøbes**

Tag med hjem til aftensmad:

- **1 stk. med røget laks Kr. 35,-**

OBS: Maden skal bestilles og betales i caféen senest fredag den 16. december

JULEKONCERTER

KOM OG SYNG JULESANGE I DECEMBER SAMMEN MED:

DANZETTEN

TIRSDAG D. 6. DECEMBER
KL. 13.30-14.15 I CAFÉEN

MARTIN OG MIKKEL

TORSDAG D. 8. DECEMBER
KL. 14.00-14.45 I CAFÉEN

LOUISE DUBIEL

ONSDAG D. 21. DECEMBER
KL. 13.15-14.00
I FESTSALEN

JULECITATER

- Så det nu det er jul, og du kan slippe drømmen fri.
  Det er dig, der er stjernen. Hvad du ønsker, skal du gi'.

  Steffen Brandt fra Slip julen løs

- Som en stjerne sendt fra himlen funkler snapsen i sit glas.
  Løft den højt, og føl en svimlen der, hvor hjertet har sin plads.

  Halfdan Rasmussen fra "8 digte om snaps"

- Glem ikke, at hvis julen ikke findes i dit hjerte, så finder du den heller ikke under juletræet.

  Charlotte Carpenter

- Det er, når vi giver, at vi modtager.

  Frans af Assissi

- Julen er en dag med mening og traditioner, en speciel dag tilbragt i en varm kreds af familie og venner.

  Margaret Thatcher

- En hjemmelavet gave siger meget mere end en færdigkøbt fidus. Den fortæller, at man har brugt tid og kræfter. Den fortæller, det er noget personligt. Den fortæller, at man får for lidt i lommepenge.

  Steen fra tegneserien Steen & Stoffer

- Julen varer længe, koster mange penge.

  Peter Faber

- Snefnug er engles kys, der siger, at du aldrig er alene.

  Jane Lee Logan

- Det er ikke, hvad der er under træet, der betyder noget, men hvem der er rundt om det
  Charlie Brown

LUCIA

GLÆD JER TIL NÅR PIGERNE FRA
LYNGBY PRIVAT SKOLE KOMMER OG
SYNGER LUCIA UDENFOR PÅ VIRUMGÅRD

TIRSDAG DEN 13. DECEMBER

Kl. 10.30: På broen og foran festsalen ved C-huset

Kl. 10.45: I Atriumgården

Kl. 11.00: På Henning Petersens Plads

EN KENDT DANSKER

I forbindelse med DR-serien som har været vist hen over sensommeren, omkring Simon Spies og hans harem i serien ”Morgenbolledamerne” en serie som nok har givet en god diskussion i mange danske hjem.

Men en stor dansk forretningsmand var han og kendt for at blive kaldt ”Danmarks Rejsekonge”.

Hvem var denne Simon Spies som blev født i 1921 i Helsingør.

Faktisk var det en tilfældighed, der gjorde Simon interesseret i charterbranchen. Han var strandet på Mallorca uden en peseta på lommen og opdagede, at han ved at lokke kunder til en dansk restaurant selv kunne få sig et gratis måltid mad.

Han opdagede også, at der var store muligheder i at udnytte hotellernes mange ledige og billige værelser om vinteren i stedet for kun at have fokus på sommerrejser, som de danske rejseselskaber og spanierne på den tid selv gjorde.

Simon begyndte derfor at arrangere rejser sydpå med sig selv som rejseleder. På den måde fik han selv gratis rejser og masser af erfaringer, som han senere kunne drage fordel af, da han oprettede sit rejseselskab Spies Rejser.

I 1956 indrykkede Simon sin første annonce for sit nye rejseselskab i Berlingske Tidende og Politiken, og det blev starten på et dansk rejseeventyr uden lige.

Til at begynde med blev Spies Rejser drevet fra Simons fætters lejlighed på Gammel Kongevej. Fætterens kone solgte rejserne, og Simon fungerede som rejseleder.

Da Spies i 1959 gik over til at flyve sine gæster til rejsemålene, begyndte udviklingen for alvor at tage fart. Nu var det pludselig muligt at komme til Mallorca, Rhodos og Costa Brava på næsten ingen tid. Kunderne begyndte at strømme til, og Spies Rejser flyttede ind i nogle lejede lokaler i Nørregade.

