



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

OKTOBER 2026

7. årgang Nr. 7

LYSGLIMT
AKTIVITETSBLAD FOR
VIRUMGÅRD PLEJEHJEM

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Gudstjeneste.....	4
Erindringsdans.....	5
Banko.....	6
Søndagsunderholdning.....	7
Besøg fra Hummeltofteskolen.....	8
40 års jubilæum.....	9
Aktivitetskalender.....	14

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 plejehjemmets hjemmeside.

Næste blad udkommer november 2026.

Deadline d. 15. oktober 2026



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I OKTOBER:

Torsdag d. 1. oktober: Gudstjeneste

Tirsdag d. 6. oktober: Erindringsdans

Torsdag d. 8. oktober: Banko

Søndag d. 11. oktober: Søndagsunderholdning

Torsdag d. 22. oktober: Banko

Tirsdag d. 27. oktober: Besøg fra Hummeltofteskolen

GLÆD DIG TIL I NOVEMBER:

Torsdag d. 5. november: Gudstjeneste

Fredag d. 6. november: Tøjsalg

Søndag d. 8. november: Søndagsunderholdning

Torsdag d. 12. november: Banko

Tirsdag d. 17. november: Musik og sang med Søren

Tirsdag d. 24. november: Juletræstænding

Torsdag d. 26. november: Banko

Mandag d. 30. november: Julesang med Martin og Mikkel

Velkommen til **GUDSTJENESTE**

**TORSDAG D. 1. OKTOBER
KL. 14.30 I CAFÉEN
PÅ VIRUMGÅRD**

Du kan deltage i gudstjeneste på
Virumgård Plejehjem
hos en af præsterne fra
Sorgenfri Kirke den
første torsdag
i hver måned.

Du er meget velkommen
til at blive til en snak
over en kop kaffe
efter gudstjenesten



ERINDRINGSDANS

TIRSDAG D. 6. OKTOBER

**KL. 10.45-11.30
I AKTIVITETSLOKALET**



KOM OG VÆR MED TIL EN HYGGELIG OPLEVELSE MED KENDT MUSIK I
HØJTALEREN OG MULIGHED FOR AT BLIVE BUDT OP TIL DANS.
ELLERS ER DU MEGET VELKOMMEN TIL AT SIDDE OG NYDE
STEMNINGEN, KIGGE PÅ OG SYNGE MED.



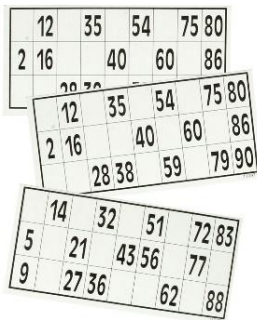


Banko i oktober

Torsdag den 8. og 22.

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.

Kom glad, og gå endnu gladere hjem.

Tømmerhandler
Johannes Fogs Fond

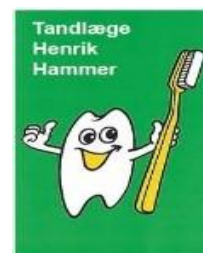
Sarto
AkvarieService

Sponsorer



MALERFIRMAET
Nielsen & Justesen
40 14 91 07 - 21 79 70 83
Anno 1984

Virum Motor Co.
ŠKODA Volkswagen SEAT



PUK^S
Hjemmehjælp



**Søndagsunderholdning med
Duoen Annette og Tom
Søndag den 11. oktober kl. 14.00
Caféen, Virumgård Plejehjem**



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

I pausen byder Foreningen på et glas portvin og lidt sødt.

Kom glad, og gå endnu gladere hjem.

Tømmerhandler
Johannes Fogs Fond

Sarto
AkvarieService



Sponsorer



MALERFIRMAET
Nielsen & Justesen
40 14 91 07 - 21 79 70 83
Anno 1984

Virum Motor Co.
ŠKODA Volkswagen SEAT

PUK^S
Hjemmehjælp

BESØG FRA HUMMELTOFTESKOLEN

TIRSDAG D. 27. OKTOBER
KL. 10.45-12.00
I AKTIVITETSLOKALET

Vi får besøg af vores venskabsklasse fra
Hummeltofteskolen, som nu går i 4. b.
Vi skal synge sammen med Ana Maria og hygge
med varm kakao.



