



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

DECEMBER 2025

6. årgang Nr. 9

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
PLEJECENTER SOLGÅRDEN

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Julehilsen.....	4
Julesang med Virum Skole.....	6
Julekoncerter med Frederik.....	7
Julefrokost.....	8
Lucia.....	9
Julekoncert med Virum Gymnasium.....	10
Julegudstjeneste.....	11
Solgårdens Musikalske Venner.....	12
Stolegymnastik.....	14
Tilbud om ansigtsbehandling.....	15
Julefællessang Café Møllehjul.....	16
Nytårskoncert.....	17
Aktivitetskalender.....	18

Glædelig jul

Redaktion: Betina Sanggaard og Marianne Frøjk Strandsbjerg.

Kontakt redaktionen på: aktivitetsbladet@ltk.dk

eller tlf.nr. 30312877.

Oplag: 100 eksemplarer.

Trykt på Solgårdens kopimaskine.

Du kan også finde Aktivitetsbladet på
plejecentrets hjemmeside.

Næste blad udkommer februar 2026.



INFORMATION

GLÆD DIG TIL DECEMBER:

Tirsdag d. 2. december: Julesang med 4. klasse

Torsdag d. 4 december: Julekoncerter med Frederik

Onsdag d. 10. december: Julefrokost

Fredag d. 12. december: Lucia

Tirsdag d. 16. december: Julekoncert med Virum Gymnasium

Onsdag d. 17. december: Julegudstjeneste

Søndag d. 28. december: Solgårdens Musikalske Venner

GLÆD DIG TIL JANUAR:

Onsdag d. 14. januar: Nytårskoncert med Danzetten

Onsdag d. 21. januar: Gudstjeneste

Søndag d. 25. januar: Solgårdens Musikalske Venner

Onsdag d. 28. januar: Sangelever fra musikskolen



Julehilsen December 2025

På Solgården har året været fyldt med nærvær, glæde og de små øjeblikke, der binder mennesker sammen. Vi har mærket hvor stærkt et fællesskab kan blive, når døre åbnes, hænder rækker ud og vi inviterer vores lokale samfund helt ind i hjertet af vores hverdag.

Gennem året har vi haft en lang række arrangementer, hvor beboere, medarbejdere, familier, frivillige, naboer, skoleelever og foreningsliv har skabt liv, latter og fællesskab. Det gælder både vores kreative eftermiddage, hyggelige café hygge stunder, musikalske indslag, årsmarkeringer og mærkedage.

Det betyder noget for os, at familier føler sig velkomne – ikke kun som gæster, men som en naturlig del af Solgårdens fællesskab. Sammen har vi pyntet op, bagt, sunget, malet, klippe klistret og delt de øjeblikke, som skaber varme minder. I fællesskab har vi skabt rum, hvor vores beboere oplever glæde, trykthed og genkendelighed.

Vi kan lide at skabe gode trygge rammer og gentagelse og genkendelighed er hvad traditioner er. Vi kan lide at holde fast i dem, vi har og vi ser en værdi i at justere og skabe nyt, når det nye er noget, der er brug for.

- Bål- og snobrødsaften med de lokale spejdere, hvor gløderne og latteren varmede langt ind i hjertet.
- Smykkeeftermiddage med børn fra Hummeltofteskolen, hvor kreativitet, koncentration og gode samtaler flød mellem små hænder og vise hænder.
- Skak om morgenen med Virum Skoles elever, hvor unge og ældre fordybede sig sammenstille, intenst og i ægte nærvær.
- Besøg fra de unge på Virum Gymnasium, der kom med musik, energi og oprigtig interesse for vores beboere.
- Blomsterbanko, der bragte både farver, glæde og fællesskab frem i stor stil.
- Og ikke mindst vores jule- og hyggearrangementer, hvor familier, beboere og medarbejdere sammen har skabt pynt, stemning, varme og smil.

Snart får vi også glæde af vores nye solstråler - en gruppe engagerede unge mennesker, der hver onsdag kl. 15.30–17.30 vil lave hyggelige aktiviteter og sætte endnu mere liv i huset. Vi glæder os til deres energi og nærvær. De skal være i hus F.

