



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

APRIL 2026

7. årgang Nr. 3

# LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR  
SOLGÅRDEN PLEJEHJEM



# INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Teater V.....	4
Erindringsdans.....	5
Gudstjeneste.....	6
Banko.....	7
Solgårdens Musikalske Venner.....	8
Foredrag om Grønland.....	9
Foredrag med Anneke Dapper.....	10
Damefrokost.....	11
Din rullende kiosk.....	12
Boblberg.....	13
Aktivitetskalender.....	14

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 Solgårdens 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:** Teater V

**Onsdag d. 8. april:** Erindringsdans

**Onsdag d. 15. april:** Gudstjeneste

**Torsdag d. 23. april:** Banko

**Søndag d. 26. april:** Solgårdens Musikalske Venner

**Tirsdag d. 28. april:** Foredrag om Grønland

**Tirsdag d. 28. april:** Foredrag med Anneke Dapper

**Torsdag d. 30. april:** Damefrokost

## GLÆD DIG TIL I MAJ:

**Mandag d. 4. maj:** Forårskoncert

**Onsdag d. 6. maj:** Din rullende kiosk

**Onsdag d. 6. maj:** Teater Kriskat

**Onsdag d. 13. maj:** Din rullende kiosk

**Onsdag d. 13. maj:** Erindringsdans

**Onsdag d. 20. maj:** Din rullende kiosk

**Onsdag d. 20. maj:** Gudstjeneste

**Onsdag d. 27. maj:** Din rullende kiosk

**Torsdag d. 29. maj:** Banko

**Søndag d. 31. maj:** Solgårdens Musikalske Venner

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:

**TIRSDAG D. 7. APRIL KL. 13.30-14.15**  
**I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN.**

**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 ...

# ERINDRINGSDANS

**ONSDAG D. 8. APRIL**

**KL. 13.30–14.30 | CAFÉEN**



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



Velkommen til  
**GUDSTJENESTE**

**ONSDAG D. 15. APRIL  
KL. 13.30  
I CAFÉEN PÅ SOLGÅRDEN**

**MED PRÆSTEN INGE  
NELSON OG EN ORGANIST  
FRA VIRUM KIRKE.**

**VI FÅR EN HYGGELIG SNAK  
OVER EN KOP KAFFE  
OG KAGE EFTER  
GUDSTJENESTEN**



**KOM OG  
PRØV LYKKEN TIL**

***Banko***

**TORSDAG  
D. 23. APRIL**

**KL. 13.30-14.45  
I CAFÉEN**

**Gevinsterne består af blomster og chokolade.  
Der er to plader til hver beboer, som man er  
meget velkomne til at dele med pårørende.**

*Det er gratis at deltage*

# Musikalske venner Solgårdens



**Søndag  
26. april  
kl. 14.30 i  
Caféen**

## Kom og oplev Stig Nørregård

Jeg tager jer med på en musikalsk rundrejse med en perlerække af viser og monologer af Osvald Helmuth, Arthur Jensen, Helge Kjærulf Schmidt, Poul Reichhardt, Kurt Ravn ("Røde"), Ebbe Rode og Ib Schønberg.

Der bliver også plads til et par af De Nattergales skøre sange.

Hvor: Plejehjemmet Solgården, Virumvej 125, 2830 Virum  
Tid: 26. april kl. 14.30-16.00 incl. Pause  
Entré: GRATIS – men donationer modtages med glæde.  
Tilmelding: Ingen – bare kom og nyd musik og samvær

B l i v k l o g e r e p å G r ø n l a n d

---

## Kom til foredrag

Tirsdag den 28. 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.



Indbydelse til Foredrag med



# Anneke Dapper Skaaning

DEMENSPSYKOLOG – CAND.PSYCH.AUT

Kære pårørende

Det vil glæde os meget at se jer til en spændende aften, hvor vi sammen bliver inspireret af Anneke Dapper Skaaning. Anneke har tidligere været på Solgården, hvor hun bl.a. har undervist medarbejdere og været med i vores hverdag. Nu ønsker vi også at I skal have mulighed for at opleve hende.

Det foregår **tirsdag den 28. april i Cafeen på Solgården kl. 17-20.**

Da arrangementet koster en betydelig sum for Solgården at afholde, behøver vi jeres tilmeldinger for at kunne gennemføre.

Tilmelding til vores forkontor hos Pernille og Jakob.

Tlf. 29 65 46 08 eller Tlf. 21 51 66 62

Mail: [solgaard@ltk.dk](mailto:solgaard@ltk.dk)

Vi glæder os til at se jer!

På vegne af Solgården  
Sandra Maagaard  
Plejecenterleder



# Damefrokost

**TORSDAG D. 30. APRIL**  
**KL. 12.00 I CAFÉEN**

Damefrokost er blevet til en tradition på Solgården, for det er så hyggeligt, at det nu er en dag, vi sætter i kalenderen to gange om året.

Her mødes vi beboere, personale og frivillige og nyder en dejlig frokost fra køkkenet over en god snak ved bordet.

Du tilmelder dig på afdelingen senest d. 16. april.

Pris 120 kr.