SPIES

....rejs og vær glad

I 1967 købte Spies tre Boeing 720A. Året efter sendte Spies Rejser 180.000 solhungrende gæster sydpå, og firmaet oprettede kontorer i Sverige og Finland. Da Mærsk Air blev stiftet, spurgte en af Simons medarbejdere, om ikke Simon troede, at Mærsk kunne gå hen og blive en alvorlig konkurrent. Hertil svarede Simon på sin sædvanlige facon: – Hvad er det egentlig, han hedder ham der? Er det Møller?

En af de gange, Simon for alvor brændte sig ind i danskeres bevidsthed, var, da han under et interview blev spurgt, om det var rigtigt, at han altid, når han var i Det Kongelige Teater, købte sæderne foran sig for ikke at få spoleret sit udsyn. Simon svarede: – Det er da rigtigt nok. Men jeg køber også altid pladsen ved siden af mig selv. Den er til min stok!

I 1978 trådte Spies ind på Tjæreborgs domæne, da Spies åbnede Spies-Vest i Billund Lufthavn. Det gik over al forventning. Jyderne tog Spies til sig, og de kommende år måtte feriebutikken, som kontoret i Billund blev kaldt, udvides fire gange. Da Simon i 1981 fejrede sin 60-års fødselsdag med pomp og pragt, var han en af Danmarks rigeste mænd.

Det var han også, da han tre år senere døde af totalt leversvigt efter længere tids smertefuld sygdom.

Simon sov stille ind den 16. april 1984 hjemme i sin villa i Rungsted. Forinden havde han sagt: – Jeg har kun én interessant rejse tilbage. Den sidste. At dø er det eneste, jeg endnu ikke har oplevet.

ÅRET DER GIK QUIZ

1. Hendes Majestæt Dronning Margrethe 2. har regeret Danmark i?

a) 30 år

b) 40 år

c) 50 år

2. Vinter OL 2022 blev afholdt i hvilken by?

a) Beijing

b) Nagano

c) Vancouver

3. Den 28. oktober blev der i Danmark sat varmerekord, den varmeste dag så sent på året?

a) 16,5

b) 18,0

c) 19,5

4. Hvem vinder Tour de France 2022?

a) Tadej Pogacar

b) Jonas Vingegaard

c) Wout van Aert

5. Der konstateres læk af gas fra en rørledning opdaget i Østersøen?

a) Nord Stream 1

b) Østersøen 2

c) DK 2

7. Tre personer bliver dræbt ved et skyderi i shoppingcentret?

a) Field`s

b) Rødovre Centrum

c) Lyngby Storcenter

8. For første gang lykkedes det at transplantere et hjerte til et menneske, var det fra?

a) En abe

b) En gris

c) En Påfugl

9. En storm rammer Danmark, natten mellem d. 29-30. januar, den hed?

a) Olga

b) Gorm

c) Malik

10. Nyheden om at et historisk polarskib er fundet efter 107 år under isen i Polarhavet, syd for Falklandsøerne, var det?

a) Endurance

b) Atlanta

c) Jutlandia

Se løsninger s. 38

KONGEHUSET 2022

Den 14. januar 2022 har Dronningen været regent i Danmark i 50 år.

En række af de begivenheder, der skulle have markeret Dronningens 50-års Regeringsjubilæum i midten af januar 2022, blev på baggrund af den seneste udvikling i Coronasituationen først gennemført i september 2022.

En festligholdelse på Københavns Rådhus, gallaforestilling på Det Kongelige Teaters Gamle Scene, festgudstjeneste i Københavns Domkirke samt gallataffel på Christiansborg Slot. Folk havde desuden mulighed for at hylde Dronningen i forbindelse med et stort vagtskifte på Amalienborg Slotsplads.

H.M. Dronningens 50-års Regeringsjubilæum

Dronningen spejler sig selv på nyt jubilæumsfrimærke

Frimærke med dobbeltportræt af Dronning Margrethe markerer 50-års regeringsjubilæum.

