

AKTIVITETER I NÆROMRÅDET



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

Banko

Bridge

Koncerter

Gymnastik

Fællessang

Gudstjenester

Højtlesninger

Styrketræning

Søndagshygge

Stolegymnastik

Litteraturgruppe

Træning i det fri

Fællesspisninger

Januar – juli 2024

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 – 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 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 oftest gratis med betaling kan forekomme ved enkelte aktiviteter og arrangementer.

Ret til ændringer forbeholdes

Baunehøj

Tirsdag

d. 6. februar, 5. marts, 9. april, 14. maj, 4. juni og 2. 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.

Caféen Bauneporten 22

Tilmelding sker ved betaling i caféen, senest torsdagen før.

Mere info og tilmelding på tlf. 21 22 36 29

Onsdag *d. 17. januar*

NYTÅRSKONCERT med Louise og Kristian

Kl. 13.30 – 14.15

Caféen på Plejecenter Baunehøj

Onsdag *d. 24. april*

FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30 – 14.15

Caféen på Plejecenter Baunehøj

Onsdage

STOLEGYMNASTIK

Kl. 15.15 – 16.15

Ved Karin Danielsen, frivillig underviser

Aktivitetscenter Baunehøj, Bauneporten 22

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

d. 18. januar, 22. februar, 21. marts, 18. april, 23. maj og 20. juni

GUDSTJENESTE

Kl. 10.30 – 11.15

Caféen ved Plejecenter Baunehøj, Bauneporten 20



Brede / Lundtofte

Mandag d. 24. april

FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 11.00 – 11.45

Caféen på Lystoftebakken, Caroline Amalievej 130

Mandag d. 26. februar og 27. maj

HØJTLÆSNINGER v. Lyngby-Taarbæk bibliotekerne

Kl. 13.00 – 14.00

Aktivitetetslokalet 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

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

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

d. 17. januar, 14. februar, 13. marts, 10. april, 16. maj og 12. juni

GUDESTJENESTE v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 – 14.15

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Onsdag *d. 31. januar, 28. februar, 24. april og 28. maj*

SANGFTERMIDDAG v. Lundtofte Kirke

Kl. 13.30 – 14.00

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Onsdag *d. 20. marts*

FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30 – 14.15

Caféen ved Plejecenter Bredebo, Mølleåparken 2

Torsdage

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

d. 14. januar, 11. februar, 10. marts, 14. april, 12. maj og 9. juni

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

Lyngby Midt

Mandag d. 10. april

FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 10.30 - 11.15

Café Møllehjulet, Lyngby Hovedgade 1A

Onsdage 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://henriettettybjerg.dk/traening-i-naturen-for-dig-over-65/>

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

Torsdage

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

Fredag d. 2. februar kl. 14.30 - 15.30

Mandag d. 3. juni kl. 14.30 - 15.30

HØJTLÆSNINGER v. Lyngby-Taarbæk bibliotekerne

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.

Invitationer vil blive delt ud relevante steder og du er velkommen til at sende en mail til brobygger@ltk.dk for nærmere information.

Der afholdes bl.a. en fællesspisning i uge 17, som en del af Folkebevægelsen mod Ensomheds kampagne Danmark Spiser Sammen.

Sorgenfri

Tirsdag

d. 23. januar, 20. februar, 19. marts, 23. april, 28. maj og 18. 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.

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 *d. 10. april*

FORÅRSKONCERT v. musikterapeuterne

Kl. 13.30 - 14.15

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

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. 29 74 57 76

Torsdag

d. 4. januar, 1. februar, 4. marts, 4. april, 2. maj, 6. juni og 4. juli

GUDESTJENESTE v. Sorgenfri Kirke

Kl. 14.00

Caféen på Plejecenter Virumgård, Sennepsmarken 1

Torsdag

d. 11. januar, 25. januar, 22. februar, 14. marts, 11. april, 25. april,

9. maj, 23. maj, 13. juni og 27. juni

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

d. 14. januar, 11. februar (fastelavnsbanko), 10. marts, 7. april,

12. maj og 9. juni

SØNDAGSCAFÉ

Kl. 14.00

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

Mandag d. 8. april

FORÅRSKONCERT med musikterapeuterne

kl. 10.30 - 11.15

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

Onsdag d. 31. januar, 28. februar, 20. marts, 24. april, 29. maj og 19. juni.

GUDSTJENESTE v. Virum Kirke

Kl. 13.30

Søndag

d. 28. januar, 25. februar, 24. marts, 28. april, 26. maj og 30. juni

MUSIKALSK ARRANGEMENT

Kl. 14.30

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