Kære beboere, pårørende, medarbejdere, frivillige – og alle jer, der på den ene eller anden måde har deres gang på Virumgård



I 40 år har Virumgård dannet rammen om hverdage med glæder og sorger, samtaler, grin, musik og besøg. Jeg tænker på alle de mennesker, der gennem årene har haft deres hverdag og den sidste del af livet her på Virumgård.

Mennesker, som har boet her, arbejdet her, besøgt deres kære eller lagt tid, kræfter og hjerte i huset.

For et plejehjem er ikke bare mursten, boliger og arbejdsgange. Et plejehjem er først og fremmest mennesker og relationer.

Det er medarbejderen, der ved, hvordan fru Jensen bedst kan lide sin kaffe.

Det er pårørende, der besøger og deltager i arrangementer.

Det er den frivillige, der sætter sig ved siden af en beboer og siger: "Skal vi ikke lige høre den sang, du så godt kan lide?"

Det er et smil, en hånd på skulderen, en kendt stemme og følelsen af, at nogen ser én. Det er et hjem.

Det skal være rammerne hvori det gode liv leves.

For mig handler det gode liv på et plejehjem om mere end pleje og omsorg.

Det handler om at vågne om morgenen og stadig opleve, at ens liv har betydning. At have noget at glæde sig til. At kunne bestemme over sit eget liv. At have mennesker omkring sig, kunne grine, høre musik, drikke kaffe med nogen, komme ud og få besøg.

Og det handler om at være en del af et fællesskab – men også om at kunne trække sig tilbage, når man har brug for det.

Livet stopper ikke, fordi man flytter på plejehjem. Livet skal fortsætte. Bare med den hjælp og støtte, der er brug for.

Det er også noget af det, den nye ældrelov kalder på: mere selvbestemmelse, mere tillid, mere helhed og fokus på, hvad der giver mening for det enkelte menneske.

Det er en udvikling, vi på Virumgård gerne vil gå forrest i.

Men vi kan ikke skabe det gode liv alene.

Et godt plejehjem bliver levende, når det åbner sig mod verden omkring sig. Her spiller vores frivillige en helt særlig rolle.

Tak til alle jer, der gennem årene har givet jeres tid til Virumgård. I kommer med jeres interesser, historier, musik, humor og lyst til at være sammen med andre mennesker.

Nogle gange er det netop det, der gør forskellen: at der kommer en, som ikke har travlt med at gå videre, men har tid til at blive siddende lidt og lytte. I er med til at skabe det, som vi ønsker, at Virumgård skal være:

Et sted, hvor der er liv. Et sted, hvor man ikke bare modtager hjælp, men deltager i livet. Og så er der selvfølgelig Virumgårds Venner, som gennem mange år har været en helt særlig del af Virumgård. Foreningen har skabt oplevelser, støttet aktiviteter og givet huset noget ekstra – noget, der ikke altid kan skrives ind i et skema, men som kan mærkes. Tusind tak til Virumgårds Venner for også at give en blomst til alle afdelinger i forbindelse med jubilæet d. 1. oktober.

Noget af det, der kendetegner Virumgård, er vores fællesskab.

Det gælder mellem medarbejdere, beboere, pårørende og frivillige – og mellem Virumgård og det lokalsamfund, vi er en del af.

Fællesskab er ikke altid noget stort og højtideligt. Nogle gange er det bare to mennesker, der sidder ved siden af hinanden og ser ud ad vinduet. En medarbejder, der danser et par trin med en beboer. En familie, der tager kage med til hele afdelingen. Vi skal ikke være en ø. Jeg tror på, at fremtidens plejehjem skal have flere åbne døre – ikke flere lukkede døre.

Når vi i dag fejrer 40 år, skal vi være stolte af historien og af alle de mennesker, der har været en del af den. Men vi skal også kigge frem.

Fremtiden på Virumgård skal handle om endnu mere hjemlighed, fællesskab, selvbestemmelse, faglighed og liv.

