



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

NOVEMBER 2025

6. årgang Nr. 8

LYSGLIMT

**AKTIVITETSBLAD FOR
PLEJECENTER VIRUMGÅRD**

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Koncert med ÆRO.....	4
Gudstjeneste.....	5
Søndagsunderholdning.....	6
Brevafstemning.....	7
Banko.....	8
Julebag.....	9
Tøjsalg.....	10
Koncert med Martin og Mikkel.....	11
Sangskatte og Vildkatte.....	12
Smykkesalg.....	13
Juletræstænding.....	14
Julefrokost.....	15
10 års jubilæum	16
Boblberg.....	17
Aktivitetskalender.....	18

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 december 2025.

Deadline d. 15. november 2025.



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I NOVEMBER:

Mandag d. 3. november: Koncert med ÆRO

Torsdag d. 6. november: Gudstjeneste

Søndag d. 9. november: Søndagsunderholdning

Mandag d. 10. november: Brevafstemning

Torsdag d. 13. november: Banko

Tirsdag d. 18. november: Julebag på afdelingerne

Onsdag d. 19. november: Tøjsalg

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

Mandag d. 24. november: Sangskatte og Vildkatte

Onsdag d. 26. november: Smykkesalg

Torsdag d. 27. november: Juletræstænding

Torsdag d. 27. november: Banko



GLÆD DIG TIL I DECEMBER:

Tirsdag d. 2. december: Julefrokost for A.1., B.1., C.1.

Onsdag d. 3. december: Julefrokost for A.st., B.st., C.st.

Torsdag d. 4. december: Gudstjeneste

Torsdag d. 11. december: Banko

Fredag d. 12. december: Lucia

Søndag d. 14. december: Søndagsunderholdning



KONCERT MED ÆRO



**ÆLDRESAGEN RØDOVRE
ORKESTER**

**MANDAG 03.11.2025
KL. 13.30-14.30**

I FESTSALEN I C-HUSET



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

GUDSTJENESTE

**TORSDAG D. 6. NOVEMBER 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





Virumgårds Venner præsenterer

Trio Orføvs

Søndag den 9. november kl. 14

Caféen, Virumgård Plejecenter



Trio Orføvs spiller folkemusik, cajun, swing og også gerne lidt at synge med på f.eks. fra de glade 60'ere eller et par Kim Larsen sange.

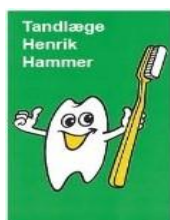
Sprogligt kommer de også lidt rundt, ikke bare i dansk og engelsk folke- og swingmusik, men også i fransk, svensk og tysk.

Musikerne har deres oprindelser i bands, som i 70'erne og 80'erne spillede rundt omkring i bl.a. folkemusikklubber og til gadefester.

Støtteforeningen byder på et glas og lidt sødt i pausen.

Kom glad, og gå endnu gladere hjem.

Sponsorer



Virum Motor Co.

