



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

APRIL 2026

7. årgang Nr. 3

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
VIRUMGÅRD PLEJEHJEM



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Babysalmesang.....	4
Påskefrokost.....	5
Søndagsunderholdning.....	6
Erindringsdans.....	7
Banko.....	8
Teater V.....	9
Foredrag om Grønland.....	10
Forårskoncert.....	11
Boblberg.....	12
Bliv cykelpilot.....	13
Aktivitetskalender.....	14

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 maj 2026.

Deadline d. 15. april 2026.



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I APRIL:

Tirsdag d. 7. april: Babysalmesang

Torsdag d. 9. april: Påskefrokost

Søndag d. 12. april: Søndagsunderholdning

Tirsdag d. 14. april: Erindringsdans

Torsdag d. 16. april: Banko

Mandag d. 20. april: Teater V

Tirsdag d. 21. april: Foredrag om Grønland

Onsdag d. 29. april: Erindringsdans

Torsdag d. 30. april: Banko

GLÆD DIG TIL I MAJ:

Mandag d. 4. maj: Forårskoncert

Tirsdag d. 5. maj: Danmarks befrielse

Torsdag d. 7. maj: Gudstjeneste

Søndag d. 10. maj: Søndagsunderholdning

Torsdag d. 14. maj: Banko

Tirsdag d. 19. maj: Erindringsdans

Torsdag d. 28. maj: Banko



BABYSALMESANG

KOM OG VÆR MED NÅR BABYSALMESANG IGEN FLYTTER FRA
SORGENFRI KIRKE IND I CAFÉEN
PÅ VIRUMGÅRD

TIRSDAG D. 7. APRIL
KL. 10.15-11.15 I FESTSALEN
I C-HUSET



Hveranden tirsdag kan man tage sin
baby med til babysalmesang
i Sorgenfri Kirke.



Denne tirsdag kan I få lov at opleve babyerne og være med
til at synge, når babysalmesang flytter ind i caféen
sammen med præsten Anne Katrine Berthou Sylvest
og organisten Anne-Kari Ferenczi.



Påskefrokost

TORSDAG D. 9. APRIL

KL. 11.30-14.00

Vi samles på afdelingerne til frokost
for at fejre påsken i hyggeligt samvær
og med dejlig mad fra køkkenet.

MENU

Sennepssild med løg

Hønsesalat med purløg

Lun Leverpostej med svampe og bacon

Fiskefilet med remoulade

Ost med druer og ananas

Citronkage til eftermiddagskaffen

**Glædelig påske
til alle**



Få en stemningsfuld eftermiddag sammen med **Ricki Solo**

Søndag den 12. april kl. 14.00

Caféen, Virumgård Plejehjem

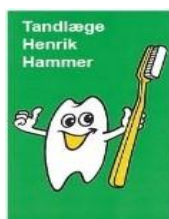


Ricki Solo er entertainer, der med sin akustiske guitar og sjælfulde stemme leverer musikalske oplevelser, som skaber glæde og fællesskab med et bredt repertoire fra romantiske ballader til festlig syng-med-sange.

I pausen byder Foreningen på et glas portvin og lidt sødt.

Kom glad, og gå endnu gladere hjem.

Sponsorer



Virum Motor Co.



**Tømmerhandler
Johannes Fogs Fond**



ERINDRINGSDANS

TIRSDAG D. 14. APRIL

KL. 11.00–12.00

I AKTIVITETSLOKALET A.1.

ONSDAG D. 29. APRIL

KL. 13.30–14.30

I FESTSALEN I C-HUSET



Kom og vær med til en hyggelig time i med kendt musik i
højtaleren og mulighed for at blive budt op til dans

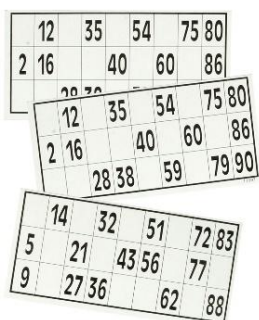


Banko i april

NB! Bemærk datoerne skyldes påsken

Torsdag den 16. og 30.
kl. 14.00 i Caféen

Der bliver spillet 4 spil med gevinst på



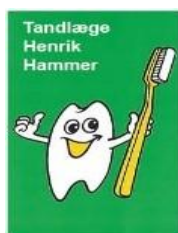
1 række
2 rækker
Fuld plade

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**



TEATER V

når Alt går i Nilfisk

Nostalgi og danske hits fra 1960'erne

MED SIGNE VAUPEL, STINE PRÆTORIUS & FREDRIK MELLQVIST



TEATER V har fået en donation fra Spar Nord Fonden /Nordjyllands Fonden og tilbyder derfor en gratis forestilling:

MANDAG D. 20. APRIL KL. 13.30-14.15
I FESTSALEN I C-HUSET.

