



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

MAJ 2026

7. årgang Nr. 4

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
BAUNEHØJ PLEJEHJEM



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Sæt X i kalenderen.....	3
Busture med Baunehøjbusen.....	4
Gudstjeneste v/Lyngby kirke.....	5
Besøgshunde på Baunehøj.....	6
Erindringsdans i Skatkammeret.....	7
Aktivitetskalender.....	8-11
Baunehøjbusen.....	12-13
Hold kroppen i form.....	14-16
Danmarks befrielsesdag	17-18

Redaktion: Betina Sanggaard og Marianne Frøjk Strandsbjerg.

Kontakt redaktionen på:

På mail aktivitetsbladet@ltk.dk eller tlf.nr. 30312877.

Oplag: 125 eksemplarer. Trykt på Baunehøjs kopimaskine.

Du kan også finde Aktivitetsbladet på Baunehøjs hjemmeside.

Næste blad udkommer juni 2026.

Deadline d. 15. april 2026

SÆT X I KALENDEREN

GLÆD DIG HER I MAJ:

Hold øje med aktivitetskalenderen

- Banko på afdelingen
- Højtlæsning
- Gudstjeneste
- Hundebesøg
- Erindringsdans
- Fælles gåture efterfulgt af kaffe og kage
- Bustur med Baunehøjbusen

Tilmelding nødvendig kontakt personalet.

- Cykeltur med de frivillige

Tilmelding nødvendig kontakt personalet.

GLÆD DIG TIL I JUNI:

Torsdag d. 4. juni: Højtlæsning

Fredag d. 12. juni: Erindringsdans

Torsdag d. 18. juni: Gudstjeneste i Cafeen

Tirsdag d. 23. juni: Sankt Hans fest i haven

Torsdag d. 25. juni: Koncert med Danzatten

Fredag den 26. juni: Studentervogn forbi

Velkommen ombord på Baunehøjbussen

En bustur fuld af hygge og overraskelser.

'Ud i det blå', er den perfekte mulighed for at læne sig tilbage, slappe af og lade oplevelserne komme til dig.

Vi glæder os til at have dig med ombord!

Hver tirsdag kl. 10.00
afgang fra parkeringspladsen



Tilmelding
nødvendig
kontakt
personalet

Baunehøj

GUDSTJENESTE

Lymgby kirke

Torsdag den 21. maj
kl. 10.30 - 11.15 i cafeen



ALLE ER VELKOMNE

BESØGSHUNDE PÅ BAUNEHØJ



Vores tre frivillige tøser Pippi (9 år), Lilly (6 år) og Ravna (3 år) glæder sig til at komme på Baunehøj og sprede Vuffeli-vov.

Torsdag den 28. maj

Kl. 13.00 Rosen stuen

Kl. 13.30 Syrenen 1. sal

Kl. 14.00 Liljen 2. sal



Kom til Erindringsdans
Musik og dans vækker minder og er
godt for krop og sjæl.
Velmødt når vi spiller den gode
melodi og byder op til dans.

I SKATKAMMERET

Erindringsdans

Alle er velkomne

Fredag den 29. maj kl. 10.45 - 11.20



Aktivitetskalender Maj 2026		Liljen	Rosen	Syrenen
Fredag	01-maj	Første maj	Første maj	Første maj
Lørdag	02-maj			
Søndag	03-maj			
Mandag	04-maj	Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret	Fællessang v/Louise Stuen kl. 12.40 - 13.15 for alle beboere i Rosen Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret	Fællessang v/Louise 1. sal kl. 11.15 - 11.45 for alle beboere i Syrenen Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret
Tirsdag	05-maj	Baunehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven) Banko 1. sal kl. 13.00 for alle beboere i Liljen	Baunehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven) Gudstjeneste v/Lyngby Kirke kl. 10.45 - 11.15 2. sal for alle beboere i Rosen Banko kl. 13.00 i Stuen for alle beboere i Rosen	Baunehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven) Stole Gymnastik v/Karin 1. sal kl. 10.30 - 11.15 for alle beboere i Syrenen
Onsdag	06-maj	Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret	Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret Film & Hygge v/Ole Stuen kl. 13.00 for alle beboere i Rosen	Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret Banko Stuen kl. 13.00 for alle beboere i Syrenen
Torsdag	07-maj	Gåtur for Liljen kl. 10.30 Mødested ved elevatoren		
Fredag	08-maj	Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Syrenen. Vært på turen Syrenen. - for dem som har lyst.	Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Syrenen. Vært på turen Syrenen. - for dem som har lyst.	Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Syrenen. Vært på turen Syrenen. - for dem som har lyst.
Lørdag	09-maj			
Søndag	10-maj			