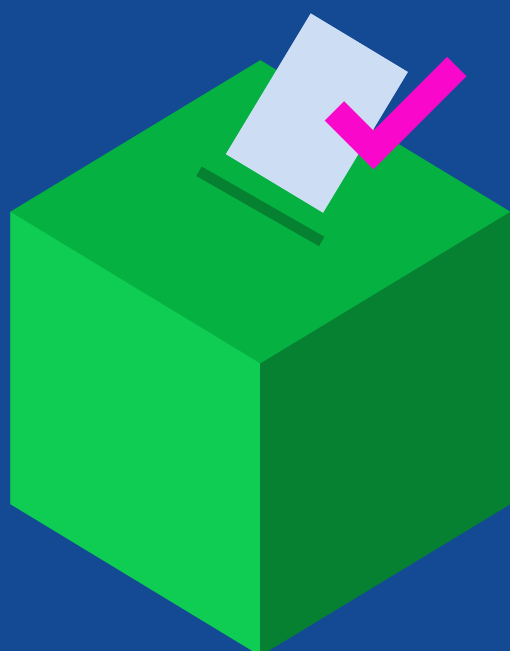


**Tømmerhandler
Johannes Fogs Fond**



BREVSTEM PÅ VIRUMGÅRD TIL

KOMMUNAL- OG REGIONSVALG



**MANDAG
D. 10. NOVEMBER
KL. 9.30 - 14.00**

PÅ BETTINAS KONTOR
Ved administrationskontoret

Husk valgkort eller sundhedskort

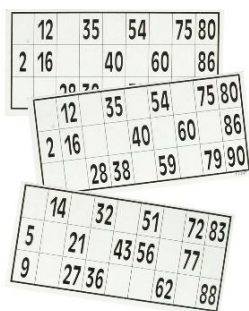




Banko i november

Torsdag den 13. og 27.
kl. 14.00 i Caféen

Der bliver spillet 4 spil med gevinst på



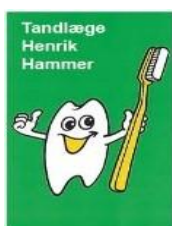
1 række
2 rækker
Fuld plade

Ved fuld plade er der sidegevinster

1 plade koster 15,-

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

Sponsorer





JULEBAG

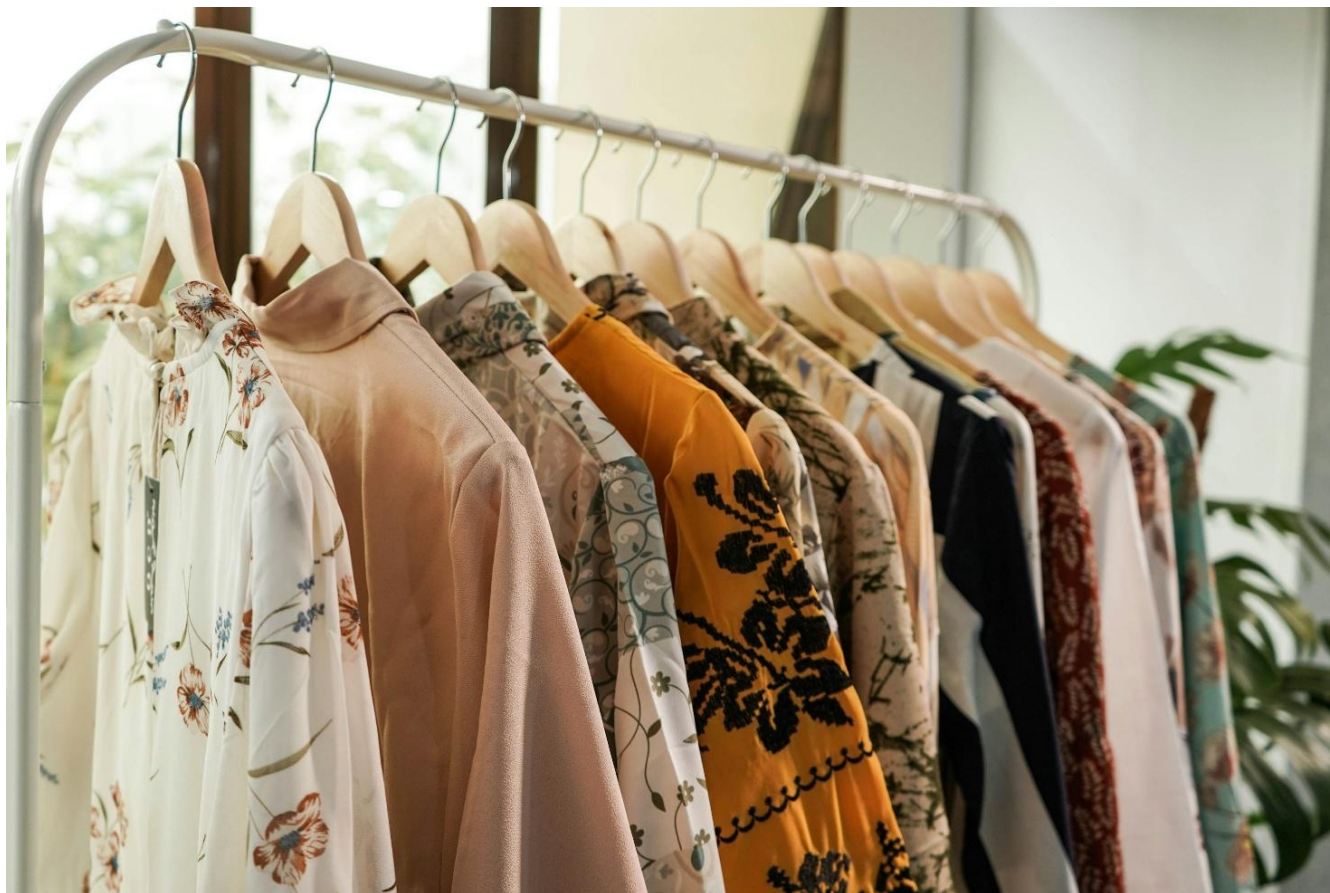
TIRSDAG D. 18. NOVEMBER

Denne dag kan du se frem til duften af
julesmåkager, da vi inviterer til julebag
ude på afdelingerne.

