



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

OKTOBER 2025

6. årgang Nr. 7

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
PLEJECENTER VIRUMGÅRD



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Gudstjeneste.....	4
Tilfredshedsundersøgelse.....	5
Herrefrokost.....	6
Vær med til at gøre en forskel.....	7
Banko.....	8
Søndagsunderholdning.....	9
Tøjsalg.....	10
Babysalmesang.....	11
Fællessang.....	12
Stolegymnastik.....	13
Cykling uden alder jubilæum.....	14
Bliv cykelpilot.....	15
Aktivitetskalender.....	16
Boblberg.....	18
Nyttige telefonnumre.....	19



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 november 2025.

Deadline d. 15. oktober 2025.



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I OKTOBER:

Torsdag d. 2. oktober: Gudstjeneste

Tirsdag d. 7. oktober: Herrefrokost

Torsdag d. 9. oktober: Banko

Søndag d. 12. oktober: Søndagsunderholdning

Tirsdag d. 21. oktober: Babysalmesang

Torsdag d. 23. oktober: Banko

Torsdag d. 30. oktober: Fællessang



GLÆD DIG TIL I NOVEMBER:

Tirsdag d. 3. november: Koncert med ÆRO

Torsdag d. 6. november: Gudstjeneste

Torsdag d. 13. november: Banko

Søndag d. 9. november: Søndagsunderholdning

Torsdag d. 20. november: Koncert med Martin og Mikkel

Mandag d. 24. november: Sangskatte og Vildkatte

Torsdag d. 27. november: Banko



GUDSTJENESTE

TORS DAG D. 2. OKTOBER KL. 14.00
I CAFÉEN PÅ VIRUMGÅRD

Kom og oplev
præsten
Sofie Lindegaard
fra Sorgenfri Kirke
og organisten
Anne-Kari
på flyglet



Efter gudstjenesten
er der tid til en snak
over en kop kaffe

TILFREDSHEDSUNDERSØGELSE

VI VIL GERNE HØRE DIN MENING!



I løbet af de kommende måneder gennemfører vi en tilfredshedsundersøgelse blandt beboerne her på Plejecenter Virumgård.

Formålet er at blive klogere på, hvordan det er at bo her – og hvordan vi kan blive endnu bedre. Undersøgelsen er en del af vores fælles arbejde med kvalitet og udvikling.

Interviewene bliver foretaget af en afdelingsleder, og vi sørger naturligvis for, at det foregår i rolige og trygge rammer.

Undersøgelsen skal være færdig senest den 15. oktober 2025 – og vi glæder os til at lytte til jeres input og oplevelser.



**TAK FORDI DU VIL VÆRE MED TIL AT GØRE
VIRUMGÅRD ENDNU BEDRE!**

Herrefrokost



TIRSDAG D. 7. OKTOBER

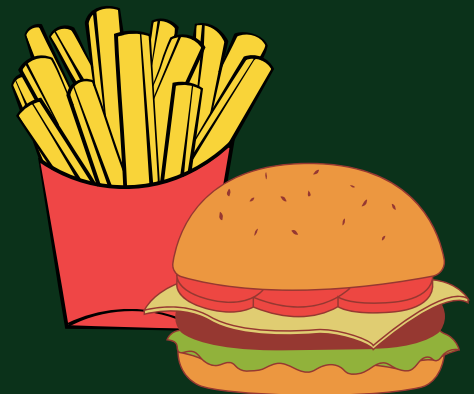
KL. 11.30-13.30

I FESTSALEN

**KOM TIL EN HYGGELIG HERREFROKOST
FOR C-HUSETS MÆND, HVOR VI FÅR EN
SNAK OVER EN BURGER OG EN KOLD ØL**

**VI GLÆDER OS TIL AT SE
JER**

**HILSEN
HEIDI, KIRSTEN OG
MARIANNE**





Vil du være med til at gøre en forskel?

På Plejecenter Virumgård har vi altid brug for frivillige hænder og varme hjerter. Med få midler til rådighed er din indsats uvurderlig, og vi lover dig, at den giver stor glæde både hos beboerne og hos dig selv.