Derfor vil vi gerne sige:

Kære pårørende – tak!

Tak fordi I tilbyder jeres hjælp.

Tak fordi I gør klar, hjælper med opvasken og fejer gulvet, når det hele er slut.

Tak for jeres overskud, jeres nærvær og jeres omsorg - også på dage, hvor livet kan være tungt.

I betyder noget for os.

Og jeres små hilsner i døren - et smil, et blik, et “hej, hvordan går det?” – betyder mere, end I tror.

Det er ofte i de korte øjeblikke, at relationerne får dybde. De små møder, der måske varer et sekund, men som varmer længe efter.

Når vi nu går ind i juletiden, står det ekstra klart, hvad Solgården er:

Et sted, hvor mennesker mødes.

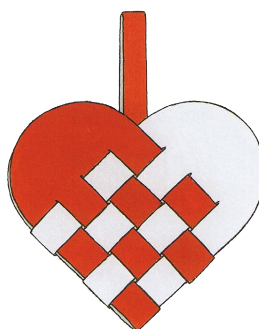
Et sted, hvor vi løfter i flok.

Et sted, hvor fællesskab ikke er et arrangement – men en måde at være sammen på.



*Glædelig jul og et varmt, lyst og kærligt nytår
fra os alle på Solgården*

Julehilsen Sandra Maagaard





JULESANG

TIRSDAG D. 2. DECEMBER

KL. 10.45-11.30

BØRNENE FRA 4. KLASSE PÅ VIRUM SKOLE

KOMMER OG SYNGER JULESANGE

MED OS I CAFÉEN



**JULEKONCERT
MED FREDERIK CORNELIUS**

TORSDAG D. 4. DECEMBER

Kl. 10.30-11.00 D.st.

Kl. 11.15-11.45 E.1.

Kl. 12.45-13.15 F.2.

Kl. 13.30-14.00 B.2.



Kære beboer her på Solgården

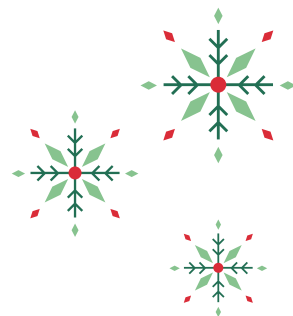
Vi vil rigtig gerne invitere dig til

Julefrukost

ONSDAG D. **10.** DECEMBER

Vi mødes kl. 12.00 på
afdelingen og hygger omkring
bordet og nyder køkkenets
julemad

Glædelig jul



LUCIA



EN AF ÅRETS STJERNESTUNDER ER NÅR
BØRNENE FRA BØRNEHAVEN BØGELY GÅR
LUCIAOPTOG PÅ SOLGÅRDEN. DU KAN GLÆDE
DIG TIL AT HØRE DEM SYNGE

Fredag d. 12. december

Kl. 10.30 D.st.

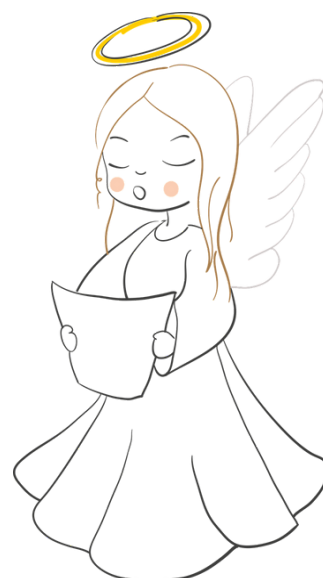
Kl. 10.40 F.st.

Kl. 10.50 E.st.

Kl. 11.00 B.2.



DET ER CA. TIDER
SÅ SØRG FOR AT VÆR
KLAR I GOD TID





JULEKONCERT MED

Musikholdene

Fra Virum Gymnasium

Du kan glæde dig til at opleve de unge mennesker fra Virum Gymnasium, når de fylder caféen med julestemning. I år får vi glæden af to musikklasser.

