

AKTIVITETER I NÆROMRÅDET



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Banko

Bridge

Koncerter

Gymnastik

Fællessang

Gudstjenester

Højtlesninger

Styrketræning

Søndagshygge

Stolegymnastik

Litteraturgruppe

Træning i det fri

Fællesspisninger

Juli – december 2025

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 84 29 68.

*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

 **Tirsdag** - én gang om måneden
9. september, 7. oktober, 4. november, 2. december

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.

Caféen Bauneporten 22

Tilmelding sker ved betaling i caféen, senest torsdagen før.

Mere info og tilmelding på tlf. 21 22 36 29

 **Onsdag d. 8. oktober**
EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

Caféen på Plejecenter Baunehøj

 **Onsdage**
STOLEGYMNASTIK

Kl. 15.15 – 16.15

Ved Karin Danielsen, frivillig underviser.

Aktivitetscenter Baunehøj, Bauneporten 20

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

 **Torsdag** - én gang om måneden
21. august, 18. september, 23. oktober, 20 november, 18. december

GUDSTJENESTE

Kl. 10.30

Caféen ved Plejecenter Baunehøj, Bauneporten 20

Brede / Lundtofte



Mandag – 2. mandag i hver måned

8. september, 14. oktober, 11. november, 9. december

FÆLLESSPISNING

Kl. 13.00

Vi mødes til frokost, en kop kaffe og hyggeligt samvær.

Mere information: se opslag i caféen eller hos Martin på mobil 26 13 45 77

Caféen på Plejecenter Bredebo, 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 Plejecenter Lystoftebakken, Caroline Amalievej 130



Onsdag d. 1. oktober

EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Onsdag d. 2. oktober og 13. november

HØJTLÆSNING v. Brobyggerne og Lyngby-Taarbæk bibliotekerne

Kl. 13.30 - 14.30

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Mere info på tlf 24 84 29 68



Onsdag d. 8. oktober

EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 11.00

Spejlsalen, Plejecenter Lystoftebakken, Caroline Amalie Vej 130



Onsdag – én gang om måneden

10. september, 15. oktober, 12. november, december offentliggøres senere

GUDESTJENESTE v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 – 14.00

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2



Onsdag – én gang om måneden

24. september, 29. oktober, 26. november

SANGEFTERMIDDAG v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 – 14.00

Caféen ved Plejecenter Bredebo, 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 Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2



Søndag – én gang om måneden

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

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

Foreningen Bredebovennerne inviterer hver måned til et musikalsk arrangement. Caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

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

Lyngby Midt



Mandag d. 27. oktober

EFTERÅRSFÆLLESSANG v. Brobyggerne og musikterapeuterne
Kl. 14.30 – 15.30

Fælleslokalet, Chr. X's Allé 95A

Mere info på tlf. 24 91 92 51



Tirsdag d. 2. september

KONCERT med Plejecenter Baunehøj, pianist og operasanger
Kl. 13.00

Rådhuspladsen, Lyngby Torv 17

Mere info på tlf 20 37 15 81



Onsdag d. 1. oktober

EFTERÅRSKONCERT 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.

 **Torsdag** d. 28. august – 18. december

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

sgo-garsdal@hotmail.com

Fælleslokalet, Chr. X's Allé 95 A

Fredag d. 19. september og **Mandag** d. 24. november

HØJTLÆSNINGER v. Brobyggerne og Lyngby-Taarbæk bibliotekerne

Kl. 14.30 – 15.30

Fælleslokalet, Chr. X's Allé 95A

Mere info på tlf. 24 84 29 68



Sorgenfri



Mandag d. 29. september

FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1



Tirsdag – en gang om måneden

26. august, 23. september, 21. oktober, 18. november, 16. december

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

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



Onsdage

STOLEGYMNASTIK

Kl. 14.00 - 14.40

Kom og vær med til stolegymnastik hver onsdag

Ved Ulla, frivillig underviser

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Mere info på tlf. 45 28 51 00



Torsdag – 1. torsdag i måneden

4. september, 2. oktober, 6. november, 4. december

GUDSTJENESTE v. Sorgenfri Kirke

Kl. 14.00

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Torsdag – 2. og 4. torsdag i måneden

14. august, 28. august, 11. september, 25. september, 9. oktober,
23. oktober, 13. november, 27. november og 11. december

BANKO

Kl. 14.00 - 15.00

Ved Støtteforeningen Virumgårds Venner

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

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

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 Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Søndag – én gang om måneden

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

SØNDAGSUNDERHOLDNING

Kl. 14.00

Støtteforeningen Virumgårds Venner inviterer hver måned til et musikalsk arrangement.

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1.

Underholdningen varer godt 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



Virum

 **Mandag d. 29. september**
EFTERÅRSKONCERT v. musikterapeuterne
Kl. 10.45
Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125

 **Onsdag – én gang om måneden**
20. august, 17. september, 22. oktober, 19. november og 17. december
GUDSTJENESTE v. Virum Kirke
Kl. 13.30
Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125

 **Onsdage**
HYGGEBRIDGE
Kl. 15.00 - 17.00
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**
27. juli, 31. august, 28. september, 26. oktober, 30. november og 28. december.
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 Plejecenter Solgården, 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 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 mandag-fredag kl. 11.30-13.00

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

Åben mandag-fredag 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