Du kan være med på mange måder:

- Gå en hyggelig tur sammen med en af vores beboere
 - Blive besøgsven og give tid til nærvær og samtale
 - Læse højt og dele historier, der vækker minder og smil
- Køre vores eldrevne rickshaw og give beboerne en frisk tur ud i det blå som cykelpilot
- Har du kørekort (kategori B)? Så kan du køre vores minibus på ture – altid sammen med personale, så du er aldrig alene

Som frivillig bliver du tilknyttet vores frivilligkoordinator, der hjælper dig godt i gang og sørger for, at du føler dig tryk og velkommen.

Når du giver din tid, får du oplevelsen af at være med til noget meningsfuldt, hvor arbejdet bærer lønnen i sig selv: høj livsglæde, taknemmelighed og følelsen af at gøre en forskel i hverdagen.

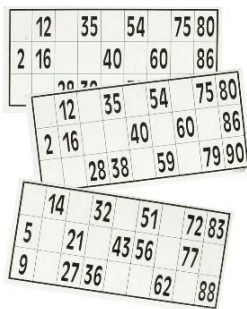
Kontakt os på eller ring på 45 28 51 00 – vi glæder os til at høre fra dig!



Banko i oktober

Torsdag den 9. og 23.
kl. 14.00 i Caféen

Der bliver spillet 4 spil med gevinst på



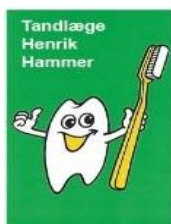
1 række
2 rækker
Fuld plade

Ved fuld plade er der sidegevinster

1 plade koster 15,-

Vi håber, du har lyst til at være med til en hyggelig eftermiddag.

Sponsorer





Virumgårds Venner præsenterer

Annette og Tom

Søndag den 12. oktober kl. 14

Caféen, Virumgård Plejecenter

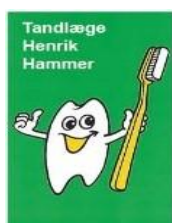


Duoen Annette Lindholm og Tom Aggerholm eller bare Annette og Tom er tilknyttet Visens Venner på Amager, men er også kendt fra Dansktoppen og fra Vesthuset i Sorø, så vi kan se frem til en glad og hyggelig eftermiddag med kendte og ukendte viser

Støtteforeningen byder på et glas og lidt sødt i pausen.

Kom glad, og gå endnu gladere hjem.

Sponsorer



Virum Motor Co.



Tømmerhandler
Johannes Fogs Fond





TØJSALG

**Jane Bruuns rullende tøjbutik
kommer**

Den **16. okt. 25**

Kl **10⁰⁰ - 13⁰⁰**

Tøj til dame og herrer

JANE BRUUN
Tøj | Smykker | Makeup

BABYSALMESANG

KOM OG VÆR MED NÅR BABYSALMESANG IGEN FLYTTER FRA
SORGENFRI KIRKE IND I FESTSALEN I C-HUSET
PÅ VIRUMGÅRD

TIRSDAG D. 21. OKTOBER
KL. 10.15-11.30 I FESTSALEN



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.



FÆLLESSANG

i caféen

*Sammen med Henriette
musikterapeut*

TORSDAG D. 30. OKTOBER
KL. 13.30-14.00





Stolegymnastik

Kom og vær med til stolegymnastik med Ulla
om onsdagen

Kl. 14.00-14.40
i caféen



VI FEJRER

10 ÅRS JUBILÆUM

for Cykling uden alder i
Lyngby-Taarbæk Kommune

23.10.25

KL. 14.00–16.00

FORAN RÅDHUSET I KGS. LYNGBY



DE LYSTIGE MUSIKANTER SPILLER FRA KL. 14.00–15.00

Siden starten har frivillige cykelpiloter givet ældre medborgere på plejehjem og i eget hjem muligheden for at komme ud i vind og vejr, mærke friheden på cykelstierne og dele oplevelser i fællesskab.

Kom og vær med til at fejre fællesskabet, prøv en af de røde el-drevne rickshaws, og få en snak med cykelpiloterne.

Måske bliver du selv inspireret til at blive en del af holdet – hvor du får frisk luft, motion, masser af grin og giver andre uforglemmelige oplevelser.