Aktivitetskalender Maj 2026		Liljen	Rosen	Syrenen
Mandag	11-maj	<p>Fællessang v/Louise 1. sal kl. 11.15 - 11.45 for alle beboere i Liljen</p> <p>Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret</p>	<p>Fællessang v/Louise Stuen kl. 12.40 - 13.15 for alle beboere i Rosen</p> <p>Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret</p>	<p>Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret</p>
Tirsdag	12-maj	<p>Baunehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Banko 1. sal kl. 13.00 for alle beboere i Liljen</p>	<p>Baunehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Banko kl. 13.00 i Stuen for alle beboere i Rosen</p>	<p>Baunehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Stole Gymnastik v/Karin 1. sal kl. 10.30 - 11.15 for alle beboere i Syrenen</p>
Onsdag	13-maj	<p>Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret</p>	<p>Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret</p>	<p>Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret</p> <p>Banko Stuen kl. 13.00 for alle beboere i Syrenen</p>
Torsdag	14-maj	Kristi himmelfartsdag	Kristi himmelfartsdag	Kristi himmelfartsdag
Fredag	15-maj	<p>Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Liljen. Vært på turen Liljen. - for dem som har lyst.</p>	<p>Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Liljen. Vært på turen Liljen. - for dem som har lyst.</p>	<p>Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Liljen. Vært på turen Liljen. - for dem som har lyst.</p>
Lørdag	16-maj			
Søndag	17-maj			
Mandag	18-maj	<p>Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret</p>	<p>Fællessang v/Louise Stuen kl. 12.40 - 13.15 for alle beboere i Rosen</p> <p>Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret</p>	<p>Fællessang v/Louise 1. sal kl. 11.15 - 11.45 for alle beboere i Syrenen</p> <p>Herreklub kl. 13.30 - 14.15 i Skatkammeret</p>

Aktivitetskalender Maj 2026		Liljen	Rosen	Syrenen
Tirsdag	19-maj	<p>Banehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Banko 1. sal kl. 13.00 for alle beboere i Liljen</p>	<p>Banehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Banko kl. 13.00 i Stuen for alle beboere i Rosen</p>	<p>Banehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Stole Gymnastik v/Karin 1. sal kl. 10.30 - 11.15 for alle beboere i Syrenen</p>
Onsdag	20-maj	<p>Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret</p>	<p>Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret</p> <p>Film & Hygge v/Ole kl. 13.00 i Stuen for alle beboere i Rosen</p>	<p>Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret</p> <p>Banko Stuen kl. 13.00 for alle beboere i Syrenen</p>
Torsdag	21-maj	<p>Gåtur for Liljen kl. 10.30 Mødested ved elevatoren</p> <p>Gudstjeneste v/Lyngby Kirke kl. 10.30 - 11.15 i cafeen</p>	<p>Gudstjeneste v/Lyngby Kirke kl. 10.30 - 11.15 i cafeen</p>	<p>Gudstjeneste v/Lyngby Kirke kl. 10.30 - 11.15 i cafeen</p>
Fredag	22-maj	<p>Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Rosen. Vært på turen Rosen. - for dem som har lyst.</p>	<p>Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Rosen. Vært på turen Rosen. - for dem som har lyst.</p>	<p>Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Rosen. Vært på turen Rosen. - for dem som har lyst.</p>
Lørdag	23-maj			
Søndag	24-maj	Pinsedag	Pinsedag	Pinsedag
Mandag	25-maj	2. pinsedag	2. pinsedag	2. pinsedag
Tirsdag	26-maj	<p>Banehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Banko 1. sal kl. 13.00 for alle beboere i Liljen</p>	<p>Banehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Banko kl. 13.00 i Stuen for alle beboere i Rosen</p>	<p>Banehøj Bustur - tilmelding nødvendig Afgang kl. 10.00 v/parkeringspladsen (Sansehaven)</p> <p>Stole Gymnastik v/Karin 1. sal kl. 10.30 - 11.15 for alle beboere i Syrenen</p>

