



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

**MARTS 2025**

6. årgang Nr. 2

# *LYSGLIMT*

**AKTIVITETSBLAD FOR  
PLEJECENTER VIRUMGÅRD**



# INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Pandekagedag.....	4
Gudstjeneste.....	5
Søndagsunderholdning.....	6
Banko.....	7
Fastelavn i C-huset.....	8
Musik med ÆRO.....	9
Aktivitetskalender.....	10
Boblberg.....	12
Cykling Uden Alder.....	13
Generalforsamling Virumgårds Venner.....	14
Nyttige telefonnumre.....	15

Redaktion: Betina Sanggaard og Marianne Frøjk Strandsbjerg.  
Kontakt redaktionen på: [aktivitetsbladet@ltk.dk](mailto: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 2025.  
Deadline d. 15. marts 2025.



# INFORMATION

## GLÆD DIG TIL I MARTS:

**Tirsdag d. 4. marts:** Pandekagedag

**Torsdag d. 6. marts:** Gudstjeneste

**Søndag d. 9. marts:** Søndagsunderholdning

**Onsdag d. 12. marts:** Fastelavn i festsalen

**Torsdag d. 13. marts:** Banko

**Torsdag d. 20. marts:** Generalforsamling Virumgårds Venner

**Mandag d. 24. marts:** Koncert med ÆRO

**Torsdag d. 27. marts:** Banko



## GLÆD DIG TIL I APRIL:

**Torsdag d. 3. april:** Gudstjeneste

**Onsdag d. 8. april:** Påskefrokost

**Torsdag d. 10. april:** Banko

**Søndag d. 13. april:** Søndagsunderholdning

**Torsdag d. 24. april:** Banko

**Mandag d. 28. april:** Forårskoncert

# DEN INTERNATIONALE PANDEKAGEDAG

**Tirsdag d. 4. marts 2025**

**Du kan glæde dig til duften af pandekager d. 4. marts,  
når vi på Virumgård markerer den internationale pandekagedag.**



Vi bager pandekager på alle afdelingerne med dej fra køkkenet, så duften kan sprede sig i hele huset. Hvad er pandekagedag?

I 2025 falder den internationale pandekagedag på tirsdag d. 4. marts. Traditionen tro falder dagen altid på den første tirsdag efter fastelavnssøndag, også kendt som 'Hvide tirsdag'.

Det er en gammel tradition fra den gang, hvor kristne fastede 40 dage op til påske og ikke måtte spise søde sager undervejs.

Derfor brugte man alle de 'hvide' ingredienser som mel, sukker og mælk til pandekager, for at tømme ud blandt fristelserne inden fasten - deraf 'Hvide tirsdag'.





# VELKOMMEN TIL GUDSTJENESTE

TORSDAG ✦ D. 6. MARTS ✦ KL. 14.00

I CAFÉEN

Kom og hør præsten Sofie Lindegaard  
fra Sorgenfri Kirke og bliv til  
en snak over en kop kaffe  
efter gudstjenesten





Kom til en hyggelig søndag eftermiddag med

## **PETER VESTH**

Søndag den 9. marts kl. 14.00

Caféen, Virumgård Plejecenter



Glæd jer til at høre sangeren og sangskriveren Peter Vesth, kendt fra Visevershuset i Tivoli og for talrige store hits, som "Veras vinterven", "En hel flaske rom" og "Bare fire linjer".

Peter har ved denne lejlighed allieret sig med den formidable harmonikavirtuos Kristian Rusbjerg.

Støtteforeningen Virumgårds Venner byder på et glas portvin og lidt sødt i pausen.

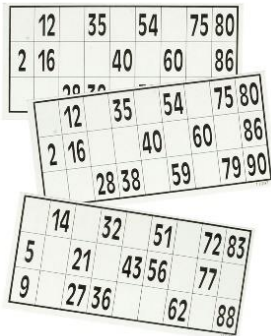
**Kom glad, og gå endnu gladere hjem.**



# Banko i marts

Torsdag den 13. og 27.  
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.







# FASTELAVN

ONSDAG D. 12. MARTS  
KL. 13.30 I FESTSALEN

KOM OG VÆR MED TIL TØNDESLAGNING I FESTSALEN,  
HVOR ÅRETS KATTEKONGE OG KATTEDRONNING KÅRES.



