



LYNGBY-TAARBÆK
KOMMUNE

MAJ 2026

7. årgang Nr. 4

LYSGLIMT

AKTIVITETSBLAD FOR
BREDEBO PLEJEHJEM



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse.....	2
Sæt X i kalenderen.....	3
Hilsen fra Plejehjemsleder Tina Bardrum.....	4
Velkommen ny præst på Bredebo.....	5
Bliv klogere på Grønland.....	6
Forårskoncert v/Musikterapeuterne.....	7
Bredebo Vennerne præsenterer.....	8
Erindringsdans i Cafeen.....	9
Aktivitetskalender.....	10-11
Hold kroppen i form.....	12-14
Danmarks befrielsesdag.....	15-16

Redaktion: Tina Bardrum, Betina Sanggaard og Marianne Frøjk Strandsbjerg.

Kontakt redaktionen på:

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

Oplag: 125 eksemplarer. Trykt på Bredebos kopimaskine.

Du kan også finde Aktivitetsbladet på hjemmeside.

Næste blad udkommer juni 2026.

Deadline d. 15. maj 2026.



SÆT X I KALENDEREN

VELKOMMEN MAJ:

Hold øje med aktivitetskalenderen

- Banko
 - Foredrag om Grønland
 - Gudstjeneste
 - Klaver koncert med QI
 - Erindringsdans
 - Forårskoncert
 - Koncert v/Bredebo Vennerne
 - Cykelture med de frivillige
- Tilmelding nødvendig (kontakt personalet).

GLÆD DIG TIL I JUNI:

Tirsdag d. 1. juni: Koncert v/Frederik Conelius

Onsdag d. 3. juni: Sommerbal i haven.

Fredag d. 5. juni: Banko i cafeen

Onsdag d. 10. juni: Gudstjeneste

Søndag d. 14. juni: Bredebo Vennerne

Torsdag d. 15. juni: Koncert med Danzetten

Fredag d. 19. juni: Banko i Cafeen.

Mandag d. 22. juni: Skt. Hans fællessang

Onsdag d. 24. juni: Sangeftermiddag v/kirken



Kære

Beboere, familier, frivillige, venner af huset m.fl.

I mange fantastiske år har jeg haft den store fornøjelse af at være plejehjemsleder på Bredebo.

Jeg har besluttet, at det nu er tid for mig, ikke at flytte ind, men at flytte ud og gå på pension.

Det har været en helt utrolig rejse, fra at deltage i planlægningen af byggeriet, se hverdagen folde sig ud, stå i spidsen for plejen af beboerne, samarbejdet med familierne og medarbejdernes trivsel og arbejdsglæde. Medarbejdernes engagement har altid givet mig arbejdsglæde, holdet på Bredebo er jeg meget stolt af.

Jeg vil benytte lejligheden til at takke for de mange gode og glade stunder, varme, ris og ros.

Min intention har altid været at forsøge at lære af situationerne for at skabe et endnu bedre Bredebo. Medarbejderne brænder for at passe godt på beboerne, - når beboerne har det godt, har pårørende det godt.

Jeg starter et nyt kapitel og vil altid tænke tilbage på min tid som plejehjemsleder på Bredebo med stor kærlighed og et smil.

Jeg ønsker jer alt det bedste i tiden, der kommer og håber fortsat, at Bredebo, med alle de kompetente medarbejdere vi har, vil være et godt sted at bo og arbejde.

Mange kærlige hilsner

Tina Bardrum

Plejehjemsleder

NY PRÆST PÅ BREDEBO

Af sognepræst Anne Sofie Aagaard

Kære Lundtofte sogn

Mit navn er Anne Sofie, jeg er 37 år og bor i Snekkersten med min familie. Og så er jeg jeres nye præst. I 2017 blev jeg uddannet teolog og kommer fra en stilling som tale-skriver og ledelseskonsulent på Københavns Universitet. På flere måder bliver det derfor nyt land at betræde, når jeg skal have min daglige gang hos jer i Lundtofte. En ny begyndelse. Det har jeg set frem til med både ærefrygt og glæde. For sådan kan det være med nye begyndelser – de kan rumme forskellige ingredienser. Måske kender I også til det med begyndelser?