Dronningen er den danske monark, der har været afbilledet på frimærker flest gange. Første gang var i 1941, hvor Dronningen som lille prinsesse sad på armen af sin mor, den daværende Kronprinsesse Ingrid. Siden er det blevet til 162 danske frimærker med Dronningen som motiv, der er skabt med udgangspunkt i 28 forskellige malerier, tegninger og fotos.

Det nye frimærke, der udgives i anledning af regeringsjubilæet i 2022, viser Dronningen i dag og som nytiltrådt regent i 1972.

Mellem de to billeder ses Kongevåbnet som symbol på Danmarks Rige.

Hvad er Royal Run?

Royal Run som foregår i maj måned hvert år, er andet og mere end et løb. Det er Kronprinsens møde med danskerne. Det er fællesskabets fest. Uformelt, i kondisko og for alle.

Royal Run '22 slog deltagerrekord med mere end 91.700 deltagere fordelt i hele landet. Det høje deltager antal viser det hele, at danskerne har taget Royal Run til sig som en årlig tradition.

Sommertogt

H.M. Dronningen besøger den 1.-4. juni 2022 Helsingør Kommune, Anholt og Aarhus Kommune på årets første sommertogt med Kongeskibet Dannebrog.

I år gennemfører H.M. Dronningen to sommertogter i Danmark med Kongeskibet Dannebrog. Det første sommertogt er fra den 1.-4. juni, hvor Dronningen besøger Helsingør Kommune, Anholt og Aarhus Kommune.

Til sensommer fra den 29. august til 1. september 2022 aflægger Dronningen besøg ved Slagelse Kommune, Lolland Kommune og Frederiksberg Kommune.

De årlige sommertogter med Kongeskibet Dannebrog er en tradition, som går tilbage til Christian 10., der som den første regent gjorde årlige togter i danske farvande til en fast del af sit program. Traditionen er videreført af Frederik 9. og siden Dronningen, som begge har lagt vægt på at bruge Dannebrog til at skabe kontakt med alle dele af riget.

Sommer på Graasten Slot

H.M. Dronningen,
H.K.H. Prinsesse Benedikte og
H.M. Dronning Anne-Marie har tilbragt nogle dage sammen på Graasten Slot i Sønderjylland.

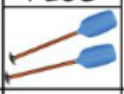
FIND JULEORDENE

Find 33 ting som ofte spises i julen. Ordene kan forekomme flere gange.
Ordene står kun vandret fra venstre mod højre og lodret oppefra og ned.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	M	V	J	O	H	R	Q	D	K	Å	J	G	G	Y	P	Y
2	A	S	N	A	P	S	V	J	O	T	Ø	Z	L	Å	R	Ø
3	R	B	O	P	E	B	E	R	N	Ø	D	N	Ø	C	L	R
4	C	M	U	H	Æ	A	R	S	F	D	E	O	G	V	F	I
5	I	C	G	O	G	Å	S	V	E	S	K	E	G	R	L	S
6	P	V	A	N	I	L	L	E	K	R	A	N	S	I	Æ	E
7	A	K	T	N	W	I	S	Y	T	V	G	A	M	S	S	N
8	N	M	R	I	B	B	E	N	S	T	E	G	W	A	K	G
9	B	R	U	N	E	D	E	K	A	R	T	O	F	L	E	R
10	B	N	Q	G	Ø	S	I	L	D	N	J	Z	F	A	S	Ø
11	Q	J	N	H	V	Z	D	A	D	D	E	L	Q	M	T	D
12	K	L	E	J	N	E	Ø	K	N	Æ	Y	H	D	A	E	K
13	Æ	B	L	E	F	L	Æ	S	K	A	L	K	U	N	G	Å
14	X	Q	P	R	E	F	I	N	S	K	B	R	Ø	D	J	L
15	Q	K	Å	T	X	Å	B	R	U	N	K	A	G	E	O	D
16	Æ	B	L	E	S	K	I	V	E	R	R	P	N	L	G	B

AND, BRUNEDEKARTOFLER, KARTOFLER, BRUNKAGE, KAGE, DADDEL, FINSKBRØD, FLÆSKESTEG, GLØGG, GÅS, HONNINGHJERTE, JØDEKAGE, KALKUN, KLEJNE, KONFEKT, LAKS, MANDEL, MARCIPAN, NOUGAT, PEBERNØD, NØD, RIBBENSTEG, RISALAMANDE, RISENGRØD, RØDKÅL, SILD, SNAPS, SVESKE, VANILLEKRANS, ÆBLEFLÆSK, ÆBLE, FLÆSK, ÆBLESKIVE

