



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

**GÅTURE**  
**GUDSTJENESTE**  
**FÆLLESSPISNING**  
**STOLEGYMNASTIK**  
**STYRKETRÆNING**  
**DANSECAFÉ**  
**GYMNASTIK**  
**GÅ-TUR - SANG**  
**KORTSPIL**  
**BRÆTSPIL**  
**KONCERT**  
**YOGA**



# Brede

---

## *Mandage*

### **GÅ-TURSHOLD**

Kl. 10.00-12.00: Vi går 10 km

Kl. 10.30-11.30: Vi går 1-2 km med turfører fra Aktivitetscentret. Start og slut ved caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2.

Mere information hos Aktivitetscenter Bredebo, tlf. 45 97 61 81

## *Mandage – en gang om måneden*

### **FÆLLESSPISNING**

Kl. 12.00-14.00

27. maj, 17. juni, 15. juli, 26. august, 23. september, 28. oktober og 25. november

Vi inviterer indenfor til et dækket bord, hvor vi spiser dejlig mad, synger et par sange og nyder hinandens selskab.

Pris: 45 kr for hovedret, 18 kr for dessert. Vi byder på kaffe.

Vært er en medarbejder fra Aktivitetscentret.

Lokale ved caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2. Der er plads til 10, så tilmelding er nødvendig senest torsdagen før til Aktivitetscenter Bredebo, tlf. 45 97 61 81.

## *Mandag-fredag*

### **SELVTRÆNING I STYRKERUM**

Kl. 10-11, kl. 11-12 og kl. 13.30-14.30

Ved første besøg er der introduktion til maskinerne.

Motionsrummet på Plejecenter Lystoftebakken, Caroline Amalievej 130.

Mere information på tlf. 45 88 88 22

## *Tirsdag*

### **STYRKETRÆNING/YOGA PÅ GULV**

Kl. 14.45-15.45 ved Dorthe Hansen, Aktivitetscenter Bredebo

Medbring egen måtte, yogablok samt et tæppe

Aktivitetslokalet i Aktivitetscenter Bredebo, Bredebovej 1.

Tilmelding nødvendig hos Aktivitetscentret, tlf. 45 97 61 81

---

## *Onsdage – hver tredje onsdag hver måned*

### **GUdstJENESTE**

Kl. 15.45

Caféen på Plejecenter Bredebo, Bredebovej 1.

## *Torsdage – en gang om måneden*

### **SANG- OG DANSECAFÉ**

Kl. 13.45-15.00

23. maj, 20. juni, 29. august, 26. september, 31. oktober, 21. november og 19. december

Vi synger gamle kendte sange og byder hinanden op til dans med akkompagnement af musikerapeut Ulla Lau Hyldgaard

Caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2.

Mere info på tlf. 20 22 68 13

## *Søndage – den anden søndag i hver måned*

### **KONCERT**

Kl. 14.30

Forskellige kunstnere byder ind med sang og musik, korsang, opera m.m. arrangeret af Bredebovennerne.

Caféen på Plejecenter Bredebo, Bredebovej 1.

Se opslag i Caféen eller på [www.bredebo.ltk.dk](http://www.bredebo.ltk.dk)



# Fortunen

---

## *Onsdage*

### **GÅ-TURSHOLD**

Kl. 9.30-11.00: Vi går ca 3 km med turfører fra aktivitetscentret.

Har du lyst til at gå en tur sammen med andre pensionister?

Gåturen varer ca. en time, og vi afslutter med hygge og snak i caféen, hvor det er muligt at købe kaffe/te. (Opstart 12. juni).

Start og slut i caféen ved Aktivitetscenter Baunehøj, Bauneporten 20.

Vil du vide mere: kontakt Mariann eller Anette i aktivitetscentret: tlf.nr. 45 28 48 25

## *Onsdage*

### **STOLEGYMNASTIK**

Kl. 14.30-15.30 ved Karin Danielsen, frivillig underviser

Aktivitetscenter Baunehøj, Bauneporten 22.