Kom gerne udklædt og kender  
du et barn, der har lyst til at  
deltage, så inviter gerne







---

# KONCERT MED

# ÆRO

---



## ÆLDRESAGEN RØDOVRE ORKESTER



**MANDAG 24.03.2025**

**KL. 13.30-14.30**

**CAFÉEN PÅ VIRUMGÅRD**



ÆLDRESAGEN RØDOVRE ORKESTER  
ER EN FRIVILLIG MUSIKGRUPPE,  
DER SPILLER KENDTE DANSKE  
OG ENGELSKE MELODIER  
PÅ MANGE FORSKELLIGE  
INSTRUMENTER.

## AKTIVITETSKALENDER MARTS 2025

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Lørdag	01-mar				
Søndag	02-mar				
Mandag	03-mar				
Tirsdag	04-mar	<p><b>Vi markerer den Internationale Pandekagedag</b> med pandekagebagning på afdelingerne</p> <p><b>Rockklub v/Ana Maria</b> Kl. 13.30-14.30 A.st.</p>	<p><b>Vi markerer den Internationale Pandekagedag</b> med pandekagebagning på afdelingerne</p>	<p><b>Vi markerer den Internationale Pandekagedag</b> med pandekagebagning på afdelingerne</p>	<p><b>Vi markerer den Internationale Pandekagedag</b> med pandekagebagning på afdelingerne</p>
Onsdag	05-mar	<p><b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen</p>	<p><b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen</p>	<p><b>Stolegymnastik v/Dorthe</b> Kl. 13.30 i festsalen</p> <p><b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen</p>	<p><b>Stolegymnastik v/Dorthe</b> Kl. 13.30 i festsalen</p> <p><b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen</p>
Torsdag	06-mar	<p><b>Gudstjeneste v/Sofie Lindegaard</b> Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Gudstjeneste v/Sofie Lindegaard</b> Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Gudstjeneste v/Sofie Lindegaard</b> Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Gudstjeneste v/Sofie Lindegaard</b> Kl. 14.00 i caféen</p>
Fredag	07-mar				
Lørdag	08-mar				
Søndag	09-mar	<p><b>Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning</b> Peter Vesth Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning</b> Peter Vesth Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning</b> Peter Vesth Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning</b> Peter Vesth Kl. 14.00 i caféen</p>
Mandag	10-mar				
Tirsdag	11-mar	<p><b>Sonja kommer på besøg med hunden Marius</b> Kl. 14.00-15.00 A.st.</p>	<p><b>Fællessang v/ Ana Maria</b> Kl. 11.00-11.30 B.st.</p>	<p><b>Fællessang v/ Ana Maria</b> Kl. 13.30-14.00 i festsalen</p>	<p><b>Fællessang v/ Ana Maria</b> Kl. 13.30-14.00 i festsalen</p>
Onsdag	12-mar	<p><b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen</p>	<p><b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen</p>	<p><b>Vi slår katten af tønden</b> Kl. 13.30 i festsalen</p> <p><b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen</p>	<p><b>Vi slår katten af tønden</b> Kl. 13.30 i festsalen</p> <p><b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen</p>
Torsdag	13-mar	<p><b>Banko v/ Virumgårds Venner</b> Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Banko v/ Virumgårds Venner</b> Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Banko v/ Virumgårds Venner</b> Kl. 14.00 i caféen</p>	<p><b>Banko v/ Virumgårds Venner</b> Kl. 14.00 i caféen</p>