KRYDSORD

		LET 268	BIL-UDSTYR	SVIM-MEL	PART	SMALL	DYR		TON	PIGE-NAVN	KÆMPE-STORE
		FISK / DRENGE-NAVN									
IND-STILLE						PLUS 			MO-DERNE / FODTØJ		
SPIST				FOR-STRÆK-NING / KLUB				VIKLE / DYRET			
VÆGT-ENHED					FLYTTER						
KILO		LUKKE OP / SKIBS-BYGGER					TO ENS / BOMULD			1000 / SELV-TIL-FREDSE	
IDEN-TISKE				OVER-TAGE / KÆR-TEGNET					KIGGE / PLANTE		
LEVE			BINDE-ORD / FORE-STILLING			VIDST / DRAGT					
VENLIGE					STUEN / INGEN-TING			VAND-LØB / GREB			
SPANIEN		VULKAN / I ORDEN									
HUNDE-YTRING							BIL				
									STRØM		

SUDOKU

Let sværhedsgrad

5	7		1	2			8	3
	3	2	4	8		7		
		1	3				6	4
7			2	6				8
	4	3	8				7	1
8	1	6	7	3	4	5		2
3			9					
			5	1	2			6
1			6		3			9

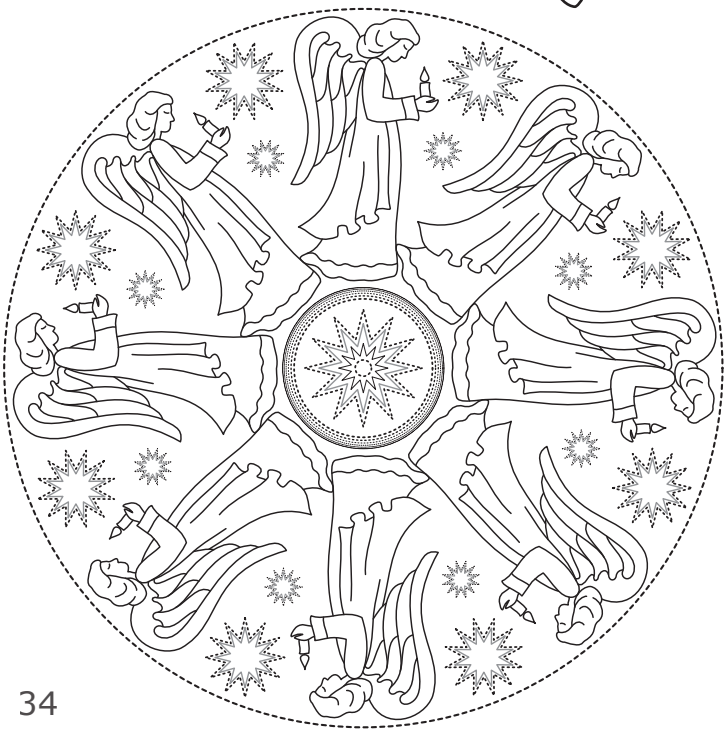
3	4	8			5			1
		5	3			8		
6	2	1		8			3	
2		4		6	3	9	5	8
						1		4
1		6	5	4		7		
	1		2	3	6	4	8	
		3	7		8			2
	6		4			3	7	

