

*Januar-juni 2020*



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

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



---

*Til dig, der er pensionist og ønsker aktivitet og fællesskab i nærområdet.*

*I denne folder finder du en beskrivelse af en række aktiviteter og arrangementer målrettet pensionister. Aktiviteterne og arrangementerne afholdes af eller i samarbejde med Lyngby-Taarbæk Kommune. De fleste foregår på/omkring kommunens plejecentre. Vi har opdelt aktiviteterne efter lokalområde og derefter ugedag.*



# Lyngby Midt

---

## Torsdage - hver 3. uge

### LÆSEGRUPPE

kl. 10.30-12.00

20. februar, 12. marts, 2. april, 23. april, 14. maj og 11. juni

*Vi taler om den litteratur, vi har læst til dagen. Der ikke noget "rigtigt svar" og alt, hvad teksten får os til at tænke på eller føle, er velkomment. Alle får mulighed for at udtale sig om dagens bog. Nogle gange vil vi også læse højt af den valgte bog eller fordybe os i forfatterskabet.*

*Litteraturen vil være valgt ud fra deltagernes interesser og ønsker.*

*Ved Lea Fløe Christensen, Stadsbiblioteket og Jette Roesen/Kirsten Holmer, Brobyggere.*

*Stadsbiblioteket, Lyngby Hovedgade 28*

*Mere info og tilmelding hos Jette, mobil 24 91 51 92*

*og Kirsten, mobil 24 91 92 51*



# Fortunen

---

## Mandage - en gang om måneden

### FÆLLESSANG

KL. 13.30-14.30

3. februar, 2. marts, 6. april, 4. maj og 2. juni

*Vi synger sange fra gamle dage akkompagneret af klaver.*

*Caféen ved Plejecenter Banehøj, Bauneporten 20*

*Mere info på tlf. 20 22 68 13*

## Tirsdage

### GÅ-TURSHOLD

KL. 13-14

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

*Vi går ca. 3-4 km med turfører fra Aktivitetscenteret.*

*Start og slut ved caféen ved Plejecenter Banehøj, Bauneporten 20*

*Du er meget velkommen til at møde ind før tid og spise frokost i caféen.*

*Mere info hos Aktivitetscenter Banehøj, tlf. 45 28 48 25*

## Onsdage

### STOLEGYMNASTIK

KL. 14.30-15.30

*Ved Karin Danielsen, frivillig underviser.*

*Aktivitetscenter Banehøj, Bauneporten 22*

*Mere info hos Aktivitetscenter Banehøj, tlf. 45 28 48 25*

## Torsdage – en gang om måneden

### SANG- OG DANSECAFÉ

KL. 13.45-14.45

16. januar, 6. februar, 12. marts, 2. april, 7. maj og 4. juni

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

*Caféen ved Plejecenter Banehøj, Bauneporten 20*

*Mere info på tlf. 20 22 68 13*

---

## *Torsdage – en gang om måneden*

### **GUDSTJENESTE**

Kl. 10.15-11.00

16. januar, 20. februar, 19. marts, 23. april, 28. maj og 18. juni

Aktivitetscenter Baunehøj, Bauneporten 22



# Brede / Lundtofte

---

## Mandag - fredag

### SELVTRÆNING I STYRKERUM

Kl. 10-11, kl. 11-12 og kl. 12-13

*Ved første besøg er der introduktion til maskinerne.*

*Motionsrummet på Plejecenter Lystoftebakken, Caroline Amalievej 130*

*Mere information på tlf. 45 88 88 22*

## Mandage

### GÅ-TURSHOLD

Kl. 10-12

*Vi går minimum 10 km med frivillig turfører.*

*Start og slut ved caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2*

*Mere info og tilmelding hos Aktivitetscenter Bredebo, tlf. 45 97 61 81*

## Tirsdage – en gang om måneden

### FÆLLESSPISNING

Kl. 11.30

28. januar, 25. februar, 31. marts, 28. april, 26. maj og 30 juni

*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 Aktivitetscenteret.*

*Lokale ved caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2.*

*Der er plads til 10 personer, så tilmelding er nødvendig senest torsdagen før til Aktivitetscenter Bredebo, tlf. 45 97 61 81*

## Tirsdage

### STYRKETRÆNING/YOGA PÅ GULV

Kl. 13.30-14.30

*Ved Dorthe Hansen, Aktivitetsmedarbejder Bredebo.*

*Medbring egen måtte, yogablok samt tæppe.*

*Aktivitetslokalet i Aktivitetscenter Brede, Bredebovej 1*

*Tilmelding nødvendig hos Aktivitetscenteret, tlf. 45 97 61 81*

---

## *Onsdage – en gang om måneden*

### **GUDESTJENESTE**

Kl. 14-15

22. januar, 19. februar, 18. marts, 15. april, 5. maj (obs. kl. 10.30) og 17. juni