Måske har I også fået nyt arbejde eller et nyt liv uden arbejde? Måske er I lige flyttet til Lundtofte eller skal snart flytte til en anden by? Måske har I mistet et menneske, som I elsker, eller fået et nyt menneske at elske? Måske føles det som hundrede år siden, der er sket noget nyt? Måske overvejer I at kaste jer ud i noget nyt?

Uanset hvor I står, forestiller jeg mig, at I kender til nye begyndelser. Og derfor også til erfaringen af, at de kan være fyldt med forskelligrettede oplevelser: ærefrygt, glæde, sorg, tvivl, tro, måske håb.

Nye begyndelser

De bibelske fortællinger er fyldt med mennesker, der oplever store livsforandringer: Adam og Eva, der uddrives fra Edens Have og må betræde nyt land med frygt for det ukendte. Job, der på et splitsekund mister alt han har kær og alt han har kendt. Disciplene, der i ensomhed må leve uden deres Gud. Alle disse mennesker oplever dog også, at livet kan tage en uventet drejning: Disciplene får Gud tilbage, da de mindst venter det. Adam og Eva får skabt sig et liv i en anden tilværelse. Job får et liv på trods af sin lidelseshistorie og dør gammel og mæt af dage. Uanset hvor vi mennesker befinder os, så får vi dagligt en ny begyndelse og mulighed. Når vi er allermost i tvivl, i sorg, i ensomhed, må vi huske på, at i morgen er der også en dag. Som B.S. Ingemann skriver i sin morgensalme:

Den kommer fra den favre kyst
Hvor paradiset lå
Den bringer lys og liv og lyst
Til store og til små

Inden jeg afslutter min hilsen, må jeg indrømme en ting. For jeg begyndte med at skrive, at jeg betræder nyt land, når jeg får min daglige gang hos jer i Lundtofte. Det er også rigtig nok i den forstand, at jeg ikke har været præst i Lundtofte før. Men sandheden er også, at jeg trådte mine første barnesko 400 meter fra Geels Kirkesal i Brede, har boet de første 20 år i Sorgenfri og brugt min ungdom i Trongårdsskolens svømmehal. Så at virke som præst i Lundtofte bliver også som at komme lidt hjem. Jeg glæder mig til at møde jer.



Vores nye sognepræst Anne Sofie Aagaard blev indsat Palmesøndag ved gudstjeneste i Lundtofte Sogn.



B l i v k l o g e r e p å G r ø n l a n d

Kom til foredrag

Tirsdag den 5. maj kl. 10.30 - 11.30 i Cafeen

Underholdende og energifyldt foredrag med Dorte A.Christiansen.

Dorte arbejdede som personlig assistent for Landshøvdingen over Grønland i 4 år, og rejste dermed rundt i Grønland fra syd til øst og vest.

Har siden været rejseleder hvert år i Grønland.





Musikterapeuternes forårskoncert 2026



*Onsdag d.6.maj kl. 13.30 er der forårskoncert
med musikterapeuterne i Lyngby - Taarbæk kommune
i Cafeen på Bredebo*