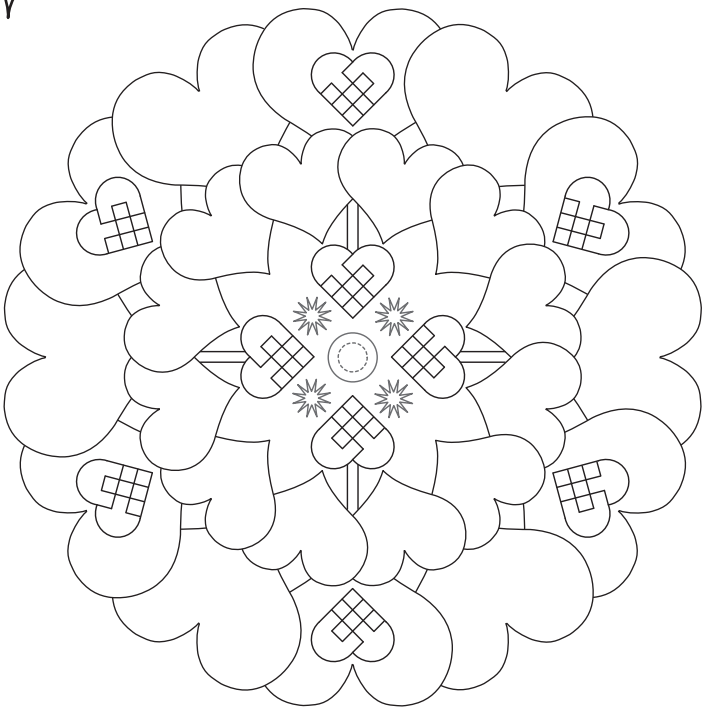
Medium sværhedsgrad

7		6	4					
		2				4	1	9
	1		8	9				
8		1	9			3	4	5
5	2					7		6
6		4			7			
9			3		4		2	1
				7				4
2		8						3

	6				8			
		3	5	1		2		
	4	8	7	6			5	9
8		9		3			7	1
			8			5		3
		1		5			2	4
5	1			8			6	2
				9	5	4		

JULEMANDALA





NYTÅRSHILSEN

Vi skal nu igen vende et nyt blad i livets store bog!

Det forgangne år har været et kaotisk og utrygt år globalt , men med et nyt spændende år i vente håber vi , at optimismen og taknemmeligheden over at bo i vort priviligerede Danmark vil snige sig ind og finde fast grobund hos os alle.

Vi lever i og med livets omskifteligheder og vekslende årstider, der præger vores sind, humør og dagligdag.

Dagligdagen er så væsentlig for os alle, så lad os gøre os umage for sammen at bære glæden, optimismen og begejstringen med ind i det nye år, hvor vi breder armene ud mod nye oplevelser, nyder årstidernes smukke forvandlinger og vores uendelige kærlighed til vore nærmeste,

Må det nye år bringe jer glæde, tryghed og uforglemmelige dejlige stunder med latter og menneskelig varme og nærvær.

Vær velkommen du nye år og vi ønsker dig og din familie et fantastisk godt nytår !

Pas på hinanden og på gensyn i 2023.

Rigtig godt nytår ønsker vi fra redaktionen

Minnie, Tina, Betina og Marianne

HILSEN FRA TERAPEUTERNE

Her et par billeder fra vores holdtræninger på Virumgård. Vi varetager alle holdtræninger i alle huse. Holdtræning består af fysisk, social og kognitiv træning.

Kom og vær med.

Hvis du er interesseret, må du tage kontakt til personalet, som vil viderebringe det til os terapeuter.

De bedste jule og nytårhilsner fra terapeuterne Nina og Behija

GLÆDELIG JUL OG GODT NYTÅR

Rigtig glædelig jul og godt nytår
til alle jer.

Jeg holder julelukket fra d. 22. dec.
til og med d. 2. januar

Tak for året, der er gået. Jeg ønsker mig i det nye år,
at I husker at melde afbud i god tid,
hvis det er muligt.

De varmeste julehilsner fra
Karin Frisør

Jannie og Leif i
administrationen ønsker alle
en rigtig glædelig jul
og godt nytår

LØSNINGER

Løsninger til året der gik quiz s. 26 og 27 :

1. C. 50 år
2. A. Beijing
3. C. 19,5
4. B. Jonas Vingegaard
5. A. Nord Stream 1
6. B. 1. november
7. A. Field`s
8. B. Gris
9. C. Malik
10 A. Endurance

