LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE

**Marts 2023**
4. årgang Nr. 1

# LYSGLIMT

## AKTIVITETSBLAD FOR
## PLEJECENTER VIRUMGÅRD



# INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....2
Hilsen fra redaktionen.....2
Information.....3
Virumgårds Venner.....4
Erindringssalon.....5
Sang- og dansecafé.....6
Gudstjeneste.....6
Koncert med Benjamin Aggerbæk.....7
Aktivitetskalender.....8
Sommertid.....10
Nyttige telefonnumre.....11

# NYT FRA REDAKTIONEN

**Kære læser af Lysglimt**

Aktivitetsbladet Lysglimt udkommer nu i en ny version.

Du har nok allerede opdaget, at denne udgave af Lysglimt er anderledes end den plejer. Siden 2020 er Lysglimt udkommet 4 gange om året. Fra marts 2023 vil bladet udkomme hver måned i en mindre udgave.

Lysglimt vil fremover have fokus på, hvad der sker i den kommende måned og du vil her finde aktivitetskalender og opslag for den aktuelle måned.

**De bedste hilsner fra redaktionen**

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 april 2023. Deadline d. 15. marts 2023



# INFORMATION

**FÆLLESSANG**

Ana Maria er tilbage efter sin orlov og du kan glæde dig til at synge med Ana Maria igen.

Se på aktivitetskalenderen, hvornår du kan deltage i fællessang

**TIBOR SPILLER MUSIK I CAFÉEN**

Tirsdag d. 7. marts
Kl. 14.00-14.45

**PÅSKEFROKOST**

Onsdag d. 29. marts serveres påskefrokost på afdelingerne

I april kan du glæde dig til:

**FORÅRSKONCERT**

Musikterapeuterne
Ulla, Louise og Ana Maria
inviterer til fejring af foråret i farverigt fælleskab

Onsdag den 26. april
kl. 13.45 i caféen

**Hold øje med opslag**

**PÅSKEKLIP**

Hvis du får lyst til at lave påskepynt, har hver afdeling fået udleveret påskekits, med idéer og materialer.

# VIRUMGÅRDS VENNER

Så er vi kommet ind i forårsmånederne
og vi kan begynde at fornemme,
at solen får mere magt og at vi
går mod lysere tider.



Støtteforeningen Virumgårds Venner vil i marts byde på:

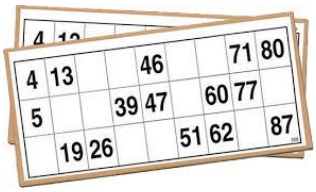
## Søndagsunderholdning

**Humørfyldt underholdning med sangeren,**
**komponisten og revyforfatteren Bjarne Lisby**
**Søndag den 12. marts 2023**
**kl. 14:30 i Caféen**



## Banko i Caféen

**Torsdag den 16. marts 2023 kl. 14:30**




## Generalforsamling

**For medlemmerne af Virumgårds Venner**
**Torsdag den 23. marts 2023 kl. 17:00 i Caféen.**

Mange hilsener og på gensyn
På bestyrelsens vegne

**Hanne B. Hansen**
Formand.

Støtteforeningen
VIRUMGÅRDS
VENNER

# Erindringssalon på Virumgård om 1950'ERNE

**Erindringsfabrikken inviterer den 9. marts kl. 13.30-15.00 til en hyggelig eftermiddag på Virumgård.**

Vi  synger sange fra årtiet og besøger minderne fra ungdommen og det tidlige voksenliv. Tiden, hvor et nyt begreb, nemlig "teenageren", introduceres og hvor begejstringen for USA ingen ende vil tage med alt fra jazz, rock and roll og jitterbug. Traditionelle kønsroller og et opgør med forældregenerationen. Hvordan husker I perioden – dansen, strutskørterne og den voksende ungdomskultur?

Erindringsfabrikken serverer en smagsprøve på tidens populære drink, nemlig flyversjussen og skaber på den måde en levende ramme for deltagernes erindringer. Med Benny Goodman og tidens toner fra en gammel pladespiller er stemningen sat – og mon ikke, vi får os en lille sving om?!

Arrangementet er støttet af Lyngby-Taarbæk kommune og **alle er velkomne!**

ERINDRINGSFABRIKKEN

Vi ses i caféen
d. 9. marts
kl. 13.30-15.00

Vi byder på kaffe og kage

## Kom og vær med til

# SANG OG DANSECAFÉ

## Tirsdag d. 14. marts

## Kl. 14.00-14.45

i caféen på Virumgård

**Sammen med musikterapeut**
**Ana Maria og Marianne**



**VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG**

# GUDSTJENESTE

Kom til gudstjeneste torsdag d. 2. marts kl. 14.00 i caféen med præsten Sofie Lindegaard.

