

AKTIVITETER I NÆROMRÅDET



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Banko

Bridge

Koncerter

Gymnastik

Fællessang

Gudstjenester

Højtlesninger

Styrketræning

Søndagshygge

Stolegymnastik

Litteraturgruppe

Træning i det fri

Fællesspisninger

Januar – juni 2026

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, som har brug for kommunalt støttede tilbud for at opretholde en aktiv hverdag og til at deltage i sociale aktiviteter.

Aktiviteterne og arrangementerne afholdes af eller i samarbejde med Lyngby-Taarbæk Kommune.

Når du læser folderen, er aktiviteterne opdelt efter lokalområde og derefter ugedag for at gøre det nemt for dig at finde aktiviteter i dit nærområde.

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

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

*Du har også mulighed for at tilmelde dig Brobyggernes nyhedsbrev, hvor du kan få kendskab til flere arrangementer og andre nyheder. Du tilmelder dig ved at sende en mail til [**brobygger@ltk.dk**](mailto:brobygger@ltk.dk) for yderligere informationer.*

Tilmelding mv.

Hvis ikke andet er angivet, er tilmelding ikke nødvendig, og du møder bare op.

Der er oftest et begrænset antal pladser til arrangementer og aktiviteter, så søg mere information, hvis du er i tvivl.

Deltagelse er oftest gratis men betaling kan forekomme ved enkelte aktiviteter og arrangementer.

Ret til ændringer forbeholdes.

Baunehøj

Tirsdag - én gang om måneden

3. februar, 10. marts, 14. april, 12. maj, 2. juni, 7. juli.



FÆLLESSPISNING

Kl. 16.30 – 18.30

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.

Tilmelding sker ved betaling i caféen, senest torsdagen før.

Mere info og tilmelding på tlf. 21 22 36 29

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Onsdag d. 7. januar



NYTÅRSKONCERT med Danzetten

Kl. 13.30

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Onsdag d. 29. april



FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Onsdage



STOLEGYMNASTIK

Kl. 15.15 – 16.15

Ved Karin Danielsen, frivillig underviser.

Du skal være selvhjulpen for at deltage på holdet.

Mænd er også velkomne.

Mere info og tilmelding hos Karin, onsdag kl. 8-9 på tlf. 61 66 92 69

Aktivitetscenter, Bauneporten 20

Torsdag d. 26. februar



TEATERFORESTILLING "genklang"

Kl. 14.00

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Torsdag - d. 5. marts

SKOSALG i Cafeen

Kl. 10.00 - 14.00

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Torsdag - d. 12. marts

TØJSALG i Skatkammeret

Kl. 10.00 - 14.00

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Torsdag – én gang om måneden

22. januar, 19. februar, 19. marts, 16. april, 21. maj, 18. juni



GUDSTJENESTE

Kl. 10.30

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20



KONCERTER

Lyngby Musikskole, Country Western, opera, harmonika mm. vil komme i løbet af 1. kvartal – hold øje med opslag.

Brede / Lundtofte



Tirsdag - 6. januar

NYTÅRSKONCERT med Danzetten

Kl. 13.30

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Tirsdag - 10. marts

SKOSALG i Cafeen

Kl. 10.00 - 14.00

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Tirsdag - 24. marts

TØJSALG i Cafeen

Kl. 10.00 - 14.00

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2



Onsdag d. 18. februar

TEATERFORESTILLING "genklang"

Kl. 13.30

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2



Onsdag d. 29. april

FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 11.00

Spejlsalen, Lystoftebakken Plejehjem, Caroline Amalie Vej 130



Onsdag d. 6. maj

FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2



Onsdag – én gang om måneden

14. januar, 11. februar, 11. marts, 15. april

GUDSTJENESTE v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 - h14.00

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2



Onsdag – én gang om måneden

28. januar, 25. februar, 25. marts, 29. april

SANGEFTERMIDDAG v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 – 14.00

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2



Onsdage – 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

Info og tilmelding: henriettetybjerg.dk/traening-i-naturen-for-dig-over-65/

Du er velkommen til en gratis prøvetime.

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

Torsdage **BILLARD**

Kl. 10.00 - 11.30

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Søndag – to gange om måneden **MUSIKALSK ARRANGEMENT**

Kl. 14.30

Foreningen Bredebovennerne inviterer hver måned til et musikalsk arrangement.

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

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Mandag - fredag **SELVTRÆNING I STYRKERUM**

Er du interesseret i at træne i motionsrummet på Plejecenter Lystoftebakken, er du velkommen til at benytte lokalet.

Det er selvtræning på eget ansvar og der er ingen tilbud om introduktion eller vejledning.

Ønsker du mere information kan du kontakte:

Katrine Sass på mobil 28 26 24 35 (dagtimerne, hverdage)

Motionsrummet på Lystoftebakken Plejehjem, Caroline Amalievej 130

Onsdag og torsdag – 18. marts og 30. april

HØJTLÆSNING v. Brobyggerne og Lyngby-Taarbæk bibliotekerne

Kl. 13.30 - 14.30

Mere info på tlf 24 91 92 51

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

KONCERTER

Lyngby Musikskole, Country Western, opera, harmonika mm. vil komme i løbet af 1. kvartal – hold øje med opslag.

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2



Lyngby Midt

Mandag d. 23. marts

 **FORÅRSFÆLLESSANG** v. Brobyggerne og musikterapeuterne
Kl. 14.30

Mere info på tlf. 24 91 92 51
Fælleslokalet, Chr. X's Allé 95A

Onsdag d. 6. maj

 **FORÅRSKONCERT** v. Musikterapeuterne
Kl. 10.30

Café Møllehjulet, Lyngby Hovedgade 1A

Onsdag – sidste onsdag i måneden

 **GRØN PULS**
Kl. 9.00 - 10.15

Sidste onsdag i måneden mødes vi i Slotsparken til sjov og niveaudelt 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:

henriettetybjerg.dk/traening-i-naturen-for-dig-over-65/

Du er velkommen til en gratis prøvetime.