Tirsdag d. 16. december

Kl. 14.00-14.50

i caféen





VELKOMMEN TIL

JULEGUDSTJENESTE

ONSDAG D. 17. DECEMBER
KL. 13.30 I CAFÉEN



Julegudstjeneste med præsten
Inge Nelson fra Virum Kirke, hvor vi
skal synge julesalmer.

Vi hygger med en kop kaffe og et
glas portvin efter gudstjenesten.



Musikalske venner Solgårdens



**Søndag
28.
December
kl. 14.30 i
Caféen**

Kom og oplev Virum Gospel Kor

Virum kirkes smukke Gospel kor synger julekoncert
for os og du er velkommen til at synge med.
Vi skal hygge og nyde årets sidste søndag.

Hvor: Plejehjemmet Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum
Tid: 28. december kl. 14.30-16.00 incl. Pause
Entré: GRATIS – men donationer modtages med glæde.
Tilmelding: Ingen – bare kom og nyd musik og samvær

Solgårdens Musikalske venner



**Søndag
25. januar
kl. 14.30 i
Caféen**

**Kom og oplev
Cecilia &
Angelika**

Cecilia og Angelika underholder på smukkeste vis
med operatoner og klassiske sange
til lyden af harpetoner

Hvor: Plejehjemmet Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum
Tid: 25. januar kl. 14.30-16.00 incl. Pause
Entré: GRATIS – men donationer modtages med glæde.
Tilmelding: Ingen – bare kom og nyd musik og samvær



STOLEGYMNASTIK

KOM OG VÆR MED TIL STOLEGYMNASTIK
OM TORSDAGEN I CAFÉEN MED
MARIANNE HAGEMANN

KL. 10.30-11.15

FRA TORSDAG
DEN 11. SEPTEMBER





Ansigtsbehandlinger på Solgården

Kære beboere og personale,

Forkæl huden - direkte på plejehjemmet.

Kære beboere og personale,

Mit navn er Inge Pedersen, og jeg har været kosmetolog i 25 år. Jeg driver Goodlooks Skønhedsklinik på Rungsted Havn, hvor jeg hver dag hjælper mine kunder med at pleje deres hud og skabe velvære i hverdagen.

Jeg er nu glad for at kunne tilbyde ansigtsbehandlinger på plejehjemmet Solgården, så beboerne kan nyde en skøn og afslappende oplevelse - uden at skulle forlade hjemmet.

Ansigtsbehandling -30 min. 395 K . (hos Frisør Lisbeth)

Ansigtsbehandling -45 min. 455 Kr. (i egen bolig)

Behandlingen inkluderer:

- Afrensning af huden (tilpasset hudtype)
- Blid ansigtsmassage
- Ansigtmaske
- Afsluttende plejende creme

Der er mulighed for at købe Cremerne som bliver anvendt i behandlingen...

Behandlingen udføres i egen bolig med hjælp fra personalet - eller hos Frisør Lisbeth, alt efter hvad der passer bedst.

Jeg kommer om mandagen, efter aftale, med Frisør Lisbeth, hvor tilmelding også skal foregå på Tlf. nr. 61680761

Betaling sker ved fakturering til pårørende,

Jeg glæder mig til at skabe lidt ekstra velvære og forkælelse i hverdagen.

Med venlig hilsen

Inge Pedersen

Kosmetolog - Goodlooks Skønhedsklinik

Tlf.21773977

email.lp@goodlooks.dk



Velkommen Gratis adgang

Fællessang på Trænings og rehabcenter. Møllebo

Tirsdag den 16. december kl. 14.00 alle er velkomne

Jule Fællessang



Per Jellum og Knud Rasmussen

Tenoren og Pianisten

**Vi skal synge alle de gamle julesange som vi husker fra vores barndom
En kop kaffe og et stykke Julekage byder vi også på.
Velkommen**

**Tak for støtten til: Kulturpuljen LTK
Foreningen Fællessang i Parken - CVR: 43855409 -
Du kan kontakte formanden Tommy Wedel på 40 85 71 60**