Vi sidder og får en kop kaffe, en småkage og en snak sammen med Sofie efter gudstjenesten.






**TORSDAG**
**D. 23. MARTS**

gårdkoncerter.dk

**KL. 13.15-13.45**
FESTSALEN I C-HUSET

**KL. 14.00-14.30**
I CAFÉEN

## AKTIVITETSKALENDER MARTS 2023

| Virumgård | | A-huset | B-huset | C-9 | C-13 |
|---|---|---|---|---|---|
| Onsdag | 01-mar | **Funktionel træning**<br>v Behija/Nina<br>Kl. 10.30-11.00 for A.st.<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.10-11.40 B.st.<br><br>**Walkmændene**<br>kommer kl. 14.00 på B.st.<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen |
| Torsdag | 02-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Gudstjeneste i caféen**<br>v/Sofie Lindegaard<br>Kl. 14.00 i caféen | **Gudstjeneste i caféen**<br>v/Sofie Lindegaard<br>Kl. 14.00 i caféen | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Gudstjeneste i caféen**<br>v/Sofie Lindegaard<br>Kl. 14.00 i caféen | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Gudstjeneste i caféen**<br>v/Sofie Lindegaard<br>Kl. 14.00 i caféen |
| Fredag | 03-mar | **Funktionel træning**<br>v Behija/Nina<br>Kl. 10.00-10.30 for A.st.<br>på reposen A.1.<br>efter aftale med terapeuterne | | | |
| Lørdag | 04-mar | | | | |
| Søndag | 05-mar | | | | |
| Mandag | 06-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne | | | |
| Tirsdag | 07-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00<br>for A- og B- huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Tibor spiller musik på flyglet**<br>Kl. 14.00-14.45 i caféen | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00<br>for A- og B- huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Tibor spiller musik på flyglet**<br>Kl. 14.00-14.45 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.15-11.45<br>C.13.1<br><br>**Fællessang v/ Ana Maria**<br>Kl. 13.00-13.30 C.9.1.<br><br>**Tibor spiller musik på flyglet**<br>Kl. 14.00-14.45 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.15-11.45<br>C.13.1<br><br>**Fællessang v/ Ana Maria**<br>Kl. 13.30-14.00 C.13.st.<br><br>**Tibor spiller musik på flyglet**<br>Kl. 14.00-14.45 i caféen |
| Onsdag | 08-mar | **Funktionel træning**<br>v Behija/Nina<br>Kl. 10.30-11.00 for A-huset.<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.10-11.40 B.st.<br><br>**Walkmændene Ann og Lisbeth**<br>kommer kl. 14.00 på B.st.<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen |
| Torsdag | 09-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A-huset efter aftale med terapeuterne<br><br>**Erindringssalon**<br>**v/Erindringsfabrikken**<br>Kl. 13.30-15.00 i caféen | **Erindringssalon**<br>**v/Erindringsfabrikken**<br>Kl. 13.30-15.00 i caféen | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Erindringssalon**<br>**v/Erindringsfabrikken**<br>Kl. 13.30-15.00 i caféen | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Erindringssalon**<br>**v/Erindringsfabrikken**<br>Kl. 13.30-15.00 i caféen |
| Fredag | 10-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A-huset efter aftale med terapeuterne | | | |
| Lørdag | 11-mar | | | | |