Nærmere info følger



Tøjsalg onsdag den 19. november 2025



Kære beboere og personale

Jeg kommer på besøg **onsdag den 19. november** med et bredt udvalg af behageligt, flot og praktisk tøj til både damer og herrer.

Der vil være masser af nye efterårsvarer, bløde kvaliteter og gode priser.

 Tidspunkt: **kl. 10.00 - 13.00**

 Sted: **Hallen på Virumgård**

Du kan betale med **kontanter, MobilePay og dankort.**

**Vi sætter gang i julestemningen med
fællessang med Martin og Mikkel**



**Torsdag d. 20. november
Kl. 14.00-14.45
i festsalen i C-huset**

SANGSKATTE OG VILDKATTE



HOLDER KONCERT IGEN:

Mandag d. 24. november
Kl. 13.30-14.30
i caféen

**Fremfører nogle af de bedste, folkelige
klassikere der er skrevet gennem tiden**



Bliv en del af støtteforeningen SOVS og
bidrag til mere musik til de ældre.
Find os på sociale medier

Kom og syng med og få en svingom

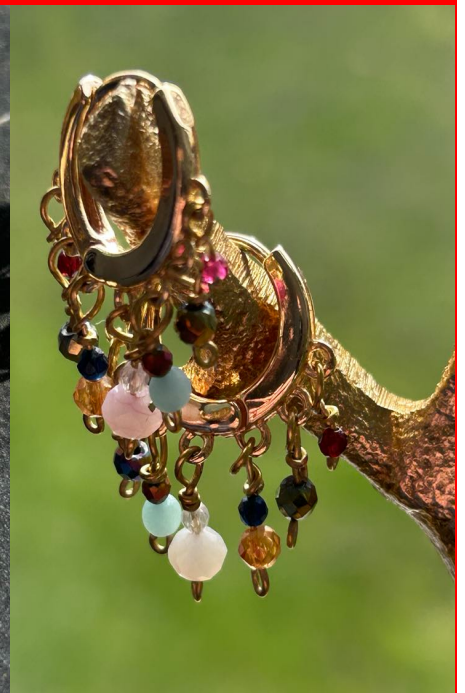
Kirstine Ekholm - Håndlavede smykker

“Kreative smykker i unika design, i mange forskellige farver og materiale kombinationer. Med bl.a. ferskvandsperler, forskellige halvædelsten, glas, guldbelagt metal tråd samt, sølv, messing & kobber.”

Medbringer: halskæder, vedhæng, armbånd, brocher, ringe og øreringe mv.

Udstilling og salg af smykker onsdag d. 26/11/2025 fra kl. 11:00 til eftermiddag på Plejecenter Virumgård.

Betalingsform: enten MobilePay eller kontanter.



JULETRÆSTÆNDING

Kom og vær med til denne hyggelige juletradition, når vi tænder lysene på juletræet, synger julesange sammen med Henriette og skåler i et glas portvin.



TORS DAG D. 27. NOVEMBER

KL. 10.30 I FESTSALEN

KL. 11.00 I FORHALLEN



Julefrokost

Virumgård inviterer beboere og
pårørende til julefrokost med klassisk
julefrokostmenu

**Tirsdag d. 2. december
for A.1., B.1. og C.1.**

**Onsdag d. 3. december
for A.st., B.st. og C.st.**

Kl. 11.30-14.00

Kom og vær med til årets julefrokost, hvor vi
sammen sørger for god stemning, hjælper
hinanden og nyder fællesskabet!

Pris for pårørende 145 kr.
Tilmelding til afdelingen senest
fredag d. 14. november

VI FEJRER

10 ÅRS JUBILÆUM

for Cykling uden alder i
Lyngby-Taarbæk Kommune

Torsdag den 23. oktober på torvet foran rådhuset, blev der fejret et helt særligt jubilæum – nemlig at Cykling uden alder i Lyngby-Taarbæk Kommune fyldte 10 år.



Selvom vejret ikke var med os, var det godt at se det store fremmøde, som kom for at fejre fællesskabet, og få en snak med de frivillige cykelpiloter.

I år alene har cykelpiloterne kørt 450 ture med vores ældre. Det betyder, at vi er blandt de 10 mest aktive afdelinger i hele landet – og det kan cykelpiloterne godt være stolte af.