Forestillingen hedder: "NÅR ALT GÅR I NILFISK"

En lille sjov og hyggelig musikalsk forestilling, hvor vi følger to kvinder, der mødes på en bar i det indre København i 1960'erne. De fortæller anekdoter fra tiden og deres liv og synger et udvalg af danske slagere - alt imens publikum inviteres til at synge med på Forelsket i København, Hele ugen alene, 2 lys på et bord og mange flere ...

Bliv klogere på Grønland

Kom til foredrag

Tirsdag den 21. april kl. 13.30 - 14.30 i Cafeen

Underholdende og energifyldt foredrag med
Dorte A.Christiansen.

Dorte arbejdede som personlig assistent for Landshøvdingen over Grønland i 4 år, og rejste dermed rundt i Grønland fra syd til øst og vest.

Har siden været rejseleder hvert år i Grønland.





Musikterapeuternes forårskoncert 2026



Mandag d.4.maj kl. 13.30 er der forårskoncert
med musikterapeuterne i Lyngby - Taarbæk kommune
i Cafeen på Virumgård

Vi glæder os til at spille for jer MVH Ulla, Ana Maria og Louise

**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**



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 APRIL 2026

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Onsdag	01-apr	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	02-apr	Skærtorsdag	Skærtorsdag	Skærtorsdag	Skærtorsdag
Fredag	03-apr	Langfredag	Langfredag	Langfredag	Langfredag
Lørdag	04-apr				
Søndag	05-apr	Påskedag	Påskedag	Påskedag	Påskedag
Mandag	06-apr	2. påskedag	2. påskedag	2. påskedag	2. påskedag
Tirsdag	07-apr	Babysalmesang Kl. 10.15-11.15 i festsalen i C-huset	Babysalmesang Kl. 10.15-11.15 i festsalen i C-huset	Babysalmesang Kl. 10.15-11.15 i festsalen i C-huset	Babysalmesang Kl. 10.15-11.15 i festsalen i C-huset
Onsdag	08-apr	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	09-apr	Påskefrokost på afdelingen Kl. 11.30-14.00	Påskefrokost på afdelingen Kl. 11.30-14.00	Påskefrokost på afdelingen Kl. 11.30-14.00	Påskefrokost på afdelingen Kl. 11.30-14.00
Fredag	10-apr				
Lørdag	11-apr				
Søndag	12-apr	Virumgårds Venner præsenterer Ricki Solo Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner præsenterer Ricki Solo Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner præsenterer Ricki Solo Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner præsenterer Ricki Solo Kl. 14.00 i caféen
Mandag	13-apr			Gåhold med Monika Kl. 13.30-14.30	Gåhold med Monika Kl. 13.30-14.30
Tirsdag	14-apr	Erindringsdans Kl. 11.00-12.00 i aktivitetsrummet A.1.	Erindringsdans Kl. 11.00-12.00 i aktivitetsrummet A.1.		
Onsdag	15-apr	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/ Dorthe Kl. 13.30-14.15 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/ Dorthe Kl. 13.30-14.15 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen

AKTIVITETSKALENDER APRIL 2026

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Torsdag	16-apr	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	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen
Fredag	17-apr	Fællessang v/ Louise musikterapeut Kl. 12.45-13.15 A.1 Rockklub v/ Louise Kl. 15.00 i A.st.	Fællessang v/ Louise musikterapeut Kl. 11.00-11.30 B.st.	Fællessang v/ Louise musikterapeut Kl. 13.30-14.00 festsalen	Fællessang v/ Louise musikterapeut Kl. 13.30-14.00 festsalen
Lørdag	18-apr				
Søndag	19-apr				
Mandag	20-apr	Teater V Kl. 13.30-14.15 i festsalen i C-huset	Teater V Kl. 13.30-14.15 i festsalen i C-huset	Teater V Kl. 13.30-14.15 i festsalen i C-huset	Teater V Kl. 13.30-14.15 i festsalen i C-huset
Tirsdag	21-apr	Foredrag om Grønland Kl. 13.30-14.30 i caféen	Foredrag om Grønland Kl. 13.30-14.30 i caféen	Foredrag om Grønland Kl. 13.30-14.30 i caféen	Foredrag om Grønland Kl. 13.30-14.30 i caféen
Onsdag	22-apr	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	23-apr				
Fredag	24-apr				
Lørdag	25-apr				
Søndag	26-apr				
Mandag	27-apr			Gåhold med Monika Kl. 13.30-14.30	Gåhold med Monika Kl. 13.30-14.30
Tirsdag	28-apr				
Onsdag	29-apr	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Erindringsdans Kl. 13.30-14.30 i festsalen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	30-apr	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	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen

Næste nummer udkommer maj 2026