Vi glæder os til at spille for jer MVH Ulla, Ana Maria og Louise

Bredebo Vennerne

Et dejligt genhør med trioen

Sølvstænk

søndag den 10. maj 2026 kl. 14.30



Sølvstænk spiller og synger gårdsang
viser og ørehængere

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 CAFEEN

Erindringsdans

Alle er velkomne

Onsdag den 20. maj kl. 11.00 - 11.45



Aktivitetskalender Maj 2026		SYD	NORD
Fredag	01-maj	Første maj	Første maj
Lørdag	02-maj		
Søndag	03-maj		
Mandag	04-maj		
Tirsdag	05-maj	<p>Foredrag om Grønland v/Dorte Christiansen - Bliv klogere på Grønland Cafeen kl. 10.30 - 11.30</p> <p>Musik og sang v/Nico kl. 13.30 - 1 sal SYD MÅP</p>	<p>Foredrag om Grønland v/Dorte Christiansen - Bliv klogere på Grønland Cafeen kl. 10.30 - 11.30</p>
Onsdag	06-maj	<p>Forårskoncert v/Musikterapeuterne kl. 13.30 i Cafeen</p>	<p>Forårskoncert v/Musikterapeuterne kl. 13.30 i Cafeen</p>
Torsdag	07-maj	<p>Billard V/Ivan i cafeen kl. 10.00 - 11.30</p>	<p>Musikalsk Samvær v/Ulla kl. 11.15 - 11.45 1. sal NORD MÅP</p> <p>Billard V/Ivan i cafeen kl. 10.00 - 11.30</p>
Fredag	08-maj	<p>Banko v/frivillige i cafeen kl. 13.30 - 14.30</p>	<p>Banko v/frivillige i cafeen kl. 13.30 - 14.30</p>
Lørdag	09-maj		
Søndag	10-maj	<p>Bredebo Vennerne præsenterer Trioen Sølvstænk - Spiller og synger gårdsang, viser og ørehængere. Spillested: i Cafeen kl. 14.30 - 15.30</p>	<p>Bredebo Vennerne præsenterer Trioen Sølvstænk - Spiller og synger gårdsang, viser og ørehængere. Spillested: i Cafeen kl. 14.30 - 15.30</p>
Mandag	11-maj	<p>Musikalsk Samvær v/Ulla kl. 11.00 1. sal SYD MÅP</p>	
Tirsdag	12-maj	<p>Musik og sang v/Nico kl. 13.30 - 1 sal SYD MÅP</p>	
Onsdag	13-maj	<p>Gudstjeneste v/Lundtofte kirke kl. 13.30 - 14.00 i Cafeen</p>	<p>Gudstjeneste v/Lundtofte kirke kl. 13.30 - 14.00 i Cafeen</p>
Torsdag	14-maj	Kristi himmelfartsdag	Kristi himmelfartsdag
Fredag	15-maj		
Lørdag	16-maj		
Søndag	17-maj		
Mandag	18-maj		<p>Musikalsk Samvær v/Ulla kl. 11.00 2. sal NORD BBV</p>

Aktivitetskalender Maj 2026		SYD	NORD
Tirsdag	19-maj	Musik og sang v/Nico kl. 13.30 - 1 sal SYD MÅP	
Onsdag	20-maj	Erindringsdans kl. 11.00 - 11.45 i Cafeen Gudstjeneste v/Lundtofte kirke 1. sal SYD MÅP kl. 13.30 - 14.00	Erindringsdans kl. 11.00 - 11.45 i Cafeen
Torsdag	21-maj	Billard V/Ivan i cafeen kl. 10.00 - 11.30	Billard V/Ivan i cafeen kl. 10.00 - 11.30
Fredag	22-maj	Banko v/frivillige i cafeen kl. 13.30 - 14.30	Banko v/frivillige i cafeen kl. 13.30 - 14.30
Lørdag	23-maj		
Søndag	24-maj	Pinsedag	Pinsedag
Mandag	25-maj	2. pinsedag	2. pinsedag
Tirsdag	26-maj	Musik og sang v/Nico kl. 13.30 - 1 sal SYD MÅP	
Onsdag	27-maj		
Torsdag	28-maj	Billard V/Ivan i cafeen kl. 10.00 - 11.30 Musikalsk Samvær v/Ulla kl. 11.15 Stuen SYD BBV Klaver koncert v/Qi i Cafeen kl. 14.30 - 15.00	Billard V/Ivan i cafeen kl. 10.00 - 11.30 Klaver koncert v/Qi i Cafeen kl. 14.30 - 15.00
Fredag	29-maj		
Lørdag	30-maj		
Søndag	31-maj		