Aktivitetskalender Maj 2026		Liljen	Rosen	Syrenen
Onsdag	27-maj	Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret	Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret	Leg & Bevægelse kl. 10.30 - 11.30 i Skatkammeret Banko Stuen kl. 13.00 for alle beboere i Syrenen
Torsdag	28-maj	Gåtur for Liljen kl. 10.30 Mødested ved elevatoren Hundebesøg v/ Pippi, Lilly og Ravna kl. 14.00 2. sal Liljen for alle beboere i Liljen	Hundebesøg v/ Pippi, Lilly og Ravna kl. 13.00 Stuen Rosen for alle beboere i Rosen	Hundebesøg v/ Pippi, Lilly og Ravna kl. 13.30 1. sal Syrenen for alle beboere i Syrenen
Fredag	29-maj	Erindringsdans kl. 10.45 - 11.15 i Skatkammeret Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Syrenen. Vært på turen Syrenen. - for dem som har lyst.	Erindringsdans kl. 10.45 - 11.15 i Skatkammeret Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Syrenen. Vært på turen Syrenen. - for dem som har lyst.	Erindringsdans kl. 10.45 - 11.15 i Skatkammeret Fælles Gåtur kl. 13.00 Mødested: Indgangen til Syrenen. Vært på turen Syrenen. - for dem som har lyst.
Lørdag	30-maj			
Søndag	31-maj			

BAUNEHØJBUSSEN

Foråret er en helt særlig tid i Danmark, og vi glædes alle sammen ved denne årstid, hvor foråret bringer lyset og blomstringen tilbage. Det har alle set frem til efter en lang og mørk vinterperiode.

Derfor starter vi Baunehøj bussen og tager "ud i det blå" hver tirsdag.

Det er blevet til flot vejr i april måned og mange smukke ture ud i naturen.

Bussen har været forbi Kronborg Slot i Helsingør. Ture langs skoven, med et stop for at beundre de mange smukke anemoner som spirer frem i skovbunden – hvor personalet plukkede anemoner til beboerne.

Ture langs kysten med et flot klart udsyn over Øresund og et besøg ved Langelinie for at se de stribevis af kirsebærtræer, som står og stråler i forårssolen.

Hvis du vil med på Baunehøj bussen så kontakt personalet for tilmelding.





Hold kroppen i form

ÆldreForum har udgivet et træningshæfte med øvelser, der træner bevægelighed, balanceevne, muskler og kondition.

Her er nogle af øvelserne som en inspiration til dig til at motionere kroppen.

De fleste øvelser kan både udføres siddende og stående alt efter, hvad der passer til dig.

Husk at drikke vand under øvelserne.



Gå på stedet



Siddende gang: Løft benene skiftevis højt op – som ved en rask gåtur. Spænd armene og træk dem skiftevis langt tilbage. Fortsæt med at gå på stedet i 1 minut.



Stående gang: Gå på stedet, løft benene skiftevis så højt op som muligt. Spænd armene samtidig – og træk dem skiftevis langt tilbage. Fortsæt med at gå på stedet i 1 minut.

Saksebevægelse



Siddende: Løft armene. Løft det ene knæ og træk den modsatte albue ned til knæet. Gentag med modsatte arm og ben. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.