## AKTIVITETSKALENDER MARTS 2025

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Fredag	14-mar				
Lørdag	15-mar				
Søndag	16-mar				
Mandag	17-mar				
Tirsdag	18-mar	<b>Grisefest for A-huset</b> Kl. 11.00 i aktivitetslokalet A.1.			
Onsdag	19-mar	<b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen	<b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen	<b>Stolegymnastik v/Dorthe</b> Kl. 13.30 i festsalen <b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen	<b>Stolegymnastik v/Dorthe</b> Kl. 13.30 i festsalen <b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	20-mar	<b>Generalforsamling Virumgårds Venner</b> Kl. 17.00 i caféen	<b>Generalforsamling Virumgårds Venner</b> Kl. 17.00 i caféen	<b>Generalforsamling Virumgårds Venner</b> Kl. 17.00 i caféen	<b>Generalforsamling Virumgårds Venner</b> Kl. 17.00 i caféen
Fredag	21-mar				
Lørdag	22-mar				
Søndag	23-mar				
Mandag	24-mar	<b>ÆRO kommer og spiller</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen	<b>ÆRO kommer og spiller</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen	<b>ÆRO kommer og spiller</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen	<b>ÆRO kommer og spiller</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen
Tirsdag	25-mar	<b>Sonja kommer på besøg med hunden Marius</b> Kl. 14.00-15.00 A.st.			
Onsdag	26-mar	<b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen	<b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen	<b>Stolegymnastik v/Dorthe</b> Kl. 13.30 i festsalen <b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen	<b>Stolegymnastik v/Dorthe</b> Kl. 13.30 i festsalen <b>Stolegymnastik v/Ulla</b> Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	27-mar	<b>Banko v/ Virumgårds Venner</b> Kl. 14.00 i caféen	<b>Fællessang v/ Ana Maria</b> Kl. 11.00-11.30 B.1. <b>Banko v/ Virumgårds Venner</b> Kl. 14.00 i caféen	<b>Banko v/ Virumgårds Venner</b> Kl. 14.00 i caféen	<b>Banko v/ Virumgårds Venner</b> Kl. 14.00 i caféen
Fredag	28-mar				
Lørdag	29-mar				
Søndag	30-mar				
Mandag	31-mar				

**VELKOMMEN TIL VIRUMGÅRDS  
GRUPPER PÅ**

# **BOBLBERG**

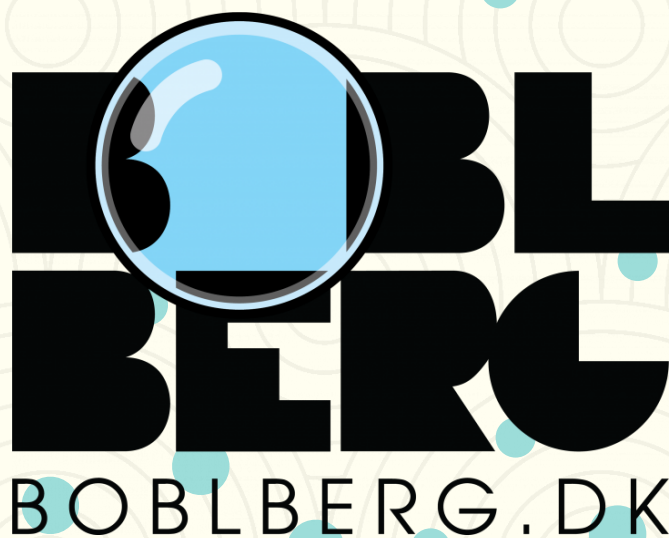
Opret dig gratis på [Boblberg.dk](http://Boblberg.dk).

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](http://BOBLBERG.DK)**





# CYKLING UDEN ALDER



## STOR TAK TIL DE FRIVILLIGE CYKELPILOTER

CYKLING UDEN ALDER HAR OFFENTLIGGJORT, AT DER I LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE HAR VÆRET 368 CYKELTURE I 2024 PÅ VORES RICKSHAWS. DET GIVER OS EN 15. PLADS UD AF 51 KOMMUNER.

DET KAN VI GODT VÆRE STOLTE AF.



HAR DU LYST TIL AT BIDRAGE TIL CYKELTURE I 2025, MELD DIG IND PÅ [CYKLINGUDENALDER.DK](http://CYKLINGUDENALDER.DK) OG VÆLG DET PLEJECENTER, DU ØNSKER AT VÆRE TILKNYTTET, SÅ KONTAKTER VI DIG. ELLERS RING PÅ TLF. 20226813

# GENERALFORSAMLING

## VIRUMGÅRDS VENNER

TORS DAG D. 20. MARTS

KL. 17.00 I CAFÉEN

Kom til generalforsamling med Virumgårds Venner.  
Alle er velkomne også pårørende.

Det er muligt at melde sig ind i foreningen på dagen.  
Kontingent for 2025 er 200 kr.



### DAGSORDEN

Dagsorden følger.  
Forslag skal være  
bestyrelsen i hænde  
senest torsdag  
d. 13. marts på mail.



Støtteforeningen  
**VIRUMGÅRDS  
VENNER**

# 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](http://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](mailto:omsorgstand@ltk.dk)



## VIRUMGÅRDS VENNER

Hanne B. Hansen  
[virumgaardsvenner@gmail.com](mailto:virumgaardsvenner@gmail.com)

Tlf. 30 56 17 05





**Næste nummer udkommer april 2025**