Hold kroppen i form

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

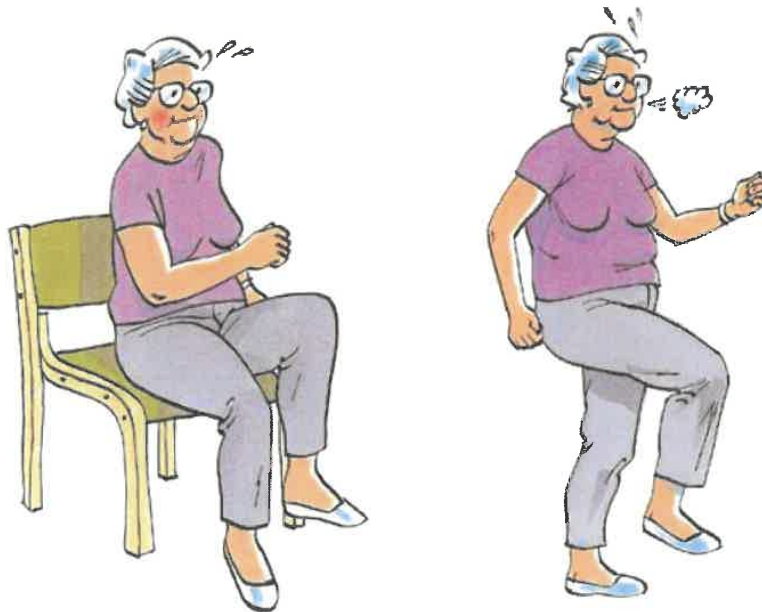
Her er nogle af øvelserne som en inspiration til dig til at motionere kroppen.

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.



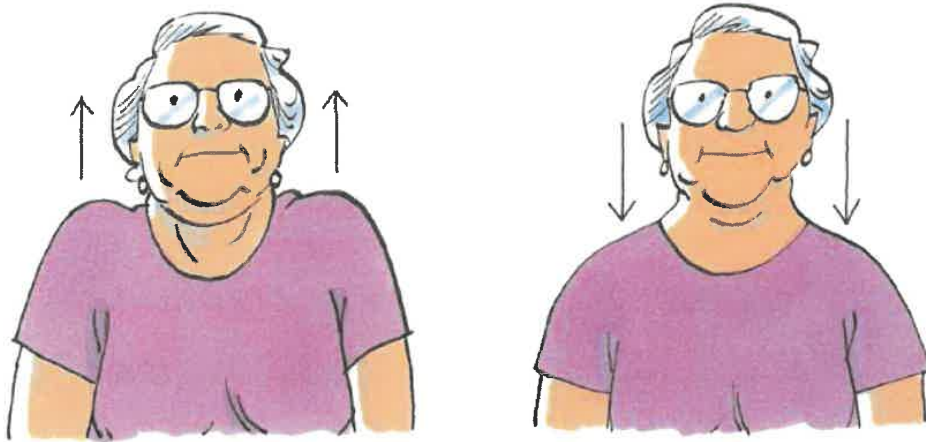
Stående: Løft armene. Løft det ene knæ så højt op som muligt og træk den modsatte albue ned til knæet. Gentag med modsatte arm og ben. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.

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.



Skulderløft



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 Lüneburger 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.



NYTTIGE TELEFONNUMRE

KONTAKT TIL BREDEBO

Opkald til Bredebos
hovednummer

45 97 61 00

Herfra kan du trykke dig
igennem menuen og få kontakt
til den ønskede afdeling

Bredebos hjemmeside

www.bredebo.ltk.dk

CAFÉEN

på Bredebo



Åbningstider

Mandag til fredag

Kl. 11.30-13.00

Kontakt Bredebo køkken

Tlf. 29 13 04 53 eller mail

dkm-bredebo@ltk.dk

FRISØR

Mette Lauvring

Tlf. 28 18 94 95

Fast på Bredebo
torsdage ellers efter
aftale

FODTERAPEUT

Adam Hjermind

Tlf. 25 94 29 12

TANDPLEJEN

Personalet er på
klinikken torsdage.

For akut behov
kontakt

Tlf. 45 97 30 30