Til sidst vil jeg sige tak. Tak til jer, der bor her, arbejder her, besøger og støtter Virumgård. Tak til vores frivillige og Virumgårds Venner.

Tillykke med de 40 år, Virumgård.
Stort tillykke!

Med venlig hilsen
Bettina Helle Hansen
Plejehjemsleder









AKTIVITETSKALENDER OKTOBER 2026

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Torsdag	01-okt	Gudstjeneste Kl. 14.30 i caféen	Gudstjeneste Kl. 14.30 i caféen	Gudstjeneste Kl. 14.30 i caféen	Gudstjeneste Kl. 14.30 i caféen
Fredag	02-okt				
Lørdag	03-okt				
Søndag	04-okt				
Mandag	05-okt				
Tirsdag	06-okt	Erindringsdans Kl. 10.45-11.30 i aktivitetslokalet	Erindringsdans Kl. 10.45-11.30 i aktivitetslokalet	Fællessang v/ Ana Maria Kl. 10.45-11.15 C.st.9 Erindringsdans Kl. 10.45-11.30 i aktivitetslokalet	Fællessang v/ Ana Maria Kl. 10.45-11.15 C.st.9 Erindringsdans Kl. 10.45-11.30 i aktivitetslokalet
Onsdag	07-okt	Fællessang v/Christian Kl. 11.00-11.45 A.1.gul Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Fællessang v/Christian Kl. 10.00-10.45 B.st. 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	08-okt	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	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen
Fredag	09-okt				
Lørdag	10-okt				
Søndag	11-okt	Virumgårds Venner præsenterer Annette og Tom Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner præsenterer Annette og Tom Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner præsenterer Annette og Tom Kl. 14.00 i caféen	Virumgårds Venner præsenterer Annette og Tom Kl. 14.00 i caféen
Mandag	12-okt				
Tirsdag	13-okt	Bustur med Hans for A-huset Kl. 10.30-12.00 Rockklub v/Ana Maria Kl. 13.15-14.00 A.st.	Fællessang v/ Ana Maria Kl. 10.45-11.15 B.st.		
Onsdag	14-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	15-okt	Fællessang v/ Ana Maria Kl. 10.45-11.15 A.1			

AKTIVITETSKALENDER OKTOBER 2026

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Fredag	16-okt				
Lørdag	17-okt				
Søndag	18-okt				
Mandag	19-okt				
Tirsdag	20-okt	Fællessang v/ Ana Maria Kl. 10.45-11.15 A.st.		Bustur til Lystoftebakken Kl. 10.00-12.30	Bustur til Lystoftebakken Kl. 10.00-12.30
Onsdag	21-okt	Fællessang v/Christian Kl. 11.00-11.45 A.1.gul Stolegymnastik v/Ulla Kl. 14.00-14.40 i caféen	Fællessang v/Christian Kl. 10.00-10.45 B.st. 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	22-okt	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	Banko v/ Virumgårds Venner Kl. 14.00 i caféen
Fredag	23-okt				
Lørdag	24-okt				
Søndag	25-okt				
Mandag	26-okt				
Tirsdag	27-okt	Besøg fra Hummeltofteskolen og fællessang med Ana Maria Kl. 10.45-12.00 i aktivitetslokalet Rockklub v/Ana Maria Kl. 13.15-14.00 A.st.	Besøg fra Hummeltofteskolen og fællessang med Ana Maria Kl. 10.45-12.00 i aktivitetslokalet	Bustur med Hans for C-huset Kl. 10.30-12.00 Besøg fra Hummeltofteskolen og fællessang med Ana Maria Kl. 10.45-12.00 i aktivitetslokalet	Bustur med Hans for C-huset Kl. 10.30-12.00 Besøg fra Hummeltofteskolen og fællessang med Ana Maria Kl. 10.45-12.00 i aktivitetslokalet
Onsdag	28-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	29-okt			Fællessang v/ Ana Maria Kl. 10.45-11.15 C.st.13	Fællessang v/ Ana Maria Kl. 10.45-11.15 C.st.13
Fredag	30-okt				
Lørdag	31-okt				



Næste nummer udkommer november 2026