*Caféen på Plejecenter Bredebo, Bredebovej 1*

## *Torsdage – en gang om måneden*

### **SANG- OG DANSECAFÉ**

Kl. 13.45-15.00

30. januar, 27. februar, 26. marts, 23. april, 28. maj og 18. juni

*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*

## *Fredage*

### **GÅ-TURSHOLD**

Kl. 10.30-11.30

*Vi går ca. 4 km med turfører fra Aktivitetscenteret. Start og slut ved caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2*

*Mere info hos Aktivitetscenter Bredebo, tlf. 45 97 61 81*

## *Søndage – en søndag om måneden*

### **KONCERT**

Kl. 14.30

12. januar, 9. februar, 8. marts, 19. april, 10. maj og 14. juni.

*Forskellige kunstnere byder ind med sang og musik, korsang opera m.m.*

*Arrangeret af BredeboVennerne.*

*Caféen på Plejecenter Bredebo, Bredebovej 1*

*For mere information om koncerterne se opslag på Bredebo*

# Sorgenfri

---

## *Tirsdage – én gang om måneden*

### **SANG- OG DANSECAFÉ**

Kl. 14.30-15.30

21. januar, 4. februar, 17. marts, 14. april, 12. maj, 9. juni

*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*

### **NYHEDSDEBATGRUPPE**

Kl. 12.30 -13.45

*Vi diskuterer aktuelle internationale, nationale og lokale nyheder. Deltagerne beslutter på dagen, hvad der skal diskuteres. Alle kommer til orde med deres synspunkter.*

*Du er meget velkommen til at møde kl. 12 i caféen og spise frokost sammen med nogle af de andre deltagere.*

*Caféen samt mødelokale på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1.*

*Mere info hos Jette Roesen på telefon 24 91 51 92*

## *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*

## *Torsdage – en torsdag om måneden*

### **GUDESTJENESTE**

Kl. 14.30

30. januar, 27. februar og 26. marts. Øvrige datoer på hjemmesiden.

*Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1.*

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

---

## *Torsdage – én gang om måneden*

### **BANKO**

Kl. 14.30-15.30

*Ved Støtteforeningen Virumgårds Venner. Kaffe og kage kan købes.*

*Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1.*

*Mere info på tlf. 20 22 68 13, [www.virumgaard.ltk.dk](http://www.virumgaard.ltk.dk) og opslag i forhallen på Virumgård*

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

### **MUSIKALSK ARRANGEMENT**

Kl. 14.30

19. januar, 16. februar, 15. marts, 19. april, 17. maj og 21. juni

*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.*



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

### **GUDESTJENESTE**

Kl. 13.30

14. januar, 11. februar, 10. marts, 14. april, 12. maj og 9. juni

*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 fjerde søndag i hver måned*

### **KONCERT**

Kl. 14.30

26. januar, 23. februar, 29. marts, 26. april, 24. maj og 28. juni

*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 caféen eller på [www.solgaardensmusikalskevenner.dk](http://www.solgaardensmusikalskevenner.dk)*



# Caféåbent

---

Nyd frokosten i en af caféerne i nærområdet. Der er åbent midt på dagen på hverdage og nogle af caféerne har også åbent weekends og helligdage. Tjek ugens menu på hjemmesiderne.

Café Møllehjul på Trænings- og Rehabiliteringscentret, Lyngby Hovedgade 1b, [www.traening-rehab.ltk.dk](http://www.traening-rehab.ltk.dk)

Åben mandag-fredag kl. 11-13

Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125, [www.solgaarden.ltk.dk](http://www.solgaarden.ltk.dk)

Åben mandag-fredag kl. 12-13

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1, [www.virumgaard.ltk.dk](http://www.virumgaard.ltk.dk)

Åben alle dage kl. 11.30-13.00

Caféen på Plejecenter Bredebo, Bredebovej 1, [www.bredebo.ltk.dk](http://www.bredebo.ltk.dk)

Åben alle dage kl. 11.30-13.00

Caféen ved Plejecenter Baunehøj, Bauneporten 20, [www.baunehoej.ltk.dk](http://www.baunehoej.ltk.dk)

Åben alle dage kl. 11.30-13.00

Caféen på Plejecenter Lystoftebakken, Caroline Amalievej 130, [www.ok-fonden.dk/lystoftebakken](http://www.ok-fonden.dk/lystoftebakken)

Åben alle dage kl. 12.30-13.00

## TILMELDING MV.

Hvis ikke andet er angivet, er tilmelding ikke nødvendig, du møder bare op. Det er gratis at deltage, der er dog et begrænset antal pladser.

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



**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)