



Aktiviteter i nærområdet

Banko

Bridge

Koncerter

Gymnastik

Fællessang

Gudstjenester

Højtlæsninger

Styrketræning

Søndagshygge

Stolegymnastik

Litteraturgruppe

Træning i det fri

Fællesspisninger

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 2491 9251.

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 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

Hold øje med hjemmesidens aktivitetskalender. Der kommer flere spændende tilbud i løbet af efteråret.

Tirsdag – én gang om måneden

FÆLLESSPISNING

Kl. 16.30 - 18.30

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

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

Torsdag

KONCERT M. FREDERIK CORNELIUS.

Kl. 13.30-14.15

30. juli

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Torsdag

KONCERT M. MARTIN OG MIKKEL.

Kl. 13.45-14.30

3. september

Caféen på Baunehøj plejehjem, Bauneporten 20

Onsdag

EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

7. oktober

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Onsdag

STOLEGYMNASTIK

Kl. 15.15 - 16.15

Ved Karin Danielsen, frivillig underviser

Du skal være selvhjulpen for at deltage, niveauet er øvede. Mænd er også velkommen. vi afslutter med kaffe, kage og hygge pris 20.00kr./ måned

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

Aktivitetscentret, Bauneporten 20

Torsdag – én gang om måneden

GUDSTJENESTE v. Lyngby kirke.

Kl. 10.30

20. august, 24. september, 22. oktober, 19. november, 17 december

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Torsdag

TØJSALG v. Feride

Kl. 10.00-14.00

6. August

Caféen på Baunehøj Plejehjem, Bauneporten 20

Brede / Lundtofte

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 2826 2435 (dagtimerne, hverdage)

Motionsrummet på Lystoftebakken Plejehjem, Caroline Amalievej 130

Onsdag og torsdag

HØJTLÆSNING v. Brobyggerne og Lyngby-Taarbæk bibliotekerne

Kl. 13.30 - 14.30

10. september og 10. november.

Mere info på tlf. 24 91 92 51

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Onsdag

EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 11.00

7. oktober

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Onsdag

EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

30. september

Spejlsalen, Lystoftebakken Plejehjem, Caroline Amalie Vej 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 Henriettetybjerg.dk Du er velkommen til en gratis prøvetime.

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

Onsdag - én gang om måneden

GUDSTJENESTE v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 – 14.00

9. september.

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Onsdag - én gang om måneden

SANGFTERMIDDAG v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 – 14.00

23. september

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Torsdag

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 to gange om måneden, til et musikalsk arrangement.

Se mere om arrangementerne på Bredebo.ltk.dk og opslag i caféen på Plejecenter Bredebo.

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Torsdag

KONCERT m. Frederik Cornelius

Kl. 13.30-14.15

2. juli

Caféen på Plejecenter Bredebo.

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Tirsdag

KONCERT m. Martin og Mikkel

KL.13.30-14.15

8. september

Caféen på Plejecenter Bredebo.

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Tirsdag.

KLAVER KONCERT m.YUKI NIELSEN

KL. 13.30-14.15

Caféen på Plejecenter Bredebo.

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Onsdag

TØJSALG v. Feride

Kl. 10.00-14.00

19. august

Caféen ved Bredebo Plejehjem, Mølleåparken 2

Lyngby Midt

Mandag

EFTERÅRSFÆLLESSANG v. Brobyggerne og Musikterapeuterne

kl. 14.30

28. september.

Mere info på 24 91 92 51

Fælleslokalet Chr. X' Allé 95A

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 dig-over-65/ Du er velkommen til en gratis prøvetime.

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

Onsdag

EFTERÅRÅRSKONCERT v. Musikterapeuterne

Kl. 10.30

30. september

Café Møllehjulet, Lyngby Hovedgade 1A

Torsdag

STOLEGYMNASTIK

Kl. 10.30 – 11.15

Starter den 13. august og løber over 15 torsdage.

Styrke-balance-kondition og fællesskab. Niveaueet er let øvet, du skal være selvhjulpen. Alle er velkommen!

Underviser: Anette Garsdal

Pris: 300 kr. for sæsonen

Tilmelding sker ved henvendelse til Anette Garsdal på 20638649 eller sgo-garsdal@hotmail.com

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

HØJTLÆSNINGER v. Brobyggerne og Lyngby-Taarbæk bibliotekerne

Kl. 14.30 – 15.30

25. september, 16 november.

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

[Ltk.dk/borger/stoette-og-pleje/aktiviteter-til-aeldre-borgere/aktiviteter-i-naeromraadet](http://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

EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

28. september.

Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Tirsdag – en gang om måneden

FÆLLESSPISNING

Kl. 16.30 - 18.30

22. september, 20. oktober, 24. november, 15. 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

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

Onsdag

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

GUDSTJENESTE v. Sorgenfri Kirke

(Afventer tiltrædelse af ny præst)

Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Torsdag – 2. og 4. torsdag i måneden

BANKO

Kl. 14.00.

13. august, 27. august, 10. september, 24. september, 8. oktober, 22. oktober, 12. november, 26. november, 20. december.

Ved Støtteforeningen Virumgårds Venner

Se mere info på opslag i forhallen eller på tlf. 30 56 17 05

Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1

Fredag

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

SØNDAGSUNDERHOLDNING

Kl. 14.00

9. august, 13. september, 11. oktober, 8. november, 13. december.

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 Virumgaard.ltk.dk og opslag i forhallen på Plejecenter Virumgård.

Caféen på Virumgård Plejehjem, Sennepsmarken 1.

Virum

Mandag

EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 11.00

28. september.

Caféen på Solgården Plejehjem, Virumvej 125

Onsdag

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

GUDSTJENESTE v. Virum Kirke

Kl. 13.30

19. august, 16. september, 21. oktober, 18. november, 16. december.

Caféen på Solgården Plejehjem, Virumvej 125

Søndag – den sidste i hver måned

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

26.juli, 30. august, 27. september, 25.oktober, 29. november, 27.december.

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 åben weekend og helligdage. Tjek ugens menu på hjemmesiderne.

Café Møllehjul på Trænings- og Rehabiliteringscentret, Lyngby Hovedgade 1b,
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, 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 alle dage 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, Bauneporten 20, www.baunehoej.ltk.dk.

Åben mandag-fredag kl. 11.30-13.00

Caféen på Lystoftebakken Plejehjem, Caroline Amalie Vej 130, www.ok-fonden.dk/lystoftebakken

Åben alle dage kl. 11.30-13.00