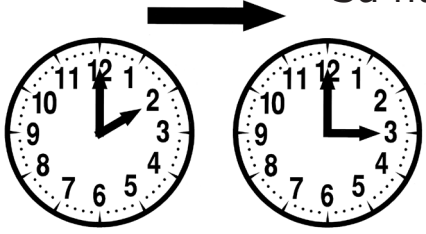
## AKTIVITETSKALENDER MARTS 2023

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Søndag | 12-mar | **Virumgårds Venner præsenterer**<br>Bjarne Lisby<br>Kl. 14.30 i caféen | **Virumgårds Venner præsenterer**<br>Bjarne Lisby<br>Kl. 14.30 i caféen | **Virumgårds Venner præsenterer**<br>Bjarne Lisby<br>Kl. 14.30 i caféen | **Virumgårds Venner præsenterer**<br>Bjarne Lisby<br>Kl. 14.30 i caféen |
| Mandag | 13-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne | | | |
| Tirsdag | 14-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00<br>for A- og B- huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Sang- og dansecafé**<br>v/ Ana Maria og Marianne<br>Kl. 14.00-14.45 i caféen | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00 for<br>A- og B- huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Sang- og dansecafé**<br>v/ Ana Maria og Marianne<br>Kl. 14.00-14.45 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.15-11.45 i<br>festsalen<br><br>**Sang- og dansecafé**<br>v/ Ana Maria og Marianne<br>Kl. 14.00-14.45 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.15-11.45 i<br>festsalen<br><br>**Sang- og dansecafé**<br>v/ Ana Maria og Marianne<br>Kl. 14.00-14.45 i caféen |
| Onsdag | 15-mar | **Funktionel træning**<br>v Behija/Nina<br>Kl. 10.30-11.00 for A.st.<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.10-11.40 B.st.<br><br>**Walkmændene**<br>kommer kl. 14.00 på B.st.<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen |
| Torsdag | 16-mar | **Funktionel træning v/Nina**<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Banko v/ Virumgårds Venner**<br>Kl. 14.30 i caféen | **Banko v/ Virumgårds Venner**<br>Kl. 14.30 i caféen | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Banko v/ Virumgårds Venner**<br>Kl. 14.30 i caféen | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Banko v/ Virumgårds Venner**<br>Kl. 14.30 i caféen |
| Fredag | 17-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A-huset efter aftale med terapeuterne | | | |
| Lørdag | 18-mar | | | | |
| Søndag | 19-mar | | | | |
| Mandag | 20-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne | | | |
| Tirsdag | 21-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00<br>for A- og B- huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Fællessang v/ Ana Maria**<br>Kl. 13.00-13.30 A.1. | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00<br>for A- og B- huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Fællessang v/ Ana Maria**<br>Kl. 13.30-14.00 B.1. | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.15-11.45 i<br>festsalen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.15-11.45 i<br>festsalen |
| Onsdag | 22-mar | **Funktionel træning**<br>v Behija/Nina<br>Kl. 10.30-11.00 for A.st.<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.10-11.40 B.st.<br><br>**Walkmændene Ann og Lisbeth**<br>kommer kl. 14.00 på B.st.<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen |

| AKTIVITETSKALENDER MARTS 2023 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Torsdag | 23-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Koncert v/ Benjamin Aggerbæk**<br>Kl. 14.00-14.30 i caféen | **Koncert v/ Benjamin Aggerbæk**<br>Kl. 14.00-14.30 i caféen | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Koncert v/ Benjamin Aggerbæk**<br>Kl. 13.15-13.45 i festsalen | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Koncert v/ Benjamin Aggerbæk**<br>Kl. 13.15-13.45 i festsalen |
| Fredag | 24-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne | | | |
| Lørdag | 25-mar | | | | |
| Søndag | 26-mar | | | | |
| Mandag | 27-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne | | | |
| Tirsdag | 28-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00 for A- og B- huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Fællessang v/ Ana Maria**<br>Kl. 13.00-13.30 A.st. | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-11.00 for A- og B- huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Fællessang v/ Ana Maria**<br>Kl. 13.30-14.00 B.st. | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.15-11.45<br>i festsalen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.15-11.45<br>i festsalen |
| Onsdag | 29-mar | **Funktionel træning**<br>v Behija/Nina<br>Kl. 10.30-11.00 for A.st.<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Påskefrokost**<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Stolegymnastik v/Behija**<br>Kl. 11.10-11.40 B.st.<br><br>**Påskefrokost**<br><br>**Walkmændene**<br>kommer kl. 14.00 på B.st.<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Påskefrokost**<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen | **Påskefrokost**<br><br>**Stolegymnastik v/Ulla**<br>Kl. 14.00-14.40 i caféen |
| Torsdag | 30-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne<br><br>**Højtlæsning v/Lyngby Bibliotek**<br>Kl. 14.00 i caféen<br>Se opslag | **Højtlæsning v/Lyngby Bibliotek**<br>Kl. 14.00 i caféen<br>Se opslag | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Højtlæsning v/ Lyngby Bibliotek**<br>Kl. 14.00 i caféen<br>Se opslag | **Træningsbanko**<br>v/Behija og Nina<br>i festsalen Kl.11.00-12.00<br><br>**Højtlæsning v/Lyngby Bibliotek**<br>Kl. 14.00 i caféen<br>Se opslag |
| Fredag | 31-mar | **Funktionel træning**<br>v/Nina og Behija<br>Kl. 10.00-10.30 for A-huset<br>på reposen A.1. efter aftale med terapeuterne | | | |

# SOMMERTID

Sommertiden starter d. 26. marts 2023.
Så husk at stille urene en time frem.





# INFORMATION

## 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

Tlf. 21 53 06 21



## VIRUMGÅRDS VENNER

Hanne B. Hansen
virumgaardsvenner@gmail.com

Tlf. 30 56 17 05

Støtteforeningen
VIRUMGÅRDS
VENNER

**Næste nummer udkommer april 2023**