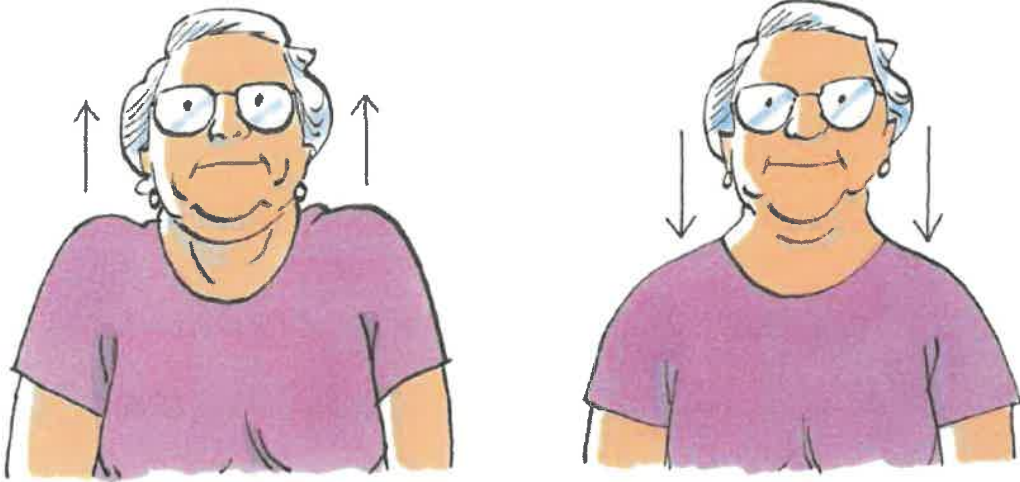


Stående: Løft armene. Løft det ene knæ så højt op som muligt og træk den modsatte albue ned til knæet. Gentag med modsatte arm og ben. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.

Høje knæløft

Siddende og stående: Løft det ene knæ højt og læg den modsatte hånd på knæet. Sænk benet – og løft det andet ben højt og kryds hånden over på knæet. Gentag hele øvelsen 4 gange.





Siddende eller stående: Løft og sænk skuldrene 12 gange. Knyt hænderne, når skuldrene løftes, og stræk fingrene, når skuldrene sænkes.

Op og stå

Siddende:

Placer den ene fod foran den anden og med lidt afstand mellem fødderne – som ved gang.

Læg vægten fremefter – prøv at komme op og stå 8 gange. Støt eventuelt til et bord.

Er det svært at komme helt op at stå, prøv da lette fra stolen og hold stillingen et øjeblik hver gang. Gentag øvelsen 8 gange.



Danmarks befrielsesdag

Danmarks befrielsesdag markeres den 5. maj, dagen hvor Danmark blev frit efter fem års tysk besættelse i 1945.



Historisk baggrund:

Danmark blev besat af Tyskland den 9. april 1940 og forblev under besættelse indtil 1945.

Den tyske kapitulation i Danmark blev bekendtgjort over BBC den 4. maj 1945 om aftenen kl. 20.35, men trådte officielt i kraft den 5. maj kl. 8 om morgenen.

Kapitulationen blev underskrevet på Lûneburger Heide i Nordtyskland over den britiske feltmarskal Montgomery, før britiske tropper havde sat fod på dansk jord. De første britiske soldater ankom til København den 5. maj kl. 16.32 og blev modtaget med jubel fra befolkningen.

Bornholm blev først befriet af sovjetiske styrker i maj 1945, efter at øen havde været udsat for bombardementer.

Fejringen af befrielsen:

De første dage efter befrielsen var præget af glæde og lettelse, men også af uformelle opgør med landssvigere og tyskervenlige, hvor selvtægt og vold forekom, da politiet endnu ikke var fuldt genoprettet.

Rigsdagen genåbnede den 9. maj som symbol på genvunden uafhængighed.

Traditioner i dag:

I dag markerer danskerne befrielsesdagen med varme minder og samvær. En særlig tradition er at tænde lys i vinduerne den 4. maj om aftenen, som symbol på glæden over friheden og som en påmindelse om, at danskerne efter fem års mørke kunne lade lyset strømme ud i natten. Mange samles med familie og venner, deler historier og reflekterer over frihedens betydning, hvilket skaber en følelse af samhørighed og fred.

Betydning:

Danmarks befrielsesdag er ikke kun en historisk markering, men også en anledning til at mindes modstandsbevægelsens indsats, de ofre, der blev bragt under besættelsen, og vigtigheden af fred og fællesskab i nutiden.