# NYHED PÅ SOLGÅRDEN

**BYD VELKOMMEN TIL**

## *Din rullende kiosk*

Hver onsdag kan du få en hyggesnak og handle med de frivillige, der kommer rundt på alle afdelingerne med **Din Rullende Kiosk.**

Her kan du købe slik, chokolade, bolcher, tyggegummi, vin, alkohol, øl, sodavand og meget mere.

Vi kommer den første gang onsdag d. 6. maj og starter turen rundt på afdelingerne kl. 10.00.

Nærmere info følger ang. tidsplan og betaling.

Hilsen Tommy Wedel



**VI SES  
ONSDAG  
DEN 6. MAJ**

**VELKOMMEN TIL SOLGÅRDENS  
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 Solgården 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

**VI SES PÅ BOBLBERG**

**FOR MERE INFO GÅ TIL  
BOBLBERG.DK**



**BOBLBERG**  
BOBLBERG.DK

## AKTIVITETSKALENDER APRIL 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Onsdag	01-apr		<b>Solstrålerne</b> Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.		
Torsdag	02-apr	<b>Skærtorsdag</b>	<b>Skærtorsdag</b>	<b>Skærtorsdag</b>	<b>Skærtorsdag</b>
Fredag	03-apr	<b>Langfredag</b>	<b>Langfredag</b>	<b>Langfredag</b>	<b>Langfredag</b>
Lørdag	04-apr				
Søndag	05-apr	<b>Påskedag</b>	<b>Påskedag</b>	<b>Påskedag</b>	<b>Påskedag</b>
Mandag	06-apr	<b>2. påskedag</b>	<b>2. påskedag</b>	<b>2. påskedag</b>	<b>2. påskedag</b>
Tirsdag	07-apr	<b>Teater V</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Teater V</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Teater V</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Teater V</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen
Onsdag	08-apr	<b>Erindringsdans</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen	<b>Erindringsdans</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen <b>Solstrålerne</b> Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.	<b>Erindringsdans</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen	<b>Musikalsk samvær v/Ulla</b> Kl. 11.00-11.30 E.st. <b>Erindringsdans</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen
Torsdag	09-apr	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen
Fredag	10-apr				
Lørdag	11-apr				
Søndag	12-apr				
Mandag	13-apr	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	14-apr				
Onsdag	15-apr	<b>Gudstjeneste</b> Kl. 13.30-14.30	<b>Gudstjeneste</b> Kl. 13.30-14.30 <b>Solstrålerne</b> Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.	<b>Musikalsk samvær v/Ulla</b> Kl. 11.30-12.00 D.1. <b>Gudstjeneste</b> Kl. 13.30-14.30	<b>Gudstjeneste</b> Kl. 13.30-14.30
Torsdag	16-apr	<b>Stolegymnastik aflyst</b>	<b>Stolegymnastik aflyst</b>	<b>Stolegymnastik aflyst</b>	<b>Stolegymnastik aflyst</b>
Fredag	17-apr				
Lørdag	18-apr				
Søndag	19-apr				

## AKTIVITETSKALENDER APRIL 2026

Solgården		B-huset	F-huset	D-huset	E-huset
Mandag	20-apr	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	21-apr				
Onsdag	22-apr		<b>Solstrålerne</b> Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.		
Torsdag	23-apr	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen  <b>Banko</b> Kl. 13.30-14.45 i caféen	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen  <b>Banko</b> Kl. 13.30-14.45 i caféen	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen  <b>Banko</b> Kl. 13.30-14.45 i caféen	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen  <b>Banko</b> Kl. 13.30-14.45 i caféen
Fredag	24-apr				
Lørdag	25-apr				
Søndag	26-apr	<b>Solgårdens Musikalske Venner præsenterer</b> Stig Nørregård Kl. 14.30 i caféen	<b>Solgårdens Musikalske Venner præsenterer</b> Stig Nørregård Kl. 14.30 i caféen	<b>Solgårdens Musikalske Venner præsenterer</b> Stig Nørregård Kl. 14.30 i caféen	<b>Solgårdens Musikalske Venner præsenterer</b> Stig Nørregård Kl. 14.30 i caféen
Mandag	27-apr	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen	<b>Solskinskoret v/musikterapeuterne Ulla og Louise</b> Kl. 13.30-14.15 i caféen
Tirsdag	28-apr	<b>Foredrag om Grønland</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen	<b>Foredrag om Grønland</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen	<b>Foredrag om Grønland</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen	<b>Foredrag om Grønland</b> Kl. 13.30-14.30 i caféen
Onsdag	29-apr		<b>Solstrålerne</b> Kl. 15.30-17.30 F.1. og F.2.		
Torsdag	30-apr	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen  <b>Damefrokost</b> Kl. 12.00 i caféen <b>Se tilmelding</b>	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen  <b>Damefrokost</b> Kl. 12.00 i caféen <b>Se tilmelding</b>	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen  <b>Damefrokost</b> Kl. 12.00 i caféen <b>Se tilmelding</b>	<b>Stolegymnastik</b> Kl. 10.30-11.15 i caféen  <b>Damefrokost</b> Kl. 12.00 i caféen <b>Se tilmelding</b>

**Næste nummer udkommer maj 2026**