TØJSALG

DECEMBER

- **TORSDAG D. 8. DECEMBER JOSEFINE TØJSALG**
- **ONSDAG D. 21. DECEMBER TØJ-LOTTE**

JANUAR

- **MANDAG D. 9. JANUAR JYSK TØJSALG**

NYTTIGE TELEFONNUMRE

KONTAKT

Opkald til Virumgårds hovednummer

45 28 51 00

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

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

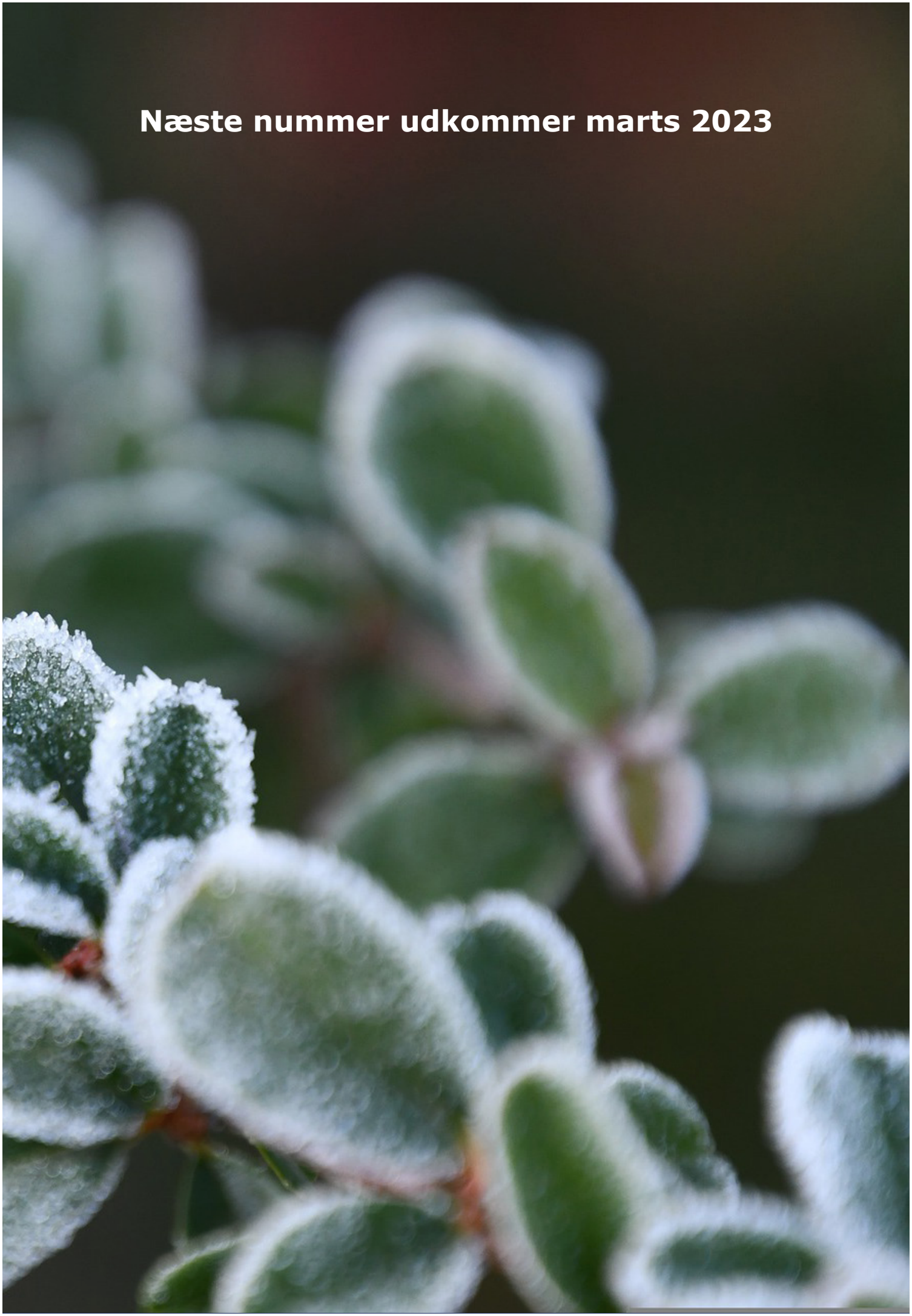
Tlf. 21 53 06 21

VIRUMGÅRDS VENNER

Hanne B. Hansen
virumgaardsvenner@gmail.com

Tlf. 30 56 17 05

Støtteforeningen
VIRUMGÅRDS
VENNER



Næste nummer udkommer marts 2023