

AKTIVITETER I NÆROMRÅDET



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Banko

Gåture

Kortspil

Koncerter

Gymnastik

Fællessang

Gudstjeneste

Styrketræning

Stolegymnastik

Fællesspisninger

Kaffe, Kviz og Krea

Sang- og dansecafé

August-december 2022

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.

Når du læser folderen er aktiviteterne opdelt efter lokalområde og derefter ugedag.

Vær opmærksom på at ændringer kan forekomme. Der kan også komme nye/flere aktiviteter, så hold øje med opslagstavlerne ved plejecentrenes caféer og kig i aktivitetsbladet Lysglimt.

Savner du aktiviteter i **dit** nærområde – ring og lad os få en snak om dine idéer og ønsker.

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.

Har du spørgsmål eller brug for yderligere information er du velkommen til at kontakte Brobyggerne på telefon 24 91 92 51.

Lyngby Midt

Torsdag

LITTERATURGRUPPE

Kl. 13.00-15.00

Ved medarbejder fra Aktivitet og Frivillighed

Vi mødes omkring god litteratur, der bliver læst højt og danner rum for fælles samtale. Det kræver ingen forberedelse at deltage.

Frivilligcenter Lyngby-Taarbæk, Rustenborgvej 2A

Mere info på tlf. 21 22 36 29

Onsdag – sidste onsdag i måneden

GRØN PULS

Kl. 9.00-10.15

Sidste onsdag i måneden mødes vi i Slotsparken til sjov og niveau-delt træning med fokus på styrke, balance og puls. Vi afslutter med fælles udstræk og afspænding.

Efter træningen drikker vi kaffe/te og spiser et stykke brød på Trænings- og rehabiliteringscenteret.

Mere info og tilmelding via:

<https://henriettetybjerg.dk/traening-i-naturen-for-dig-over-65/>

NB! Andre mødesteder kan forekomme ved udflugter, ture mv.

Baunehøj

Tirsdag – én gang om måneden

FÆLLESSPISNING

Kl. 16.30-18.30

6. september, 4. oktober, 1. november, 6. december

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

Pris: 75 kr. for hovedret, dessert og kaffe/the.

Værter er to medarbejdere fra Aktivitet og Frivillighed.

Caféen Bauneporten 22

Tilmelding sker ved betaling i caféen, senest torsdagen før.

Mere info og tilmelding på tlf. 21 22 36 29 eller tlf. 21 22 38 12

Tirsdag

UDENDØRS FÆLLESSANG

9. og 26. august

Kl. 10.45 i haven ml. Liljen og Syrenen

Kl. 11.15 ved Sansehaven udenfor Rosen

Plejecenter Baunehøj, Bauneporten 24

Arrangementet kræver ingen tilmelding

Mere info på tlf. 20 22 68 13

Evt. kommende datoer for udendørs fællessang meldes ud her:

<https://baunehoej.ltk.dk/aktiviteter>

Onsdag

STOLEGYMNASTIK

Kl. 14.30-15.30

Ved Karin Danielsen, frivillig underviser

Mere info hos Karin, onsdag kl. 8-9 på tlf. 45 88 92 69

Aktivitetscenter Baunehøj, Bauneporten 22

Torsdag – én gang om måneden

GUDSTJENESTE

Kl. 10.30

15. september, 20. oktober, 17. november, 6. december, 22. december

Caféen ved Plejecenter Baunehøj, Bauneporten 20

Mere info på tlf. 20 22 68 13



Brede / Lundtofte

Mandag - fredag

SELVTRÆNING I STYRKERUM

Er du interesseret i at træne i motionsrummet på Plejecenter Lystoftebakken skal du kontakte:

Tine tlf. 45 26 03 10 eller

Fysioterapeut tlf. 45 26 03 54

Ved første besøg er der introduktion til maskinerne

Motionsrummet på Plejecenter Lystoftebakken, Caroline Amalievej 130

Onsdag – dog ikke sidste onsdag i måneden, hvor træningen foregår i Slotsparken

GRØN PULS

Kl. 9.00-10.15

Vi mødes i Brede Park hele året rundt til sjov og niveaudelt træning med fokus på styrke, balance og puls. Vi afslutter med fælles udstræk og afspænding.

Brede Park, I. C. Modewegs Vej 1, 2800 Kgs. Lyngby

Der er gratis parkering ved Frilandsmuseets nordlige indgang på I. C. Modewegs Vej

Mere info og tilmelding via:

<https://henriettetybjerg.dk/traening-i-naturen-for-dig-over-65/>

NB! Andre mødesteder kan forekomme ved udflugter, ture mv.

Onsdag - én gang om måneden

GUDSTJENESTE

Kl. 13.30

10. august, 14. september, 12. oktober, 9. november, 14. december

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Onsdag - én gang om måneden

FÆLLESSANG MED LUNDTOFTE KIRKE

KL. 13.30-14.00

24. august, 28. september, 26. oktober, 23. november

Vi synger sange fra gamle dage akkompagneret af klaver.

