



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

OKTOBER 2026

7. årgang Nr. 7

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
SOLGÅRDEN PLEJEHJEM

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Din rullende kiosk.....	4
Banko.....	5
Gudstjeneste.....	6
Solgårdens Musikalske Venner.....	7
Erindringsdans.....	8
Stolegymnastik.....	9
Aktivitetskalender	10



Kære alle



Efter en periode, hvor jeg har fungeret som plejehjemsleder både på Bredebo plejehjem og på Solgården er jeg nu pr. 1. oktober tilbage på Solgården på fuld tid.

Jeg har savnet at være en større del af huset og glæder mig over at gå efteråret i møde med mit fulde fokus på Solgården. Jeg ser frem til igen at være tæt på hverdagen, beboerne, pårørende, frivillige, medarbejderne og til det fortsatte gode samarbejde.

**De bedste efterårshilsner fra
Sandra Maagaard**



Redaktion: Betina Sanggaard og Marianne Frøjk Strandsbjerg.

Kontakt redaktionen på: aktivitetsbladet@ltk.dk eller tlf.nr. 30312877.

Oplag: 85 eksemplarer. Trykt på Solgårdens kopimaskine. Du kan også finde Aktivitetsbladet på plejehjemmets hjemmeside. Næste blad udkommer november 2026. Deadline d. 15. oktober 2026

INFORMATION

GLÆD DIG TIL I OKTOBER:

Onsdag d. 7., 14., 21., 28. oktober: Din rullende kiosk

Onsdag d. 7. oktober: Banko

Onsdag d. 21. oktober: Gudstjeneste

Søndag d. 25. oktober: Solgårdens Musikalske Venner

Torsdag d. 29. oktober: Erindringsdans



GLÆD DIG TIL I NOVEMBER:

Tirsdag d. 3. november: Syng med Søren

Onsdag d. 4. november: Koncert med musikskolen

Onsdag d. 4., 11., 18., 25. november: Din rullende kiosk

Onsdag d. 11. november: Banko

Mandag d. 16. november: Sangelever fra musikskolen

Onsdag d. 18. november: Gudstjeneste

Onsdag d. 25. november: Erindringsdans

Søndag d. 29. november: Solgårdens Musikalske Venner

Din rullende kiosk

Hver onsdag kan du handle med de frivillige, der kommer rundt på alle afdelingerne med Din Rullende Kiosk. Her kan du købe slik, chokolade, bolcher, kiks, vin, øl, sodavand og meget mere.

Du kan også komme med ønsker til kiosken.

Turen starter kl. 10.00 og kommer rundt på afdelingerne i følgende rækkefølge:

B.2, B.1., D.st. D.1., F.st., F.1., F.2., E.st., E.1. og E.2.

Det bliver noteret ned, hvor meget du handler for og betaling for varerne sker automatisk i forbindelse med Solgårdens opkrævning for servicepakken.



KOM OG PRØV LYKKEN TIL

Banko

ONSDAG D. 7. OKTOBER

KL. 13.30-14.45 I CAFÉEN

Gevinsterne består af blomster og chokolade.

Der er to plader til hver beboer,
som man er meget velkommen
til at dele med pårørende.



Det er gratis at deltage



GUDSTJENESTE

VIRUM KIRKE INVITERER TIL
GUDSTJENESTE
I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN

ONSDAG D. 21. OKTOBER
KL. 13.30-14.30

Præsten Inge Nelson og
organisten Knud Rasmussen
fra Virum Kirke afholder
gudstjeneste i caféen med
salmer, prædiken og nadver

Hvis du har lyst kan du blive
til en hyggelig snak over en
kop kaffe og kage bagefter.

Musikalske venner Solgårdens



Søndag 25. Oktober
kl. 14.30 i Caféen

Kom og oplev Bragekoret fra Tårnbæk

Taarbæk Fiskeres Sangforening "Brage", i daglig tale blot kaldt **Brage**, er med sine mere end 130 år et af Danmarks ældste mandskor. Koret blev stiftet i 1881 i den lille fiskerflække lige nord for København, og her holder det stadig til i Bindesbøll under kyndig ledelse af dets kvindelige korleder Pernille Bach. Koret synger både gamle og nye populærklassikere, og en del af dem har fået nye charmerende tekster.

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

ERINDRINGSDANS

TORSDAG D. 29. OKTOBER

KL. 13.30-14.15 I CAFÉEN



Kom og få et smil på læben og en svingom, hvis du har lyst til det. Man kan også sidde og kigge på og nyde den gode stemning og musikken.



STOLEGYMNASTIK

KOM OG VÆR MED TIL STOLEGYMNASTIK I
CAFÉEN MED MARIANNE HAGEMANN

TORSDAG FORMIDDAG
KL. 10.45-11.30



KOM I GOD TID, SÅ ALLE
FÅR MEST MULIG UD AF
UNDERVISNINGEN



AKTIVITETSKALENDER OKTOBER 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Torsdag	01-okt	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	02-okt				
Lørdag	03-okt		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		
Søndag	04-okt				
Mandag	05-okt	Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 B.2. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	06-okt				
Onsdag	07-okt	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Banko Kl. 13.30-14.45 i caféen
Torsdag	08-okt	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	09-okt				
Lørdag	10-okt		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		
Søndag	11-okt				
Mandag	12-okt	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 E.1. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	13-okt				
Onsdag	14-okt	Lyttegruppe v/ Ulla Kl. 10.30-11.00 B.1. Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Fællessang v/Ulla Kl. 11.00-11.30 F.st. Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget
Torsdag	15-okt	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	16-okt				
Lørdag	17-okt		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		

AKTIVITETSKALENDER OKTOBER 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Søndag	18-okt				
Mandag	19-okt	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 D.st. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	20-okt				
Onsdag	21-okt	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget Gudstjeneste Kl. 13.30-14.30
Torsdag	22-okt	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen
Fredag	23-okt				
Lørdag	24-okt		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		
Søndag	25-okt	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Bragekoret Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Bragekoret Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Bragekoret Kl. 14.30 i caféen	Solgårdens Musikalske Venner præsenterer Bragekoret Kl. 14.30 i caféen
Mandag	26-okt	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Fællessang v/Ana Maria Kl. 11.00-11.30 F.2. Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen	Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Ana Maria Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	27-okt				
Onsdag	28-okt	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget	Din rullende kiosk Se tidsplan på opslaget
Torsdag	29-okt	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Erindringsdans Kl. 13.30-14.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Erindringsdans Kl. 13.30-14.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Erindringsdans Kl. 13.30-14.15 i caféen	Stolegymnastik Kl. 10.45-11.30 i caféen Erindringsdans Kl. 13.30-14.15 i caféen
Fredag	30-okt				
Lørdag	31-okt		Solstrålerne Kl. 13.00-15.00 på F.2.		



Næste nummer udkommer november 2026