NYTÅRSKONCERT

MED DANZETTEN

ONSDAG D. 14. JANUAR

KL. 13.30 - 14.15



Danzetten byder 2026 velkommen
med fællessang i caféen



AKTIVITETSKALENDER DECEMBER 2025

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Mandag	01-dec	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 B.1. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	02-dec	Julesang med 4. klasse fra Virum Skole Kl. 10.30-11.15 i caféen	Julesang med 4. klasse fra Virum Skole Kl. 10.30-11.15 i caféen	Julesang med 4. klasse fra Virum Skole Kl. 10.30-11.15 i caféen	Julesang med 4. klasse fra Virum Skole Kl. 10.30-11.15 i caféen
Onsdag	03-dec		Jazzklub v/Ulla kl. 11.15-11.45 F.2		Fællessang v/Ulla Kl. 10.30-11.00 E.1.
Torsdag	04-dec	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Julekoncert med Frederik Kl. 13.30-14.00 B.2.	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Julekoncert med Frederik Kl. 12.45-13.15 F.2.	Julekoncert med Frederik Kl. 10.30-11.00 D.st. Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen Julekoncert med Frederik Kl. 11.20-11.50 E.1.
Fredag	05-dec				
Lørdag	06-dec				
Søndag	07-dec				
Mandag	08-dec	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 F.st. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen Jazzklub v/Henriette kl. 15.15 E.st.
Tirsdag	09-dec				
Onsdag	10-dec	Fællessang v/Ulla Kl. 11.00-11.30 B.2. Julefrokost på afdelingen Kl. 12.00	Julefrokost på afdelingen Kl. 12.00	Julefrokost på afdelingen Kl. 12.00	Julefrokost på afdelingen Kl. 12.00
Torsdag	11-dec	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen
Fredag	12-dec	Lucia med børnene fra Børnehaven Bøgely Kl. 11.00 B.2.	Lucia med børnene fra Børnehaven Bøgely Kl. 10.40 F.st.	Lucia med børnene fra Børnehaven Bøgely Kl. 10.30 D.st.	Lucia med børnene fra Børnehaven Bøgely Kl. 10.50 E.st.
Lørdag	13-dec				
Søndag	14-dec				

AKTIVITETSKALENDER DECEMBER 2025

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Mandag	15-dec	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 D.st. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	16-dec	Julekoncert med musikelever fra Virum Gymnasium Kl. 14.00-15.00 i caféen	Julekoncert med musikelever fra Virum Gymnasium Kl. 14.00-15.00 i caféen	Julekoncert med musikelever fra Virum Gymnasium Kl. 14.00-15.00 i caféen	Julekoncert med musikelever fra Virum Gymnasium Kl. 14.00-15.00 i caféen
Onsdag	17-dec	Lyttegruppe v/ Ulla Kl. 11.15-11.45 B.2. Julegudstjeneste Kl. 13.30-14.30 i caféen	Julegudstjeneste Kl. 13.30-14.30 i caféen	Julegudstjeneste Kl. 13.30-14.30 i caféen	Fællessang v/Ulla Kl. 10.30-11.00 E.1 Julegudstjeneste Kl. 13.30-14.30 i caféen
Torsdag	18-dec	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.30-11.15 i caféen
Fredag	19-dec				
Lørdag	20-dec				
Søndag	21-dec				
Mandag	22-dec	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 F.1. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Henriette Kl. 13.30-14.15 i caféen Jazzklub v/Henriette kl. 15.15 E.2.
Tirsdag	23-dec				
Onsdag	24-dec				
Torsdag	25-dec	Juledag	Juledag	Juledag	Juledag
Fredag	26-dec	2. juledag	2. juledag	2. juledag	2. juledag
Lørdag	27-dec				
Søndag	28-dec	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Virum Gospel Kor Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Virum Gospel Kor Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Virum Gospel Kor Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Virum Gospel Kor Kl. 14.30 i caféen
Mandag	29-dec				
Tirsdag	30-dec				
Onsdag	31-dec				

Næste nummer udkommer februar 2026