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

CYKLING
UDEN
ALDER



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 OKTOBER 2025

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Onsdag	01-okt	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-okt	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 A.1 rød Gudstjeneste Kl. 14.00 i caféen	Gudstjeneste Kl. 14.00 i caféen	Gudstjeneste Kl. 14.00 i caféen	Gudstjeneste Kl. 14.00 i caféen
Fredag	03-okt				
Lørdag	04-okt				
Søndag	05-okt				
Mandag	06-okt				
Tirsdag	07-okt			Herrefrokost i festsalen Kl. 11.30-13.30 Tilmelding til Dorthe eller Seng	Herrefrokost i festsalen Kl. 11.30-13.30 Tilmelding til Dorthe eller Seng
Onsdag	08-okt	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-okt	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen Rockklub v/ Henriette Kl. 15.00 i A.st.	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 i festsalen Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 i festsalen Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen
Fredag	10-okt				
Lørdag	11-okt				
Søndag	12-okt	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Annette og Tom Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Annette og Tom Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Annette og Tom Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Annette og Tom Kl. 14.00 i caféen
Mandag	13-okt				
Tirsdag	14-okt				
Onsdag	15-okt	Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Bustur med Carsten Kl. 10.30-12.00 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

AKTIVITETSKALENDER OKTOBER 2025

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Torsdag	16-okt	Tøjsalg Jane Bruuns rullende tøjbutik Kl. 10.00-13.00 i forhallen	Tøjsalg Jane Bruuns rullende tøjbutik Kl. 10.00-13.00 i forhallen	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 i festsalen Tøjsalg Jane Bruuns rullende tøjbutik Kl. 10.00-13.00 i forhallen	Fællessang v/Henriette Kl. 10.30-11.00 i festsalen Tøjsalg Jane Bruuns rullende tøjbutik Kl. 10.00-13.00 i forhallen
Fredag	17-okt				
Lørdag	18-okt				
Søndag	19-okt				
Mandag	20-okt				
Tirsdag	21-okt	Babysalmesang Kl. 10.15-11.30 i festsalen i C-huset	Babysalmesang Kl. 10.15-11.30 i caféen i festsalen i C-huset	Babysalmesang Kl. 10.15-11.30 i caféen i festsalen i C-huset	Babysalmesang Kl. 10.15-11.30 i caféen i festsalen i C-huset
Onsdag	22-okt	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-okt	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen Rockklub v/ Henriette Kl. 15.00 i A.st.	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 B.1 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	24-okt				
Lørdag	25-okt				
Søndag	26-okt				
Mandag	27-okt				
Tirsdag	28-okt				
Onsdag	29-okt	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	30-okt	Fællessang v/Henriette Kl. 13.30-14.00 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 13.30-14.00 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 13.30-14.00 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 13.30-14.00 i caféen
Fredag	31-okt				

**VELKOMMEN TIL VIRUMGÅRDS
GRUPPER PÅ**

BOBLBERG

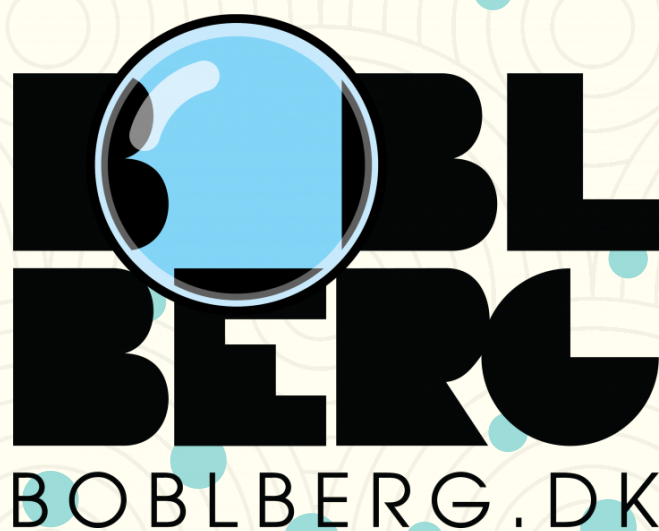
Opret dig gratis på Boblberg.dk.

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**



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

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



VIRUMGÅRDS VENNER

Hanne B. Hansen
virumgaardsvenner@gmail.com

Tlf. 30 56 17 05





Næste nummer udkommer november 2025