



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

JULI 2026

7. årgang Nr. 6

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR **VIRUMGÅRD PLEJEHJEM**



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Information.....	3
Klaverspil.....	4
Koncert med Dennis.....	5
Fællessang med Christian.....	6
Stolegymnastik.....	7
Fællessang med Ana Maria.....	8
Bliv frivillig cykelpilot.....	9
Aktivitetskalender.....	10

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.

Pga.ferietid udkommer næste Lysglimt september 2026.

Deadline d. 15. august 2026.



INFORMATION

GLÆD DIG TIL I JULI:

Onsdag d. 1., 15. og 29. juli: Musik og sang med Christian

Fredag d. 3. juli: Klaverspil i caféen

Tirsdag d. 7. juli: Koncert med Dennis

Tirsdag d. 28. juli: Fællessang med Ana Maria

GLÆD DIG TIL I AUGUST:

Søndag d. 9. august: Søndagsunderholdning

Onsdag d. 12. og 26. august: Musik og sang med Christian

Torsdag d. 13. august: Banko

Torsdag d. 27. august: Banko

KLAVERSPIL

AMEDEIA SPILLER PÅ FLYGLET

FREDAG D. 3. JULI
KL. 10.45-11.15 I CAFEEN



DENNIS FLACHEBERG



live

Koncert med fællessang

Tirsdag den 7. juli

kl. 13.30 - 14.15

i Atriumgården

Dennis er guitarist/sanger med guitarfingrene involveret i mange ting i den danske musikbranche! Kort sagt; en koncert fyldt med de store skudsikre hits som alle kender.

ALLE ER VELKOMMEN



SANG OG MUSIK

MED CHRISTIAN



Christian er ny frivillig på Virumgård og han kommer hver anden onsdag og spiller på guitar og synger på to afdelinger.

Kl. 10.00-10.45 på B.st.

Kl. 11.00-11.45 A.1. gul

Se datoerne på aktivitetskalenderen.





Stolegymnastik med Ulla

Der er sommerferie på gymnastikholdet i juli måned. Ulla starter op igen onsdag d. 5. august.

Kl. 14.00-14.40
i caféen





FÆLLESSANG

*Sammen med
Ana Maria musikterapeut*

TIRSDAG D. 28. JULI

**KL. 11.00-11.30
I ATRIUMGÅRDEN**

**KL. 13.30-14.00
I FESTSALEN**



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 nærområdet 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 FØRNØDNE
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



Her kan du se, hvordan det ser ud
inde i en af grupperne

BOBLBERG
BOBLBERG.DK

AKTIVITETSKALENDER JULI 2026

Virumgård		A-huset	B-huset	C.st.	C.1.
Onsdag	01-jul	Fællessang v/Christian Kl. 11.00-11.45 A.1.gul	Fællessang v/Christian Kl. 10.00-10.45 B.st.		
Torsdag	02-jul				
Fredag	03-jul	Amedeia spiller på flyglet Kl. 10.45-11.15 i caféen	Amedeia spiller på flyglet Kl. 10.45-11.15 i caféen	Amedeia spiller på flyglet Kl. 10.45-11.15 i caféen	Amedeia spiller på flyglet Kl. 10.45-11.15 i caféen
Lørdag	04-jul				
Søndag	05-jul				
Mandag	06-jul				
Tirsdag	07-jul	Udendørs koncert med Dennis i Atriumgården Kl. 13.30-14.15	Udendørs koncert med Dennis i Atriumgården Kl. 13.30-14.15	Udendørs koncert med Dennis i Atriumgården Kl. 13.30-14.15	Udendørs koncert med Dennis i Atriumgården Kl. 13.30-14.15
Onsdag	08-jul				
Torsdag	09-jul				
Fredag	10-jul				
Lørdag	11-jul				
Søndag	12-jul				
Mandag	13-jul				
Tirsdag	14-jul				
Onsdag	15-jul	Fællessang v/Christian Kl. 11.00-11.45 A.1.gul	Fællessang v/Christian Kl. 10.00-10.45 B.st.		
Torsdag	16-jul				
Fredag	17-jul				
Lørdag	18-jul				
Søndag	19-jul				
Mandag	20-jul				
Tirsdag	21-jul				
Onsdag	22-jul				
Torsdag	23-jul				
Fredag	24-jul				
Lørdag	25-jul				
Søndag	26-jul				
Mandag	27-jul				
Tirsdag	28-jul	Udendørs fællessang i Atriumgården Kl. 11.00-11.30	Udendørs fællessang i Atriumgården Kl. 11.00-11.30	Fællessang v/ Ana Maria Kl. 13.30-14.00 i festsalen	Fællessang v/ Ana Maria Kl. 13.30-14.00 i festsalen
Onsdag	29-jul	Fællessang v/Christian Kl. 11.00-11.45 A.1.gul	Fællessang v/Christian Kl. 10.00-10.45 B.st.		
Torsdag	30-jul				
Fredag	31-jul				

Næste nummer udkommer september 2026

GOD SOMMER TIL ALLE