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Mere info på tlf. 20 22 68 13

Torsdag

QI GONG

Kl. 13.30-14.30

Vi mødes og laver en grundig opvarmning efterfulgt af qi gong.

Qi gong er stående øvelser, som styrker balance, smidighed og udholdenhed.

Aktivitetslokalet i Aktivitetscenter Bredebo, Bredebovej 1

Mere info på tlf. 24 91 92 51

Torsdag – én gang om måneden

SANG- OG DANSECAFÉ

Kl. 13.30-14.30

7. juli, 25. august, 29. september, 27. oktober, 24. november og 22. december

Caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Mere info på tlf. 20 22 68 13

Søndag – én gang om måneden

MUSIKALSK ARRANGEMENT

14. august, 11. september, 9. oktober, 13. november, 11. december

Foreningen Bredebovennerne inviterer hver måned til et musikalsk arrangement.

Caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Se mere om arrangementerne på <https://bredebo.ltk.dk/aktiviteter> og opslag i caféen på Plejecenter Bredebo

Sorgenfri

Tirsdag – en gang om måneden

FÆLLESSPISNING

Kl. 16.30-18.30

20. september, 25. oktober, 15. november, 13. december

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

Pris: 75 kr. for hovedret, dessert og kaffe/the.

Værter er to medarbejdere fra Aktivitet og Frivillighed.

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Tilmelding sker ved betaling i caféen, senest torsdagen før.

Mere info og tilmelding på tlf. 21 22 36 29 eller 21 22 38 12

Onsdag

STOLEGYMNASTIK

Kl. 14.00-14.40

Kom og vær med til stolegymnastik hver onsdag

Ved Ulla, frivillig underviser

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Torsdag – første torsdag hver måned

GUDSTJENESTE

Kl. 14.00

1. september, 6. oktober, 3. november, 1. december

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Torsdag – én gang om måneden

BANKO

Kl. 14.30-15.30

18. august, 5. september, 20. oktober, 17. november, 15. december

Ved Støtteforeningen Virumgårds Venner

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Mere info på tlf. 20 22 68 13

Fredag

KAFFE, KVIZ OG KREA

Kl. 13.00–14.15

Hygge og samvær. Kom og få en snak eller bare nyd selskabet. Vi quizzer, synger en række sange og drikker en kop kaffe. Har du et håndarbejde eller andet du sysler med – så tag det gerne med.

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Mere info på tlf. 21 22 38 12

Søndag – én gang om måneden

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

14. august, 11. september, 9. oktober, 13. november, 11. december
Støtteforeningen Virumgårds Venner inviterer hver måned til et musikalsk arrangement.

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Se mere om arrangementerne på www.virumgaard.ltk.dk og opslag i forhallen på Plejecenter Virumgård

Virum

Tirsdag – anden tirsdag i hver måned

GUDSTJENESTE

Kl. 13.30-14.00

*9. august, 13. september, 11. oktober, 8. november, 13. december
Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125*

Onsdag

HYGGEBRIDGE

Kl. 14.30-16.30

*Vi er aktuelt en enkelt grupper men starter gerne flere op.
Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125
Mere info hos Manette Garde, frivillig underviser på tlf. 25 67 96 31*

Søndag – én gang om måneden

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

*28. august, 25. september, 30. oktober, 27. november, 18. december
Støtteforeningen Solgårdens Musikalske Venner inviterer hver måned til et musikalsk arrangement.
Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125
Se mere om arrangementerne på:
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
Åben mandag-fredag kl. 11.00-13.00
Mad sælges i tidsrummet kl. 11.30-13.00

Caféen på Plejecenter Solgården,
Virumvej 125, www.solgaarden.ltk.dk
Åben mandag-fredag kl. 11.30-13.00

Caféen på Plejecenter Virumgård,
Sennepsmarken 1, www.virumgaard.ltk.dk
Åben alle dage kl. 11.30-13.00

Caféen på Plejecenter Bredebo,
Bredebovej 1, www.bredebo.ltk.dk
Åben alle dage kl. 11.30-13.00

Caféen ved Plejecenter Baunehøj,
Bauneporten 20, www.baunehoej.ltk.dk
Åben mandag-fredag kl. 11.30-13.00

Caféen på Plejecenter Lystoftebakken,
Caroline Amalievej 130, www.ok-fonden.dk/lystoftebakken
Åben alle dage kl. 11.30-13.00

*For dig der er pensionist i
Lyngby-Taarbæk Kommune*



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Center for Sundhed og Omsorg
Aktivitet og Frivillighed
Bauneporten 26
2800 Kgs. Lyngby

45 97 30 00
www.ltk.dk