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 nørområdet 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 FØRNEDE
UNDERVISNING I CYKLEN SÅ
DU FØLER DIG TRYK

MARIANNE
FRØJK STRANDBJERG

Mobil: 30 31 28 77
Mail: mastr@ltk.dk



**VELKOMMEN TIL VIRUMGÅRDS
GRUPPER PÅ**

BOBLBERG

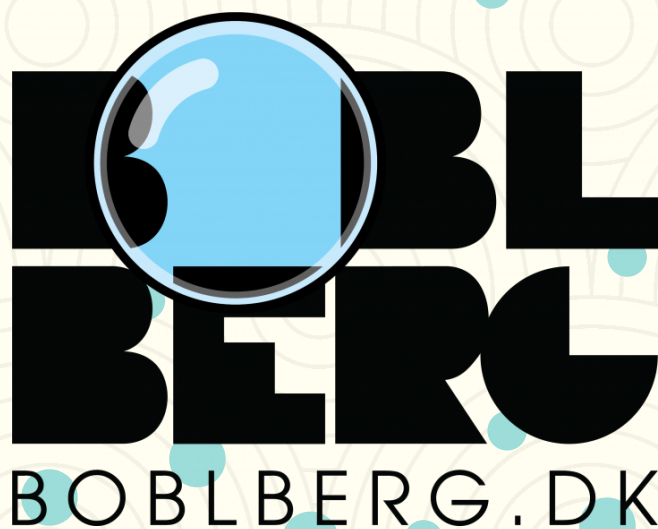
Opret dig gratis på Boblberg.dk.

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**



AKTIVITETSKALENDER NOVEMBER 2025

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Lørdag	01-nov				
Søndag	02-nov				
Mandag	03-nov	Koncert med ÆRO Kl. 13.30-14.30 i festsalen i C-huset	Koncert med ÆRO Kl. 13.30-14.30 i festsalen i C-huset	Koncert med ÆRO Kl. 13.30-14.30 i festsalen i C-huset	Koncert med ÆRO Kl. 13.30-14.30 i festsalen i C-huset
Tirsdag	04-nov				
Onsdag	05-nov	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	06-nov	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	07-nov	Rockklub v/ Henriette Kl. 15.00 i A.st.	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 B.st.		
Lørdag	08-nov				
Søndag	09-nov	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Trio Orføvs Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Trio Orføvs Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Trio Orføvs Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner inviterer til søndagsunderholdning Trio Orføvs Kl. 14.00 i caféen
Mandag	10-nov	Brevafstemning Kl. 09.30 – ca. kl. 14.00 på Bettinas kontor	Brevafstemning Kl. 09.30 – ca. kl. 14.00 på Bettinas kontor	Brevafstemning Kl. 09.30 – ca. kl. 14.00 på Bettinas kontor	Brevafstemning Kl. 09.30 – ca. kl. 14.00 på Bettinas kontor
Tirsdag	11-nov				
Onsdag	12-nov	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	13-nov	Fællessang v/Henriette Kl. 11.15-11.45 A.1 Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	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	14-nov				
Lørdag	15-nov				
Søndag	16-nov				
Mandag	17-nov				

AKTIVITETSKALENDER NOVEMBER 2025

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Tirsdag	18-nov	Julebag på afdelingerne	Julebag på afdelingerne	Julebag på afdelingerne	Julebag på afdelingerne
Onsdag	19-nov	Tøjsalg Kl. 10.00-13.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Tøjsalg Kl. 10.00-13.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Tøjsalg Kl. 10.00-13.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Tøjsalg Kl. 10.00-13.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	20-nov	Fællessang med Martin og Mikkel Kl. 14.00-14.45 i festsalen i C-huset Rockklub v/ Henriette Kl. 15.15 i A.st.	Fællessang v/Henriette Kl. 11.00-11.30 B.1 Fællessang med Martin og Mikkel Kl. 14.00-14.45 i festsalen i C-huset	Fællessang med Martin og Mikkel Kl. 14.00-14.45 i festsalen i C-huset	Fællessang med Martin og Mikkel Kl. 14.00-14.45 i festsalen i C-huset
Fredag	21-nov				
Lørdag	22-nov				
Søndag	23-nov				
Mandag	24-nov	Sangskatte og Vildkatte Kl. 13.30-14.30 i caféen	Sangskatte og Vildkatte Kl. 13.30-14.30 i caféen	Sangskatte og Vildkatte Kl. 13.30-14.30 i caféen	Sangskatte og Vildkatte Kl. 13.30-14.30 i caféen
Tirsdag	25-nov				
Onsdag	26-nov	Smykkesalg Kl. 11.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Smykkesalg Kl. 11.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Smykkesalg Kl. 11.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Smykkesalg Kl. 11.00 i forhallen Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen
Torsdag	27-nov	Juletræstænding Kl. 11.00 i forhallen Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Juletræstænding Kl. 11.00 i forhallen Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Juletræstænding Kl. 10.30 i festsalen Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen	Juletræstænding Kl. 10.30 i festsalen Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen
Fredag	28-nov				
Lørdag	29-nov				
Søndag	30-nov				

Næste nummer udkommer december 2025