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

 **Torsdage fra d. 8. januar og 15 torsdage frem**
STOLEGYMNASTIK

Kl. 10.30 - 11.15

Styrke-balance-kondition og fællesskab. Alle kan være med og alle er velkomne!

Underviser: Anette Garsdal

Pris: 300 kr for sæsonen

Tilmelding sker ved henvendelse til Anette Garsdal på 20 63 86 49 eller

sgogarsdal@hotmail.com

Fælleslokalet, Chr. X's Allé 95 A, stuen tv

Fredag d. 20. februar og Mandag d. 4. maj

HØJTLÆSNINGER v. Brobyggerne og Lyngby-Taarbæk bibliotekerne
Kl. 14.30 – 15.30

Mere info på tlf. 24 91 92 51

Fælleslokalet, Chr. X's Allé 95A

FÆLLESARRANGEMENTER

Der vil blive tilbudt en række arrangementer i løbet af foråret, som meldes ud løbende, så hold øje med dem. Følgende er planlagt:

- Foredraget "Hold fast i tænderne" ved den kommunale tandpleje
 - Fællesspisning i forbindelse med kampagnen "Danmark Spiser Sammen"
- Invitationer vil blive delt ud relevante steder og information kan også findes på kommunens hjemmeside under Brobyggerne

www.ltk.dk/borger/stoette-og-pleje/aktiviteter-til-aeldre-borgere/aktiviteter-i-naeromraadet

Du er også velkommen til at sende en mail til brobygger@ltk.dk for nærmere information.

Sorgenfri

Mandag d. 4. maj



FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Tirsdag d. 17. februar



TEATERFORESTILLING "genklang"

Kl. 14.00

Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Tirsdag – en gang om måneden

20. januar, 24. februar, 24. marts, 21. april, 19. maj, 16. juni



FÆLLESSPISNING

Kl. 16.30 – 18.30

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.
Tilmelding sker ved betaling i caféen, senest torsdagen før.
Mere info og tilmelding på tlf. 21 22 36 29
Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Onsdage

STOLEGYMNASTIK

Kl. 14.00 - 14.40

Kom og vær med til stolegymnastik hver onsdag
Ved Ulla, frivillig underviser.
Mere info på tlf. 45 28 51 00
Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Torsdag – første torsdag i måneden

8. januar, 5. februar, 5. marts, 9. april, 7. maj, 4. juni

GUDSTJENESTE v. Sorgenfri Kirke

Kl. 14.00

Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Torsdag – 2. og 4. torsdag i måneden

*15. januar, 29. januar, 12. februar, 26. februar, 12. marts, 26. marts,
16. april, 30. april, 14. maj, 28. maj, 11. juni, 25. juni*

BANKO

Kl. 14.00 - 15.00

Ved Støtteforeningen Virumgårds Venner
Se mere info på opslag i forhallen eller på tlf. 30 56 17 05
Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Fredage

FREDAGSHYGGE

Kl. 13.00 – 14.15

Hygge og samvær. Kom og få en snak eller bare nyd selskabet. Vi er en gruppe, som mødes for at snakke, hygge og drikke en kop kaffe. Har du et håndarbejde eller andet du sysler med – så tag det gerne med.
Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Søndag – én gang om måneden

11. januar, 8. februar, 8. marts, 12. april, 10. maj, 14. juni



SØNDAGSUNDERHOLDNING

Kl. 14.00

Støtteforeningen Virumgårds Venner inviterer hver måned til et musikalsk arrangement. Underholdningen varer en time, og der er indlagt en lille pause midtvejs, hvor vi byder på lidt godt til ganen. Se mere om arrangementerne på www.virumgaard.ltk.dk og opslag i forhallen på Plejecenter Virumgård. Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1.

Virum

Mandag d. 10. maj

 **FORÅRSSKONCERT** v. musikterapeuterne

Kl. 10.45

Caféen på Solgården Plejehjem, Virumvej 125

Onsdag d. 25. februar



TEATERFORESTILLING "genklang"

Kl. 13.45

Caféen på Solgården Plejehjem, Virumvej 125

Onsdage



HYGGEBRIDGE

Kl. 15.00 - 17.00

Mere info hos Manette Garde, frivillig underviser på tlf. 25 67 96 31

Caféen på Solgården Plejehjem, Virumvej 125

Onsdag – én gang om måneden

21. januar, 18. februar, 18. marts, 15. april, 20. maj, 17. juni



GUDSTJENESTE v. Virum Kirke

Kl. 13.30

Caféen på Solgården Plejehjem, Virumvej 125





Søndag – sidste søndag i hver måned

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

Støtteforeningen Solgårdens Musikalske Venner inviterer hver den sidste søndag i måneden til et musikalsk arrangement. Se opslag på plejecentret. Caféen på Solgården Plejehjem, Virumvej 125

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 Solgården Plejehjem, Solgården,
Virumvej 125, www.solgaarden.ltk.dk

Åben mandag-fredag kl. 11.30-13.00

Caféen på Virumgård Plejehjem,
Sennepsmarken 1, www.virumgaard.ltk.dk

Åben mandag-fredag kl. 11.30-13.00

Caféen på Bredebo Plejehjem,
Bredebovej 1, www.bredebo.ltk.dk

Åben mandag-fredag kl. 11.30-13.00

Caféen ved Baunehøj Plejehjem,
Baunehøj 20, www.baunehoej.ltk.dk

Åben mandag-fredag kl. 11.30-13.00

Caféen på Lystoftebakken Plejehjem,
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