Mere info hos Aktivitetscentret, tlf. 45 28 48 25

## *Torsdage – en gang om måneden*

### **SANG- OG DANSECAFÉ**

Kl. 13.45-14.45

6. juni, 15. august 12. september, 10. oktober, 7. november og 5. december

Vi synger gamle kendte sange og byder hinanden op til dans med akkompagnement af musikterapeut Ulla Lau Hyltdgaard.

Caféen ved Plejecenter Baunehøj, Bauneporten 20.

Mere info på tlf. 20 22 68 13

## *Torsdage – den sidste torsdag i hver måned*

### **GUDSTJENESTE**

Kl. 10.15

Aktivitetscenter Baunehøj, Bauneporten 22

# Sorgenfri

---

## *Tirsdage – en gang om måneden*

### **SANG- OG DANSECAFÉ**

Kl. 14.30-15.30

21. maj, 11. juni, 20. august, 22. oktober, 12. november, 10. december

Vi synger gamle kendte sange og byder hinanden op til dans med akkompagnement af musikterapeut Anja Stenderup Nielsen.

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1.

Mere info på tlf. 20 22 68 13

## *Onsdage*

### **STOLEGYMNASTIK – MIDDEL NIVEAU**

Kl. 14.00-14.45 ved Ulla Birk Koefoed, frivillig underviser

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1.

Mere info på tlf. 20 22 68 13

## *Onsdage*

### **KORTSPIL OG BRÆTSPIL**

Kl. 14.30

Ved caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1.

Mere info hos Rie Franck, frivillig, tlf. 50 49 75 16

## *Torsdage – sidste torsdag hver måned*

### **GUDESTJENESTE**

Kl. 14.30

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

## *Søndage – den tredje søndag i hver måned*

### **MUSIKALSK ARRANGEMENT**

Kl. 14.30

Støtteforeningen Virumgårds Venner inviterer hver måned til et musikalsk arrangement. Kaffe og kage kan købes.

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1.

Se mere om arrangementerne på [www.virumgaard.ltk.dk](http://www.virumgaard.ltk.dk) og opslag i forhallen på Virumgård.

# Virum

---

## *Tirsdage – den anden tirsdag i hver måned*

Kl. 13.30

### **GUDESTJENESTE**

Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125

## *Onsdage*

### **BRIDGE**

Kl. 15-17

Vi er pt én gruppe, men starter gerne flere op.

Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125.

Kontakt Manette Garde 25 67 96 31 for mere information.

## *Søndage – den sidste søndag i hver måned*

### **KONCERT**

Kl. 14.30

Forskellige kunstnere byder ind med sang og musik, korsang, opera m.m. arrangeret af Solgårdens Musikalske Venner.

Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125.

Se opslag i Cafeen eller på [www.solgaardensmusikalskevenner.dk](http://www.solgaardensmusikalskevenner.dk)



## Caféåbent

---

Nyd frokosten i en af caféerne på plejecentrene. Der er åbent midt på dagen alle ugens dage. Tjek ugens menu på hjemmesiderne.

Solgårdens café – Virumvej 125 – [www.solgaarden.ltk.dk](http://www.solgaarden.ltk.dk)

Virumgårds café – Sennepsmarken 1 – [www.virumgaard.ltk.dk](http://www.virumgaard.ltk.dk)

Fortunens café – Bauneporten 20 – [www.baunehoej.ltk.dk](http://www.baunehoej.ltk.dk)

Bredebos café – Bredebovej 1 – [www.bredebo.ltk.dk](http://www.bredebo.ltk.dk)

Lystoftebakkens café – Caroline Amalievej 130

## Tilmelding mv.

---

Hvis ikke andet er angivet, er tilmelding ikke nødvendig, du møder bare op. Det er gratis at deltage. Der er dog begrænset antal pladser. Ændringer kan forekomme.

Vi kan også etablere flere aktiviteter. Hør nærmere på tlf. 20 22 68 13.

Center for Sundhed og Omsorg - Aktivitet & Frivillighed - Maj 2019





**LYNGBY-TAARBÆK**  
KOMMUNE

Center for Sundhed og Omsorg  
Aktivitet og Frivillighed  
Toftebæksvej 12  
2800 Kgs. Lyngby

45 97 30 00  
[www.ltk.dk](http://www.ltk.dk)