

AKTIVITETER I NÆROMRÅDET



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Banko

Gåture

Kortspil

Koncerter

Gymnastik

Fællessang

Gudstjeneste

Styrketræning

Stolegymnastik

Litteraturgruppe

Træning i det fri

Fællesspisninger

Sang- og dansecafé

August – december 2023

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 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.

Vær opmærksom på at ændringer kan forekomme.

*Savner du aktiviteter i **dit** nærområde – 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 eller 24 91 51 92.

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 gratis med mindre andet er oplyst.

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.

Onsdag – sidste onsdag i måneden

EFTERÅRSKONCERT med musikterapeuterne

Kl. 10.30-11.15

4. oktober

Café Møllehjulet, Lyngby Hovedgade 1A

Torsdag

MUSIKALSKE ARRANGEMENTER

7. december kl. 14.00:

Koncert m. Pernille Bruun og Knud Rasmussen

14. december kl. 14.00:

Julesangsarrangement

Café Møllehjulet, Lyngby Hovedgade 1A

Arrangør: Foreningen Fællessang i Parken

Arrangementet kræver ingen tilmelding. Deltagelse er gratis.

Mere info ved henvendelse til Tommy Wedel, tlf. 40 85 71 60

Baunehøj

Tirsdag – én gang om måneden

FÆLLESSPISNING

Kl. 16.30-18.30

5. september, 3. oktober, 7. november og 5. 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

Onsdag

EFTERÅRSKONCERT med musikterapeuterne

Kl. 13.30 – 14.15

1. november

Caféen på Plejecenter Baunehøj

Onsdag

STOLEGYMNASTIK

Kl. 15.15-16.15

Ved Karin Danielsen, frivillig underviser

Aktivitetscenter Banehøj, Bauneporten 22

Du skal være selvhjælpen for at deltage på holdet.

Mænd er også velkomne.

Mere info og tilmelding hos Karin, onsdag kl. 8-9 på tlf. 6166 9269.

Torsdag – én gang om måneden

GUDSTJENESTE

Kl. 10.30 – 11.15

17. august, 21. september, 26. oktober, 23. november, 21. december

Caféen ved Plejecenter Banehøj, Bauneporten 20

Torsdag den 7. december

JULEKONCERT med Frederik Cornelius

Kl. 13.30 – 14.15

Caféen ved Plejecenter Banehøj, Bauneporten 20



Brede / Lundtofte

Mandag

EFTERÅRSKONCERT med musikterapeuterne

Kl. 13.30 – 14.15

9. oktober

Caféen på Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

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

GUDESTJENESTE v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 – 14.15

3. september, 11. oktober, 8. november, 13. december

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Onsdag – én gang om måneden

SANGEFTERMIDDAG v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 -14.00

Den 27. september, 25. oktober, 22. november, 27. december

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

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

Søndag – én gang om måneden

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

13. august, 10. september, 8. oktober, 12. november, 10. 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

Tirsdag den 28. november

KONCERT MED FREDERIK CORNELIUS

Kl. 13.30 – 14.15

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Sorgenfri

Mandag

EFTERÅRSKONCERT med musikterapeuterne

Kl. 13.30 – 14.15

2. oktober

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Tirsdag – en gang om måneden

FÆLLESSPISNING

Kl. 16.30-18.30

29. august, 19. september, 24. oktober, 21. november og 12. 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

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

Mere info på tlf. 29 74 57 76

Torsdag – første torsdag hver måned

GUDSTJENESTE

Kl. 14.00

7. september, 5. oktober, 2. november, 7. december

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Torsdag – to gang om måneden

BANKO

Kl. 14.30-15.30

10. aug, 24. aug, 14. sept, 28. sept, 12. okt, 26. okt, 9. nov, 23. nov, 14. dec

Ved Støtteforeningen Virumgårds Venner

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Mere info på tlf. 20 22 68 13

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 Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Søndag – én gang om måneden

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

13. august, 10. september, 8. oktober, 12. november, 10. 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

Onsdag

EFTERÅRSKONCERT med musikterapeuterne

Kl. 13.30 – 14.15

27. september

Caféen på Plejecenter Solgården, Virumvej 125

Onsdag

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

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

27. august, 24. september, 29. oktober, 26. november, 17. 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

August 2023